

Bản Soi Lòng Về Sự Tĩnh Lặng Và Kết Bạn Với Chính Mình

Sổ tay phản tư 2 trang A4 giúp sinh viên nhận diện cơn nghiện quét ứng dụng hẹn hò, tháo gỡ chiếc bẫy tìm kiếm sự xoa dịu bên ngoài và học cách yêu thương mình.

SOI BÓNG VÒNG LẶP HẸN HÒ TRỐN CHẠY NỖI CÔ ĐƠN

Nỗi Sợ Căn Phòng Tĩnh Mịch

Không chịu nổi cảm giác ở một mình mỗi buổi tối, cố gắng tìm kiếm tin nhắn từ người lạ.

Những Cuộc Trò Chuyện Hời Hợt

Lặp đi lặp lại những câu hỏi thăm sáo rỗng trên mạng, đổi lại sự mệt mỏi và tốn kém thời gian.

Cơ Trống Rỗng Sau Mỗi Cuộc Gặp

Trở về phòng trọ sau buổi hẹn hò vội vã, nhận ra lòng mình vẫn cô đơn và lạnh lẽo hơn trước.

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 thưa chuyện 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 CÂU HỎI TỰ SOI VÀ BÀI TẬP 3 BUỔI TỐI TĨNH LẶNG

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

Một là, bạn đang tìm kiếm tình yêu thực sự hay chỉ muốn có người xua tan cảm giác buồn chán?

Hai là, nếu chính bạn còn chán ghét việc ở cùng mình, làm sao người khác có thể thấy bạn thú vị?

Ba là, bạn có dám tắt ứng dụng hẹn hò trong 7 ngày để lắng nghe những khao khát thật trong lòng?

Khế ước: Tôi học cách tận hưởng sự một mình, trân trọng khoảng lặng và nuôi dưỡng tâm hồn bình an.

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:

