

5 phút

tựa vào mình

5 phút - Tựa vào mình

Chẳng có gì chắc chắn, trừ việc cuộc sống luôn thay đổi là chắc chắn.

Chúng ta không thể bầu vùi vào một lộ trình định sẵn, một tương lai sẽ phải thế này hay thế kia.

Chỉ có thể hi vọng và củng cố sự vững vàng từng ngày.



Tĩnh tại vươn thẳng

Dù bạn đang ngồi hay đứng, bạn vẫn có thể thoải mái thực hiện tư thế này.

1. Đứng/ngồi vươn thẳng cột sống, vai đưa ra sau, thả lỏng, hai tay buông nhẹ theo thân. Thả lỏng cổ, nâng nhẹ cằm, hướng ánh nhìn về phía trước nhẹ nhàng. Bạn có thể dựa tường giúp vững vàng hơn.

2. Hai bàn chân bám chặt xuống sàn, hoặc xương ngồi ấn chặt xuống. Đây là gốc rễ vững chãi cho bạn vươn thẳng lên.

3. Hơi hít đi cùng cảm nhận cột sống kéo giãn hướng lên. Hơi thở đi cùng cảm nhận phần thân trên chìm êm xuống.

4. Nhắm mắt cảm nhận sự tĩnh lặng theo nhịp thở.

Thở & lắng

Nhịp hít thở êm, sâu giúp bạn có khoảng nghỉ, “tắt” đi những xôn xao trong suy nghĩ. Các giác quan thu lại để từ đó, bạn lắng lại, chọn lắng nghe bằng tất cả các giác quan mình có được.




1. Khi bắt đầu, tập hít thở và đếm với các khoảng hít-nín-thở là 8-4-8 giây và tăng dần. Cho đến khi bạn cảm nhận hơi thở êm, sâu, bạn không đếm nữa.

2. Cảm nhận những chuyển động nhẹ nhàng trên toàn bộ cơ thể.


3. Cảm nhận âm thanh chung quanh mình lúc này. Nếu có những suy nghĩ xuất hiện, quay về đếm nhịp hít thở hoặc chìm vào âm thanh xung quanh.

Giữ lấy nhịp


 Trong những lúc khó khăn, hãy bước về phía trước với những bước nhỏ.


 Làm việc bạn cần làm, từng chút một.

 Rửa đồng chén dang dở.


 Lau chùi căn phòng thật sạch, dọn dẹp những bừa bộn.

 Nấu một bữa ăn cho mình.

 Nghỉ một chút, thư giãn một chút.

 Tập vài động tác thư giãn, tăng sự dẻo dai hay sức mạnh.

 Cứ từng bước một.

 Bạn không biết từng bước ấy đang giúp bạn vững vàng lên như thế nào, giúp bạn đẩy lùi nỗi lo ngày mai sẽ ra sao.

Thay vì ủ rũ, suy sụp, bạn đang học cách vun đắp sức bật bên trong mình,

từng ngày. 

Thư giãn vùng thắt lưng

Nếu bạn phải ngồi quá lâu, vùng thắt lưng sẽ căng cứng, thậm chí nhói đau. Bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu, bạn luôn có thể thực hành bài tập này. Chỉ trong 5 phút, bạn sẽ dần cảm nhận được sự nhẹ nhõm ở vùng thắt lưng:

1. Đứng với khoảng cách hai chân khiến bạn thoải mái, vững vàng.
2. Vươn 2 tay rồi từ từ gập người. Không cố gắng đầu chạm gối, chỉ từ từ thả lỏng, gập người.
3. Thả lỏng toàn bộ cơ thể, cảm nhận vùng thắt lưng được giải tỏa. Hai tay có thể chuyển động tự do, đừng đưa thân người.

Cảm nhận nhịp đập trái tim, cảm nhận sự sống

Sự sống, hơi thở chính là kết nối
quan trọng nhất ở bên bạn
thời điểm hiện tại.

Ngồi thư giãn, có thể tựa vào ghế/tường.
Đặt tay lên lồng ngực, nhắm mắt và cảm
nhận lồng ngực đang căng phồng, xẹp
xuống. Thả lỏng vai. Cảm nhận nhịp căng
xẹp ấy nhẹ và êm dần.

Mỗi nhịp hít vào, bạn nhìn thấy những nỗ
lực của mình. Mỗi nhịp thở ra
chậm-êm-sâu, bạn đặt những căng thẳng
vào những vòng sóng nước lan tỏa và
mất hút.

Nói ra điều bạn nghĩ

Nguyên tắc, kỹ năng trong giao tiếp đôi khi trở thành rào cản khiến chúng ta không nói ra được điều mình thật sự suy nghĩ. Những cảm xúc bị dồn nén lâu ngày không nói ra sẽ trở thành những gút mắc hằn sâu trong lòng. Bạn cần nói ra hoặc thể hiện điều mình cảm nhận, suy nghĩ.

1. Nếu chưa thể nói ra trực tiếp với ai đó, bạn có thể thực hành nói thầm hoặc nói thành tiếng với bản thân trong không gian thoải mái.

2. Cho bản thân cơ hội thể hiện điều mình thật lòng mong muốn, suy nghĩ vì nó không chỉ giúp ích cho bạn mà còn giúp việc giao tiếp trở nên rõ ràng, chân thành hơn.

Kích hoạt luân xa cổ họng

Năng lượng ở luân xa cổ họng liên quan đến việc bạn thể hiện những gì mình suy nghĩ, cảm nhận bằng lời nói. Vài phút làm việc với vùng luân xa này mỗi sáng sẽ giúp bạn cảm thấy dễ dàng hơn khi nói ra điều gì đó từ sâu bên trong mình:

1. Thức dậy với những ý tưởng bạn đang muốn chia sẻ với ai đó nhưng chưa thể.



2. Ngồi yên hít thở sâu vài nhịp.

3. Bắt đầu thở mạnh, thè lưỡi đẩy mạnh ra âm thanh “Ahhhhhh” và cảm nhận thật rõ âm thanh ấy.

4. Tập luyện trong 5 phút cùng ý nghĩ:
“Tôi muốn nói ra điều mình nghĩ cùng sự chân thành, tử tế”.

Thời gian một mình

Bất cứ khi nào có cơ hội dành cho bản thân 5 phút, hãy tận hưởng khoảng thời gian quý báu ấy vì đó là lúc bạn quay trở lại quan sát, vun đắp cho chính mình.

1. Rời công việc hoặc các kết nối trong 5 phút để nghe một bài nhạc, ngồi yên với bản thân hoặc tập một vài động tác, bất cứ thứ gì bạn muốn làm cho bản thân mình.
2. Đặt câu hỏi: “Điều gì khiến tôi dễ chịu vào lúc này?” và bạn hãy dành thời gian cho điều ấy.



“Tiếp đất” cho chính mình

Những suy nghĩ mông lung sẽ dẫn bạn đi lang thang và khi ấy, bạn không biết mình nên bắt đầu từ đâu. Hãy giữ lại sự tập trung bên trong bằng cách nghĩ hoặc viết ra những câu khẳng định về chính bản thân mình:

“Tôi đã rất nỗ lực để vun đắp các mối quan hệ có ý nghĩa”.

“Tôi đã làm những gì mình có thể làm”.

“Tôi cảm thấy mình đang thất vọng/tức giận/hồi hộp/bối rối”.

“Tôi cần thêm thời gian”.

Thư giãn với vài hơi hít thở sâu, ở bên cạnh cảm xúc của mình lúc ấy.

Tựa tể với cột sống



Cột sống là bệ đỡ quan trọng cho toàn bộ cơ thể nhưng thói quen đi, đứng, ngồi, nằm đang từng ngày bào mòn cột sống của chúng ta. Chỉ cần để tâm chăm sóc cột sống, bạn sẽ thấy đây là món quà vô giá, đang nâng đỡ bạn từng ngày.

1. Ngồi vươn thẳng từ phần hông, nâng nhẹ ngực, thả lỏng vai ra sau.
2. Rút bụng để tạo sự vững vàng cho cột sống.
3. Có thể dùng gối tựa giúp lưng nương nhẹ, ý thức tạo đường cong tự nhiên cho cột sống.
4. Duỗi giãn, vươn dài hoặc thả lỏng cột sống bất cứ khi nào bạn nhớ đến.

Làm bạn với các giác quan

Khi vận dụng suy nghĩ quá nhiều, chúng ta quên mất đi việc cảm nhận cuộc sống bằng các giác quan quý giá, cảm nhận cuộc sống như vốn là, thay vì phải luôn luôn lập luận.

Bất cứ khi nào muốn chạm đến cuộc sống ở những góc mới mẻ hơn, bạn chỉ cần quan sát mọi thứ xung quanh với chính các giác quan của mình.

Bắt đầu với hơi hít thở và chậm rãi cảm nhận những cơn gió mát lành, những rung động xung quanh, âm thanh cuộc sống rộn ràng. Sức sống được cảm nhận từ chính tất cả các giác quan, chứ không chỉ ở trong suy nghĩ.



Tắt kết nối

Những kết nối liên tục có lúc khiến bạn quá tải, đánh mất sự tập trung bởi hàng loạt dòng thông tin cứ tự động xuất hiện, thu hút sự chú ý.

Chính sự xao lãng này khiến bạn mất đi kết nối với bản thân, không biết phải chú tâm điều gì và mất kết nối với những mối liên hệ bạn cần dành thời gian chăm sóc.

Hãy cho mình những khoảng ngắt kết nối trong ngày, là lúc bạn dành toàn bộ năng lượng cho điều quan trọng, có ý nghĩa trong giây phút đó.



5 phút - Tựa vào mình

Trân quý bản thân

Mỗi buổi sáng, chọn hương về hương
Mặt trời mọc để thực hành trân quý bản
thân. Niệm thầm:

Tôi là ánh sáng của tâm hồn mình

Tôi trân trọng những giá trị tôi lựa chọn

Tôi sống cuộc đời đáng sống

Tôi học cách vươn lên mạnh mẽ và
biết ơn cuộc đời này

Tôi trở về với trái tim, hơi thở của tôi.

5 phút - Tựa vào mình

Đọc vài trang sách

Thời gian 5 phút đủ để bạn đọc một vài trang sách từ quyển sách bạn yêu thích, đã mua từ lâu mà chưa thể đọc trọn vẹn.

Chỉ 5 phút chia nhỏ ấy thôi, nếu duy trì từng ngày, bạn sẽ cảm nhận được sự thú vị trong thói quen này và cả ý nghĩa sâu sắc từ quyển sách ấy.

Khi đọc sách, hãy tạm tắt chuông báo tin nhắn hay bất cứ âm thanh nào từ thiết bị điện tử.



5 phút trước khi ngủ

Kết thúc một ngày, hãy cho tâm trí và cơ thể nghỉ ngơi, thư giãn, thay vì đuổi theo những câu hỏi trong đầu.

Tắt tất cả kết nối với bên ngoài, xoa dịu cơ thể và chuẩn bị bước vào giấc ngủ.

Nhắm mắt và theo dõi nhịp hít thở.

Bất cứ khi nào tâm trí xao động, hãy tiếp tục quay về nhịp hít thở, thư giãn, không cần trả lời bất cứ câu hỏi nào vào lúc này.

Cho giấc ngủ được làm nhiệm vụ của nó, tái tạo năng lượng cho bạn.

5 phút sau khi thức dậy

Khi bạn tỉnh giấc, toàn bộ cơ thể và tâm trí sẽ chuyển sang trạng thái mới để bắt đầu một vòng vận động liên tục.

Không hồi thúc cơ thể.

Sau khi tỉnh dậy, hãy nằm yên, quan sát xem cơ thể mình trong buổi sáng hôm đó có khỏe không, có nơi nào trên cơ thể cần mình quan tâm hơn không?

Nghĩ đến những việc mình mong muốn làm ngày hôm nay và thức dậy với cảm giác hứng khởi, sẵn sàng.



Duỗi giãn bất cứ khi nào nhớ đến

Trong lúc làm việc hăng say, cơ thể chúng ta bị bó buộc lại, căng gồng và về lâu dài gây căng thẳng, tắc nghẽn nguồn năng lượng.

Chú ý đến cảm giác của cơ thể và duỗi giãn kịp thời. Với những lần duỗi giãn ấy, bạn có thể dừng lại 5-10 giây cho từng nhịp để thư giãn sâu.

Thu về như một đứa trẻ

Đây là một trong những tư thế thư giãn mà bạn có thể thực hiện trước khi ngủ sau khi thức dậy hoặc bất cứ lúc nào cảm thấy mình quá tải, kiệt sức.

1. Hít vào và thở ra, khi thở ra hạ hông thấp xuống phần gót chân, thư giãn.
2. Duỗi hai tay ra sau, lòng bàn tay hướng lên, trán đặt nhẹ xuống sàn, vai buông rơi tự do.
3. Thu mình nhỏ lại, thật nhỏ để không còn cảm giác phải gồng lên.
4. Chuyển động xoay nhẹ người ở tư thế này, cảm nhận sự dễ chịu của việc được thu mình lại.



5 phút - Tựa vào mình

Cứ buồn cứ vui, cứ sống và chạm đến...

Để không phải né tránh nỗi buồn,
để không phải cứ mãi bám víu niềm vui,
để học cách chung sống,
nâng đỡ chính mình từ tất cả nguồn lực
được vun đắp mỗi ngày.

