

Hóa Giải Cơ Ăn Đêm Trút Giận và Bài Tập Dừng Lại 3 Giây Trước Tủ Lạnh

Bản tóm tắt 2 trang phản tư giúp học sinh nhận diện cơ đối cảm xúc, bài tập dừng lại 3 giây trước tủ lạnh và các bước vỗ về cơ thể bằng lòng tự trắc ẩn.

BẢNG NHẬN DIỆN CƠ ĐỐI THỂ XÁC VÀ CƠ ĐỐI CẢM XÚC

Cơ Đối Thể Xác

Xuất hiện từ từ, bụng sôi ùng ục, ăn món gì cũng thấy ngon và dừng lại dễ dàng khi vừa no bụng.

Cơ Đối Cảm Xúc

Xuất hiện đột ngột sau ảm ức, thêm đồ ngọt hoặc cay nồng dữ dội, ăn mất kiểm soát trong bóng tối.

Cảm Giác Sau Cùng

Cơ đối thật mang lại sự no ấm nhẹ nhõm; cơ đối cảm xúc để lại sự dằn vặt, ghê tởm bản thân.

NGUYÊN TẮC HÀNH ĐỘNG VÀ ĐIỂM TỰA BẢN THÂN

Mọi cạm bẫy hay nỗi đau đều có thể vượt qua nếu bạn can đảm nhìn thẳng vào sự thật. Không ai có thể giúp được bạn nếu chính bạn không chịu mở lời chia sẻ thật thà. Tờ giấy trắng và cây bút chì có sẵn trong tay chính là công cụ mạnh mẽ nhất giúp bạn phân định rõ ràng mọi rắc rối.

3 BƯỚC VỮ VỀ CƠ THỂ VÀ CHỮA LÀNH NỖI ẨM ỨC

Quy trình từng bước cụ thể được thiết kế để thực hiện ngay trong vòng 24 giờ tới:

Bước 1: Dừng lại đúng 3 giây trước cánh cửa tủ lạnh, đặt tay lên ngực và gọi tên cảm xúc thật của mình.

Bước 2: Rót một ly nước ấm, rời khỏi gian bếp và ngồi hít thở sâu trên giường ngủ trong 3 phút.

Bước 3: Nói lời xin lỗi chân thành với cơ thể vì đã trút giận lên nó suốt những ngày tháng qua.

Bước 4: Viết những ảm ức ban ngày ra một mẫu giấy nhỏ rồi xé vụn để giải phóng tâm trí trước khi ngủ.

KHẾ ƯỚC BẢN THÂN VÀ CHỮ KÝ CAM KẾT

Tôi cam kết sống sòng phẳng với chính mình, làm việc đàng hoàng và can đảm đối diện với mọi khó khăn. Tôi hiểu rằng giá trị của bản thân được xây dựng bằng sự trung thực và nỗ lực thực chất mỗi ngày.

Ngày thực hiện: / / 2026

Người cam kết ký tên:

