

Chăm sóc sức khỏe tinh thần là một phần không thể thiếu trong cuộc sống hiện đại nếu không phải ai cũng biết cách. Chúng tôi gửi tới bạn 10 nguyên tắc để luôn suy nghĩ tích cực:

1. Học để đánh giá bản thân lành mạnh

Để đánh giá bản thân không đáng lý ra việc chúng ta nghĩ về mình hay xấu mà còn là chấp nhận chúng và cố gắng làm tốt nhất với những gì bản thân có.

Xây dựng sự tin: Bạn hãy liệt kê các điểm tốt của mình. Bạn làm cái gì tốt nhất? Các kỹ năng và lĩnh vực yêu thích của bạn là gì? Bạn bè nói những điều nào về bạn? Tiếp theo, hãy tìm hiểu các điểm yếu của bạn. Bạn có khó khăn trong việc gì? Điều gì khiến bạn thất bại và yếu kém?

2. Cho và nhận

Chúng ta thường quên vai trò của việc khen ngợi câu “, những mà..”

Chấp nhận lời khen: Lần tới khi ai đó khen bạn, hãy nói, “Cảm ơn! Tôi vui là bạn nghĩ thế.” Và hãy nghĩ về những lời khen khác mà bạn có và xem xem điều đó khiến bạn cảm thấy tốt nhất thế nào.

3. Tạo dựng mối quan hệ gia đình tích cực

Hãy nghiêm túc xây dựng các mối quan hệ gia đình tốt. Học cách đánh giá các kỹ năng và khả năng của mỗi thành viên. Học cách đưa ra và nhận các hỗ trợ.

Dành thời gian: Dành thời gian cho bên gia đình. Lên kế hoạch cho các hoạt động nghiêm túc và thư giãn vui vẻ. Hãy lắng nghe một cách tôn trọng mà không ngắt lời khi người khác nói. Và cần thực hành những xuyên suốt những điều này.

4. Hãy kết bạn với những người có ý nghĩa

Bạn bè giúp bạn hiểu rõ rằng bạn không cô đơn. Họ giúp bạn chia sẻ lúc vui, lúc buồn, và đến lượt bạn lại sẽ giúp họ . .

Xây dựng bạn bè: Giữ liên lạc hoặc thỉnh thoảng mời bạn đi ăn. Bạn nên có những người bạn mới - đừng nghĩ bạn bè già thì bạn mới cũng là một cách.

5. Chờ đợi các ưu tiên của bạn

Thách thức của chúng ta là để biết giá trị của chúng ta thực sự “cần” và những điều chúng ta “muốn”. Bạn khó khăn trong việc tìm kiếm sự cân bằng hợp lý giữa việc dành thời gian và nguỵ tạo cho cái mình muốn và cái mình cần.

10 bí quyết chăm sóc sức khỏe tinh thần

Viết bởi Administrator

Chủ nhật, 04 Tháng 3 2012 04:35 -

Tờ rơi p m t ngân sách có ý nghĩa: Hãy viết một kế hoạch chi tiêu cho chính mình. Mong muốn của bạn có thể có không? Bạn có kế hoạch làm gì để có tiền mua được cái mình muốn?

6. Tham gia hoạt động xã hội

Tham gia vào các hoạt động có ý nghĩa với chúng ta sẽ mang đến cảm giác có mục đích và thoải mái.

Tình nguyện: Hãy tham gia tình nguyện. Đến trực tiếp cho trẻ em ở các trung tâm; thăm người già ở các viện dưỡng lão; tham gia các nhóm công đồng hoặc các hoạt động thể thao mà bạn yêu thích; tham gia vào sinh hoạt cộng đồng, công viên hoặc bãi biển; giúp một người hàng xóm dọn dẹp nhà cửa.

7. Học quản lý stress hiệu quả

Stress là một phần của cuộc sống. Cách bạn ứng phó với stress phụ thuộc vào thái độ của bạn.

Hãy cho mình một kế hoạch 5 phút: Mỗi ngày, dành riêng 5 phút nghỉ ngơi cho sức khỏe tinh thần. Đóng cửa văn phòng của bạn hoặc ra phòng khác và hít thở sâu, hít thở sâu, hít thở sâu hay hít thở sâu nào đó, hoặc không nghĩ gì cả! Bạn sẽ cảm thấy như mình vừa có một kế hoạch nghỉ ngơi.

8. Ứng phó với những thay đổi có thể ảnh hưởng tới bạn

Thật là tuyệt vời nếu “hạnh phúc mãi mãi” nhưng cuộc sống không ngừng “ném những khó khăn” vào chúng ta.

Tìm kiếm một nhóm đam mê: Tìm kiếm một nhóm bạn trẻ có vẻ ngoài khác biệt mà bạn đang gặp phải. Bạn viết lên thành nhóm với những người có thể chia sẻ vẻ ngoài của bạn, bạn sẽ tìm ra được những người bạn thú vị.

9. Ứng phó với cảm xúc của bạn

Làm thế nào để có một cách thức an toàn và mang tính xây dựng để diễn đạt và chia sẻ cảm xúc giận dữ, đau buồn, vui vẻ và sợ hãi...?

Hoạt động - Nhận diện và ứng phó với tâm trạng của bạn: Tìm ra cái gì làm cho bạn hạnh phúc, buồn khổ, vui vẻ hoặc giận dữ. Điều gì giúp bạn bình tĩnh lại? Học cách ứng phó với tâm trạng của bạn. Chia sẻ tin vui với bạn bè và “khóc trên một bờ vai” khi bạn thấy buồn.

Tập thể dục có thể giúp bạn ứng phó với giận dữ. Hãy sử dụng thời gian trực tiếp, hoạt động vui hoặc bằng đĩa mà bạn yêu thích cho những lần bạn cảm thấy cần được cải thiện.

10. Học lắng nghe bản thân

10 bí quyết chăm sóc sức khỏe tinh thần

Viết bởi Administrator

Chủ nhật, 04 Tháng 3 2012 04:35 -

Hãy cách bình an với chính mình. Hãy học cách biết Bản là ai? Đi đâu khi bạn thức suốt đêm? Đi đâu khi bạn thức suốt đêm?... Hãy cách cân bằng với những gì bạn có thể thay đổi trong chính bạn và những gì bạn không thể thay đổi.

Xây dựng cái “Tôi” của chính bạn: Hãy dành riêng cho mình thời gian riêng, yên tĩnh mà bạn có thể riêng biệt mình một cách hoàn toàn.

Tập thể dục - cố gắng để các nhịp tim của bạn từ 1 đến 4, và bắt đầu lại từ 1. Hãy làm gì đó mà bạn yêu thích.

[Sưu tập]