

Tháo Dỡ Nỗi Sợ Hạnh Phúc và Mở Lòng Đón Nhận Sự Bình Yên

Bản tóm tắt 2 trang phản tư giúp người mới đi làm nhận diện phản xạ lo sợ tiềm ẩn, giải phóng tâm trí khỏi sự căng thẳng thường trực và an trú trong hiện tại.

BẢNG PHÂN LOẠI NỖI LO TƯƠNG TƯỢNG VÀ THỰC TẾ HIỆN TẠI

Nỗi Lo Tương Tượng

Vẽ ra các kịch bản tai ương: Bị sa thải, dự án hỏng, người thân đổ bệnh mà không có bằng chứng nào.

Thực Tế Hiện Tại

Công việc đang vào guồng, tiền tiết kiệm an toàn, sức khỏe ổn định và các mối quan hệ hòa nhã.

Giải Pháp Tâm Trí

Gọi tên nỗi sợ: Đây chỉ là thói quen đề phòng cũ kỹ thời thơ ấu, hiện tại mình đang rất an toàn.

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 AN TRÚ VÀ CHO PHÉP BẢN THÂN HẠNH PHÚC

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

Bước 1: Viết toàn bộ nỗi lo ra giấy và kiểm tra xem có bằng chứng khách quan nào chứng minh không.

Bước 2: Dành 15 phút mỗi ngày ngồi thả lỏng hoàn toàn, hít thở sâu và cảm nhận sự bình an trong lồng ngực.

Bước 3: Tự nhủ mình hoàn toàn xứng đáng với những thành quả do chính mồ hôi nước mắt mình tạo dựng.

Bước 4: Tận hưởng trọn vẹn niềm vui ngày hôm nay thay vì lo lắng cho những biến cố chưa hề xảy ra.

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:

