

5 cách để được An lạc

Nghiên cứu ở khắp nơi trên thế giới cho thấy quý vị có thể cải thiện sự an lạc và hạnh phúc của mình bằng cách làm năm việc đơn giản như một phần thường nhật của quý vị: kết nối, hoạt động, tiếp tục học hỏi, nhận thức và giúp đỡ người khác.

Thực hiện năm việc này có thể giúp quý vị dễ đối phó hơn với căng thẳng và sống lâu hơn, vui vẻ và khỏe mạnh hơn, theo những cách sống tốt cho quý vị và người khác! Vì vậy, bất kể tình trạng sức khỏe, hoặc trẻ hay già, ai cũng có thể hưởng lợi từ việc thử thực hiện 5 cách để vui sống an lạc. Hãy thực hiện những việc đó ở chỗ làm, tại nhà, hoặc tại trường học. Việc đó không tốn kém và dễ dàng hơn quý vị nghĩ! Sau đây là một số ý tưởng để bắt đầu:



Kết nối



Kết nối với những người xung quanh quý vị; với gia đình, bạn bè, hàng xóm hoặc người quý vị gặp tại nơi làm việc, ở trường học hoặc tại các cửa hàng. Hãy nghĩ đến những kết nối xã hội này như là yếu tố quan trọng trong cuộc sống của quý vị và dành thời gian phát triển chúng. Việc xây dựng các mối quan hệ sẽ hỗ trợ và củng cố sức khỏe của quý vị từng ngày.



Hãy hoạt động



Giữ cho tâm trí và cơ thể luôn hoạt động. Hãy bước ra khỏi nhà để đi bộ hoặc chạy. Chơi thể thao, khiêu vũ, đi xe đạp hoặc làm vườn. Tìm thứ quý vị thích làm và làm điều đó thường xuyên. Tập thể dục sẽ làm cho quý vị cảm thấy dễ chịu và giúp tâm trí của quý vị minh mẫn.



Tiếp tục học tập



Hãy thử làm một cái gì đó mới hoặc khám phá lại ý thích trong quá khứ. Học may vá, đọc một cuốn sách mới, nghe một chương trình phát thanh hoặc đảm nhận một vai trò mới tại nơi làm việc. Học chơi một nhạc cụ hoặc một khóa học về máy tính. Việc học tập có thể thú vị, có thể cho quý vị cảm giác thành công và giúp quý vị cảm thấy tự tin.



Ý thức về sự hiện hữu



Hãy ý thức về thế giới xung quanh; để ý sự thay đổi của các mùa và các phong cảnh đẹp, các mùi vị và âm thanh trong khi quý vị thực hiện các hoạt động thường nhật. Hãy để ý đến cảm xúc của quý vị. Hãy luôn cảm nhận ngay cả khi quý vị đi bộ, ăn trưa hay chờ tàu xe. Việc nhận thức sự hiện hữu 'ngay ở đây và ngay bây giờ' có thể giúp quý vị cảm thấy bình tâm và bớt căng thẳng.



Giúp đỡ người khác



Làm việc tốt cho một người bạn hoặc một người lạ. Cảm ơn người nào đó, mỉm cười hoặc chào ai đó. Dành thời gian của quý vị cho một nhóm cộng đồng hoặc giúp đỡ một người hàng xóm. Giúp đỡ người khác sẽ cho quý vị cảm nhận về mục đích và sự thân thuộc, xây dựng tình bạn và làm cho cộng đồng của quý vị trở nên tốt đẹp hơn.

