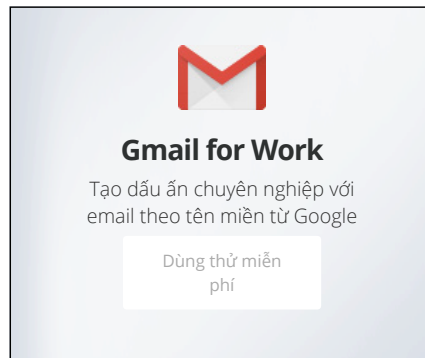


Cách để kiểm soát suy nghĩ của bạn



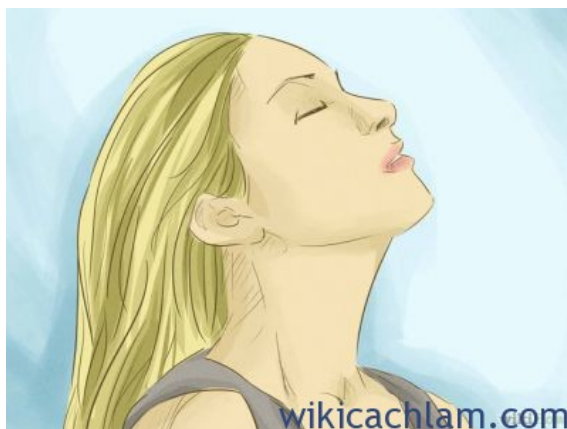
Suy nghĩ là thứ tài sản quý giá và quyền năng nhất của con người. Bạn và tất cả những gì bạn trải qua trong cuộc sống này đều là kết quả trực tiếp của suy nghĩ. Khả năng **kiểm soát suy nghĩ** sẽ cho phép bạn lựa chọn những trải nghiệm, những con người và những công việc bạn muốn gắn bó. Mọi người đều đã có một khoảnh khắc khi tâm trí của họ có một tâm trí riêng nhưng việc kiểm soát suy nghĩ của bạn có thể làm cho bạn hạnh phúc hơn, ít căng thẳng hơn và trang bị tốt hơn để giải quyết vấn đề hoặc đạt được mục tiêu. Nếu bạn vẽ tâm trí mình một bức tranh về những khung cảnh hạnh phúc và tươi sáng có nghĩa là bạn đã đặt chính mình vào một điều kiện có lợi hướng đến những thành công của bạn. Nhiều người có một cuộc đời thất bại bởi vì họ sai lầm từ trong suy nghĩ. Vậy làm sao để loại bỏ những **suy nghĩ tiêu cực** ra khỏi đầu óc bạn để thay thế bằng những **ý nghĩ tích cực** cho sự thành công.

- Cách tránh thai hiệu quả nhất
- Cách lấy được thiện cảm của người khác
- Cách để tiết kiệm nước
- Cách để nuông chiều bản thân nhiều hơn
- Cách chuẩn bị cho phỏng vấn

[Quảng cáo của Google](#) [► Cách làm](#) [► Cách trị vò](#) [► Bài làm](#) [► Làm bố](#)

Hướng dẫn cách kiểm soát tâm trí của bạn

1 Dừng lại và lấy một hơi thật sâu. Các bạn nên tập trung sự chú tâm vào hơi thở của bạn trong một thời điểm nhất định, khi ấy chính hơi thở đã giúp bạn có một khoảng cách từ trong suy nghĩ đó và làm cho những suy nghĩ dễ dàng hơn trong việc xử lý.



2 Quan sát những suy nghĩ của bạn mà không phán xét đúng hay sai. Hãy xem xét lý do tại sao bạn đang có những suy nghĩ như vậy và điều gì khiến bạn cảm thấy bị mất kiểm soát bởi bộ não của bạn. Lấy một cái nhìn khách quan vào suy nghĩ của bạn sẽ giúp tinh thần của chúng ta thoải mái hơn mà không cần quan tâm đến cảm xúc tiêu cực.



3 Dùng hành động để giải quyết những suy nghĩ trong bạn. Ngồi một cách thoải mái và thư giãn với những ý nghĩ trong đầu của bạn hoặc nghĩ đến một vấn đề khác, điều này cho phép bạn từ từ nhớ lại mình đã bắt đầu một ngày như thế nào. Nếu bạn có quá nhiều suy nghĩ tiêu cực trong ngày, hãy quyết tâm suy nghĩ tích cực vào ngày ngày hôm sau. Hãy cố gắng tìm hiểu nguồn gốc của những suy nghĩ tiêu cực đó.



4 Đặt mình trong một môi trường thoải mái. Thế giới bên ngoài ảnh hưởng rất sâu sắc đến thế giới nội tâm của các bạn, vì vậy nếu bạn đang ở trong một môi trường mà bạn cảm thấy không thoải mái hoặc mất kiểm soát sau đó suy nghĩ của bạn sẽ trở nên tiêu cực nhiều hơn. Hãy hoà mình vào trong âm nhạc mà bạn cảm thấy thư giãn, thả một ngọn nến, hoặc đi đến của bạn điểm yêu thích.



5 Tạm chuyển hướng suy nghĩ của bạn sang các hoạt động khác. Bạn có thể tập thể thao như chạy bộ, bơi lội hay xem một bộ phim hay hoặc gọi điện thoại tâm sự với một người bạn để tâm trí của bạn thoát ra khỏi những suy nghĩ trong tầm tay.

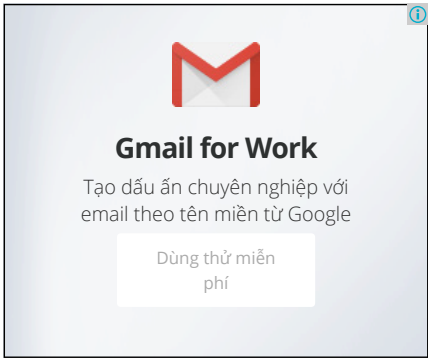


6 Nói chuyện với một người nào đó để những suy nghĩ của bạn thoáng hơn, khi ấy các bạn sẽ tạo cho suy nghĩ một cái nhìn mới và rộng hơn.



Hãy nhớ rằng nếu bạn gặp khó khăn trong việc kiểm soát trầm cảm nghiêm trọng, bạo lực, hoặc có ý nghĩ tự tử thì không bao giờ nên sử dụng các chất nguy hiểm để **kiểm soát suy nghĩ** của bạn mà hãy phản ứng một cách bình tĩnh và hiệu quả hơn trước những thử thách bằng cách nhìn thẳng vào tình huống, nhận dạng những gì ta có thể kiểm soát và không kiểm soát được, tập trung thời gian và năng lượng vào những gì ta có thể kiểm soát được đồng thời chấp nhận và phát triển những kỹ năng cần thiết để chủ động đối phó trước những gì mà các bạn không thể kiểm soát.

Wiki Cách Làm



Bạn có thể quan tâm:

- Cách lấy được thiện cảm của người khác
- Cách nhận biết bạn có đang cuồng truyện ngôn tình?
- Cách để bạn trở thành người hòa đồng và vui vẻ
- Cách giúp bạn đi nhanh vào trong giấc ngủ
- Cách phân biệt túi Chanel thật và giả

Quảng cáo của Google

[► Làm vợ](#) [► Làm mẹ](#) [► Tâm sự](#) [► Giải trí](#)

Bình luận

0 Comments

Sort by Oldest



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

5.00/5 (100.00%) 2 votes