

những người có rung động thấp

Bạn đã bao giờ cảm thấy nặng nề một cách khó hiểu khi ở gần một số người nhất định chưa?

Có lẽ đó là cảm giác bị rút cạn năng lượng hoặc tâm trạng đột ngột chùng xuống sau khi dành thời gian cho họ. Hiện tượng này thường được cho là do những gì mà nhiều học viên tâm linh gọi là **"những người có rung động thấp"**. Nhưng những rung động này thậm chí có ý nghĩa gì và tại sao chúng lại có tác động sâu sắc đến cuộc sống của chúng ta? Hãy cùng khám phá những thực tế đen tối về những người có rung động thấp và cách sự hiện diện của họ có thể hủy hoại cuộc sống của chúng ta nếu chúng ta không cẩn thận khi ở gần họ.

Rung động cao so với rung động thấp

Trong thế giới tâm linh, mọi thứ đều được cấu tạo từ năng lượng rung động ở các tần số khác nhau. Năng lượng rung động cao gắn liền với những cảm xúc tích cực như tình yêu, niềm vui và sự bình yên. Mặt khác, năng lượng rung động thấp liên kết với sự tiêu cực, sợ hãi, tức giận và buồn bã.

Những rung động này không chỉ là những khái niệm trừu tượng, chúng là những lực mạnh mẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và môi trường của chúng ta. Cả trí tuệ cổ xưa và khoa học hiện đại đều ủng hộ ý tưởng rằng chúng ta bị ảnh hưởng sâu sắc bởi các năng lượng xung quanh mình. Ví dụ, vật lý lượng tử đã chỉ ra rằng mọi thứ trong vũ trụ đều được kết nối với nhau thông qua một mạng lưới năng lượng. Điều này phù hợp với các triết lý phương Đông như Đạo giáo và Phật giáo, vốn dạy rằng trạng thái bên trong của chúng ta phản ánh và ảnh hưởng đến thế giới bên ngoài. Trong các truyền thống này, duy trì sự rung động cao là rất quan trọng để đạt được sự hài hòa và cân bằng.

Sự thật ít được biết về những người có rung động thấp

Một trong những sự thật ít được biết về những người có rung động thấp là năng lượng của họ có thể lây lan. Cũng giống như một nụ cười có thể làm bừng sáng cả căn phòng, một thái độ tiêu cực có thể tạo ra bóng tối. Đây là lý do tại sao điều quan trọng là phải lưu tâm đến những người mà chúng ta giao du. Khi chúng ta ở bên những người liên tục phát ra rung động thấp, nó có thể kéo chúng ta xuống, khiến chúng ta khó duy trì trạng thái tần số cao của chính mình.

Cộng hưởng rung động

Một khái niệm quan trọng khác cần xem xét là cộng hưởng. Trong vật lý, cộng hưởng xảy ra khi hai hệ thống dao động cùng tần số, khuếch đại năng lượng của nhau. Về mặt tâm linh, điều này có nghĩa là nếu chúng ta không cảnh giác, những rung động thấp của người khác có thể bắt đầu cộng hưởng với bất kỳ sự tiêu cực tiềm ẩn nào bên trong chúng ta, khuếch đại nó. Điều này có

thể dẫn đến một chu kỳ trong đó rung động của chính chúng ta bắt đầu giảm xuống, tạo ra mảnh đất màu mỡ cho sự tiêu cực phát triển.

Sự cộng hưởng của các rung động rất cần thiết đối với nhân loại đến nỗi nó thậm chí còn ảnh hưởng đến chúng ta ở cấp độ tập thể. Hãy xem sự kiện lịch sử của thời kỳ Phục hưng ở châu Âu. Thời kỳ Phục hưng là một ví dụ về cách mà những giai đoạn thử thách lớn và rung động thấp có thể dẫn đến sự phát triển và giác ngộ phi thường. Sau thời kỳ đen tối, thời kỳ Phục hưng đã mang đến sự quan tâm mới đối với nghệ thuật, khoa học và tâm linh, dẫn đến sự thức tỉnh văn hóa và trí tuệ sâu sắc.

Trí tuệ cổ đại

Những lý thuyết này đã được nghiên cứu từ rất lâu trước thời kỳ Phục hưng. Các triết gia cổ đại như Plato và Aristotle đã nhận ra tác động của năng lượng môi trường đối với trạng thái bên trong của chúng ta. Plato, trong lý thuyết về các hình thức của mình, gợi ý rằng thế giới mà chúng ta cảm nhận bằng giác quan là sự phản ánh của một thực tại cao hơn, hoàn hảo hơn. Điều này ngụ ý rằng những rung động mà chúng ta gặp phải hàng ngày sẽ định hình nhận thức của chúng ta và do đó định hình thực tại của chúng ta. Mặt khác, Aristotle nhấn mạnh tầm quan trọng của việc trau dồi các đức tính và tránh các tật xấu vì những điều này trực tiếp ảnh hưởng đến trạng thái của chúng ta.

Bóng tối của chúng ta

Điều này có nghĩa là để tương tác thành công với những người có rung động thấp, chúng ta thường phải đối mặt với Bóng tối của chính mình. Carl Jung, một nhà tâm lý học tiên phong, đã giới thiệu khái niệm về Cái tôi Bóng tối, những phần của bản thân mà chúng ta phủ nhận hoặc kìm nén. Gặp phải năng lượng rung động thấp có thể kích hoạt những khía cạnh tiềm ẩn này, đưa chúng lên bề mặt.

Điều này có thể không thoải mái nhưng nó cũng mang đến cơ hội để phát triển và chữa lành. Bằng cách đối mặt với những khía cạnh này của bản thân, chúng ta có thể hòa nhập chúng và chuyển hóa năng lượng của mình.

Bài học tâm linh

Ngoài ra còn có một bài học tâm linh trong việc đối phó với những người có rung động thấp mà hầu hết mọi người đều quên mất. Nhiều truyền thống tâm linh dạy rằng mọi cuộc gặp gỡ đều là cơ hội để học hỏi và phát triển. Ví dụ, Đức Phật đã dạy rằng những người khó tính có thể là những người thầy vĩ đại nhất của chúng ta vì họ thách thức chúng ta thực hành lòng từ bi, sự kiên nhẫn và không chấp trước. Bằng cách xem những tương tác này như cơ hội để thực hành tâm linh, chúng ta có thể biến những trải nghiệm tiêu cực thành những bước đệm trên con đường hướng tới sự giác ngộ.

Tuy nhiên, điều quan trọng vẫn là bạn phải học cách bảo vệ bản thân khỏi năng lượng rung động thấp.

Cách bảo vệ bản thân

Cách thiết thực nhất là thông qua chánh niệm và thiền định. Bằng cách thường xuyên định tâm lại bản thân và nâng cao rung động của chính mình, chúng ta có thể tạo ra một vùng đệm chống lại những ảnh hưởng tiêu cực. Các kỹ thuật hình dung như tưởng tượng một ánh sáng bảo vệ bao quanh chúng ta cũng có thể hiệu quả. Những thực hành này giúp duy trì trường năng lượng của chúng ta và giữ cho rung động của chúng ta ở mức cao ngay cả khi có sự hiện diện của những người có rung động thấp.

Thực hành **chăm sóc bản thân** và thiết lập **ranh giới lành mạnh** cũng rất quan trọng. Điều này có thể có nghĩa là hạn chế thời gian ở bên một số người hoặc tìm kiếm những môi trường có rung động cao giúp nâng cao và hỗ trợ chúng ta. Vây quanh bản thân bằng những ảnh hưởng tích cực, cho dù đó là con người, địa điểm hay hoạt động, có thể nâng cao đáng kể khả năng chúng ta giữ được sự cân bằng và tập trung.

Hãy nhớ rằng, chìa khóa để điều hướng cảnh quan năng lượng phức tạp này nằm ở việc duy trì sự rung động cao của chính chúng ta, thực hành lòng từ bi và nắm lấy mọi trải nghiệm như một cơ hội để phát triển.

Khi người thân có rung động thấp

Nhưng không thể tránh khỏi những người có rung động thấp mãi mãi. Ví dụ: nếu một người họ hàng thân thiết có rung động thấp thì sao? Điều đó có nghĩa là bạn phải cắt đứt họ khỏi cuộc sống của mình mãi mãi sao?

Không giống như bạn bè hoặc người quen mà chúng ta có thể chọn tránh, các thành viên trong gia đình thường là một phần quan trọng trong cuộc sống của chúng ta, khiến chúng ta cần phải tìm cách quản lý các mối quan hệ này mà không ảnh hưởng đến hạnh phúc của chính mình.

Tuy nhiên, những nguyên tắc tương tự cũng được áp dụng trong những tình huống này. Hiểu rằng mỗi người đều đang trong hành trình của riêng mình và hành vi rung động thấp thường bắt nguồn từ nỗi đau, chấn thương hoặc nỗi sợ hãi chưa được giải quyết. Bằng cách tiếp cận những cá nhân này với lòng từ bi, bạn có thể thay đổi tương tác của mình.

Điều này không có nghĩa là bạn phải hấp thụ sự tiêu cực của họ, mà là bạn thừa nhận những khó khăn của họ mà không để nó ảnh hưởng đến năng lượng của bạn. Đức Phật dạy rằng lòng từ bi là một công cụ mạnh mẽ để phát triển tâm linh, cho phép chúng ta kết nối với người khác ở mức độ sâu sắc hơn và chữa lành thông qua sự hiểu biết.

Một chiến thuật thường bị bỏ qua khi đối phó với điều này là giao tiếp rõ ràng và quyết đoán các ranh giới. Ví dụ, nếu một thành viên trong gia đình có xu hướng tham gia vào các cuộc nói chuyện tiêu cực, bạn có thể nhẹ nhàng hướng cuộc trò chuyện sang các chủ đề tích cực hơn hoặc xin phép rời khỏi cuộc trò chuyện khi nó trở nên quá tải. Thiết lập những ranh giới này là một hành động tự chăm sóc và tôn trọng bản thân.

Tham gia vào giao tiếp cởi mở và trung thực đôi khi có thể giúp giải quyết các vấn đề cơ bản. Tiếp cận các cuộc trò chuyện với thái độ yêu thương và không phán xét, bày tỏ cách một số hành vi nhất định ảnh hưởng đến bạn và đề xuất những cách tích cực hơn để tương tác. Đôi khi điều này có thể dẫn đến sự hiểu biết lẫn nhau và thay đổi trong động lực. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là không phải ai cũng cởi mở để thay đổi và điều đó không sao cả.

Một công cụ mạnh mẽ khác là sự tha thứ. Giữ sự oán giận hoặc tức giận đối với những người có rung động thấp có thể làm giảm rung động của chính bạn. Thực hành sự tha thứ không có nghĩa là bỏ qua hành vi tiêu cực mà là giải phóng sự kìm hãm về mặt cảm xúc mà nó gây ra cho bạn. Điều này giải phóng năng lượng của bạn và cho phép bạn tiến về phía trước với một trái tim nhẹ nhàng hơn. Những lời dạy của Chúa Giêsu nhấn mạnh sức mạnh của sự tha thứ trong việc chữa lành cả bản thân và người khác, tạo ra hiệu ứng gợn sóng của sự thay đổi tích cực.

Khi đối phó với các thành viên trong gia đình, việc làm gương cũng rất có lợi. Bằng cách liên tục duy trì sự rung động cao của mình, bạn có thể trở thành ngọn hải đăng của ánh sáng và sự tích cực. Điều này có thể truyền cảm hứng cho người khác nâng cao năng lượng của chính họ, thúc đẩy một động lực gia đình hài hòa hơn. Thông thường, nhìn thấy sự bình yên và niềm vui trong cuộc sống của bạn có thể khuyến khích những người khác tìm kiếm những con đường tương tự.

Hãy nhớ rằng, bạn có thể tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp nếu cần. Các nhà trị liệu hoặc cố vấn tâm linh có thể cung cấp hướng dẫn và các chiến lược đối phó phù hợp với tình huống cụ thể của bạn. Họ có thể giúp bạn điều hướng những tình huống cảm xúc phức tạp, cung cấp các công cụ và kỹ thuật để duy trì sức khỏe của bạn.

Cuối cùng, việc chắc chắn gặp phải những người có rung động thấp, đặc biệt là trong gia đình, là một phần của trải nghiệm con người. Những tương tác này thách thức chúng ta thực hành sự kiên nhẫn, lòng từ bi và sự tự chăm sóc bản thân. Bằng cách thực hiện các chiến lược này, bạn có thể bảo vệ năng lượng của mình, thúc đẩy sự thay đổi tích cực và tiếp tục hành trình tâm linh của mình với khả năng phục hồi và ân sủng.

Khi rung động của chính bạn xuống thấp

Nhưng nếu rung động của chính bạn xuống thấp thì sao? Điều đó có nghĩa là hành trình tâm linh của bạn đã kết thúc? Không hẳn vậy, nhờ những gì chúng ta sẽ khám phá bây giờ.

Chấp nhận sự dao động trong rung động của bạn

Những thử thách của cuộc sống đôi khi có thể khiến rung động của chính chúng ta đi xuống. Đây là một phần tự nhiên của hành trình tâm linh và điều cần thiết là phải biết cách nhận ra những khoảnh khắc này và thực hiện các bước để nâng cao bản thân trở lại trạng thái cao hơn.

Một triết gia có thể làm sáng tỏ chủ đề này là Meister Eckhart, nhà thần bí người Đức thế kỷ 13. Ông tin vào tầm quan trọng của sự tĩnh lặng bên trong và sự tách biệt khỏi thế giới vật chất để đạt được giác ngộ tâm linh. Eckhart dạy rằng sự phát triển tâm linh thực sự đến từ bên trong và công việc bên trong này là rất quan trọng khi chúng ta cảm thấy rung động của mình đang xuống thấp.

Theo Eckhart, sự im lặng và thiền định có thể giúp chúng ta kết nối lại với bản ngã cao hơn của mình và khôi phục rung động của chúng ta.

Các tín ngưỡng phương Đông cũng cung cấp những hiểu biết sâu sắc có giá trị. Trong Ấn Độ giáo, khái niệm pranayama, hay kiểm soát hơi thở, là một công cụ mạnh mẽ để quản lý mức năng lượng của chúng ta. Bằng cách thực hành các kỹ thuật thở có kiểm soát, chúng ta có thể làm dịu tâm trí, thanh lọc cơ thể khỏi những năng lượng tiêu cực và nâng cao rung động tâm linh của chúng ta. Thực hành này nhấn mạnh tầm quan trọng của hơi thở như cầu nối giữa cõi vật chất và cõi tâm linh.

Tương tự, trong **tâm linh châu Phi**, đặc biệt là trong truyền thống Yoruba, có sự tập trung vào ashe, sinh lực chảy qua vạn vật. Khi chúng ta cảm thấy rung động của mình đi xuống, có thể hữu ích khi tham gia vào các nghi lễ hoặc thực hành tôn vinh và khôi phục ashe của chúng ta. Điều này có thể liên quan đến đánh trống, nhảy múa hoặc kết nối với thiên nhiên, tất cả đều có thể giúp trẻ hóa tinh thần và nâng cao năng lượng của chúng ta.

Phong thủy, phương pháp thực hành cổ xưa của Trung Quốc về việc hài hòa không gian sống của bạn, cho thấy rằng sự sắp xếp và các yếu tố trong nhà bạn có thể tác động đáng kể đến năng lượng của bạn. Bằng cách tối ưu hóa môi trường của mình, bạn tạo ra một nơi tôn nghiêm hỗ trợ sức khỏe của bạn trong thời gian rung động thấp.

Trong những thời điểm này, cũng có lợi khi xem lại những lời dạy của các nhà huyền môn như Rumi, nhà thơ Ba Tư thế kỷ 13. Thơ của Rumi thường nói về hành trình của tâm hồn và tầm quan trọng của việc đón nhận tình yêu và ánh sáng. Một trong những câu nói nổi tiếng của ông, "Vết thương là nơi ánh sáng đi vào bạn", nhắc nhở chúng ta rằng những thử thách và điểm thấp của chúng ta có thể là cơ hội để trưởng thành và biến đổi. Bằng cách tìm thấy ánh sáng trong vết thương của mình, chúng ta có thể bắt đầu nâng cao rung động của mình một lần nữa.

Thực hành lòng biết ơn là một cách hiệu quả khác để nâng cao rung động của chúng ta. Hành động đơn giản là thừa nhận và đánh giá cao những khía cạnh tích cực trong cuộc sống của chúng ta có thể chuyển sự tập trung của chúng ta từ tiêu cực sang phong phú. Thực hành này phù hợp với những lời dạy của nhiều truyền thống tâm linh, vốn nhấn mạnh sức mạnh của một trái tim biết ơn trong việc thu hút nhiều trải nghiệm và năng lượng tích cực hơn.

Tham gia vào các **hành động tử tế và phục vụ người khác** cũng có thể giúp nâng cao rung động của chúng ta. Khi chúng ta mở rộng tình yêu thương và lòng trắc ẩn đến những người xung quanh, chúng ta không chỉ nâng họ lên mà còn nâng cao chính mình. Nguyên tắc này được phản ánh trong thực hành metta của Phật giáo, hay thiền từ bi, khuyến khích chúng ta gửi thiện chí và ý định tích cực đến tất cả chúng sinh. Bằng cách nuôi dưỡng cảm giác kết nối và lòng trắc ẩn, chúng ta có thể nâng cao rung động của chính mình và đóng góp vào lợi ích chung.

Trong tâm lý học, nghiên cứu nổi tiếng của Tiến sĩ Barbara Fredrickson về những cảm xúc tích cực làm nổi bật **lý thuyết "mở rộng và xây dựng"**. Theo lý thuyết này, việc trải nghiệm những cảm xúc tích cực sẽ mở rộng nhận thức của chúng ta và khuyến khích những suy nghĩ và hành động mới lạ, đa dạng và mang tính khám phá. Theo thời gian, điều này xây dựng các nguồn lực về thể chất, trí tuệ và xã hội của chúng ta. Áp dụng điều này vào hành trình tâm linh của chúng

ta, chúng ta có thể thấy cách trau dồi những cảm xúc và trải nghiệm tích cực có thể giúp chúng ta xây dựng một nền tảng vững chắc hơn để duy trì sự rung động cao.

Bằng cách tích hợp những thực hành và triết lý này vào cuộc sống của mình, chúng ta có thể điều hướng những biến động không thể tránh khỏi trong rung động của mình một cách duyên dáng và kiên cường. Cho dù thông qua thiền định, thở, hành động tử tế hay đơn giản là đối xử tốt với bản thân, chúng ta có thể tìm ra cách để nâng cao năng lượng của mình và tiếp tục hành trình hướng tới ý thức cao hơn.

Khi mọi thứ dường như không hoạt động

Đôi khi, bất chấp những nỗ lực hết mình, chúng ta có thể thấy mình rơi vào tình huống mà dường như không có gì hiệu quả để nâng cao rung động của mình. Đây có thể là một giai đoạn đặc biệt khó khăn trong hành trình tâm linh, nhưng điều quan trọng cần nhớ là điều này cũng là một phần của quá trình.

Khi các phương pháp truyền thống để nâng cao rung động của bạn thất bại, có thể đã đến lúc đi sâu hơn vào việc tìm hiểu nguyên nhân gốc rễ và khám phá các phương pháp thay thế

Khám phá những bí mật sâu kín nhất của những người có rung động thấp

Trước hết, điều quan trọng là phải thực hành **tự xem xét nội tâm** trong những thời điểm này. Triết gia Hy Lạp cổ đại Socrates đã có câu nói nổi tiếng: "Hãy biết chính mình". Sự khôn ngoan này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tự nhận thức và hiểu con đường độc đáo của riêng mình.

Đôi khi những rung động thấp là tín hiệu từ nội tâm của chúng ta rằng có điều gì đó sâu sắc hơn cần được chú ý, điều gì đó vượt ra ngoài những thực hành thông thường như thiền định, biết ơn hoặc chánh niệm. Tại thời điểm này, có thể hữu ích khi tìm kiếm sự hướng dẫn từ một người cố vấn hoặc cố vấn tâm linh. Những người này có thể cung cấp những hiểu biết và quan điểm mà chúng ta có thể không nhìn thấy ở bản thân. Giống như các pháp sư của các nền văn hóa bản địa, những người hướng dẫn các cá nhân vượt qua khủng hoảng tâm linh, các cố vấn tâm linh có thể giúp chúng ta vượt qua những giai đoạn khó khăn này. Họ có thể đưa ra lời khuyên cá nhân, hỗ trợ và các kỹ thuật mới có thể cộng hưởng sâu sắc hơn với trạng thái hiện tại của chúng ta.

Khám phá các phương thức chữa bệnh thay thế cũng có thể có lợi. Các thực hành như biểu hiện sáng tạo hoặc chữa lành bằng âm thanh khai thác các khía cạnh khác nhau của Hệ thống Năng lượng của chúng ta và có thể giúp xóa bỏ những tắc nghẽn không thể tiếp cận được thông qua các phương tiện thông thường. Ví dụ, chữa bệnh bằng âm thanh sử dụng các tần số rung động để khôi phục sự hài hòa và cân bằng trong cơ thể. Thực hành cổ xưa này được sử dụng bởi nhiều nền văn hóa, bao gồm cả các nhà sư Tây Tạng, có thể đặc biệt hiệu quả trong việc chuyển đổi những rung động thấp cứng đầu.

Một khía cạnh khác cần xem xét là **môi trường vật chất** và tác động của nó đối với năng lượng của chúng ta. Đôi khi những rung động thấp vẫn tồn tại do các yếu tố bên ngoài như sống trong một không gian lộn xộn, tiếp xúc với phương tiện truyền thông tiêu cực hoặc ở gần những người độc hại. Dinh dưỡng và sức khỏe thể chất cũng đóng một vai trò quan trọng trong trạng thái rung

động của chúng ta. Tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc và cung cấp đủ nước cũng rất quan trọng trong việc duy trì sự rung động cao.

Viết nhật ký cũng có thể là một công cụ có giá trị trong những thời điểm này. Viết ra những suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm có thể cung cấp sự rõ ràng và khám phá các khuôn mẫu hoặc tác nhân góp phần tạo ra rung động thấp. Nó cũng có thể là một phương tiện để thể hiện và giải phóng những cảm xúc có thể đang kìm hãm bạn. Thực hành này phù hợp với khái niệm tâm lý về catharsis, đó là quá trình giải phóng và do đó mang lại sự giải thoát khỏi những cảm xúc mạnh mẽ hoặc bị kìm nén.

Nếu tất cả những cách khác đều thất bại, có thể đã đến lúc chấp nhận khái niệm **buông xuôi**. Điều này không có nghĩa là từ bỏ mà là buông bỏ nhu cầu kiểm soát kết quả. Như Lão Tử, triết gia Trung Quốc cổ đại đã dạy thông qua Đạo giáo, đôi khi hành động tốt nhất là không hành động. Bằng cách đầu hàng trước khoảnh khắc hiện tại và tin tưởng vào dòng chảy của cuộc sống, chúng ta cho phép bản thân cởi mở với những giải pháp và hiểu biết bất ngờ. Chính hành động buông xuôi này có thể là một cách mạnh mẽ để nâng cao rung động của chúng ta.

Hơn nữa, điều quan trọng cần nhớ là sự phát triển tâm linh thường xảy ra theo chu kỳ. Cũng giống như mặt trăng tròn và khuyết, hành trình tâm linh của chúng ta có các giai đoạn mở rộng và thu hẹp. Các nhà huyền môn cổ đại đã hiểu điều này và dạy rằng những giai đoạn rung động thấp không phải là thất bại mà là những giai đoạn phát triển cần thiết. Chúng ta chuẩn bị cho những trạng thái tồn tại cao hơn và sự hiểu biết sâu sắc hơn. Nhận ra và chấp nhận bản chất tuần hoàn này có thể mang lại sự khuây khỏa và kiên nhẫn trong những thời điểm khó khăn.

Kết nối lại với thiên nhiên có thể là một phương thuốc mạnh mẽ. Thiên nhiên có tác dụng tiếp đất và có thể giúp chúng ta thiết lập lại năng lượng của mình. Dành thời gian ngoài trời, cho dù đó là đi bộ trong rừng, ngồi bên đại dương hay đơn giản là tận hưởng một công viên, có thể giúp khôi phục cảm giác cân bằng và nâng cao rung động của chúng ta. Các nền văn hóa bản địa trên khắp thế giới từ lâu đã công nhận sức mạnh chữa bệnh của thiên nhiên và thường kết hợp các yếu tố tự nhiên vào các thực hành tâm linh của họ.

Cuối cùng, hãy luôn ghi nhớ mục đích của bạn. Có một ý thức rõ ràng về lý do tại sao chúng ta đang trong hành trình tâm linh này có thể cung cấp động lực và khả năng phục hồi trong những giai đoạn thấp điểm. Suy ngẫm về các mục tiêu và ý định của chúng ta và nhắc nhở bản thân về mục đích cao cả hơn của chúng ta có thể giúp khơi dậy lại Ánh sáng bên trong của chúng ta. Điều này phù hợp với những lời dạy của Victor Frankl trong cuốn sách "Man's Search for Meaning" của ông, nơi ông nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống như một nguồn sức mạnh và khả năng phục hồi.

Đừng cho đi năng lượng của bạn

Và cuối cùng, hãy nhớ đừng bao giờ cho quá nhiều bản thân về mặt năng lượng, nếu không bạn sẽ phải chịu một số tác dụng phụ khó chịu. Khi chúng ta sử dụng quá mức năng lượng của mình, chúng ta đang cho đi sinh lực của mình mà không đảm bảo rằng chúng ta còn đủ cho bản thân. Điều này có thể dẫn đến cảm giác kiệt sức, kiệt sức và mất cân bằng cảm xúc. Cũng giống như

một cục pin cần được sạc lại, năng lượng dự trữ của chúng ta phải được bổ sung thường xuyên để hoạt động tối ưu.

Một khía cạnh quan trọng của việc quản lý năng lượng của chúng ta là **học cách nói không**. Từ đơn giản nhưng mạnh mẽ này có thể giúp chúng ta bảo vệ năng lượng của mình khỏi bị cạn kiệt bởi các nhiệm vụ hoặc cam kết không phục vụ lợi ích cao nhất của chúng ta. Nói không không phải là ích kỷ, mà là một hành động tự chăm sóc bản thân.

Cân bằng năng lượng của chúng ta đòi hỏi chúng ta phải sáng suốt về nơi và cách chúng ta đầu tư năng lượng đó. Cũng giống như chúng ta quản lý tài chính của mình để đảm bảo chúng ta có đủ tài nguyên, chúng ta phải quản lý năng lượng của mình để đảm bảo chúng ta có đủ sức sống để đáp ứng nhu cầu của mình. Điều này có nghĩa là phải lựa chọn về những cam kết mà chúng ta thực hiện, những mối quan hệ mà chúng ta vun đắp và những hoạt động mà chúng ta tham gia.

Nghỉ ngơi và thư giãn là những thành phần quan trọng để duy trì năng lượng của chúng ta. Trong cuộc sống bận rộn, chúng ta thường coi nhẹ tầm quan trọng của việc nghỉ ngơi, nhưng chính trong những khoảnh khắc tĩnh lặng này, năng lượng của chúng ta mới có thể được phục hồi. Dành thời gian để nghỉ ngơi, cho dù là thông qua một giấc ngủ ngon, tắm thư giãn hay đơn giản là ngồi yên lặng, cho phép cơ thể và tâm trí của chúng ta trẻ lại.

Kết luận

Nói tóm lại, những người có rung động thấp là không thể tránh khỏi, nhưng bạn không phải đánh mất rung động cao của mình vì họ. Bạn có thể học cách điều hướng các mối quan hệ với họ mà không đánh mất chính mình trong quá trình này. Bằng cách ưu tiên sức khỏe năng lượng của bạn và thực hành tự chăm sóc bản thân, bạn có thể ngăn ngừa kiệt sức và duy trì năng lượng cân bằng, sôi động. Điều này sẽ giúp bạn thể hiện trọn vẹn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, mang lại con người tốt nhất của bạn cho các mối quan hệ, công việc và theo đuổi cá nhân. Hãy nhớ rằng năng lượng của bạn rất quý giá, hãy bảo vệ nó, nuôi dưỡng nó và để nó phát triển mạnh.