

hoàng hôn tùy theo cảm nhận từng người. Theo tâm lý học, sự cảm nhận trước bức tranh sẽ bộc lộ phần nào tính cách của người đó. Hầu hết những người bình thường đều bảo đây là cảnh bình minh. Chỉ có những ai đang gặp khủng hoảng, rối loạn tâm lý thì mới nói đó là cảnh hoàng hôn.)

Là một chuyên gia tâm lý, tôi không có đủ khả năng thay đổi những gì đang hiện hữu trong trí nhớ của một con người. Tôi chỉ có thể giúp họ nhớ lại những điều không hay đã xảy ra trong quá khứ, với cái nhìn nhẹ nhàng và thoải mái hơn. Đó cũng là cách điều trị cơ bản mà tôi áp dụng với người phụ nữ này. Tôi trò chuyện, gợi ý bà nhớ lại những niềm vui trong quá khứ, thay vì chìm vào nỗi thất vọng triền miên. Sáu tháng sau, bà ấy đã có những dấu hiệu đầu tiên trong chuyển biến tâm lý. Đến lúc đó, tôi quyết định đưa ra một bài tập đặc biệt. Tôi yêu cầu bà suy ngẫm và mỗi ngày ghi lại ba lý do để cảm nhận hạnh phúc quanh mình. Mỗi khi bà ấy đến gặp tôi vào buổi chữa trị kế tiếp, chúng tôi cùng thảo luận về những điều được bà ấy ghi ra. Chúng tôi thực hiện phương pháp này trong suốt ba tháng liền. Và, bà ấy đã thay đổi hoàn toàn. Giờ đây, bà luôn lạc quan và vui vẻ như bao người khác”.

Khi người phụ nữ này không còn nghĩ đến những điều tiêu cực nữa, chắc chắn bà sẽ hồi phục tinh thần một cách nhanh chóng.

Dù bạn đang gặp phải vấn đề tâm lý nghiêm trọng đến mức nào, chỉ cần bạn nghĩ đến những điều tích cực thay vì tiêu cực, căn bệnh đó lập tức sẽ tiêu tan.

Đừng tự tạo ra những con “quái vật” trong tâm trí mình. Đừng nghĩ đến những điều không vui. Khi nhớ lại bất kỳ một