

# Những Việc Cần Làm Khi Căng Thẳng: Hướng Dẫn có Minh Họa



**Phòng Kết Nối với Công chúng**  
**Đơn Vị Nghiên Cứu Lâm Sàng Đại học Oxford (OUCRU) Việt Nam**  
**Năm 2021**



© Bản dịch sang tiếng Việt được Phòng Kết Nối với Công Chúng thuộc  
Đơn Vị Nghiên Cứu Lâm Sàng Đại Học Oxford (OUCRU) Việt Nam thực hiện năm 2021,  
chịu trách nhiệm về nội dung và được dùng với giấy phép CC BY-NC-SA 3.0.

Bản dịch này không được tạo ra bởi Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO).  
WHO không chịu trách nhiệm về nội dung hoặc sự chính xác của bản dịch.  
Ấn bản gốc tiếng Anh là Doing what matters in times of stress: an illustrated guide.  
Geneva: World Health Organization; 2020.

# Mục lục

Lời nói đầu .....	5
Lời cảm ơn .....	6
Phần 1: TIẾP ĐẤT .....	10
Phần 2: THÁO MÓC .....	52
Phần 3: HÀNH ĐỘNG DỰA TRÊN GIÁ TRỊ CỦA BẠN .....	79
Phần 4: TỬ TẾ .....	99
Phần 5: DỌN CHỖ .....	107
Công cụ 1: TIẾP ĐẤT .....	122
Công cụ 2: THÁO MÓC .....	123
Công cụ 3: HÀNH ĐỘNG DỰA TRÊN GIÁ TRỊ CỦA BẠN .....	124
Công cụ 4: TỬ TẾ .....	125
Công cụ 5: DỌN CHỖ .....	126

## Lời nói đầu

**Những Việc Cần Làm Khi Căng Thẳng** là một hướng dẫn xử lý căng thẳng của Tổ Chức Y tế Thế giới (WHO) để ứng phó với nghịch cảnh. Hướng dẫn có minh họa này hỗ trợ việc triển khai các khuyến cáo của WHO về xử lý căng thẳng.

Có nhiều nguyên nhân gây căng thẳng, bao gồm những khó khăn cá nhân (vd. xung đột với người thân, sống cô đơn, thiếu thu nhập, lo âu về tương lai ), vẫn đề nơi sở làm (vd. xung đột với đồng nghiệp, công việc có những đòi hỏi quá đáng hoặc không ổn định) hoặc những mối hiểm nguy trong cộng đồng (vd. bạo lực, bệnh tật, thiếu cơ hội làm kinh tế).

Tài liệu hướng dẫn này được dành cho bất kỳ ai trải nghiệm căng thẳng, từ phụ huynh và người chăm sóc cho đến nhân viên y tế làm việc trong những tình huống nguy hiểm. Nó cũng được dành cho những người đang lẩn tránh chiến tranh, mất hết tài sản, cũng như những người đang sống trong các cộng đồng an ninh và hoà bình. Bất cứ ai sống bất kỳ nơi nào cũng có thể trải nghiệm căng thẳng mức độ cao.

Dựa trên các bằng chứng và thử nghiệm thực địa rộng rãi, tài liệu hướng dẫn này cung cấp thông tin và những kỹ năng thực hành giúp mọi người ứng phó với nghịch cảnh. Bên cạnh việc giải quyết những nguyên nhân gây nghịch cảnh, mọi người cũng cần được hỗ trợ về sức khỏe tinh thần.

Tôi hy vọng bạn sẽ thấy quyển hướng dẫn này của WHO hữu ích, và giúp các độc giả ứng phó với căng thẳng.

Dévora Kestel

Giám đốc

Khoa Sức khỏe Tâm trí và Sử dụng Thuốc Nghiện  
Tổ Chức Y Tế Thế Giới

(Ân phẩm *Những Việc Cần Làm Khi Căng Thẳng* là một bản thử nghiệm thực địa .  
Xin cung cấp sự phản hồi cho : psych\_interventions@who.int)

# Lời cảm ơn

*Những Điều Cần Làm khi Căng Thẳng: Một Hướng dẫn có Minh họa* là một phần của khóa tập huấn về xử lý căng thẳng của WHO, Dự án Tăng cường Tự Hỗ trợ Self-help Plus, SH+),<sup>1-2</sup> được khởi xướng bởi ông Mark Van Ommeren (Đơn vị Sức khỏe Tâm trí, Khoa Sức Khỏe Tâm Trí và Sử dụng Thuốc Nghiện, TCYTTG) và là một phần của loạt bài Can thiệp Tâm lý căn bản của WHO.

## Sáng tạo nội dung

Được truyền cảm hứng từ tác phẩm trước,<sup>3</sup> **Russ Harris** (Melbourne, Australia) đã sáng tạo nội dung SH+, bao gồm *Những Việc Cần Làm Khi Căng Thẳng : Hướng dẫn có Minh họa*, bao gồm cả phần viết bài và phác thảo các hình ảnh minh họa.

## Điều phối và quản lý dự án

**Kenneth Carswell** (WHO) (2015–2020) và **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015) đã quản lý SH+ dự án, bao gồm phần hiệu đính và thiết kế sách.

## Nhóm phát triển dự án

(theo mẫu tự, với sự xác định tư cách tác giả ở thời điểm đóng góp)

Ở những giai đoạn khác nhau của dự án, Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) và Mark van Ommeren (WHO) góp phần vào việc khai niêm hóa và triển khai SH+ dự án, bao gồm quyền sách này.

## Minh họa

Julie Smith (Melbourne, Australia) cung cấp mọi minh họa và tác phẩm nghệ thuật.

## Sản xuất sách

David Wilson (Oxford, United Kingdom) chịu trách nhiệm về hiệu đính bản văn, và Alessandro Mannocchi (Rome, Italy) về thiết kế đồ họa.

## Tường thuật các bài tập âm thanh

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria) tường thuật các bài tập âm thanh kèm theo sách.

## Hỗ trợ hành chính

Ophel Riano (WHO).

1. Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. World Psychiatry. 2016 Oct;15(3):295-6.
2. Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial*. The Lancet Global Health. 2020 Feb;8(2):e254-e263.
3. Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

### **Đánh giá sách** (dựa theo thời điểm đánh giá)

Những người đánh giá sách bao gồm Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Hành động Chống Nạn Đói), Margriet Blaauw (Nền tảng Sang chấn Chiến tranh), Kate Cavanagh, (Đại học Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Thụy Sĩ ), Elizabeth De Castro (Trung tâm Nguồn lực về Quyền Trẻ em), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Bộ Y Tế Công Cộng, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Thụy Sĩ), Boaz Feldman (Geneva, Thụy Sĩ), Kenneth Fung (UHN – Bệnh viện miền Tây Toronto ), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (Chiến tranh Trẻ em Hà Lan), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida Quốc Tế), Rebecca Horn (Đại học Nữ hoàng Margaret), Lynne Jones (Trường Y Tế Công Cộng Harvard), Mark Jordans, (Mạng lưới Sức Khỏe TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Thụy Sĩ), Nils Kolstrup (UiT Đại học Bắc Cực Na-uy), Aiysa Malik (WHO), Carmen Martinez (Bác sĩ Không Biên Giới), Ken Miller (Chiến tranh Trẻ em Hà Lan), Mirjam Fagerheim Moiba (Đại học Njala ), Lynette Monteiro (Đại học Ottawa), Eva Murino(WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Tập trung Quốc tế), Andrea Pereira (Geneva, Thụy Sĩ ), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouliquigny (Washington DC, Hoa Kỳ), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Nhóm Tư vấn Mountainview), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (Tầm Nhìn Thế Giới Australia), Pratap Sharan (Viện Khoa học Y khoa Ấn độ ), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai và Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, Pháp), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Viện Thực hành Dựa trên Chứng cứ), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (Chương trình Quyền Sức khỏe Quốc tế của Peter C. Alderman ), Nana Wiedemann (Liên đoàn Chữ thập Đỏ Quốc Tế và Hiệp hội Lưỡi Liềm Đỏ), Inka Weissbecker (Quân đoàn Y Khoa Quốc Tế), Mike Wessells(Đại học Columbia), Ross White (Đại học Glasgow), Eyad Yanes (WHO) và Diana Zandi(WHO), và tất cả những người chịu ảnh hưởng khẩn cấp tại Syria, Thổ Nhĩ Kỳ, Uganda và Ukraine đã tham gia vào việc điều chỉnh và thử nghiệm thực địa của quyển sách và các hình ảnh.

### **Thử nghiệm** (theo mẫu tự)

Những tổ chức dưới đây hỗ trợ việc hoàn thành của quyển sách này qua thử nghiệm thực địa: Chương trình Quyền Sức Khỏe Quốc Tế của Peter C. Alderman (phối hợp với Bộ Y Tế Uganda, UNHCR, Văn phòng WHO tại Uganda), Đoàn Y Khoa Quốc Tế , Trường Y Tế Công Cộng Johns Hopkins Bloomberg , Bác sĩ Không Biên Giới, Đại học Verona và các thành viên khác của tập đoàn ĐỊNH NGHĨA-LẠI(RE-DEFINE) , và văn phòng WHO tại Syria. Lời cảm ơn sự cộng tác của các đồng nghiệp tham gia vào việc thử nghiệm khóa huấn luyện SH+ sẽ được đề cập khi xuất bản khóa huấn luyện và những tài liệu mô tả việc lượng giá.

### **Tài trợ** (theo mẫu tự)

Ủy ban châu Âu; Nghiên cứu Sức khỏe trong Chương trình Khủng hoảng Nhân đạo (R2HC) (được Elrha quản lý); Quỹ Liên Hiệp Quốc cho Hành động Chống lại Bạo lực Tình dục trong Xung đột; và văn phòng WHO tại Syria.

### **Lưu ý về việc chuyển ngữ và phóng tác của tài liệu hướng dẫn này**

WHO sẽ xuất bản tài liệu này sang tiếng Ả-rập, Trung quốc, Pháp, Nga và Tây Ban Nha.

Để tránh sự trùng lắp, xin vui lòng liên hệ với WHO tại  
<http://www.who.int/about/licensing/trước khi bắt đầu phóng tác .>

**Nếu bạn đang cảm thấy căng thẳng, bạn không đơn độc.**

**Ngay bây giờ, có nhiều người khác trong cộng đồng của bạn và trên khắp thế giới cũng đang chiến đấu với căng thẳng.**

**Chúng tôi sẽ giúp bạn học những kỹ năng thực hành để ứng phó với căng thẳng .**

**Bạn sẽ thấy chúng tôi thông qua quyển sách này, khi chúng tôi hướng dẫn bạn những kỹ năng cần thiết.**

**Chúc bạn cảm thấy vui thích trong hành trình học cách ứng phó khi bị căng thẳng!**



## Dùng quyển sách này như thế nào?

Quyển sách này gồm năm phần, mỗi phần có một ý tưởng và kỹ thuật mới. Kỹ thuật này dễ học và có thể được dùng trong vài phút mỗi ngày để giúp bạn giảm căng thẳng. Bạn có thể đọc các phần cách ngày và dành thời gian thực hành các bài tập và áp dụng những điều đã học trong những ngày giữa hai phần. Hoặc , bạn có thể đọc hết sách một lần, rồi ứng dụng bất cứ điều gì bạn có thể, rồi đọc sách lần nữa, dành nhiều thời gian để đánh giá các ý tưởng và thực hành các kỹ thuật. Thực hành và ứng dụng các ý tưởng vào đời sống của bạn là điều then chốt để giảm căng thẳng. Bạn có thể đọc quyển hướng dẫn này tại nhà, trong lúc nghỉ giải lao nơi làm việc, trước khi đi ngủ hoặc bất cứ lúc nào bạn có cơ hội tập trung chăm sóc bản thân.

Nếu những bài tập trong quyển sách này không đủ để bạn ứng phó với căng thẳng quá sức chịu đựng, vui lòng tìm sự hỗ trợ của các dịch vụ y tế hoặc xã hội, hoặc từ những người bạn tin tưởng trong cộng đồng.

Nếu bạn không thể tiếp cận các tệp âm thanh trực tuyến, việc đọc và làm theo sự hướng dẫn và các bài tập trong quyển sách này vẫn sẽ có ích cho bạn.

Phần 1

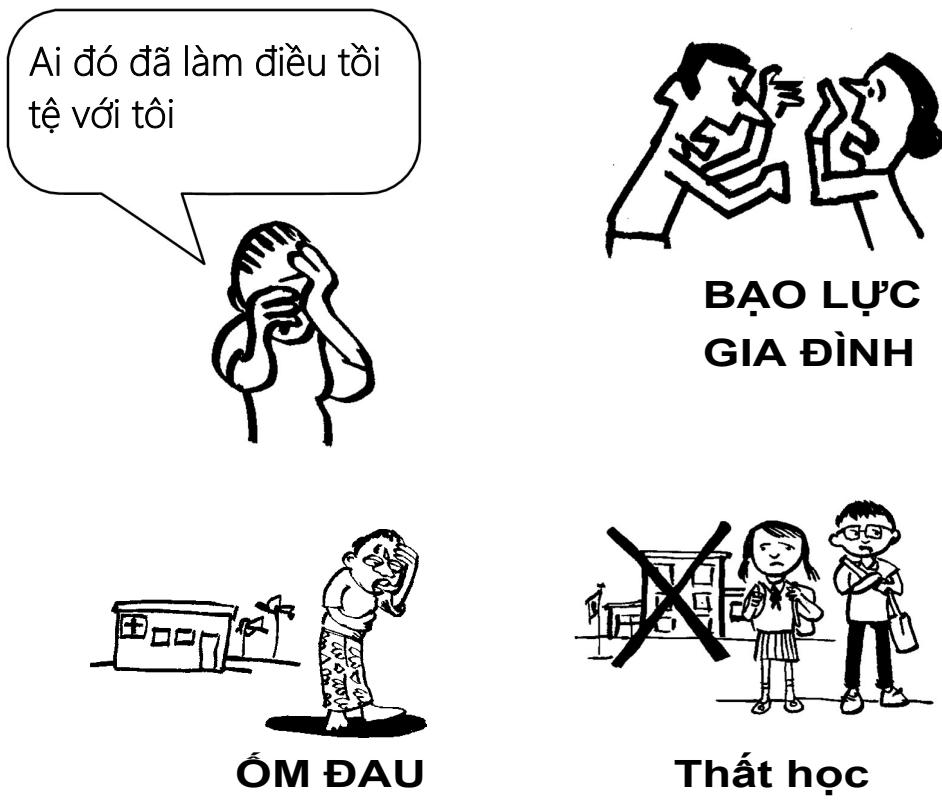
# TIẾP ĐẤT

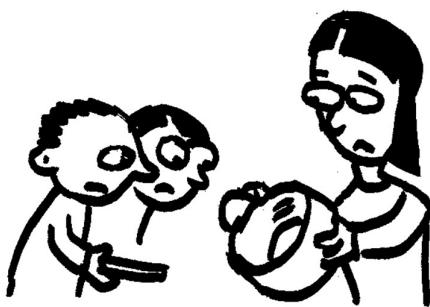


## Quyển sách này giúp xử lý CĂNG THẲNG.



### Căng thẳng có thể do nhiều mối đe dọa lớn...





**Khó khăn trong  
nguồn sống của  
GIA ĐÌNH BẠN**

**Buộc phải rời bỏ nơi  
đang sống**



**BẠO LỰC**

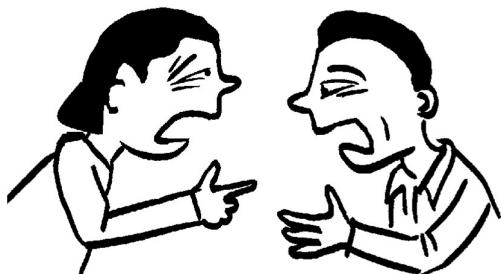


**TRONG  
CỘNG ĐỒNG  
CỦA BẠN**

*...hoặc những vấn đề nhỏ hơn.*

**TƯƠNG LAI BẮP BÊNH**

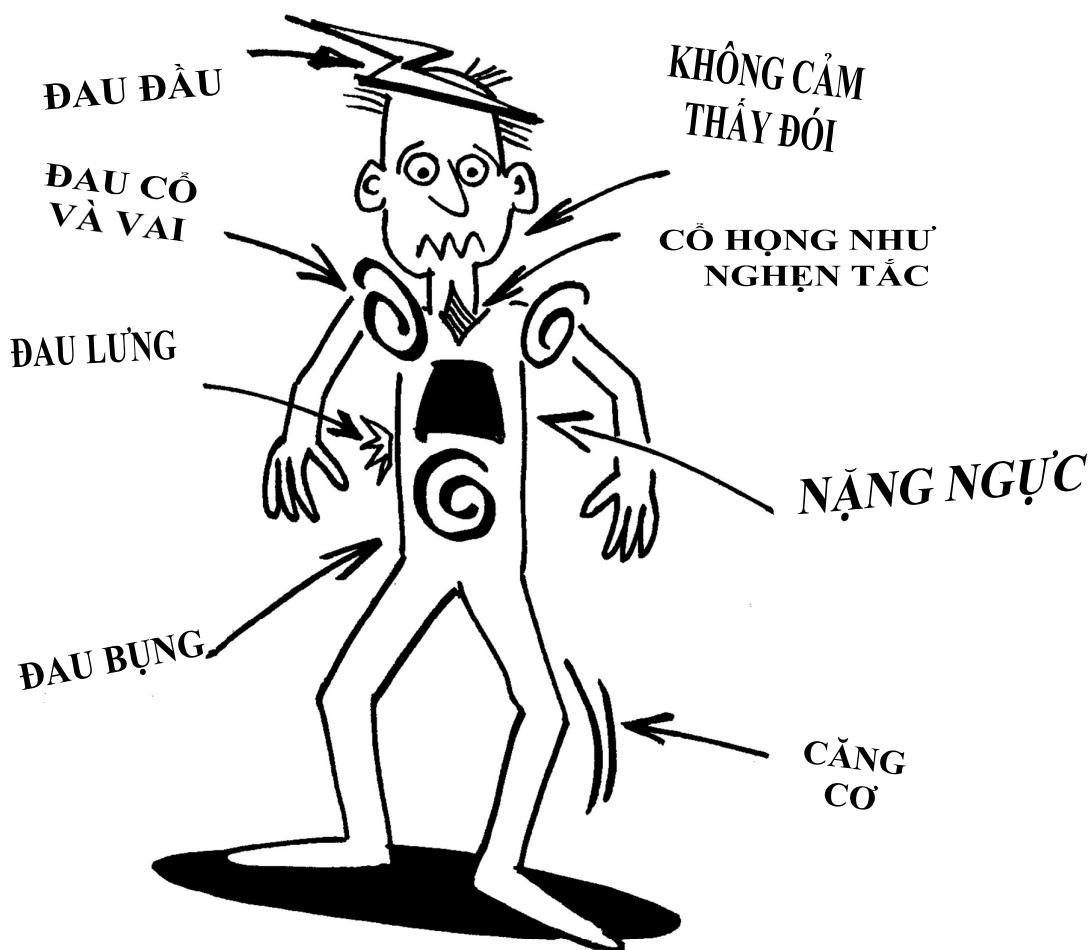
**TRANH CÃI VỚI  
GIA ĐÌNH BẠN**





Ai cũng sẽ có lúc cảm thấy căng thẳng.  
Một chút căng thẳng không phải là vấn đề.

Nhưng căng thẳng cao độ thường ảnh hưởng đến cơ thể.  
Nhiều người cảm thấy khó chịu.



Người khác cảm thấy cơ thể lâm bệnh – phát ban ngoài da, nhiễm khuẩn hoặc vấn đề đường ruột.

## Khi bị căng thẳng, nhiều người ...

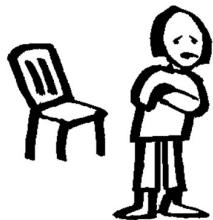
...không thể tập trung



...dễ nổi giận



...không thể ngồi yên



...khó ngủ



...cảm thấy buồn hay tội lỗi



...lo lắng



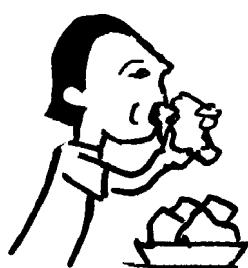
...khóc



...cảm thấy rất mệt



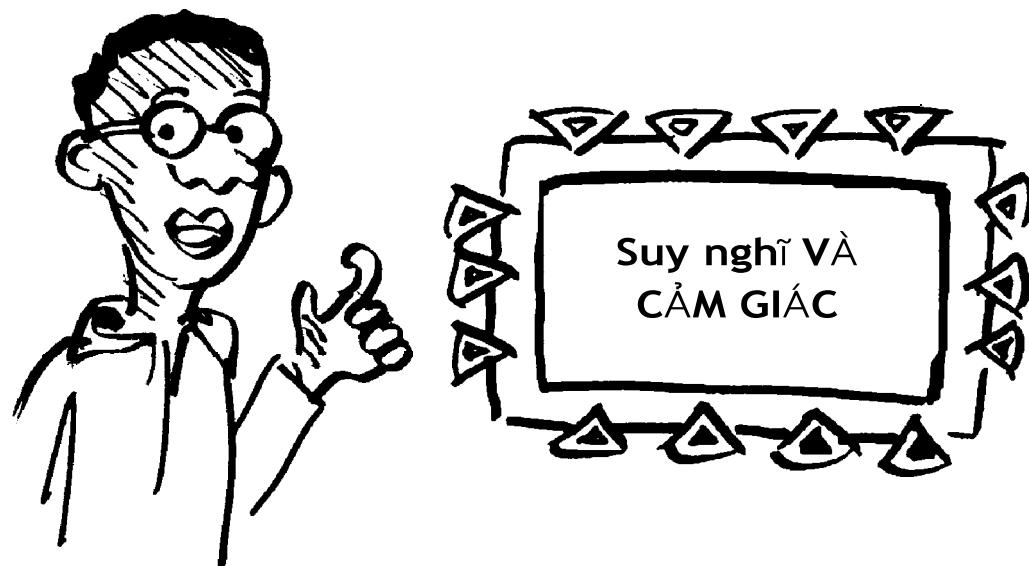
...thay đổi sự thèm ăn.



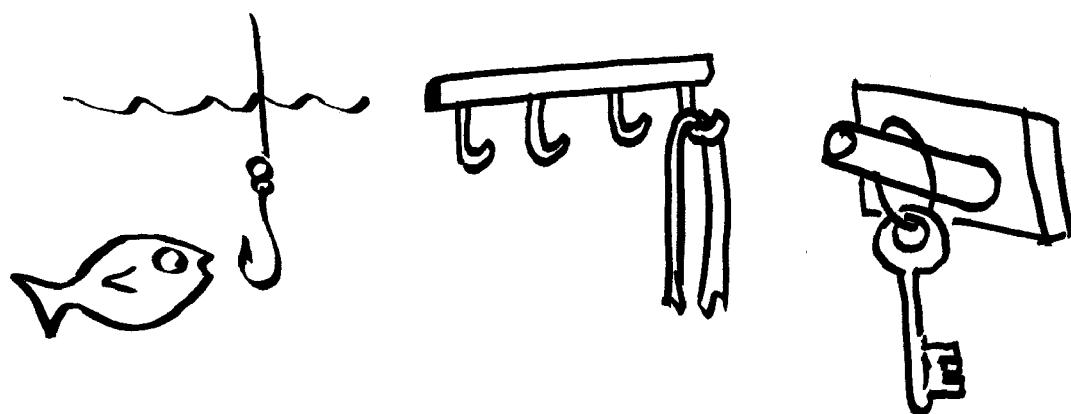
Và nhiều người trong chúng ta dồn vặt về những điều xấu trong quá khứ hoặc lo sợ về những điều xấu trong tương lai.



Những suy nghĩ và cảm giác nặng nề  
là một phần tự nhiên của cǎng thẳng.  
Nhưng các rắc rối có thể xảy ra nếu chúng ta  
bị “móc” vào chúng.



“Móc” có nghĩa là gì?  
Ôi, có nhiều loại móc.



Khi một cái gì đó bị vướng vào mốc, nó không tự gỡ ra được. Cái mốc giữ nó lại.



Cũng như thế, chúng ta có thể bị mốc vào những suy nghĩ và cảm giác khó khăn của chính mình.



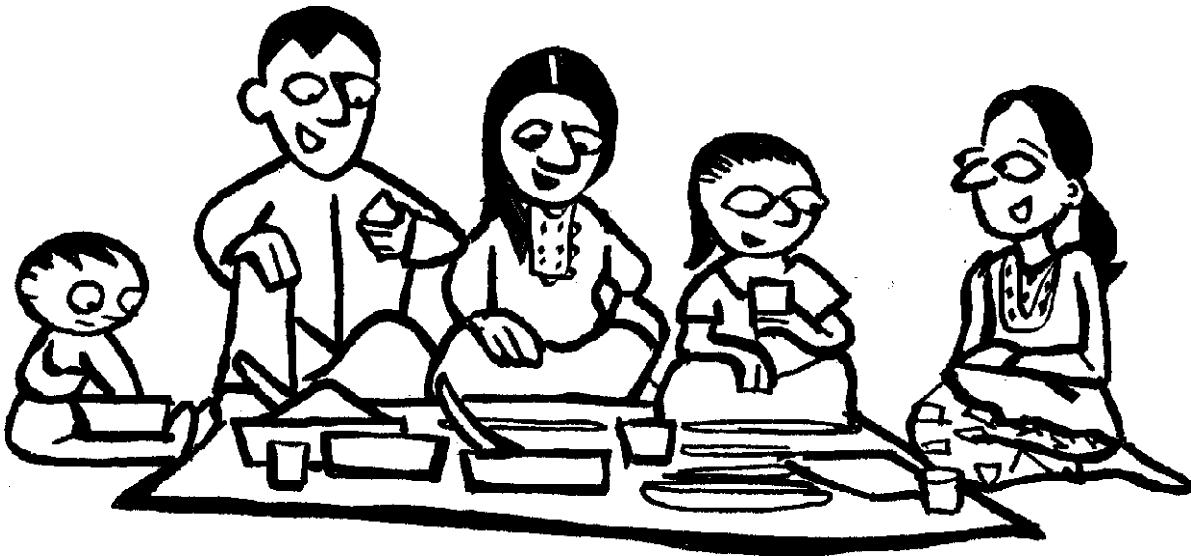
Một khoảnh khắc nào đó, bạn có thể đang chơi với trẻ em...



...và trong khoảnh khắc  
kế tiếp, bạn bị móc vào  
những suy nghĩ và cảm giác  
khó khăn.



Trong một khoảnh khắc, bạn có thể vui thích  
chia sẻ một bữa ăn ...



... và trong khoảnh khắc kế tiếp, bạn có thể bị móc vào  
những suy nghĩ và cảm giác giận dữ.

Bạn có thể cảm thấy như  
bị kéo ra xa bởi sự nóng giận, mặc dù bạn vẫn ở đó.





Giá trị là những ước muốn  
sâu thẳm nhất về một mẫu người  
bạn muốn trở thành.



Ví dụ, nếu bạn là một phụ huynh hoặc nếu bạn có trách nhiệm chăm sóc người khác, bạn muốn là mẫu người như thế nào?



- **Yêu thương**
- **Thông thái**
- **Chăm chú**
- **Tận tâm**
- **Kiên trì**
- **Có trách nhiệm**
- **Bình tĩnh**
- **Chu đáo**
- **Bảo vệ**
- **Can đảm**



Vậy các giá trị mô tả mẫu người bạn muốn trở thành; cách bạn muốn đối xử với bản thân và người khác cũng như thế giới xung quanh bạn.



**Chỉ việc đọc quyển sách này cũng có nghĩa là bạn đang tác động lên một vài giá trị của mình. Bạn có thấy thế không?**



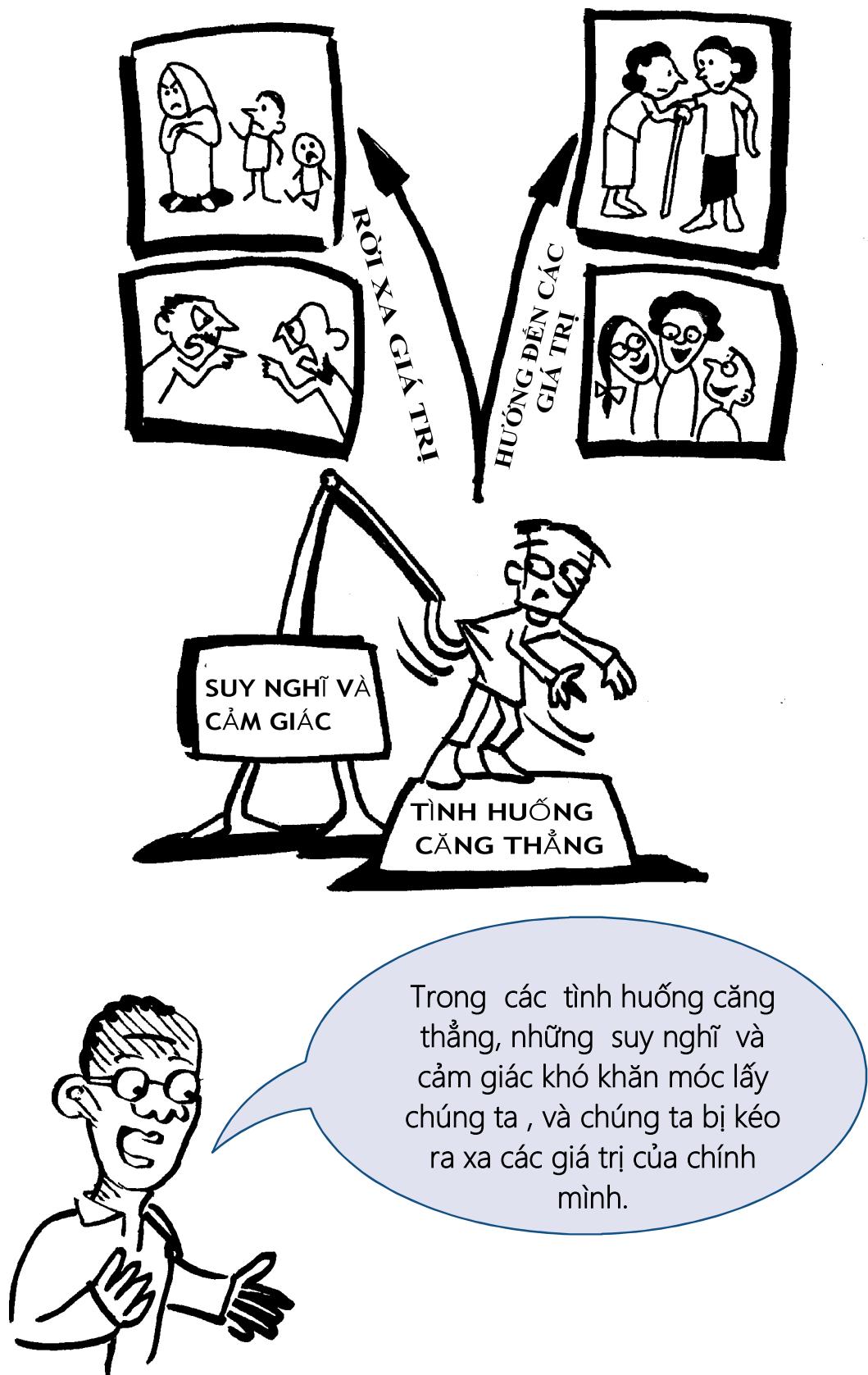
Vâng, tôi đọc quyển sách này vì tôi quan tâm đến gia đình tôi.

Vâng, và tôi quan tâm đến sự an lành của tôi.



**Đúng rồi. Bạn đang tác động lên một giá trị quan trọng đối với nhiều người : SỰ QUAN TÂM.**





Có nhiều loại suy nghĩ và cảm giác khó khăn có thể móc lầy chúng ta. Suy nghĩ bỗng...



Suy nghĩ đỗ lỗi cho người khác... Phán xét gay gắt về chính mình ...



Chìm đắm trong quá khứ,  
đặc biệt về những sự kiện  
khó khăn đã qua ...



Suy nghĩ về tương lai, đặc biệt về  
điều làm chúng ta sợ ...



Suy nghĩ lo âu về  
người khác.



Chúng ta có thể đánh nhau,  
tranh cãi hoặc bất đồng ý kiến.



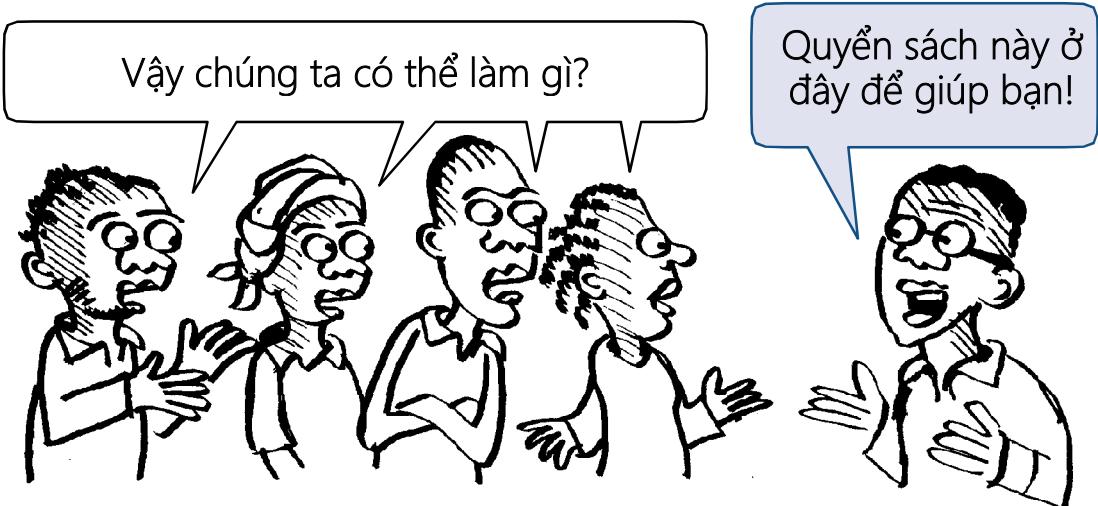
**Hoặc chúng ta có thể rút lui và tránh xa những người mình thương mến.**



**Hoặc chúng ta có thể dành nhiều thời gian nằm trên giường.**



Chúng ta gọi các hành vi đó là "TRÁNH XA" vì khi có hành xử như thế, chúng ta đang tránh XA các giá trị của chính mình.





Tôi không hiểu bạn  
muốn nói gì qua  
từ “kết nối”.



“Kết nối” với điều gì  
có nghĩa là hoàn  
toàn chú tâm vào  
điều đó.

Khi bạn đang uống một  
loại nước nào, bạn có hoàn  
toàn chú tâm vào việc đó  
không? Bạn có cảm nhận  
mùi và vị không?



Khi bạn nghe nhạc, bạn có  
hoàn toàn chú tâm không?  
Bạn có lắng nghe và cảm  
thấy vui thích không?





Khi bạn hoàn toàn chú tâm vào một hoạt động nào đó, chúng tôi nói là bạn đang “kết nối” với hoạt động đó.



**Nhưng nếu chúng ta bị móc vào những tư tưởng hay cảm giác, thì chúng ta “không còn kết nối” hay “bị sao lảng” .**



Khi bạn hoàn toàn chú tâm vào bất cứ hoạt động nào, chúng tôi nói là bạn đang “tập trung”.

**Nhưng khi chúng ta bị mắc kẹt vào các suy nghĩ hay cảm giác, thì chúng ta bị mất tập trung.**

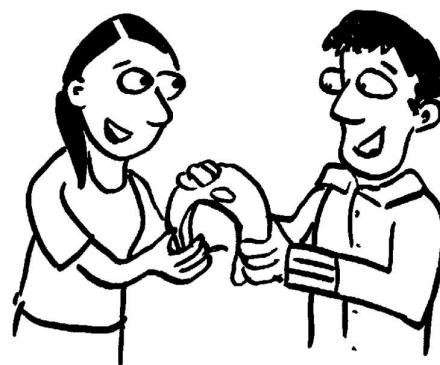
**Và khi làm việc theo kiểu mất tập trung, thường chúng ta làm một cách kém cỏi, hoặc không cảm thấy vui khi làm và cảm thấy không hài lòng**





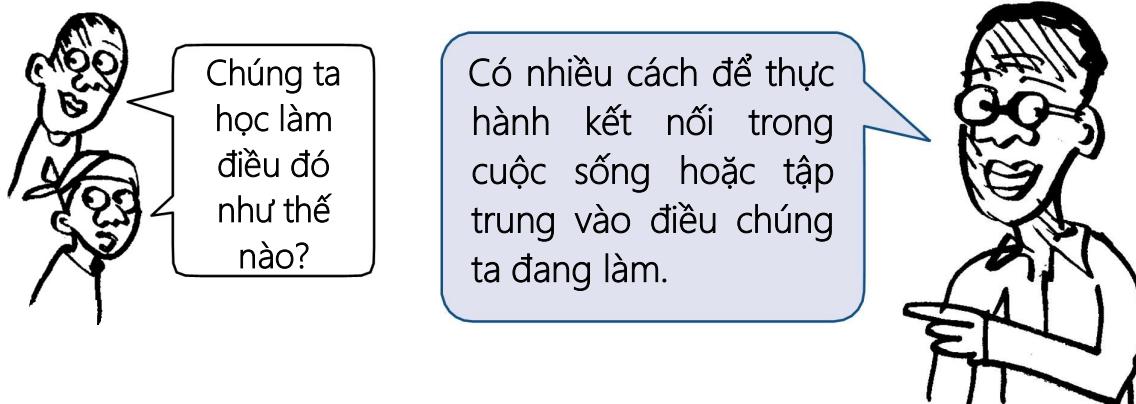
Vì thế, nếu bạn học cách kết nối hơn, và từ đó tập trung tốt hơn, lúc đó bạn sẽ ứng phó với căng thẳng tốt hơn.

**Ví dụ, bạn sẽ thấy mối quan hệ của bạn với người khác vừa ý hơn.**



**Và, bạn sẽ có khả năng làm những việc quan trọng tốt hơn nhiều.**





**Bạn có thể thực hành những kỹ năng này với bất kỳ hoạt động nào bạn làm. Ví dụ, nếu bạn đang uống trà hay cà-phê...**



**...bạn hãy hoàn toàn tập trung vào đó. Bạn cảm nhận món đồ uống với sự tò mò , như thể bạn chưa bao giờ uống trước kia. Bạn để ý đến màu sắc của nó.**



**Bạn ngửi mùi của nó.**



**Bạn uống từng hớp CHẬM CHẬM .**



**Giữ nước ở lại trên lưỡi bạn, cảm nhận nó trên răng và nếm vị của nó.**



Bạn uống chậm hết sức có thể, nếm vị, cảm nhận nhiệt độ.



Bạn cảm nhận những cử động của họng bạn khi bạn nuốt xuống.



Bạn cảm nhận vị ngọt dần từ lưỡi của bạn, khi bạn nuốt xuống.



Và bạn uống từng hớp như thế : chậm, cảm nhận và thưởng thức.

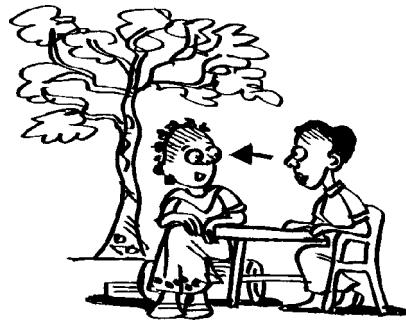


Và mỗi khi bạn cảm thấy bị móc vào các suy nghĩ và cảm giác ...



Đúng rồi! Bạn có thể dùng hoạt động nào khác để thực hành kết nối hoặc tập trung không?

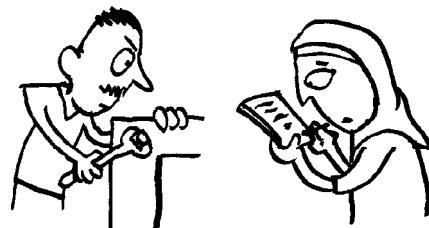
**Bạn có thể thực hành khi đang nói chuyện với gia đình hay bạn bè. Bạn lưu ý điều người khác đang nói, giọng nói của họ và cách họ biểu đạt nét mặt. Hãy hoàn toàn chú ý đến họ.**



**Bạn có thể thực hành điều đó khi bạn đang chơi hoặc làm một hoạt động nào khác với trẻ em, như dạy trẻ đọc. Bạn chỉ đơn giản hoàn toàn chú ý vào trẻ và vào trò chơi.**



**Bạn có thể thực hành trong lúc bạn rửa chén, nấu ăn hoặc làm việc nhà. Bạn chỉ cần hoàn toàn tập trung vào công việc.**



**Và mỗi khi bạn cảm thấy  
bạn bị mắc kẹt trong  
những suy nghĩ lo lắng**

...

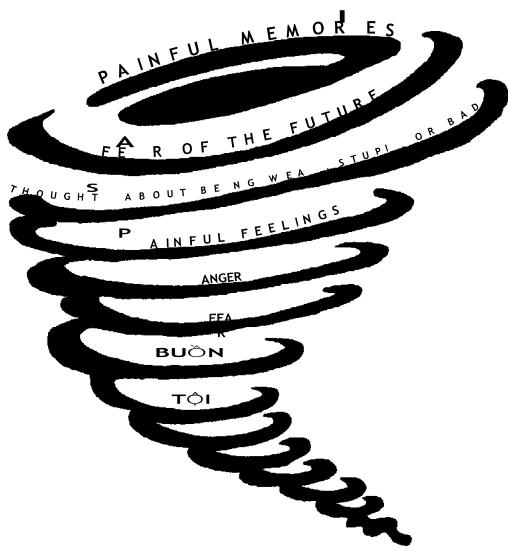
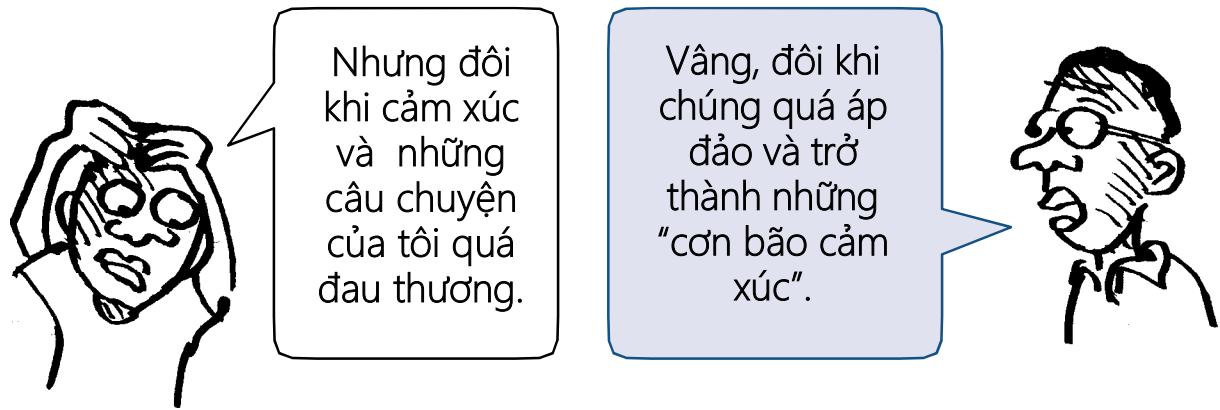


Chúng ta tháo móc ra  
bằng cách tập trung lại và  
kết nối với điều chúng ta  
đang làm.

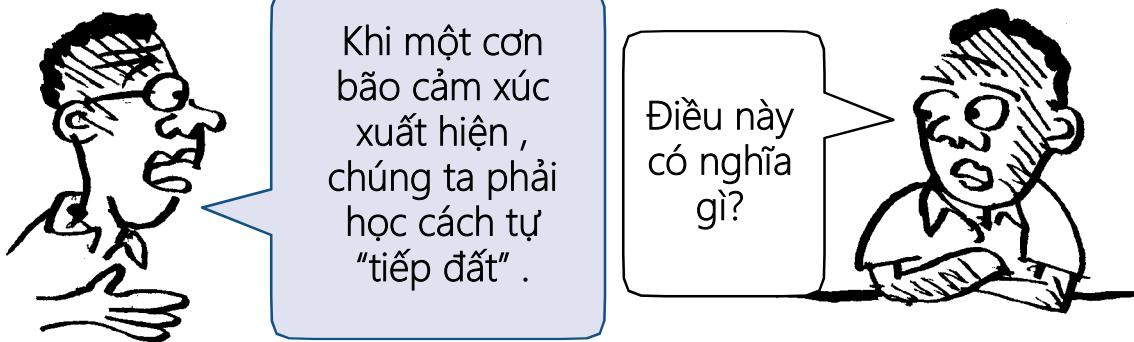


Được rồi!  
Tôi có thể làm  
điều đó khi các suy  
nghĩ và cảm giác  
của tôi không quá  
khó khăn.





Cơn “bão cảm xúc” có nghĩa là bạn có những suy nghĩ và cảm xúc khó khăn một cách dữ dội. Chúng mạnh đến nỗi giống như cơn bão to lớn, và chúng có thể dễ dàng chế ngự bạn.



Hãy tưởng tượng bạn ở trên  
cây cao lúc bão bắt đầu.



Bạn có muốn ở trên  
cây không?



Nếu còn ở trên cây,  
bạn đang ở trong  
nguy hiểm lớn!



Bạn cần xuống đất càng  
nhanh càng tốt!



Trên mặt đất, bạn được an toàn hơn nhiều.



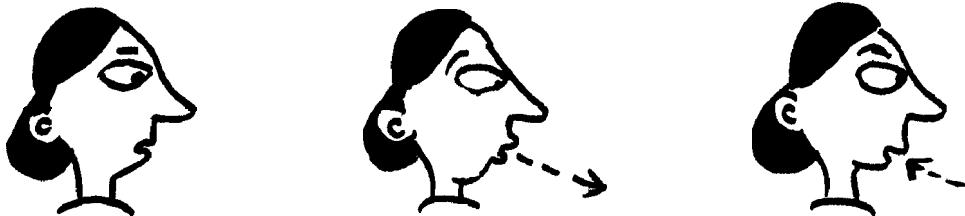
Và trên mặt đất, bạn có thể giúp người khác. Ví dụ, bạn có thể trấn an người khác khi bão đang nổi cơn dữ dội.



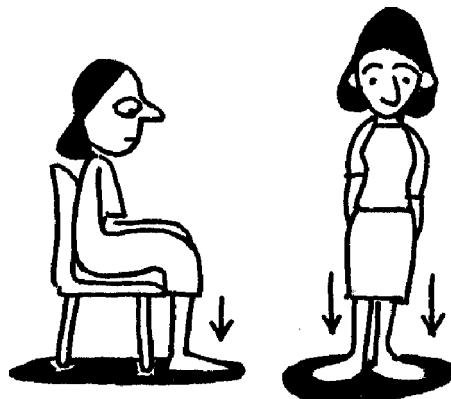
Và nếu có chỗ nào an toàn để ẩn trú, bạn có thể đến đó sau khi bạn đang ở trên mặt đất.



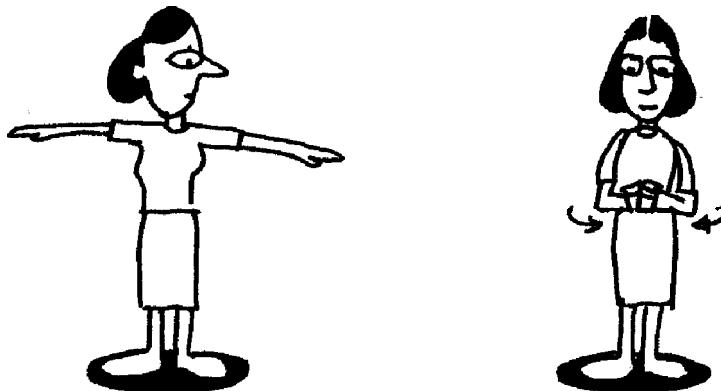
Sau đó, CHẬM LẠI và KẾT NỐI với cơ thể.  
Thở chậm. Làm cho hai lá phổi bạn được  
trống rỗng hoàn toàn.  
Rồi làm cho hai phổi đầy lại chậm hết sức có thể.



Chầm chậm ấn đôi bàn chân trên nền nhà.



Chầm chậm duỗi hai cánh tay ra, hoặc dần dần siết chặt đôi bàn tay bạn.



Bước kế tiếp trong tiếp đất là TÁI TẬP TRUNG vào thế giới xung quanh bạn.  
Để ý xung quanh bạn.  
Bạn có thể nhìn thấy năm điều gì?



Hít một hơi. Bạn có thể ngửi được gì?



Bạn có thể nghe ba hoặc bốn điều gì?



Để ý nơi bạn ở và điều bạn đang làm .



Sờ hai đầu gối, hoặc bề mặt dưới chân, hoặc bất kỳ đồ vật nào bạn có thể với tới. Để ý cảm giác dưới các ngón tay.



Như thế bạn để ý có nhiều suy nghĩ  
và cảm giác khó khăn đang  
xuất hiện ...



...và cũng có một  
thế giới quanh bạn  
mà bạn có thể thấy  
và nghe và sờ và  
nếm và ngửi.

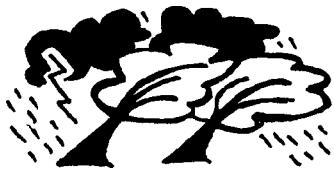
Và bạn cũng có thể cử động  
cánh tay và chân và miệng—vì  
thế nếu bạn muốn, bạn có thể  
hành động theo các giá trị của  
bạn.





Việc ‘tiếp đất’ không làm cho các cơn bão cảm xúc của bạn biến mất. Nó chỉ giữ bạn an toàn, cho đến khi cơn bão đi qua.

Vài cơn bão diễn ra trong thời gian dài.

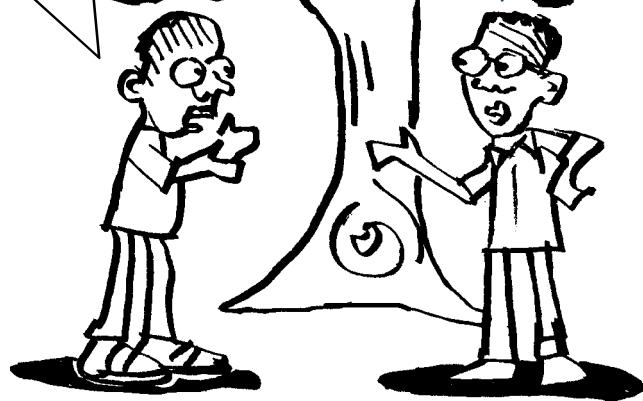


Một số khác đi qua nhanh chóng.

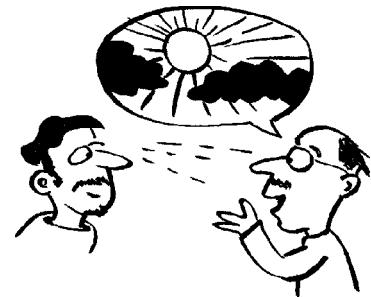


Ý bạn là các bài tập ‘tháo móc’ và ‘tiếp đất’ sẽ không tống khứ những tư tưởng và cảm giác khó khăn của bạn phải không?

Đúng! Đó không phải là mục tiêu của chúng.



**Mục tiêu của các bài tập ‘tháo móc’ và ‘tiếp đất’ là giúp bạn “kết nối” trong cuộc sống. Ví dụ, để giúp bạn hoàn toàn chú ý đến gia đình và bạn bè.**



**Nó cũng giúp bạn hướng về các giá trị của bản thân; giúp bạn ứng xử như mẫu người bạn mong muốn trở thành.**



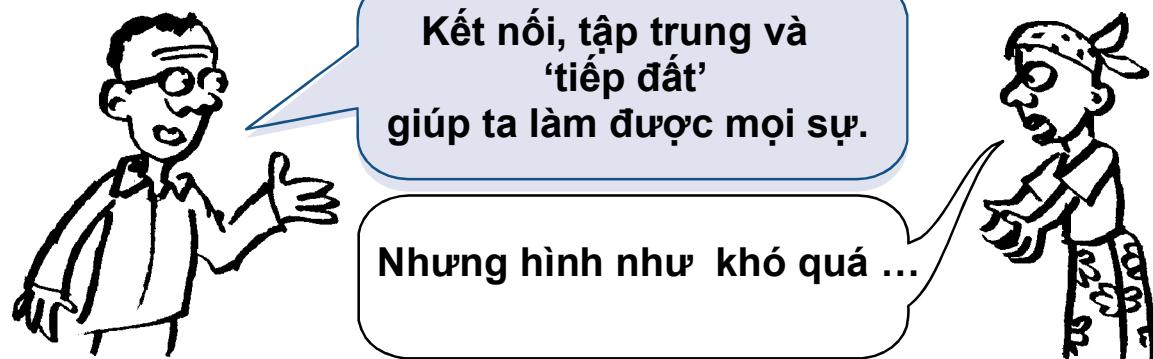
**Và giúp bạn tập trung vào điều bạn đang làm, để bạn có thể làm tốt điều đó.**



**Khi bạn chú ý và kết nối hoàn toàn trong bất kỳ hoạt động nào, bạn cũng có thể cảm thấy hài lòng hơn. Điều đó cũng đúng với những hoạt động bạn cảm thấy nhảm chán hay nản lòng.**



Khi chúng ta kết nối trong cuộc sống, quan tâm đến người khác, tập trung vào điều ta đang làm và sống theo những giá trị của mình, ta quản lý căng thẳng tốt hơn.



Nó cũng giống như ta rèn luyện cơ bắp để chạy nhanh hơn hoặc để nâng những vật nặng hơn. Với thực hành, cơ bắp của bạn sẽ mạnh dần!





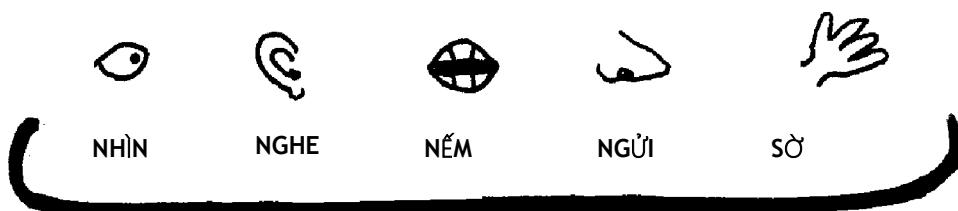
Khi đọc sách này, bạn hãy làm theo các hướng dẫn. Đừng chỉ đọc mà thôi; hãy thực hành!



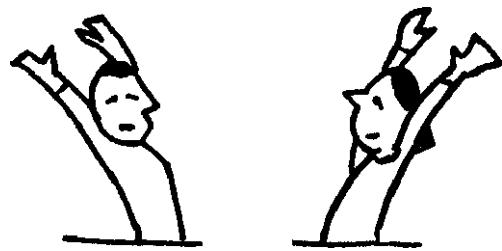
**Đầu tiên, ĐỀ Ý những gì bạn cảm nhận và điều bạn đang nghĩ. Rồi, CHẬM LẠI và LIÊN KẾT với cơ thể bạn. Chầm chậm thở ra. Chầm chậm duỗi cơ thể ra. Chầm chậm ấn đôi bàn chân xuống nền nhà.**



**Bây giờ TẬP TRUNG LẠI vào thế giới xung quanh bạn. Chú ý với sự tò mò vào điều bạn có thể ...**



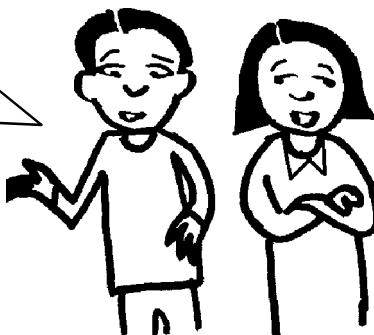
Bây giờ hãy duỗi tay ra.  
Kết nối với thế giới. ĐỂ Y  
nơi bạn ở, và điều bạn đang  
làm.



Bài tập này mất khoảng  
30 giây . Bạn có thể làm  
bất cứ lúc nào, ở bất cứ  
nơi đâu.



Thật là tuyệt .  
Tôi có thể thực  
hành bất cứ  
lúc nào.



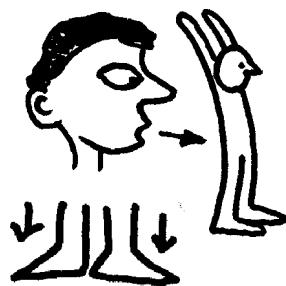
Vâng, và tôi  
càng thực hành  
thì càng tốt !



Bây giờ tới một bài tập 'tiếp đất' dài hơn để thực hành. Đầu tiên, ĐỂ Ý cách bạn cảm nhận và điều bạn đang suy nghĩ.

Rồi, CHẬM LẠI và LIÊN KẾT với cơ thể bạn.

Chầm chậm thở ra. Chầm chậm duỗi cơ thể ra. Chầm chậm ăn đôi bàn chân xuống đất.



Bây giờ thở chậm hơn nữa. Dần dần và nhẹ nhàng, làm cho hai phổi bạn trống rỗng.



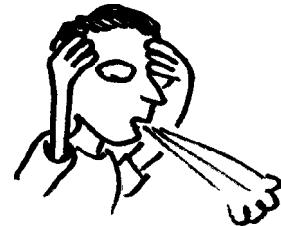
Bạn hãy chắc chắn là bạn thở CHẬM và NHẸ.

Thở quá mạnh hoặc quá nhanh có thể làm bạn cảm thấy hốt hoảng, lo âu, choáng váng hoặc hụt hơi.



Và khi bạn hít VÀO, bạn cũng hít CHẬM và NHẸ.

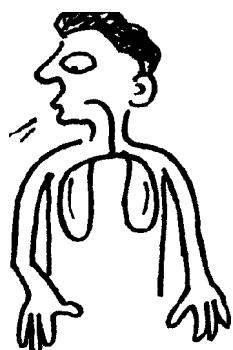
Nếu bắt đầu cảm thấy choáng váng hoặc đầu óc trống rỗng, thì bạn đang thở quá sâu, quá mạnh hoặc quá nhanh.



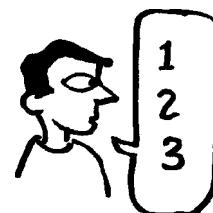


Vì thế nếu bắt đầu cảm thấy choáng váng, hoặc đầu óc trống rỗng, hoặc tức ngực, thì bạn hãy thở CHẬM lại. Bạn thở ra NHẸ NHÀNG và hít vào càng CHẬM và NÔNG càng tốt. (KHÔNG thở sâu. Nó sẽ làm bạn choáng váng nhiều hơn!)

**Bây giờ cảm nhận hơi thở của mình với sự TÒ MÒ – như thể đây là lần đầu tiên bạn đối diện với việc hít thở.**



**Bây giờ bạn thở ra CHẬM hơn nữa. Và sau khi hai phổi xẹp hẳn, bạn nhảm đêm tới ba trước khi hít vào. Rồi để phổi phòng lên CÀNG CHẬM CÀNG TỐT.**



Bạn đang luyện khả năng duy trì sự kết nối và tập trung. Bạn có thể giữ sự chú ý vào hơi thở của mình không?

**Khi làm như vậy, thỉnh thoảng các suy nghĩ và cảm giác sẽ móc bạn và kéo bạn ra khỏi bài tập.**



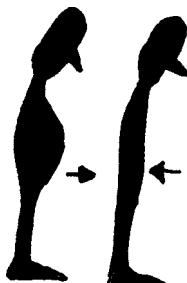
Vừa lúc bạn ý thức điều đó xảy ra, hãy TẬP TRUNG LẠI vào hơi thở của bạn. Bạn hãy hoàn toàn chú ý vào nó.



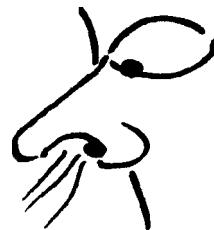
Để ý những cử động nhẹ nhàng của đôi vai bạn.



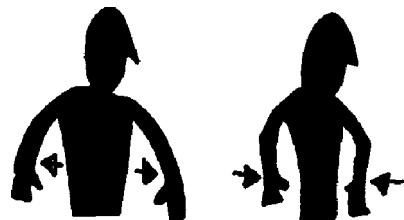
Để ý cách bụng bạn phình ra hoặc hóp lại



Để ý không khí được hít vào và thở ra khỏi lỗ mũi của bạn.



Để ý ngực bạn đang nhấp nhô lên xuống



Lần nữa và lần nữa và lần nữa, bạn sẽ bị móc lại.



Vì thế khi bạn vừa mới ý thức điều đó xảy ra ...

... hãy tập trung lại vào hơi thở của bạn.



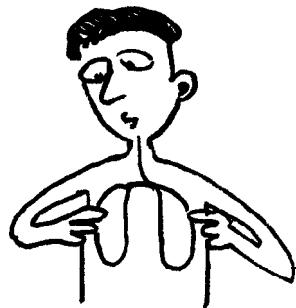
Thì chúng ta tự tháo khỏi móc 1000 lần !



Đúng rồi ! Và sau đó bạn tập trung lại hơi thở của bạn .



Lần nữa và lần nữa và lần nữa , bạn trở lại chú ý vào hơi thở của mình, để ý đến nó với sự tò mò .



Chúng ta làm như thế trong bao lâu?



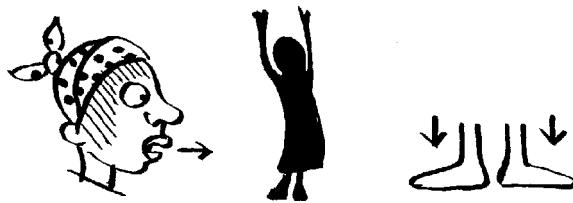
Như bất cứ kỹ năng nào, bạn càng thực hành nhiều thì càng tốt. Thế thì...

Bạn có thể thực hành trong thời gian ngắn khoảng 1-2 phút, hoặc dài hơn trong khoảng 5-10 phút .

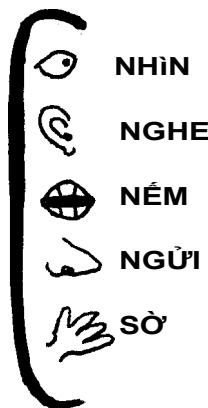


Để kết thúc bài tập này, một lần nữa bạn hãy tự tiếp đất.

**CHẬM** lại.  
Thở ra **CHẬM**.  
Duỗi chân ra **CHẬM**.  
Ấn đôi bàn chân  
**CHẬM** xuống sàn nhà.



**RỒI TẬP**  
**TRUNG LAI**  
**và KẾT NỐI**  
với thế giới.  
Chú ý với  
sự tò mò  
vào điều  
bạn có  
thể...



Để ý nơi bạn ở, ai  
đang ở với bạn và  
bạn đang làm gì.

Bạn có thể vào **Link**  
và lắng nghe, hoặc tải **Bài**  
**tập Tiếp đất thứ 3**. Hoặc, bạn có  
thể đơn giản làm theo các bức  
vẽ và hướng dẫn trong sách này.

Và dành một  
khoảnh khắc để  
nhìn nhận rằng  
mỗi lần bạn thực  
hành điều đó ...



Tôi đang  
sống để  
chăm sóc...

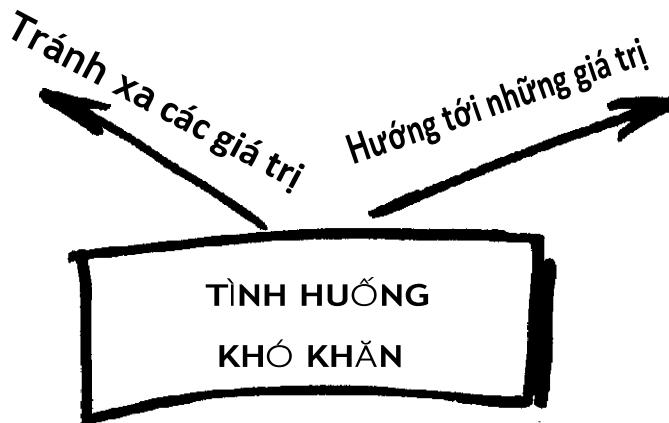
...sức khỏe bản thân,  
người khác và cộng  
 đồng của tôi.





**Đúng vậy! Vì các kỹ năng đó giúp bạn kết nối, tập trung và tháo mốc khỏi những suy nghĩ và cảm giác khó khăn ...**

**... vì thế bạn có thể hướng đến các giá trị của mình.**



**Vì thế, bạn hãy nhớ thực hành các kỹ năng trên thường xuyên, khi nào có thể.**

Để thực hành thuận tiện hơn, bạn có thể lập kế hoạch. Ví dụ, hãy nghĩ về khi nào, ở đâu và bao nhiêu lần mỗi ngày bạn sẽ thực hành ‘tiếp đất’. Thực hành không cần phức tạp! Bạn có thể thực hành bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu, thậm chí chỉ cần 1-2 phút. Lý tưởng là dành tối thiểu 1 hoặc 2 ngày để thực hành các kỹ năng ở phần này, trước khi bước qua phần kế tiếp.

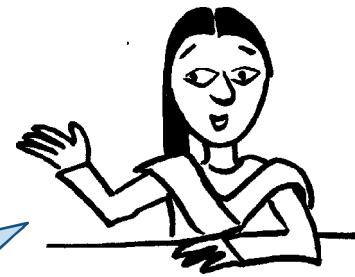
Cuối quyển sách này sẽ có tóm tắt về mỗi kỹ năng, giúp bạn nhớ những điểm then chốt.

## Phần 2

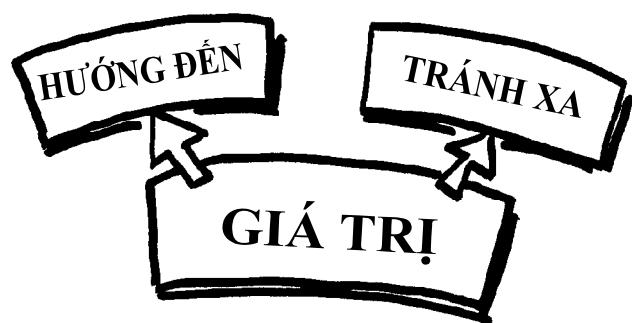
# THÁO MÓC



Chào các bạn. Tôi hy vọng bạn đã thực hành kết nối trong cuộc sống, tập trung vào các hoạt động của bạn và tự trấn an trong những cơn bão cảm xúc của bạn.



Trước kia, bạn có thể nhớ chúng ta đã nói về chuyển động “hướng đến” và “tránh xa”.



Khi bị móc vào những suy nghĩ và cảm giác khó khăn,  
chúng ta có khuynh hướng "tránh xa" – di chuyển xa khỏi  
các giá trị của chúng ta.



Chúng ta đã có thể lâm vào những cuộc đấu đá,  
tranh cãi hoặc bất đồng ý kiến.



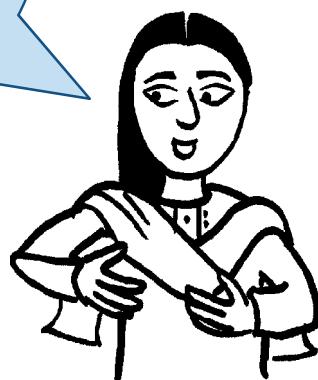
## Hoặc chúng ta rút lui và tránh xa những người thân yêu.



Hoặc chúng ta dành nhiều thời gian nằm trên giường.



Vậy hôm nay, chúng ta bắt đầu học cách không bị móc vào những suy nghĩ và cảm giác khó khăn.





Hiện tại cuộc sống của tôi rất khó khăn. Những suy nghĩ và cảm giác khó khăn này có thể mất đi không?



Đây là câu hỏi hay. Việc bạn muốn chúng biến mất là điều tự nhiên.

Nhưng có thực tế không khi nghĩ rằng chúng ta có thể dễ dàng thoát ra khỏi chúng

### Chúng ta có thể đốt chúng như đốt rác được không?



### Chúng ta có thể chôn chúng trong một cái hố được không?



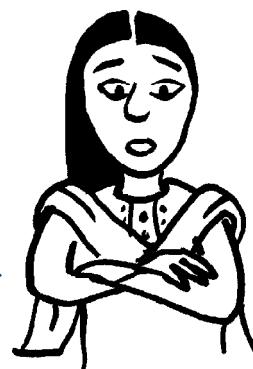
### Chúng ta có thể khóa hay giấu chúng xa ta được không?



### Chúng ta có thể chạy trốn và bỏ chúng phía sau được không?



Hãy dành một chút thời gian nghĩ về mọi cách bạn đã thử để thoát khỏi những suy nghĩ và cảm giác đó.



**Đa số mọi người đều đã thử ít nhất một vài chiến lược dưới đây:**

**La hét!**



**Cố gắng không nghĩ đến điều ấy**



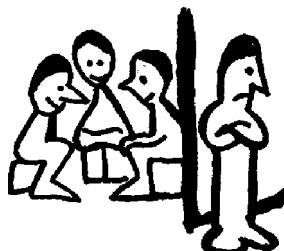
**Né tránh mọi người, địa điểm hoặc tình huống**



**Nằm trên giường**



**Tự cô lập**



**Tù bỏ**



**Rượu bia**



**Thuốc lá**



**Ma túy**



**Bắt đầu tranh luận**

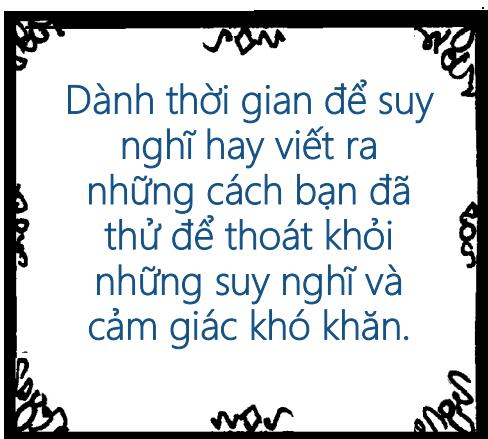


**Tự khiển trách hay chỉ trích**



**Bạn còn thử cách nào khác không?**





Dĩ nhiên, nhiều phương pháp có thể giúp những suy nghĩ và cảm giác đó biến mất.

Nhưng không được lâu!



Chính xác! Vì thế khi chúng ta cố gắng thoát khỏi những suy nghĩ và cảm giác



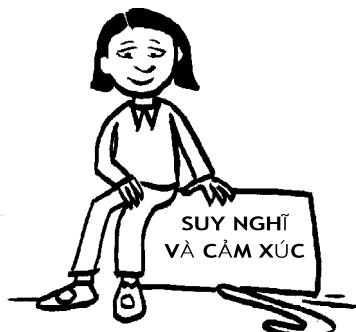
Có một cách  
mới để ứng  
phó với  
những suy  
nghĩ và cảm  
giác khó  
khăn.



thay vì cố đẩy chúng ra xa ...



Bạn ngừng đấu tranh với chúng. Và mỗi khi bạn bị móc vào chúng ...



... bạn lại tự gỡ móc  
ra lần nữa

Chúng ta làm  
điều đó như  
thế nào ?

Tôi sẽ sớm hướng dẫn cho bạn.  
Nhưng trước hết chúng ta hãy xác  
định – những tư tưởng và cảm giác  
nào đang móc bạn?

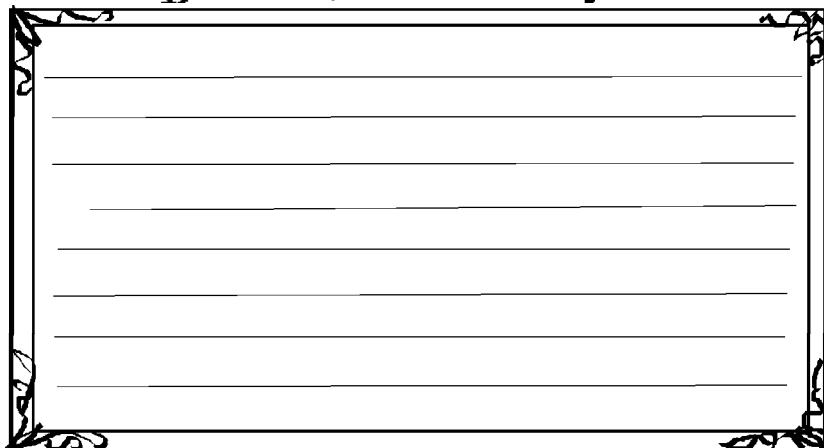


Bạn có đang bị móc bởi những suy nghĩ về...

Những việc  
tồi tệ đã xảy  
ra trong quá  
khứ

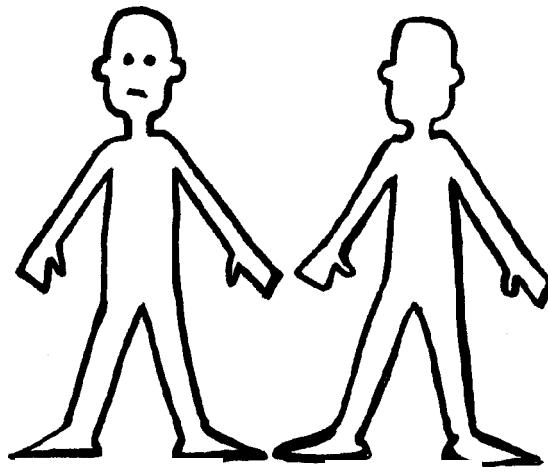
Không đủ tốt-yếu  
đuối hoặc bị điên  
hoặc xấu xa

Những điều  
xấu có thể xảy ra  
trong tương lai

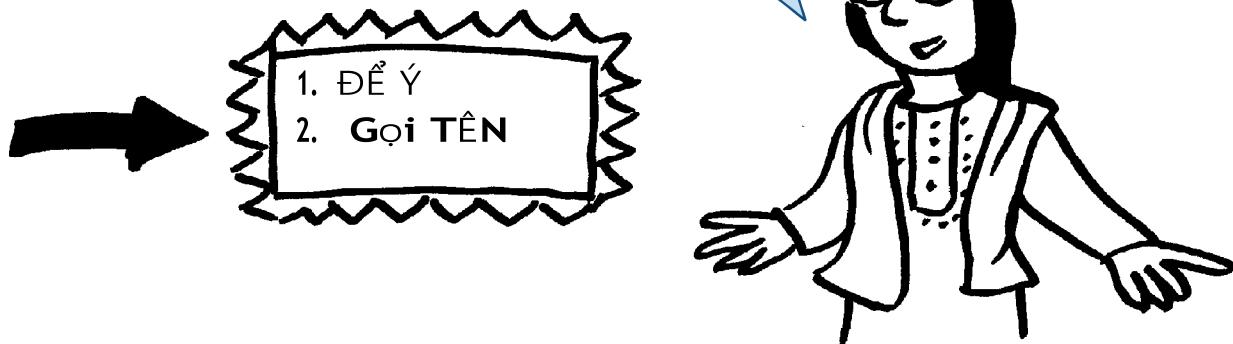


Viết ra một  
số suy nghĩ  
đã móc bạn:

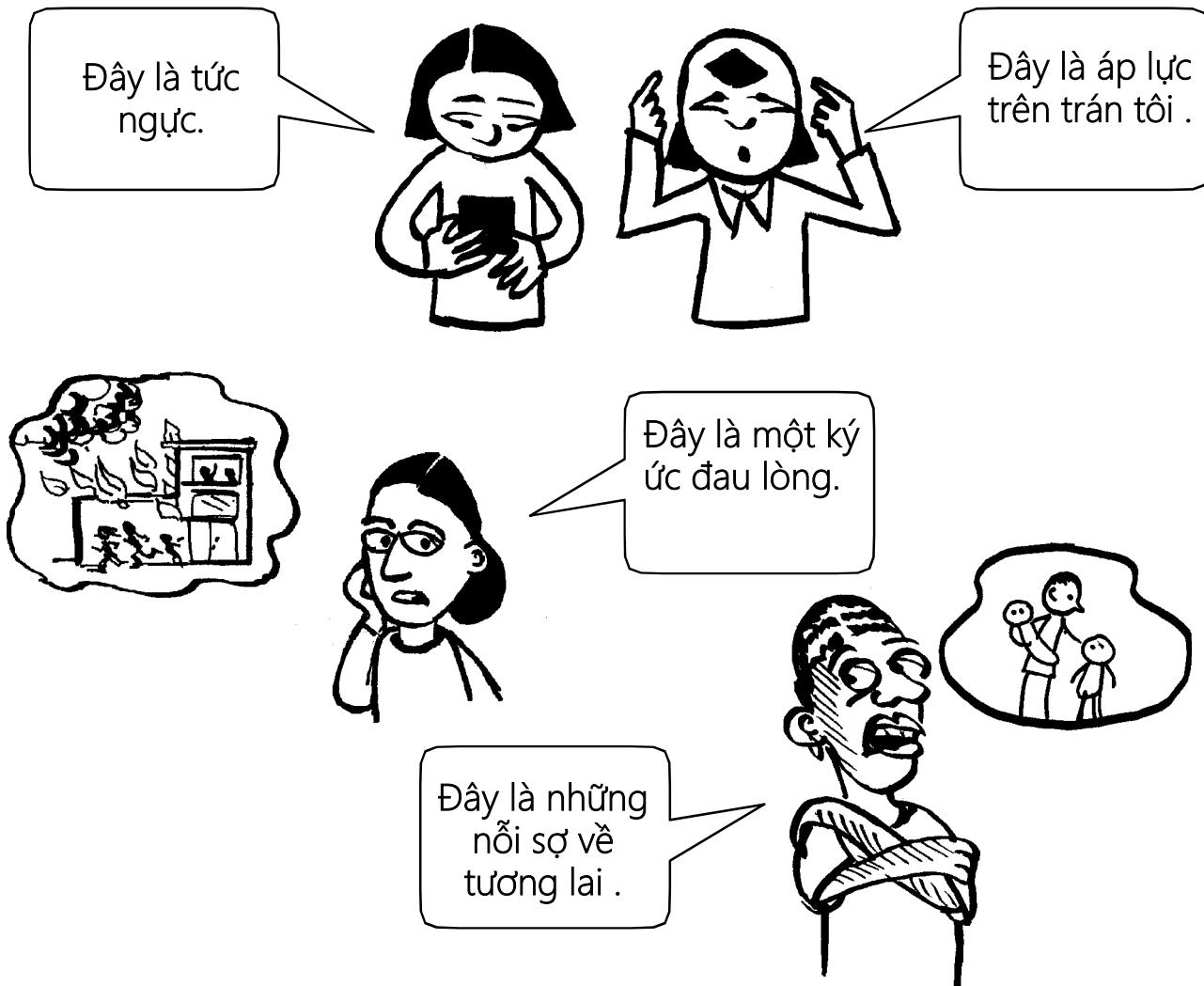
Bạn có đang bị khó  
chịu bởi những cảm  
giác trong cơ thể bạn  
không? Hãy đánh dấu  
nơi có các cảm giác  
ấy :



Hai bước đầu tiên để không bị móc là :



**Trước hết bạn ĐỂ Ý có một suy nghĩ hoặc một cảm giác đã móc vào bạn.  
Rồi bạn GỌI TÊN nó. Để đặt tên, bạn âm  
thầm tự nói với mình một điều như ...**

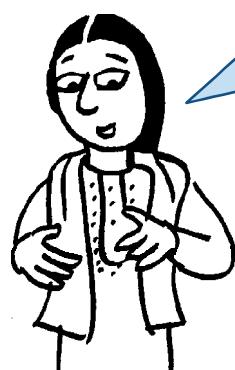






Vậy gọi tên bắt đầu bằng việc âm thầm nói “Đây là một suy nghĩ” hoặc “Đây là một cảm giác”.

Tuy nhiên, nếu sau đó chúng ta thêm câu, “Tôi để ý”, thường chúng ta thấy nó sẽ gõ chúng ta ra khỏi móc một chút .



Bây giờ bạn  
hãy thử và xem  
điều gì xảy ra.



Tôi để ý ở đây  
tôi bị nặng  
ngực.

Tôi để ý  
đây là một  
ký ức đau  
đầu.



Tôi để ý ở  
đây là  
nóng  
giận.



Bây giờ xin bạn hãy thử thực hành trước khi đọc phần tiếp theo. ĐỂ Ý và GỌI TÊN một suy nghĩ hay một cảm giác đang hiện diện trong bạn hôm nay.



Một lúc nào đó bạn  
đang nói chuyện  
với một người  
bạn, cảm thấy  
hứng thú với điều  
họ đang nói ...



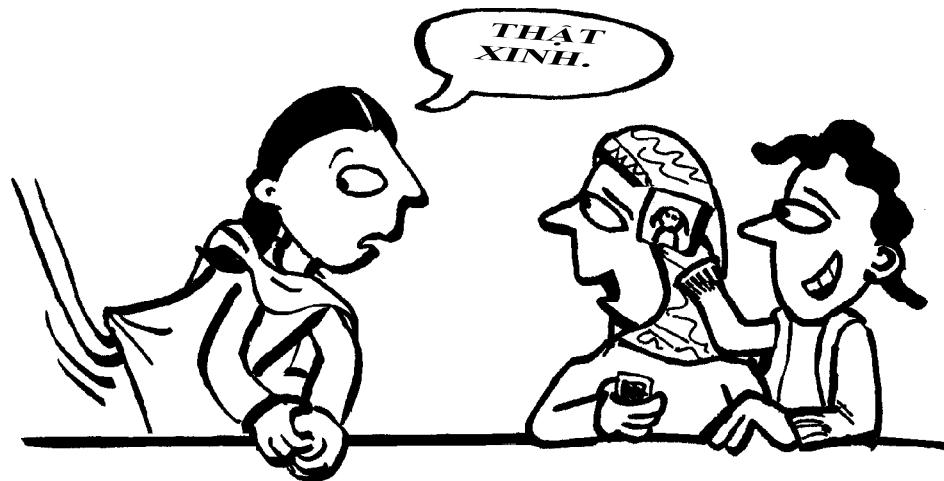
...và rồi một lát sau, bạn lại bị 'móc'.



Bất thình lình, bạn không còn thực sự lắng nghe người bạn mình nữa.

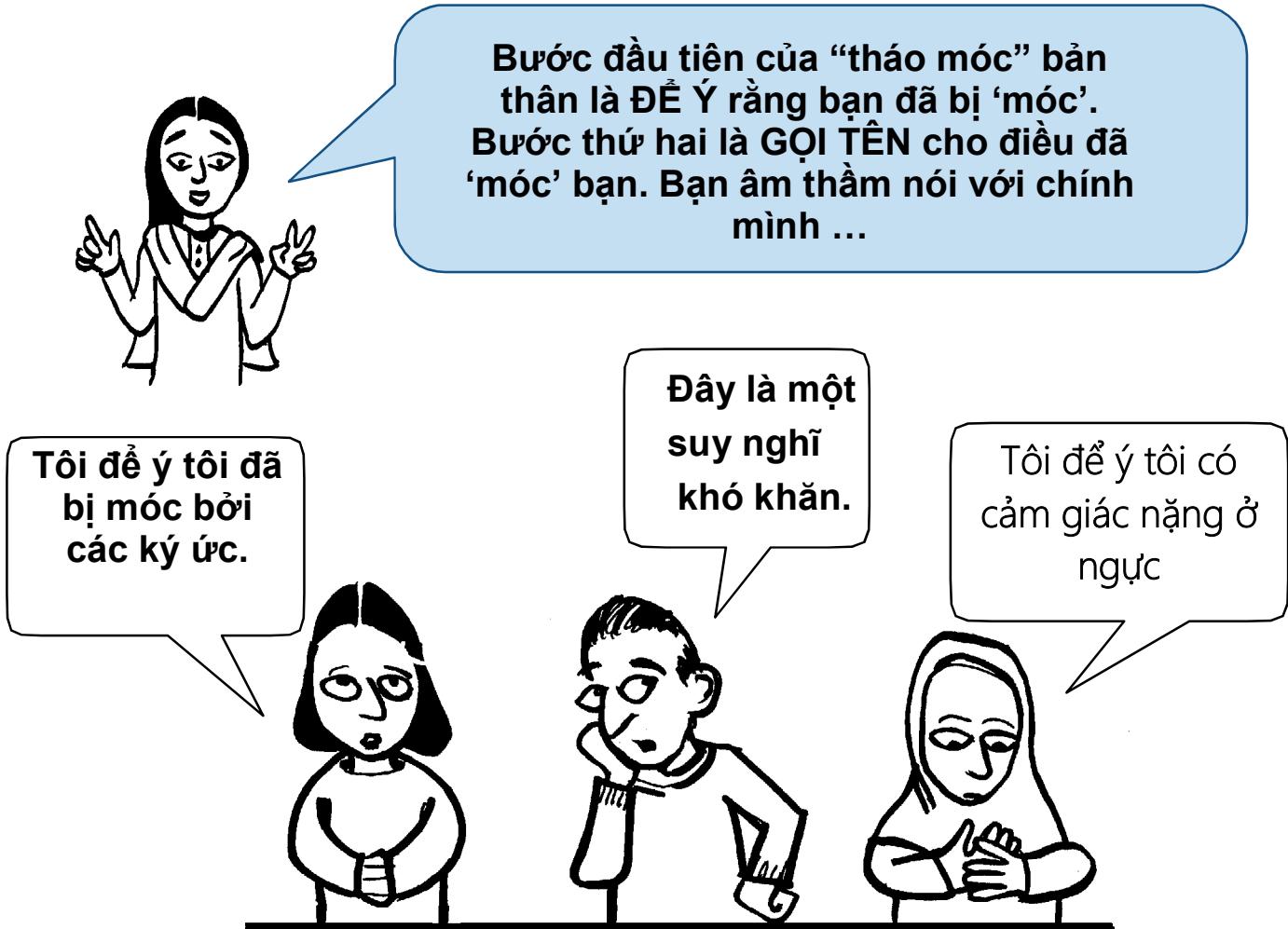


Bạn có thể vẫn còn nói với họ ...

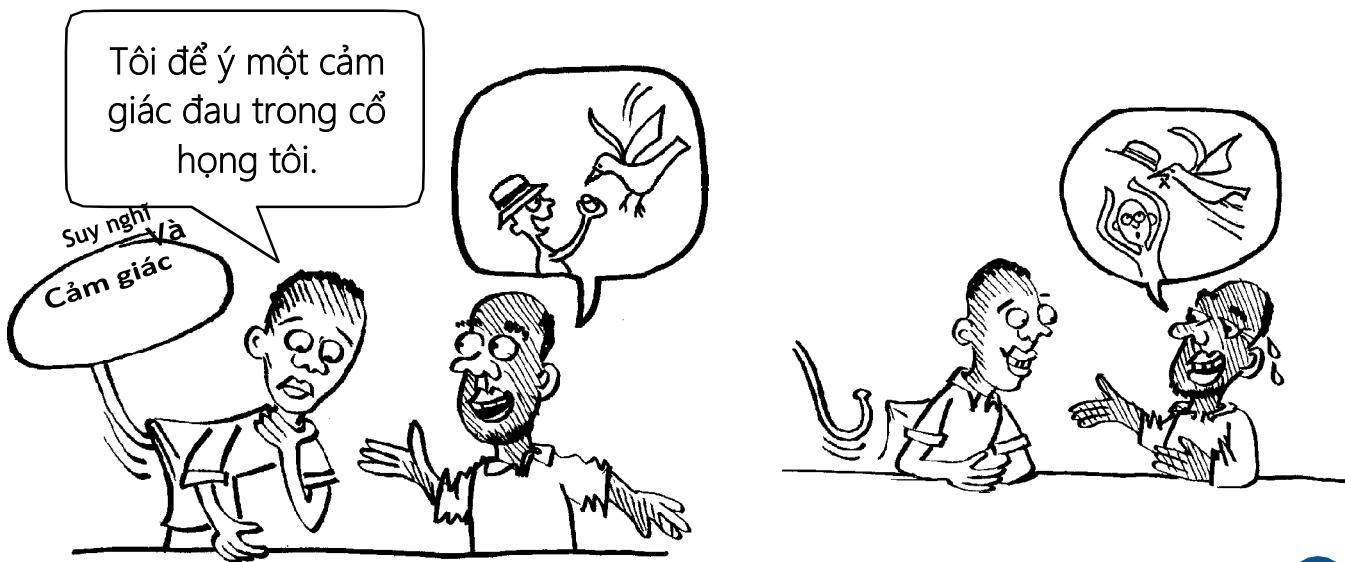


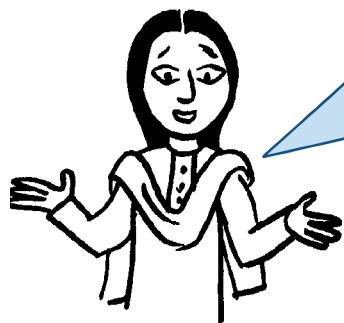
...nhưng bạn không còn thực sự “kết nối” trong câu chuyện.

Bạn chỉ còn nghe có phần nữa.  
Bạn không hoàn toàn chú ý đến người kia.  
Tại sao? Vì bạn đã bị ‘móc’  
bởi các suy nghĩ hoặc cảm  
giác của mình.



**Bước kế tiếp là TẬP TRUNG LAI vào điều bạn đang làm – cho dù bạn đang nấu ăn, hoặc đang ăn, hoặc đang chơi hay tắm rửa , hoặc đang tán gẫu với bạn bè – và hoàn toàn KẾT NỐI trong hoạt động đó; HOÀN TOÀN CHÚ Ý đến bất cứ người nào đang ở với bạn và bất cứ điều gì bạn đang làm.**





Chúng ta có thể làm tương tự như vậy mỗi khi chúng ta bị 'móc' và ngưng kết nối trong cuộc sống.



Tôi để ý cảm giác nóng giận.

Và cho dù tôi đang có cảm giác nóng giận ,  
tôi chọn hành động trên giá trị của mình về việc chăm  
 sóc bằng cách tái tập trung và kết nối với gia đình.

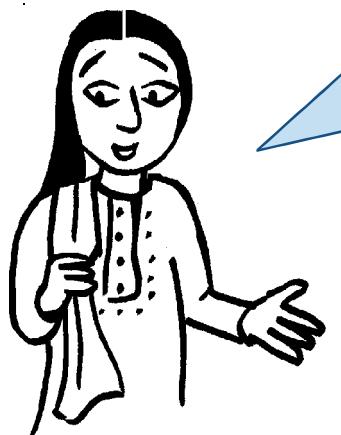




Và mặc dù với suy nghĩ khó khăn đó,  
tôi chọn hành động dựa trên giá trị của  
tôi là chú ý và chăm sóc các con tôi.



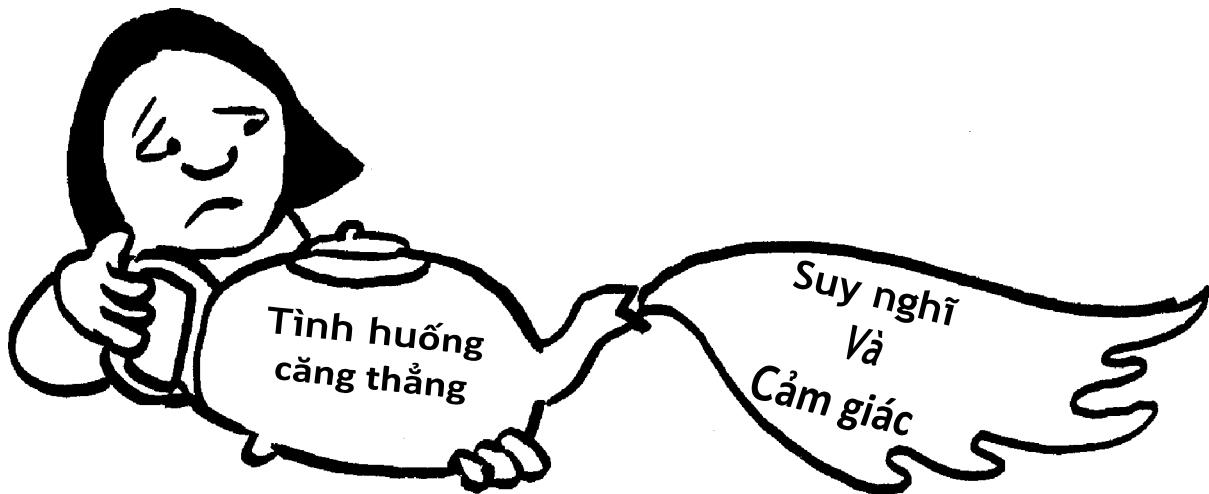
## Vì thế để tháo móc từ những suy nghĩ và cảm giác ...

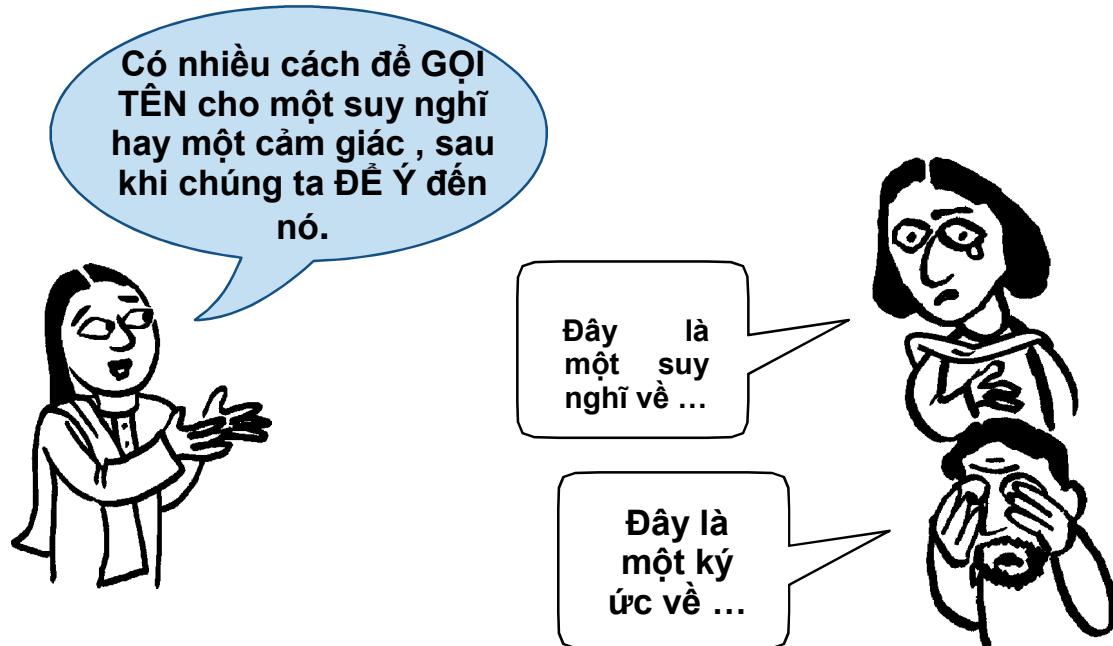


Bạn càng thực hành nhiều, bạn càng thành công. Xem xét bạn có thể thực hành nhiều lần trong những hoạt động thường ngày của bạn không .  
Mỗi lần bạn để ý bạn bị móc, hãy tìm đến các bước này .

Và hãy nhớ rằng có những suy nghĩ và cảm giác khó khăn là điều hiển nhiên khi chúng ta bị căng thẳng.

Điều đó xảy ra với tất cả mọi người!





Và sau khi đã ĐỂ Ý và GỌI TÊN,  
chúng ta có thể TẬP TRUNG LẠI vào  
thế giới xung quanh chúng ta.

Chúng ta KẾT NỐI trong cuộc sống bằng cách để ý  
điều chúng ta có thể ...



Vậy là giờ đây bạn đã có hai công cụ đầu tiên trong bộ công cụ của bạn.

## CÔNG CỤ 1 TIẾP ĐẤT

TRONG “CƠN BÃO CẢM XÚC”. ĐỂ Y CẢM GIÁC CỦA BẠN.

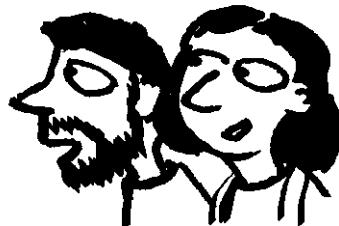
CHÀM LẠI VÀ LIÊN KẾT VỚI CƠ THỂ.  
TẬP TRUNG LẠI VÀ KẾT NỐI VỚI THẾ GIỚI XUNG QUANH BẠN.



## CÔNG CỤ 2 THÁO MÓC

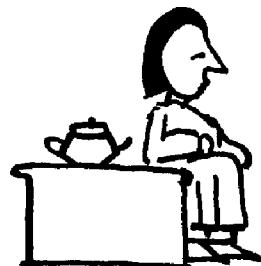
KHỎI SUY NGHĨ VÀ CẢM GIÁC BẰNG CÁCH ĐỀ Ý VÀ GỌI TÊN RỒI TẬP TRUNG LẠI VÀO ĐIỀU BẠN ĐANG LÀM.

Và chúng ta có thể thực hành các công cụ này bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu.



Dĩ nhiên, một số người sẽ quên thực hành.

**Vì thế, bạn nên quy định thời gian thực hành đều đặn các kỹ năng này.  
Ví dụ, trên giường, hoặc trước hoặc sau bữa ăn.**



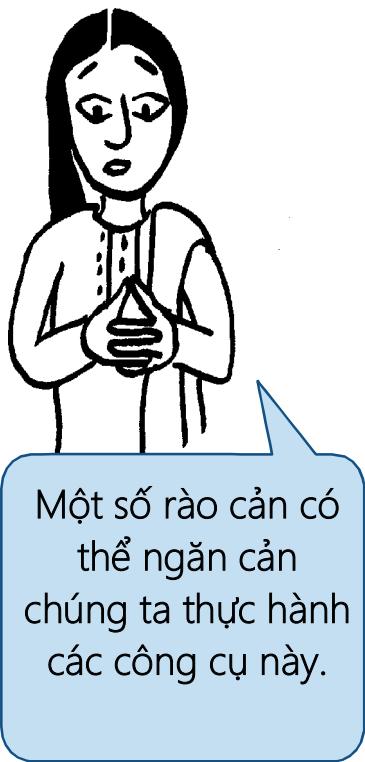
Hãy nghĩ đến những thời khắc, địa điểm hay hoạt động có thể thực hành đều đặn.



**Và bắt cú khi nào bạn còn thao thức trên giường ban tối, và không ngủ được, hãy thực hành việc chậm lại và kết nối với cơ thể của bạn.**

**Việc này có lẽ sẽ không giúp bạn ngủ được (dù đôi khi cũng có thể), nhưng nó sẽ giúp bạn cảm thấy được nghỉ ngơi.**





Một số rào cản có thể ngăn cản chúng ta thực hành các công cụ này.

Có thể bạn cảm thấy quá mệt mỏi ...



Mệt quá!

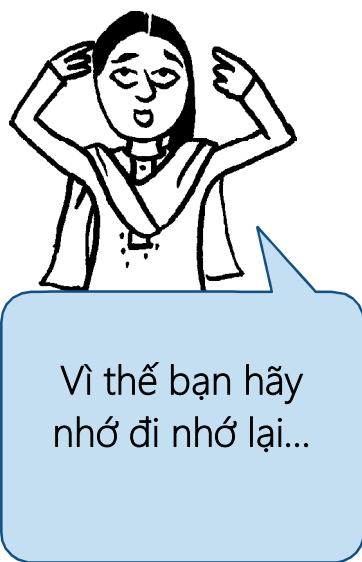
Có thể bạn cảm thấy quá đau buồn hay quá giận dữ hay quá sợ hãi...



Có thể bạn chẳng quan tâm ...



Đây giống như học một ngoại ngữ mới .  
Cần nhiều thực hành !



Bạn cũng có thể bị móc bởi những suy nghĩ bất lực.



**TẤT CẢ LÀ NGU XUÂN!**  
**ĐIỀU ĐÓ KHÔNG QUAN**  
**TRỌNG !**  
**ĐIỀU ĐÓ SẼ KHÔNG**  
**GIÚP ÍCH GÌ!**  
**TÔI RẤT BẬN!**  
**CHẲNG ÍCH GÌ!**  
**MẤT THỜI GIAN!**  
**TÔI KHÔNG THỂ**  
**LÀM ĐIỀU ĐÓ!**

Vậy ngay khi bạn nhận ra  
rằng bạn đã bị móc bởi  
những cảm giác ấy ...

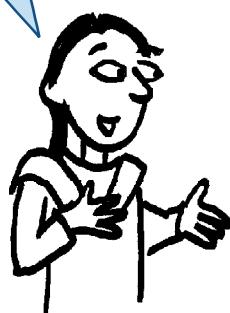


ĐỂ Ý, GỌI TÊN VÀ TẬP TRUNG LẠI



Mỗi thực hành nhỏ  
cũng sẽ tạo nên một  
sự khác biệt.

Và mỗi khi thực hành, chúng  
ta đang hành động trên những  
giá trị về việc chăm sóc của  
chúng ta!



Vâng, đúng vậy. Và  
trong phần kế tiếp của  
quyển sách, chúng ta  
sẽ khám phá những  
giá trị sâu hơn.

Nhưng trước khi  
tiếp tục với phần  
sau, xin bạn dành  
1-2 ngày để thực  
hành những nội  
dung trong chương  
này.



Và xin bạn nhớ, ở cuối quyển  
sách, bạn sẽ thấy các tóm tắt về  
mọi kỹ năng bạn học.

## Phần 3

# HÀNH ĐỘNG TRÊN CÁC GIÁ TRỊ CỦA BẠN





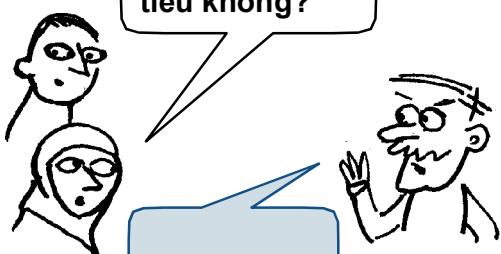
Chúng ta lại gặp lại nhau. Bạn có **thực hành** việc tháo móc và tiếp đất không?

Bạn hãy nhớ, làm những bài tập này cũng giống như học bất kỳ một kỹ năng mới nào. **Với thực hành, bạn sẽ khá hơn và dễ làm hơn.**



Bây giờ chúng ta sẽ nhìn nhận các giá trị một cách sâu hơn.

Giá trị của bạn diễn tả mẫu người mà bạn muốn trở thành; cách bạn muốn ứng xử với bản thân và người khác cũng như với thế giới xung quanh bạn.



Các giá trị có giống các mục tiêu không?

Không!

Các mục tiêu diễn tả điều bạn muốn đạt được. Các giá trị diễn tả mẫu người bạn muốn trở thành.



Giả sử mục tiêu của bạn là tìm được việc làm để bạn có thể hỗ trợ cho những người bạn quan tâm .

**Và giả sử các giá trị của bạn – cung cách bạn muốn có đối với gia đình, bạn bè hoặc những người xung quanh là tử tế, biết quan tâm, yêu thương và nâng đỡ.**





Có thể bạn không có khả năng hoàn thành mục tiêu ...



...nhưng bạn vẫn có thể sống các giá trị là tử tế, quan tâm, yêu thương và nâng đỡ đối với gia đình, bạn bè hoặc những người xung quanh.

Và thậm chí nếu bạn đang đương đầu với một tình huống rất khó khăn và đang xa cách gia đình và bạn bè, bạn vẫn có thể sống với các giá trị tử tế, quan tâm, yêu thương và nâng đỡ. Bạn có thể tìm những cách thức đơn giản để hành động theo các giá trị đó với những người xung quanh.



Nhiều mục tiêu của bạn không thể đạt được ngay lúc này.





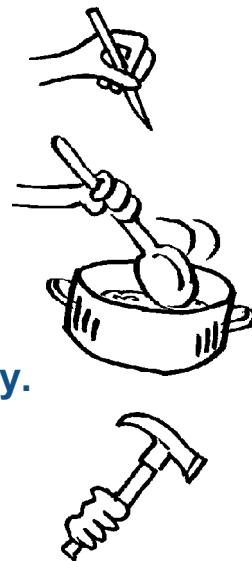
Vì bạn sẽ tạo ra ảnh hưởng lên thế giới xung quanh thông qua các HÀNH ĐỘNG của bạn.

**“HÀNH ĐỘNG” là những gì bạn làm với đôi cánh tay và bàn tay và cẳng chân và bàn chân của bạn, và những gì bạn nói với miệng của bạn.**

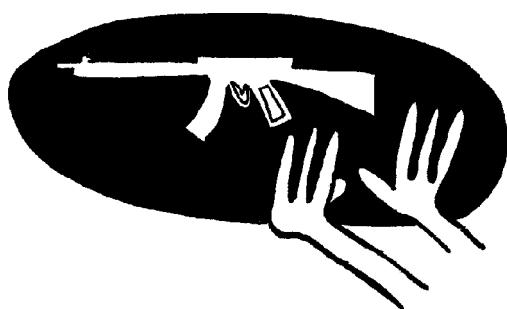


**Bạn càng tập trung vào chính các hành động của mình ...**

**...thì bạn càng có thể ảnh hưởng lên thế giới gần nhất xung quanh : những người và tình huống bạn gặp hằng ngày.**



Nếu quốc gia bạn đang có chiến tranh, bạn không thể ngưng mọi cuộc chiến ...



...và thay vào đó, hành động theo các giá trị của bạn



...nhưng bạn có thể ngưng tranh cãi với những người trong cộng đồng của bạn ...



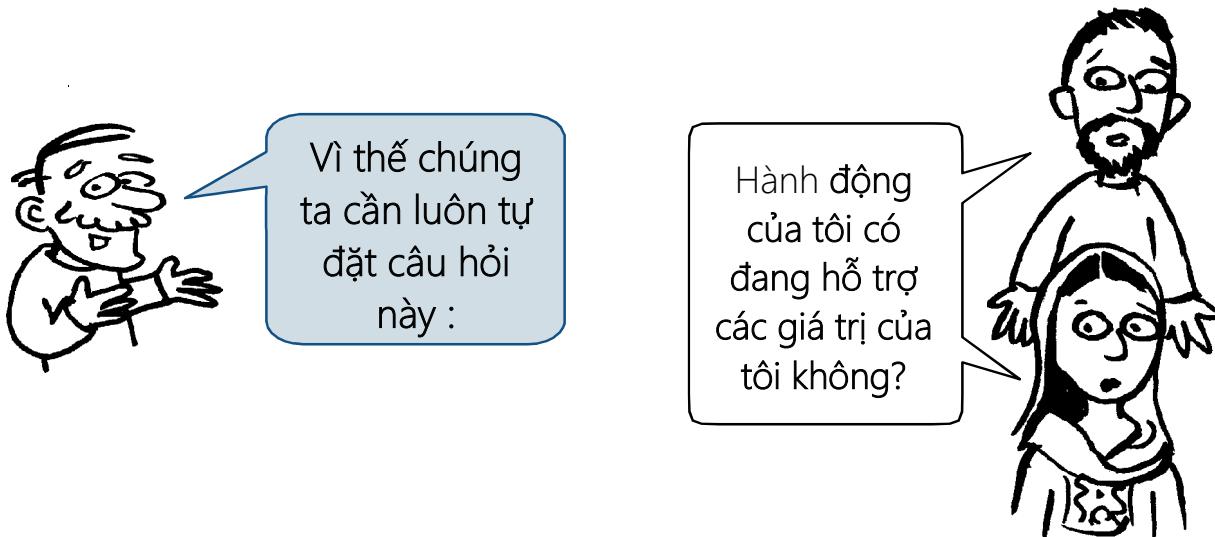
và để ý: bạn có thể ảnh hưởng lên những người xung quanh qua hành động của bạn

Đánh nhau

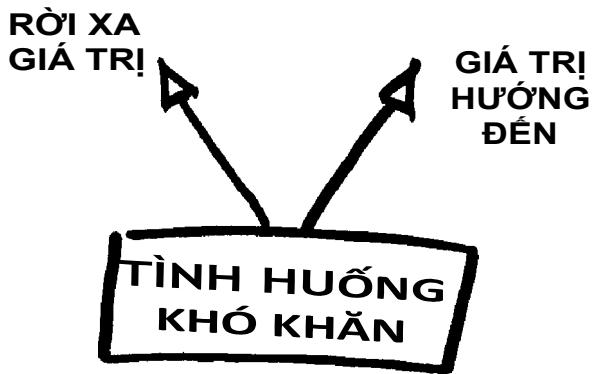


Hợp tác





VâCó. Hành động  
của bạn hướng  
theo hay xa rời các  
giá trị của bạn?



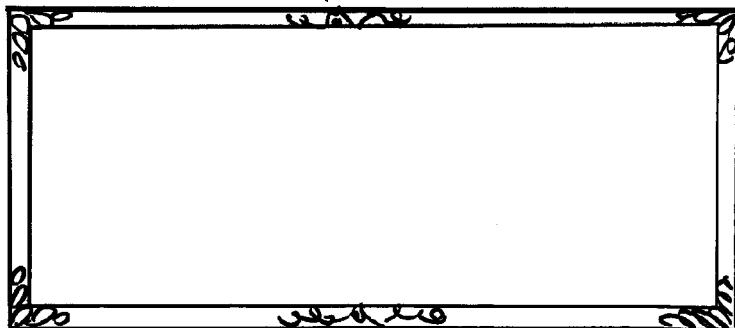
**Để giúp bạn làm sáng tỏ các giá trị của bản thân, dưới đây là một danh sách. Đây không phải là những giá trị “đúng đắn nhất” hoặc những giá trị “tốt nhất”- đây đơn giản chỉ là những giá trị thường thấy.**

Tử tế  
Quan tâm  
Quảng đại  
Nâng đỡ  
Hữu Ích  
Kiên nhẫn  
Có trách nhiệm  
Bảo vệ  
Có kỷ luật  
Chăm chỉ làm việc

Cam kết  
Dũng cảm  
Kiên trì  
Tha thứ  
Biết ơn  
Trung thành  
Đáng kính / danh giá  
Đáng tin cậy  
Công bằng  
v.v...



Bây giờ hãy chọn 3-4 giá trị bạn cho là quan trọng nhất đối với bạn, và viết vào ô dưới đây.



Bây giờ chúng ta sẽ làm một bài tập khác. Bạn hãy nghĩ đến một người gương mẫu trong cộng đồng của bạn; một người bạn kính trọng.



**Người đó nói gì hoặc làm gì khiến bạn khâm phục?**



Người đó có đối xử với người khác theo những cách mà bạn khâm phục không?



**Những giá trị nào được người đó thể hiện qua hành động của người đó?**



Giá trị nào bạn muốn làm mẫu cho người khác xung quanh bạn?



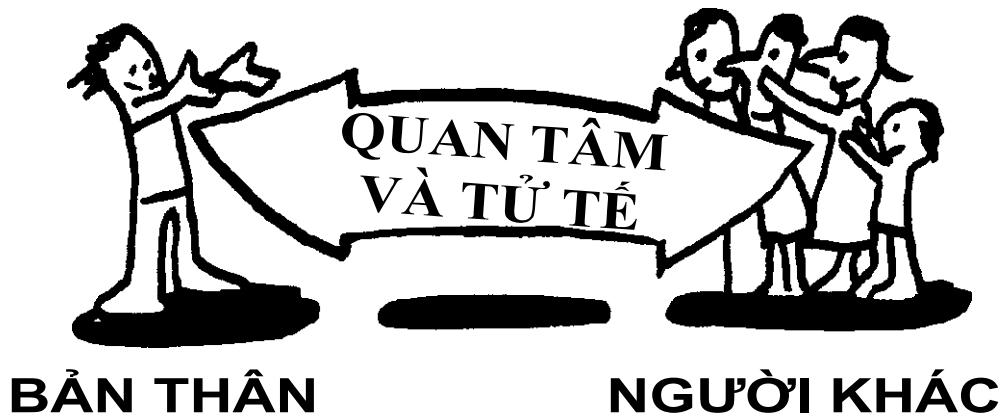
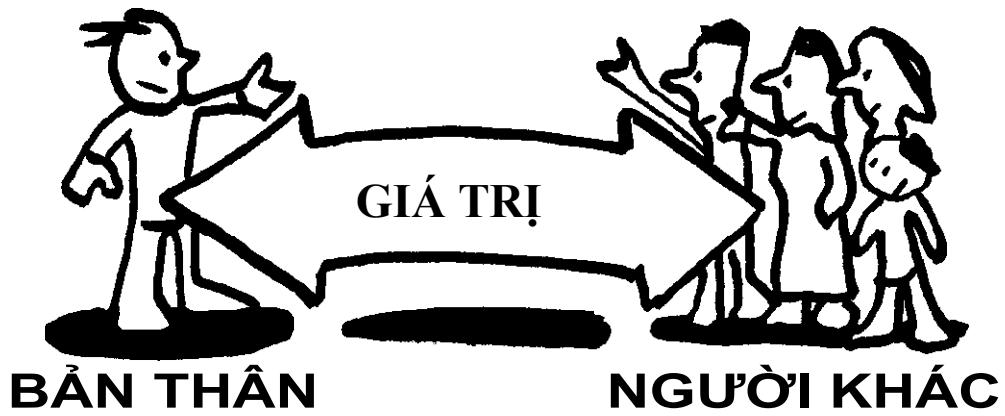
RỜI XA KHỎI GIÁ TRỊ

SỐNG THEO CÁC GIÁ TRỊ CỦA CHÍNH MÌNH

Bây giờ hãy nghĩ đến những người xung quanh bạn. Bạn muốn sống bằng những giá trị nào trong cách ứng xử với những người ấy?



Các giá trị thể hiện theo cả hai cách:  
đến với bản thân và đến với người khác.



...rồi bạn hướng tới việc sống các giá trị đó cho bản thân và người khác.



Vậy bây giờ đã đến lúc  
đưa các giá trị của  
bạn vào hành động.



Chọn một mối quan hệ quan trọng ; bạn hãy chọn một người bạn quan tâm nhiều, người bạn gặp thường xuyên.

Bạn muốn sống với  
những giá trị nào trong  
mối quan hệ này?



Ví dụ, giả sử bạn chọn con bạn.



Hoặc giả sử bạn chọn  
một người thân.



Và các giá trị bạn chọn để  
hành động là:



Và một bước nhỏ có  
thể là chơi hoặc đọc  
sách cho con bạn trong  
10 phút mỗi ngày.



Và các giá trị bạn muốn  
hành động là:



Cảm ơn Cậu vì mọi sự Cậu đã  
giúp đỡ con .

Vậy một bước nhỏ có thể là  
chào đón người đó một cách  
nồng hậu và biểu lộ lòng biết  
 ơn của bạn .

**Bạn hãy nhớ, ngay cả các hành động nhỏ nhất  
cũng có tác động.**

**Một cây cổ thụ được mọc lên từ một  
hạt giống bé xíu. Và ngay cả trong  
những thời gian khó khăn nhất hay  
căng thẳng nhất, bạn có thể dùng  
những HÀNH ĐỘNG nhỏ để sống các  
giá trị của bạn.**

**Khi hành động trên các giá trị của bạn,  
bạn sẽ bắt đầu tạo nên một cuộc sống  
hài lòng và mãn nguyện hơn.**



Vậy nên hãy  
tạo ra kế hoạch  
hành động  
ngay bây giờ.

Bạn sẽ làm gì trong  
tuần tới để hành động  
trên các giá trị của  
bạn?



Hãy nghĩ về HÀNH ĐỘNG.  
Bạn sẽ mở miệng để nói điều  
gì? Với đôi bàn tay và cánh tay,  
đôi chân và bàn chân, bạn sẽ  
làm gì?



Chọn một điều  
có vẻ thực tế đối  
với bạn.

Bạn có tin  
rằng bạn có  
thể làm điều  
đó không?

Không!

Có!





Nếu kế hoạch của bạn có vẻ khó quá, nếu bạn không tin rằng mình làm được- hãy chọn một điều đơn giản hơn và dễ hơn.



VÂNG!

Hãy lên kế hoạch hành động đó ngay bây giờ, trước khi đọc phần tiếp theo. Điều này rất quan trọng!



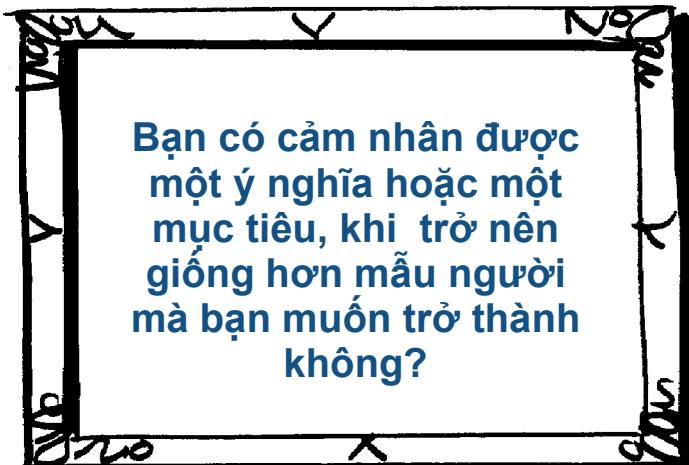
Bạn hãy chọn một mối quan hệ quan trọng. Ai là người bạn quan tâm, ai là người bạn gặp thường xuyên?

Bạn muốn sống các giá trị nào trong mối quan hệ này? Bạn có thể xem trang 85 về một vài ví dụ giá trị thường thấy.

Với người đó, bạn có thể có một hoặc nhiều HÀNH ĐỘNG nào trong tuần tới để hành động trên các giá trị của bạn? Bạn sẽ hành động cụ thể như thế nào hay bạn sẽ nói điều gì với người đó?

Kế hoạch bạn lập ra có thực tế đối với bạn không?  
Nếu không, hãy chọn một điều nhỏ hơn,  
đơn giản hơn và dễ dàng hơn.

## Những hành động đó hướng về hay rời xa các giá trị của bạn?



Bây giờ hãy để ý:  
các suy nghĩ và  
cảm giác khó  
khăn có bắt đầu  
móc bạn và làm  
bạn ngưng theo  
kế hoạch hành  
động của bạn  
không?



Thường xuyên, ngay  
lúc chúng ta bắt đầu  
nghĩ đến hành động,  
những suy nghĩ và  
cảm giác khó khăn sẽ  
xuất hiện và dễ dàng  
móc chúng ta.



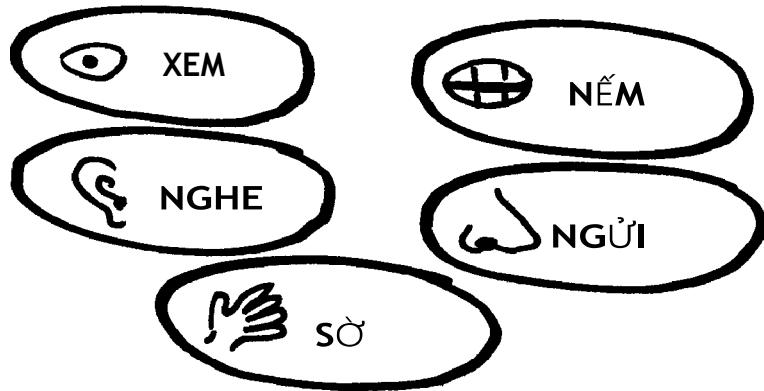
## Nếu thế, bạn biết phải làm gì.



## ĐỀ Ý và GỌI TÊN chúng

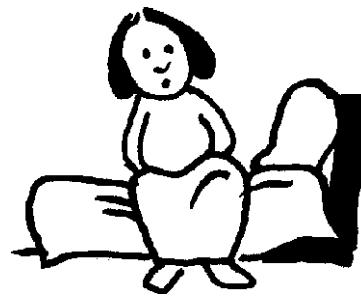


## Và KẾT NỐI với thế giới xung quanh bạn





Đặt mục tiêu mỗi ngày bằng cách nghĩ đến 2 hoặc 3 giá trị mà bạn muốn sống.



ngay khi bạn còn trên giường,  
hoặc ngay lúc bạn vừa thức dậy.

Tìm cách để hành động  
trên các giá trị đó.

Và suốt cả  
ngày...



Hành trình vỗn dãm bắt đầu bằng  
bước đầu tiên !



Vâng! Ngay cả  
những việc nhỏ  
cũng có tác dụng !

Đây là công cụ tiếp theo trong  
bộ công cụ của bạn

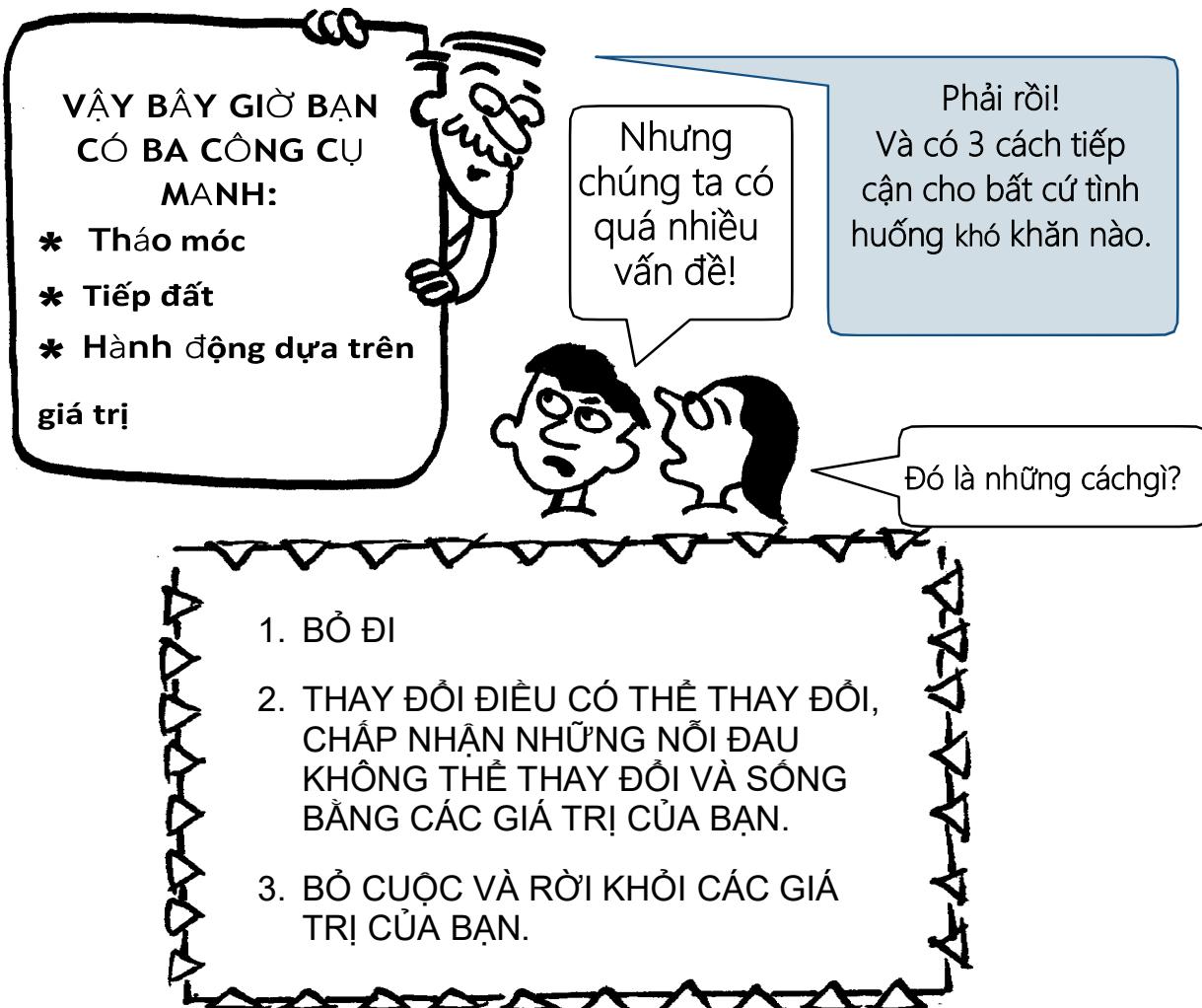


VÀ MỖI LẦN HÀNH ĐỘNG TRÊN CÁC GIÁ TRỊ CỦA BẠN...

TÔI ĐANG  
HÀNH XỬ NHƯ  
MẪU NGƯỜI  
TÔI MUỐN TRỞ  
THÀNH

TÔI ĐANG  
HÀNH ĐỘNG  
TRÊN NHỮNG  
GIÁ TRỊ CỦA  
MÌNH.

Chấp nhận điều này đối với bản thân



Đúng! Nếu thế, thì bạn phải chọn giữa điều hai và ba .

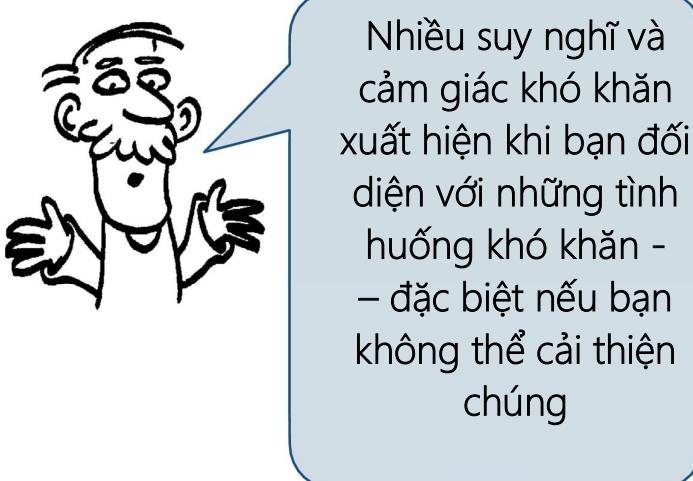




### THAY ĐỔI ĐIỀU CÓ THỂ THAY ĐỔI...

Dùng cánh tay và cẳng chân và bàn tay và bàn chân và miệng để HÀNH ĐỘNG: để làm bất kỳ điều gì bạn có thể làm, cho dù là điều nhỏ nhất, để cải thiện tình huống.

### CHẮP NHẬN NHỮNG ĐAU KHỒ KHÔNG THỂ THAY ĐỔI



## ... VÀ SỐNG VỚI CÁC GIÁ TRỊ CỦA BẠN .



Vậy nếu bạn không thể làm gì để cải thiện tình huống

Chúng ta tìm cách khác để sống các giá trị của mình.

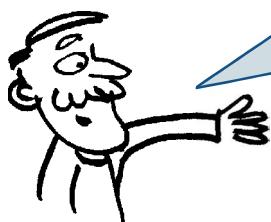


**THAY ĐỔI  
ĐIỀU CÓ THỂ  
THAY ĐỔI,  
CHẤP NHẬN  
NHỮNG ĐẦU  
KHÔ KHÔNG  
THỂ THAY  
ĐỔI, VÀ SỐNG  
CÁC GIÁ TRỊ  
CỦA BẠN .**



**Vâng! Vậy  
bạn hãy  
nhớ điều  
đó, và dùng  
nó để giúp  
ứng phó  
với các vấn  
đề của bạn**

Và bây giờ là thời  
gian cho một vài điều



Có một điều ban có thể  
làm để cải thiện bất kỳ tình  
huống khó khăn nào , ít ra là  
một chút xíu.

Đó là  
giì vậy?

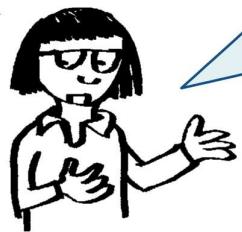


**Câu hỏi hay! Đó là điều chúng ta sẽ khám phá  
trong phần kế tiếp. Nhưng đầu tiên, bạn hãy nhớ  
dành 1-2 ngày để thực hành điều chúng ta đã tìm  
hiểu trong phần này. Bạn có thể dùng các tóm tắt  
ở cuối quyển sách để nhớ về cách dùng các  
công cụ chúng ta đã học.**

## Phần 4

# HÃY TỰ TẾ



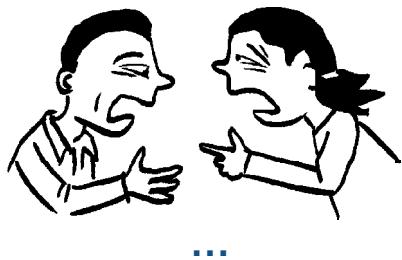


Cho dù tình  
huống có xấu  
đến đâu

Cho dù bạn đang trong nguy  
hiểm...

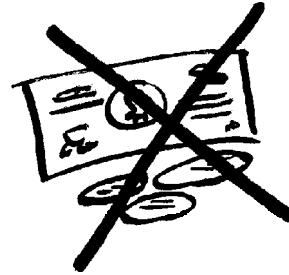


Hoặc tranh cãi trong gia đình



...

Hoặc mất thu nhập...



...bạn sẽ luôn cảm thấy tốt  
hơn nếu có một người bạn  
bên cạnh.



Ai đó tử tế và quan  
tâm và giúp đỡ ...



Ai đó nói điều tử tế khi bạn  
đang đau khổ .

Tôi có thể thấy điều  
đó khó cho bạn. Hãy  
để tôi giúp bạn.



Tuy nhiên, nhiều người  
trong chúng ta lại không  
tử tế với chính mình khi  
chúng ta đang ở trong  
hoàn cảnh khó khăn.





Suy nghĩ không tử tế là điều tự nhiên và có thể thường xảy ra; điều đó là bình thường. Nhưng không ích gì khi bị chúng móc vào, bởi vì...

...khi bị các suy nghĩ không tử tế ấy móc, chúng ta bị đẩy xa khỏi các giá trị của bản thân.



Vậy bây giờ ta hãy thử. Bạn hãy chọn một ý nghĩ không tử tế về bạn.



Vậy chúng ta cần ĐỂ Ý và GỌI TÊN chúng, tháo móc ra khỏi chúng

Tôi là người mẹ không tốt

Tôi yếu đuối



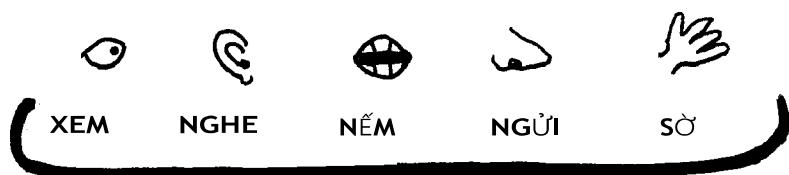
## Và trong âm thầm bạn hãy tự nhủ ...



## Rồi thêm các từ “Tôi để ý”.



## Rồi tự mình TIẾP ĐẤT và KẾT NỐI với thế giới quanh bạn.



**Bạn cảm thấy thế nào khi đang vật lộn, đau khổ, khó nhọc, và có ai đó tiếp cận bạn với lòng tử tế, chăm sóc và thấu hiểu?**



**Ngay trong các tình huống khó khăn nhất, vẫn có những cách để bạn có thể hành động dựa trên các giá trị tử tế và chăm sóc.**



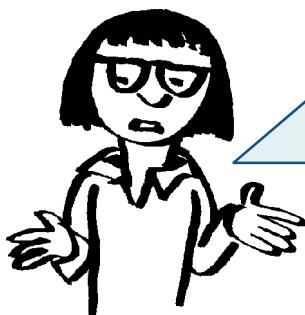
**Ngay cả những hành động tử tế thật nhỏ cũng có thể tạo nên sự khác biệt.**



**Điều này thật đau lòng.**

Tôi ở đây cùng bạn

**Điều đó bao gồm ngôn từ tử tế.**



Khi bạn thấy ai đó đau đớn, khổ tâm và vật lộn, đâu là những hành động tử tế nhỏ mà bạn có thể làm?

**Mọi hành động tử tế nhỏ nhất, đều tạo nên sự khác biệt.**





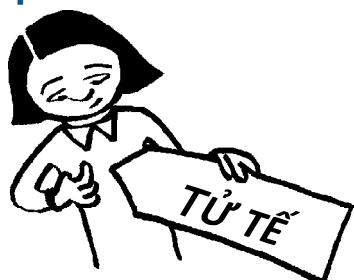
Vậy nên tháo móc khỏi các suy nghĩ như ...



Ai cũng cần một người bạn.  
Mọi người đều cần sự tử tế.



Và nếu bạn tử tế với chính mình...



...bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn để giúp người khác, và có động lực hơn để tử tế với người khác, và mọi người đều được hưởng lợi.



Bạn hãy nhớ: như mọi giá trị,  
Sự tử tế đi theo hai chiều.



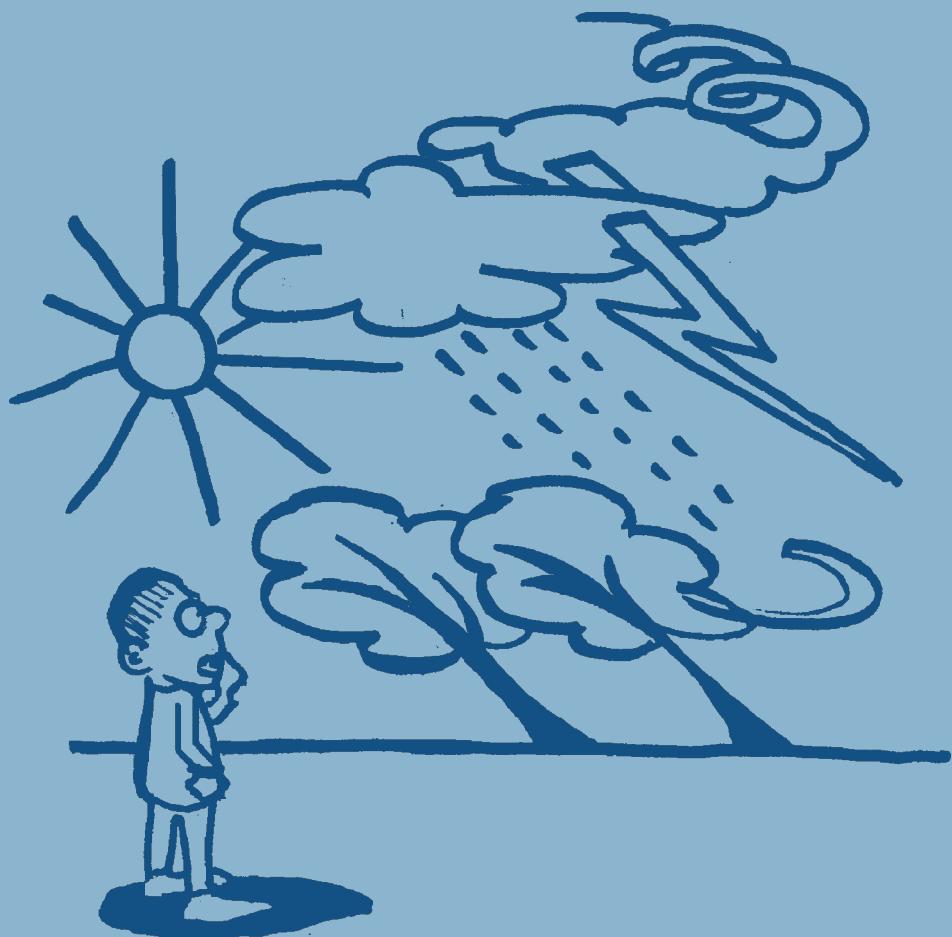
## Vậy hãy trò chuyện với bản thân một cách tử tế.

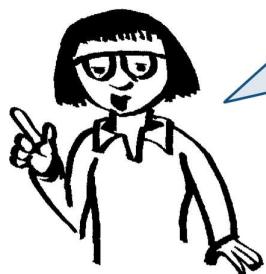


**Trước khi tiếp tục với phần cuối cùng, xin bạn nhớ dành tối thiểu 1-2 ngày để thực hành điều ta học trong phần này. Những tóm tắt ở cuối sách cũng sẽ nhắc nhở bạn cách thực hành tất cả những kỹ năng bạn đã học.**

## Phần 5

# DỌN CHỖ





Ở trang 56–57, chúng ta đã xem xét những vấn đề thường xảy ra khi ta đấu tranh với những suy nghĩ và cảm giác của chính mình: thử đẩy chúng ra xa, tránh né hoặc tống khứ chúng. Nếu bạn đã quên, vui lòng đọc lại, trước khi đọc tiếp phần sau.

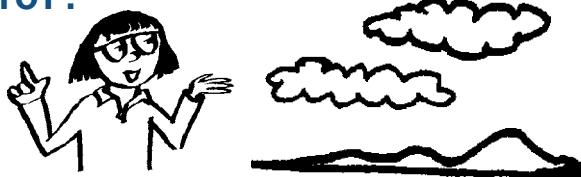


Vậy **THÁO MÓC** là một cách để ngừng khổ sở với những suy nghĩ và cảm giác của ta.

Một cách khác để làm việc đó, được gọi là DỌN CHỖ.



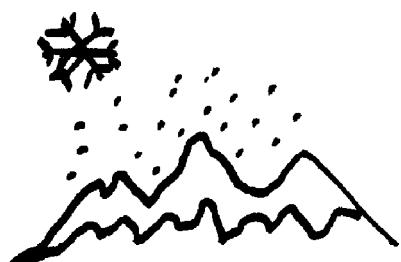
**Để học kỹ năng này, điều hữu ích là suy nghĩ về bầu trời.**



**...bầu trời có chỗ cho nó !**



**...hay lạnh cóng.**



Các suy nghĩ và cảm giác của ta giống như thời tiết.



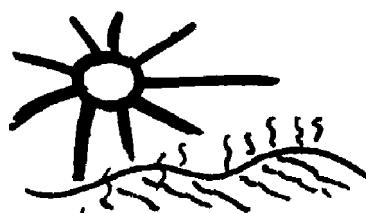
Vâng! Luôn thay đổi!



**Thời tiết có trâm trọng  
thế nào cũng không  
sao cả ...**



**Và bầu trời không bao giờ có  
thể bị thời tiết làm tổn thương  
hoặc gây hại; dù trời nắng gắt**



**Và sớm hay muộn, thời tiết  
luôn luôn thay đổi.**



**Và chúng ta có thể học cách  
giống bầu trời, và dọn chỗ  
cho “thời tiết xấu” của các  
suy nghĩ và cảm giác khó  
khăn mà không bị chúng làm  
tổn thương.**





Vậy hãy thử  
bây giờ. Trước  
hết, hãy âm  
thầm ĐỂ Ý và  
GỌI TÊN.

Tôi đang  
để ý chỗ  
đau trong  
ngực và  
bụng tôi.



Đây là  
những  
suy nghĩ  
khó khăn.



Để ý các suy  
nghĩ và cảm  
giác với sự TÒ  
MÒ.

**Và hãy tưởng tượng các suy  
nghĩ và cảm giác đó như thời  
tiết ...**



## Và bạn giống như bầu trời

...



...đối với  
thời tiết.

Bạn tập trung chú ý vào một suy  
nghĩ hay cảm giác khó khăn.

ĐỂ Ý và GỌI TÊN nó,  
rồi quan sát nó với sự tò mò.



Và khi đang làm như thế,  
thở ra chậm rãi. Rồi khi  
phổi bạn trống rỗng,  
ngừng lại để đếm đến ba

110



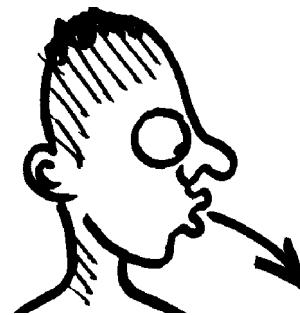
**Rồi hít vào thật chậm, và  
tưởng tượng hơi thở của  
bạn tràn vào và xung quanh  
nỗi đau của bạn.**



Hãy tưởng tượng theo cách bạn muốn. Bạn thở ra, làm phổi bạn  
trống rỗng ...



Hít vào, chậm



Cho luồng khí tràn vào  
xung quanh nỗi đau của  
bạn



Mở ra và dọn chỗ cho nó...



Cho phép nó ở đó ...



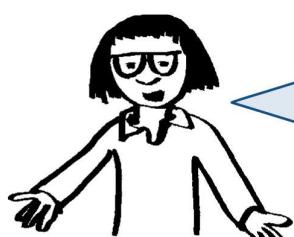


Có thể tưởng tượng cảm giác đau đớn như một đồ vật

Như một viên gạch nặng, lạnh, màu nâu trên ngực tôi.

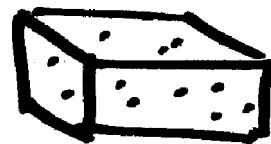


Bạn cũng có thể hình dung một suy nghĩ khó khăn



Xin hãy thử ngay bây giờ.

Hãy tưởng tượng nó có kích thước và hình dạng và màu sắc và nhiệt độ.



Và tưởng tượng luồng hơi tràn vào xung quanh đồ vật ấy – dọn chỗ cho nó.

...như từ ngữ hoặc hình vẽ trên các trang sách.



Để ý đến suy nghĩ khó khăn của bạn ...



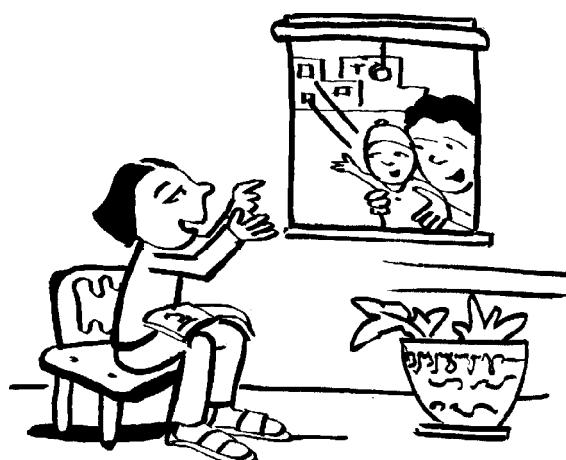
...và tưởng tượng điều  
đó như từ ngữ và hình  
vẽ trên các trang của  
một quyển sách .



...và tưởng tượng đặt nó nhẹ  
nhàng trên đầu của bạn ...



... và KẾT NỐI với thế giới  
quanh bạn .

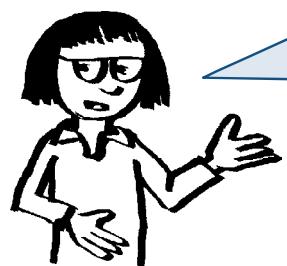


Bạn cũng có thể tưởng tượng  
cắt kín quyển sách dưới cánh  
tay bạn, và đem nó đi với bạn.



Vậy những suy  
nghĩ vẫn ở với  
bạn, nhưng bạn có  
thể KẾT NỐI với  
thế giới quanh  
bạn.



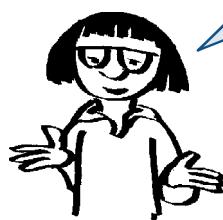


Để bắt đầu, bài tập này có thể mất vài phút. Điều đó giống như học bất kỳ kỹ năng nào mới.



Với thực hành, nó sẽ dễ hơn!

Và nhanh hơn nhiều!

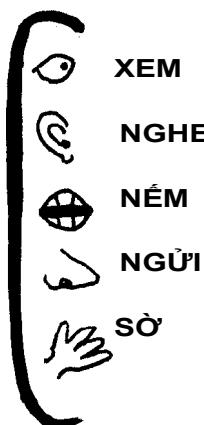


Vậy nên xin hãy trở lại và thực hành các bài tập này ngay bây giờ, trước khi đọc tiếp. Bạn cũng có thể thực hành trong ngày, lúc nào bạn có những suy nghĩ và cảm giác khó khăn.

**Hãy nhớ: nó giống như học bất kỳ kỹ năng nào mới.**



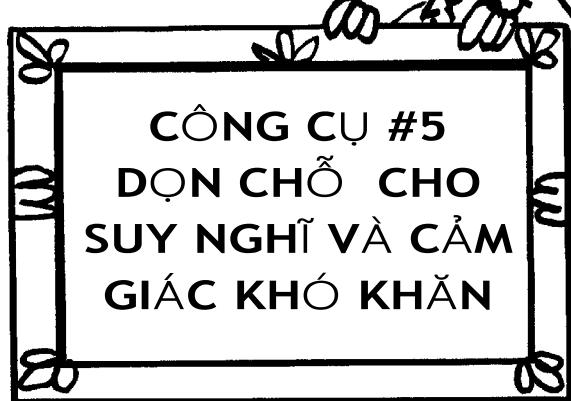
**Và sau khi DON CHỖ, bạn KẾT NỐI với thế giới quanh bạn.**



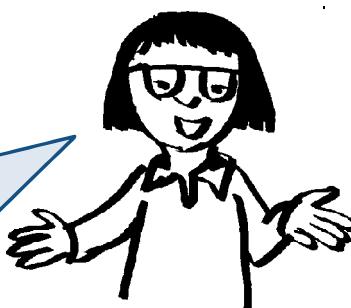
**ĐỀ Ý nơi bạn ở, người ở cùng bạn, và hoàn toàn chú ý đến hoạt động bạn đang làm.**



Vậy là bây giờ bạn có một công cụ khác trong bộ công cụ của bạn.



Và hãy nhớ: thực hành,  
thực hành, thực hành.



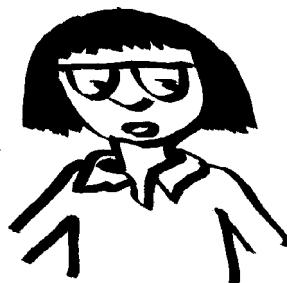
**Đặc biệt nếu bạn ở trên giường và không thể ngủ được;  
bạn có thể kết hợp DỌN CHỖ với các bài tập hít thở.**



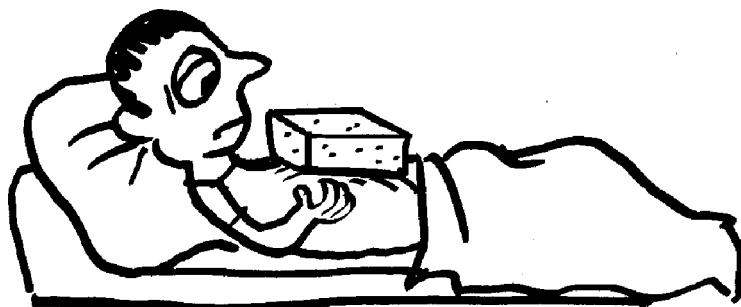
## Bạn hít luồng hơi vào những suy nghĩ và cảm giác khó khăn ...



Nếu cảm thấy đau  
trong cơ thể, hãy để  
ý đến nó với sự tò  
mò.



Để ý tới hình dạng, kích cỡ, và nhiệt độ của nó ...



...và để ý điều xảy ra với sự tò mò.

Nỗi đau của bạn có thể nặng nề hơn hoặc dịu lại;  
nó có thể ở lại hoặc có thể mất đi.

Mục tiêu của bạn đơn giản là dọn chỗ cho nó;  
cho phép nó ở lại nơi đây; ngừng chiến đấu với nó  
và cho nó khoảng không gian.



Và bất cứ lúc nào bạn bị MÓC và bị kéo ra khỏi bài tập ...

Để ý và  
gọi tên...

...và tái tập trung  
vào hơi thở và  
dọn chỗ.





Vậy là bây giờ chúng ta gần đến phần cuối của quyển sách. Chúng ta vẫn còn thời gian cho bài tập cuối cùng.

Một bài tập tử tế với chính mình và dọn chỗ cho nỗi đau của bạn.



Đây là một bài tập tốt để thực hành khi nằm trên giường hoặc khi bạn ở một mình.



Lấy một trong hai bàn tay của bạn và tưởng tượng lấp đầy nó với sự tử tế...



Bây giờ nhẹ nhàng đặt bàn tay đó lên một chỗ nào đó trên cơ thể bạn: trên tim bạn, bụng bạn, trán bạn hoặc bất kỳ nơi nào bạn cảm thấy đau.



Cảm nhận sự ấm áp tuôn ra từ bàn tay bạn vào cơ thể bạn, và xem bạn có thể tử tế với chính mình qua bàn tay ấy không.



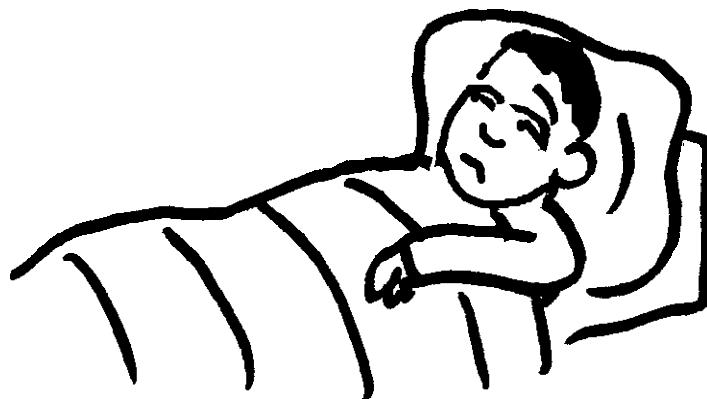
Bạn có thể dùng hai bàn tay,  
nếu bạn muốn.



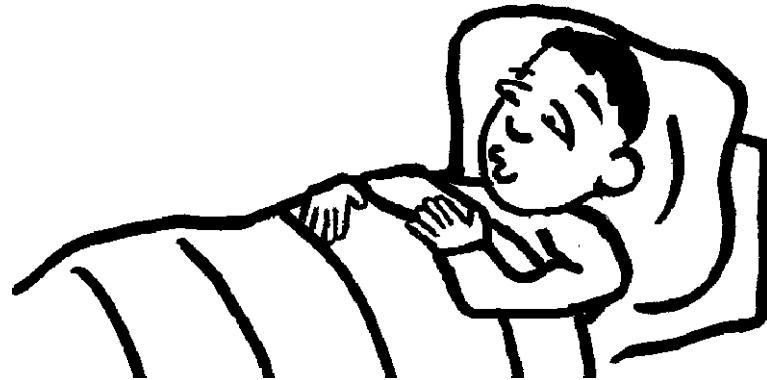
Ôm lấy mình một cách tử tế ...



Nếu bạn đã lên giường và không ngủ được,  
bạn có thể bổ sung việc này vào các bài tập  
hở thở và DỌN CHỖ.



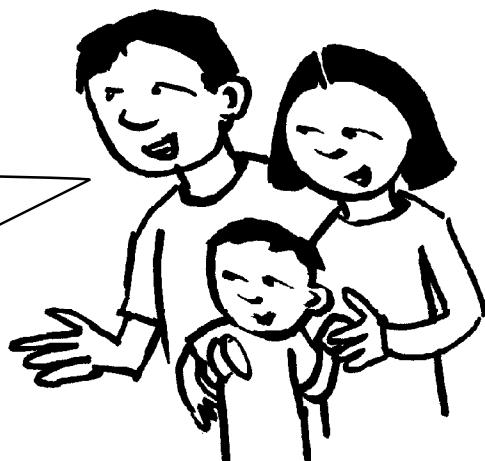
Đặt một bàn tay lên chỗ có cảm giác đau. Thủ tử tế với bản thân  
bằng cách tưởng tượng bạn đang thở qua bàn tay của mình vào  
nơi có cảm giác đau.





Và dĩ nhiên  
mỗi khi bạn  
làm bất cứ  
việc gì từ  
quyển sách  
này ...

...đó là một  
hành động  
tử tế với bản  
thân và  
người khác!

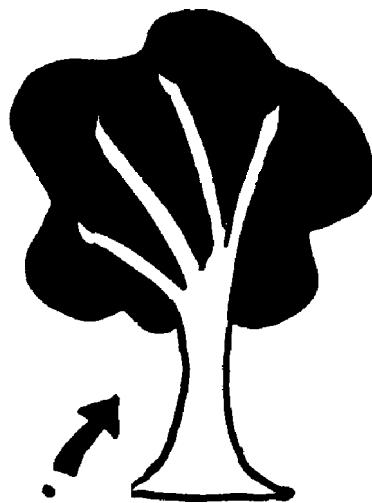


Cũng hãy nhớ:  
nó giống như xây dựng cơ bắp.  
Bạn càng thực hành nhiều thì  
càng tốt.



Và mỗi điều nhỏ xảy ra.  
Một hạt giống nhỏ  
sẽ cho mọc lên một  
cây cổ thụ.

Và hành trình  
vạn dặm bắt đầu  
bằng một bước.



Hãy tận hưởng hành trình đang diễn ra !  
Cố gắng thực hành và đọc lại quyển sách  
này để giúp bạn hiểu các ý tưởng và kỹ năng  
rõ hơn. Cảm ơn bạn đã dành thời gian và vui  
lòng chia sẻ quyển sách này cho người khác  
nếu bạn cảm thấy điều đó hữu ích.



## Công cụ 1 : TIẾP ĐẤT

CHO BẢN THÂN TIẾP ĐẤT trong những cơn bão cảm xúc bằng cách ĐỀ Ý tới các suy nghĩ và cảm giác của bạn, CHẬM LẠI và KẾT NỐI với cơ thể bạn bằng cách nhẹ nhàng ấn đôi bàn chân trên sàn nhà, duỗi ra và hít thở, và rồi TÁI TẬP TRUNG và KẾT NỐI với thế giới quanh bạn.

Bạn có thể thấy, nghe, sờ, nếm, ngửi điều gì? Hãy hoàn toàn chú ý đến điều ở trước mặt bạn một cách tò mò. Để ý nơi bạn ở, người ở với bạn và điều bạn đang làm.

### Lời khuyên thực hành :

‘Tiếp đất’ đặc biệt hữu ích trong những tình huống căng thẳng hoặc cơn bão cảm xúc. Bạn cũng có thể thực hành sự tiếp đất khi bạn chỉ có một hay hai phút rảnh rỗi, như khi bạn đang chờ điều gì đó, hoặc trước hay sau khi một sinh hoạt thường ngày, như tắm rửa, ăn uống, nấu bếp hoặc đi ngủ. Nếu thực hành trong các thời điểm đó, bạn có thể thấy các hoạt động nhảm chán ấy thú vị hơn, và sẽ dễ dàng kỹ thuật tiếp đất trong các tình huống khó khăn hơn sau này.



## Công cụ 2: THÁO MÓC

TỰ THÁO MÓC với ba bước dưới đây:

- 1) ĐỂ Ý rằng một suy nghĩ hay cảm giác khó khăn đã móc bạn. Ý thức bạn bị phân tâm bởi một suy nghĩ hay cảm giác khó khăn, và để ý đến nó với sự tò mò.
- 2) Rồi âm thầm GỌI TÊN suy nghĩ hay cảm giác khó khăn; ví dụ:  
 “Đây là cảm giác khó chịu”  
 “Đây là sự co thắt trong ngực tôi ”  
 “Đây là cảm giác nóng giận ”  
 “Đây là suy nghĩ khó chịu về quá khứ ”  
 “Tôi để ý đây là suy nghĩ khó khăn ”  
 “Tôi để ý đây là những nỗi sợ về tương lai ”
- 3) Rồi, TÁI TẬP TRUNG vào điều bạn đang làm. Hoàn toàn chú ý vào bất cứ ai ở với bạn và bất cứ điều gì bạn đang làm.



## Công cụ 3 : HÀNH ĐỘNG TRÊN CÁC GIÁ TRỊ CỦA BẠN

Chọn các giá trị quan trọng nhất đối với bạn. Ví dụ:

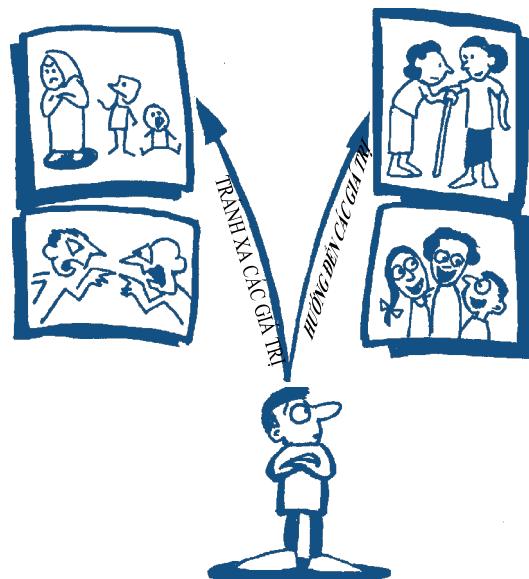
- tử tế và chăm sóc
- giúp đỡ
- dũng cảm
- chăm chỉ làm việc.

Bạn quyết định các giá trị quan trọng nhất đối với bạn!

Rồi chọn một cách đơn giản để bạn có thể hành động theo các giá trị đó trong tuần tới. Bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ nói gì? Ngay cả những hành động nhỏ cũng có tác dụng!

Bạn hãy nhớ có ba cách tiếp cận cho bất kỳ tình huống khó khăn nào:

1. BỎ ĐI
2. THAY ĐỔI ĐIỀU CÓ THỂ THAY ĐỔI, CHẤP NHẬN NHỮNG NỖI ĐAU KHÔNG THỂ THAY ĐỔI, VÀ SỐNG CÁC GIÁ TRỊ CỦA BẠN
3. TỪ BỎ VÀ TRÁNH XA CÁC GIÁ TRỊ CỦA BẠN .



## Công cụ 4: HÃY TỬ TẾ

**HÃY TỬ TẾ.** Để ý tới nỗi đau trong bản thân và người khác và đáp lại với sự tử tế. Tháo mộc ra khỏi những suy nghĩ không tử tế bằng cách ĐỀ Ý và GỌI TÊN chúng. Rồi, thử nói chuyện với bản thân một cách tử tế. Nếu bạn tử tế với bản thân, bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn để giúp người khác và nhiều động lực hơn để sống tử tế với người khác, vì thế mọi người đều hưởng lợi.

Bạn cũng có thể lấy một bàn tay và tưởng tượng bạn đang đong đầy nó với sự tử tế. Nhẹ nhàng đặt bàn tay ấy lên chỗ nào đó trên cơ thể nơi bạn cảm thấy đau.

Cảm nhận sự ấm áp lan tỏa từ bàn tay vào cơ thể bạn. Xem bạn có thể tử tế với chính mình qua bàn tay ấy không.



## Công cụ 5: DỌN CHỖ

Việc cố gắng đẩy ra xa những suy nghĩ và cảm giác khó khăn thường không có kết quả khả quan. Vậy thay vào đó, hãy DỌN CHỖ cho chúng:

- 1) ĐỀ Ý tới một suy nghĩ hay cảm giác khó khăn với sự tò mò. Hãy tập trung chú ý vào nó. Tưởng tượng cảm giác đau đớn như một đồ vật, và để ý đến kích thước, hình dạng, màu sắc và nhiệt độ của nó.
- 2) GỌI TÊN tư tưởng hoặc cảm giác khó khăn . Ví dụ : “Đây là một cảm giác khó chịu ”  
 “Đây là suy nghĩ khó chịu về quá khứ ”  
 “Tôi để ý đây là cảm giác buồn ”  
 “Tôi để ý đây là suy nghĩ tôi yêu đuối”
- 3) Cho phép cảm giác hay suy nghĩ đau khổ đến và đi như thời tiết. Như khi bạn thở, bạn tưởng tượng hơi thở lan vào bên trong và xung quanh nỗi đau của bạn để dọn chỗ cho nó. Thay vì tranh đấu với suy nghĩ hay cảm giác, bạn cho phép nó đi qua bạn, như thời tiết di chuyển qua bầu trời. Nếu không tranh đấu với thời tiết, bạn sẽ có nhiều thời gian và năng lượng hơn để kết nối với thế giới xung quanh và làm những việc quan trọng.



# Những Điều Cần Làm Khi Căng Thẳng:

## Một Hướng dẫn có Minh họa

Nếu bạn đang cảm thấy **căng thẳng**,  
quyển hướng dẫn này dành cho bạn.

Quyển hướng dẫn bao gồm **thông tin**  
và những **kỹ năng thực hành**  
để giúp bạn ứng phó.

Ngay cả khi đối diện với nghịch cảnh khủng khiếp,  
bạn có thể tìm được  
**ý nghĩa, mục tiêu và sinh lực**  
trong cuộc sống của bạn.