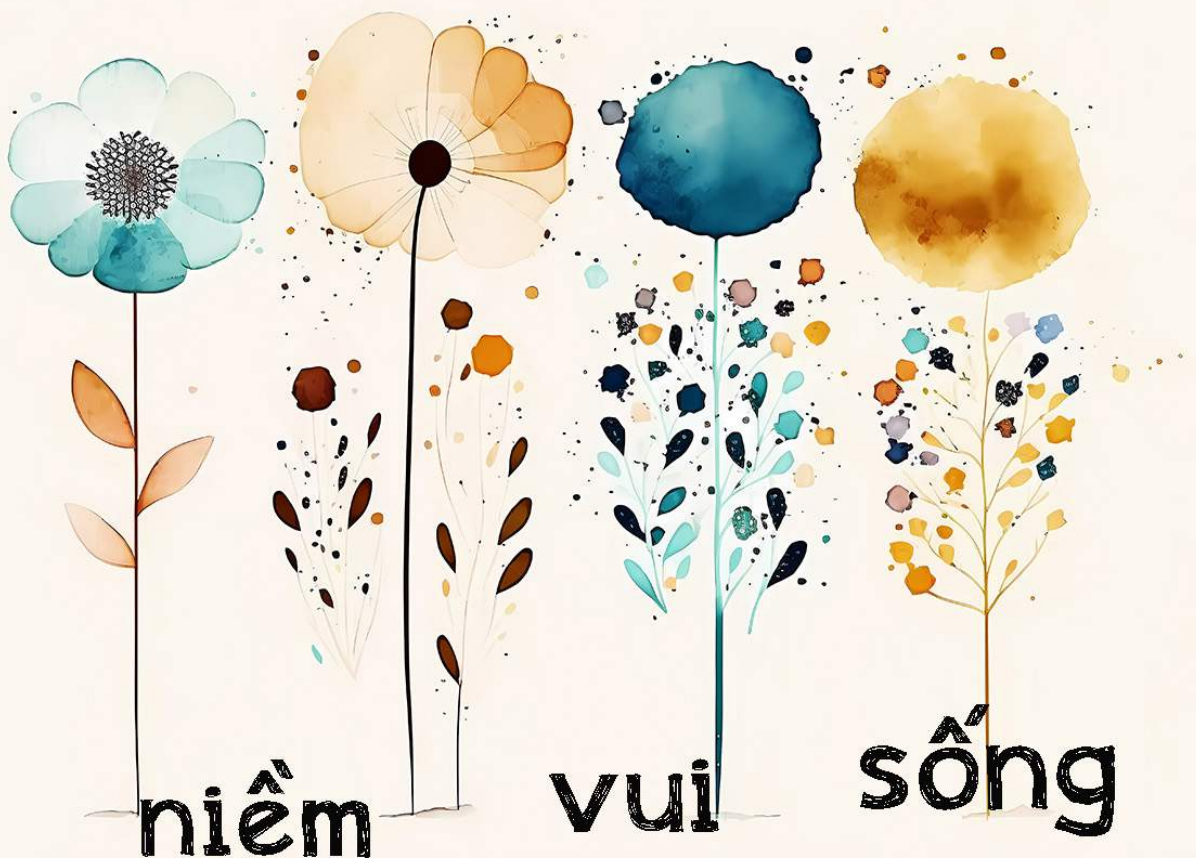


# Tìm lại



[selfcare.wellbeing@gmail.com](mailto:selfcare.wellbeing@gmail.com)

Lời chào từ @,

Chào bạn, lời chào thân thương từ  
@Home.SelfCare – Yoga Psychology.

Cuộc sống cho chúng ta vô vàn điều ngọt ngào lẫn thử thách. Tất cả trải nghiệm ấy làm nên mỗi người, duy nhất chẳng thể nào trùng lặp. Có những đoạn rất khác nghiệt, khiến chúng ta cảm thấy chông chênh, trống trải và lạc lõng giữa cuộc đời tấp nập.

Ebook “Tìm lại niềm vui sống” chia sẻ một ánh lửa, một tia sáng để bạn cảm nhận được cuộc sống này vẫn đang chờ đợi bạn bước thêm những bước về phía trước. Đó là hành trình vun đắp từ nội lực, đẩy áp dần lên, từ đó cảm nhận được vẻ đẹp của SỰ SỐNG.

Light & Namaste!  
@Home



# NỘI DUNG

1.1-1.20 **Chạm** - Chạm đến, đón nhận những góc khuất chưa được xoa dịu, chưa được thấu hiểu.

2.1-2.24 **Vươn** - Vươn dậy với sức rướn, nhận diện điều bạn muốn vun đắp hoặc muốn thay đổi.

3.1-3.21 **Chuyển** - Một bước chuyển mang theo sự sống-hơi thở-hi vọng-tình yêu bạn đặt vào sự sống của mình. Từng bước chuyển ấy sẽ tiếp tục thắp sáng con đường bạn đi.

Chúc bạn một hành trình Chạm-Vươn-Chuyển với nhiều tình yêu thương, lòng can đảm bạn dành cho chính bạn.



Nhắc đến “Niềm vui sống”, điều gì hiện lên trong  
tâm trí bạn?

...







chạm

Chạm đến, đón nhận những góc khuất chưa được  
tỏ bày, lắng nghe, thấu hiểu và xoa dịu.

1.

- Vì sao bạn thấy những điều rất xấu xí của tôi mà vẫn yêu quý tôi?

- Nhìn thấy bạn với tất cả những gì bạn đang có, tôi cảm thấy được xoa dịu vì sự chân thật. Nó khiến tôi không còn kỳ vọng phải luôn thể hiện mình hoàn hảo nữa.



2.

- Tôi luôn cảm thấy mọi thứ chung quanh mình rối tung, nó khiến tôi không thể kiểm soát được điều gì cả.
- Vậy nếu kiểm soát được tất cả những điều bạn đang bận tâm, bạn muốn có điều gì?
- Cảm giác yên tâm.
- Cảm giác yên tâm ấy giúp gì cho bạn?
- ...



3.

- Cảm ơn bạn.
- Vì điều gì?
- Vì bạn cho tôi cảm giác bạn rất quan tâm nhưng tôi không bị hối thúc.





4.

- Tôi thường được khuyên hãy yêu đời nhưng tôi chẳng biết phải yêu điều gì.
- Có lẽ chúng ta không cần thiết phải cần tìm lý do để yêu đời, bạn nghĩ sao?
- Vậy thì làm sao chúng ta yêu đời được?
- Bạn nghĩ sao nếu đó là cách chúng ta cảm nhận, chứ không phải là mục tiêu chúng ta hướng tới?



## 5.

- Tôi không biết mình đã làm gì sai, tôi không giữ được mối quan hệ của mình.
- Bạn tin rằng cần điều gì để làm nên một mối quan hệ khỏe mạnh?
- Mối quan hệ khỏe mạnh là khái niệm lần đầu tiên tôi nghe đến.
- Có lẽ chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về khái niệm này. Trước tiên thì tôi có một câu hỏi: Cảm giác được yêu mà bạn cảm nhận trong mối quan hệ này khiến bạn thấy thế nào?
- ... Hầu như rất ít. Tôi không cảm thấy mình được yêu thương, trân trọng...



- 6.
- Tôi thấy mình thật vô dụng và yếu đuối vì mãi không thể rời bỏ được mối quan hệ khiến mình tổn thương.
  - Điều gì khiến bạn nghĩ bạn cần rời bỏ mối quan hệ ấy?
  - Vì tôi quá mệt mỏi, già yếu nhưng lại không dứt khoát được.
  - Bạn nghĩ sao nếu bạn dành thời gian để nhìn lại, chăm sóc “vết thương” ở chỗ mệt mỏi, già yếu trước khi có một điều gì đó dứt khoát như quyết định dứt khoát hay hành động dứt khoát đối với mối quan hệ này?
  - Tôi không nhất thiết phải dứt khoát ngay lúc nào sao?
  - Chẳng ai buộc bạn phải như vậy cả.



7.

- Có phải khỏe mạnh về tâm lý nghĩa là luôn sẵn sàng đối diện với mọi chuyện?

- Đôi khi, sự không sẵn sàng cho chúng ta cơ hội dừng lại, trung thực, kết nối với mình, giúp bạn nhìn rõ nhiều điều hơn. Bạn nghĩ sao về điều tôi vừa nhắc đến?



8.

- Mình muốn làm việc với cơn giận của bản thân. Làm sao để mình có thể kiểm soát được cơn giận?
- Bạn đã hình dung đến một cách nào đó chưa?
- Tôi thử rất nhiều cách nhưng không thành công. Càng thử càng thấy mình dễ tức giận hơn.
- Có lẽ cơn giận muốn cho bạn biết nhiều điều về nó, và cả nhiều điều về bạn hơn...





- Tôi luôn có cảm giác mâu thuẫn giữa việc muốn một mình nhưng lại ám ảnh với hình ảnh cuộc sống quá cô độc.
- Bạn nghĩ cuộc trò chuyện này sẽ giúp được gì cho bạn?
- Tôi muốn biết vấn đề của mình là gì.
- Một mình mà bạn nhắc đến, theo hình dung của bạn là thế nào?
- Là lúc tôi được yên tĩnh, tự do làm điều mình thích.
- Trong một không gian rất an toàn, thoải mái chứ?
- Đúng vậy. Nhưng tôi không muốn mình cứ một mình như vậy, cảm giác rất cô đơn.
- Ở đây bạn đang nhắc đến mong muốn có những kết nối bên ngoài khiến bạn không thấy mình cô đơn phải không?

...





- Nhưng khi trò chuyện với nhiều người, tôi lại cảm thấy không thoải mái.
- Nếu đó là cuộc trò chuyện hay một mối quan hệ khiến bạn thoải mái thì nó sẽ ra sao?
- ... Là khi tôi có cảm giác được lắng nghe, tôn trọng, được nói hết những điều trong lòng.
- Tôi tạm gọi mối quan hệ như bạn mô tả ở trên là mối quan hệ lành mạnh. Tôi không thấy việc ở một mình hay việc ở trong mối quan hệ như thế quá khác biệt. Cả hai đều khiến tôi hình dung một không gian an toàn, và bạn tự do thể hiện chính bạn.
- ...
- Và dường như bạn đang hướng đến sự tự do này.
- Tôi chưa từng nghĩ đến có một điểm chung như vậy...



10.

- Em muốn trò chuyện về những định kiến và những điều vô lý nhưng số đông cho rằng những điều ấy hợp lý, và nó khiến em bối rối.

- Bạn nghĩ việc trò chuyện sẽ giúp gì cho bạn?

- Em muốn nói ra được những điều không thể nói cùng ai.

- Đừng như không chỉ suy nghĩ mà còn một phần nào đó của cảm xúc từ bạn cũng cần được lắng nghe...?



11.

- Em cảm thấy rất mệt mỏi, thiếu sức sống, không thể tập trung làm được điều gì. Em không hứng thú với các hoạt động, mọi thứ.

- Vì sao bạn quyết định gặp một ai đó để trò chuyện?

- Em muốn có hứng thú với mọi việc, thấy yêu đời như ngày xưa. Em muốn biết mình có đang gặp rối loạn gì không?

- Bạn đang cảm nhận sự bào mòn cả về thể chất lẫn tinh thần bên trong bạn, tôi không biết điều tôi nhìn thấy có đúng với điều bạn đang đối diện không?

- Thật sự em quá mệt mỏi, kiệt quệ.

- Chúng ta sẽ quay lại, lại gần hơn với những cảm giác ấy và có lẽ đây là nơi chúng ta bắt đầu...



12.

- Em muốn thực hành yêu thương bản thân. Em đọc rất nhiều sách, bài viết và làm theo nhưng vẫn cảm thấy có gì đó chưa đủ.

- Theo em, cảm giác đủ sẽ như thế nào?

- Vì em vẫn thấy mình chỉ trích bản thân, thu mình lại xấu hổ, mặc cảm khi có những chuyện không như ý xảy đến. Nếu em biết yêu thương bản thân, em sẽ không quá khắc nghiệt với chính mình. Em hiểu được vậy nhưng không thể làm được.

- Cảm ơn em đã nhận ra khoảng cách rất xa giữa việc đọc, biết đến một khái niệm với việc thực hành đến tận cùng một khái niệm.

- Vậy em phải làm sao?





- Ngay thời điểm này đã là một cột mốc ghi nhận dành cho em vì em đã nỗ lực tìm hiểu, bóc từng lớp vỏ nhìn thấy rất nhiều khía cạnh đan xen về một khái niệm. Với mỗi người, chúng ta đều cần thời gian cho sự thực hành. Em cảm thấy thế nào nếu chúng ta bắt đầu thực hành lúc này?

- Đã đến lúc em mong muốn thực hành rồi.



13.

- Dù từ đầu chị đã nói sẽ không giải quyết vấn đề nhưng em vẫn hi vọng giải quyết điều gì đó. Nhưng giờ em thấy không cần giải quyết nữa vì em khám phá ra nhiều điều hay ho về cuộc sống cũng từ vấn đề em gặp phải.

- Những vấn đề em mang đến, bây giờ nó ở quăng nào trong hành trình của em rồi?

- Chắc nó đang teo lại rồi chị.

- Hoặc có thể vì bầu trời em thấy dần rộng lớn hơn mỗi ngày, phải không em? ...





14.

- Có lúc em thấy mình sống lạc quan, tích cực lắm, nhưng có lúc em thấy mình không còn động lực nào hết. Em bị sao vậy?
  
- Tích cực hay lạc quan, đó là một thái độ và quá trình trải nghiệm cuộc sống chứ không phải là thước đo. Liệu có phải chúng ta đang choàng một nhãn dán sống tích cực, sống lạc quan và vô tình rơi vào thêm một áp lực trói buộc chính mình?
  
- Vậy em có thể làm gì?
  
- Có lẽ em đang bận tâm cách mình phải sống ra sao mới đúng phải không?
  
- Từ trước đến giờ em luôn suy nghĩ phải sống làm sao cho đúng?
  
- Đúng với ai, theo em?



15.

- Làm sao tìm được ý nghĩa cuộc đời?

- Vậy bạn đang sống với những chất liệu gì trong cuộc đời mình?



16.

- Chúng ta nói gì khi chúng ta không cần nói về câu chuyện của ai khác mà nói câu chuyện của chúng ta?
- Chúng ta nói về trải nghiệm, cảm nhận, những điều quan trọng và ước mơ cuộc đời mình.
- Chúng ta được gì?
- Chúng ta nhìn thấy nhau rõ hơn.



17.

- Bạn nói gì khi bạn không cần nói về câu chuyện của ai khác mà nói câu chuyện của chính bạn?
- Tôi nói về trải nghiệm, cảm nhận, những điều quan trọng và ước mơ cuộc đời mình.
- Bạn được gì?
- Tôi nhìn thấy rõ, chấp nhận và yêu thương mình hơn.



Khi mọi cảm xúc được đón nhận, những lên  
và xuống được để yên là nó như thế.

Điều cần nói được tỏ bày và có khi là  
khoảng trống của lặng yên.

Thì mọi khoảnh khắc đều đẹp đẽ & ý nghĩa  
cho chúng ta cảm nhận





ƯỚN

ƯớN dậy với sức ướn, nhận diện điều bạn  
muốn ướn đấợ hoặc muốn thay đổi.



# “Lớn lên” cùng buồn đau, tiếc thương, mất mát

(LOIS TONKIN, 1996)

WHATSYOURGRIEF.COM





Đau buồn, tiếc thương vì mất mát, thay đổi, đó là vì chúng ta đã trao về nơi ấy tình yêu thương.



Và cũng chỉ tình yêu thương sẽ dẫn dắt chúng ta đi về phía ánh sáng & hi vọng.



Bất cứ sự thay đổi không mong đợi hoặc dù đã có sự chuẩn bị cũng có thể gây ra cảm giác phải rời bỏ, nuối tiếc, thậm chí đau đớn và tổn thương.

Cách mỗi người vượt qua buồn đau, thương tiếc, mất mát rất khác nhau.

Vượt qua hay không vượt qua không nói lên được chúng ta mạnh mẽ hay yếu đuối. Chỉ là trong hoàn cảnh cảm xúc ấy, chúng ta có can đảm chọn bước tiếp hay không.

Bước tiếp không có nghĩa phải quên sạch hay xóa sạch. Bước tiếp và cho mình cơ hội sống tiếp cuộc đời mình.



Chúng ta tránh nói về nỗi buồn, niềm đau vì có quá nhiều sự thúc giục rằng phải vui lên, phải mạnh mẽ hơn.

Đau buồn, có khi lại rất đẹp, vì nó cho chúng ta biết cách neo lại và trở về chính mình.

Không hư ảo, không tô vẽ, tất cả là nhìn thấy và nhận biết.

Và cứ thế bước tiếp thôi...





## Sức mạnh của sự tổn thương

“Tình dễ bị tổn thương, nghe có vẻ giống như cảm giác khi chạm đến sự thật và lòng can đảm.

Chạm đến sự thật và lòng can đảm thì không phải lúc nào cũng mang đến sự thoải mái, nhưng chắc chắn chúng không bao giờ là điểm yếu cả”.

Brené Brown



## Tình dễ bị tổn thương



Khi phải đi thăng bằng trên một sợi dây ví như hình ảnh bạn phải đối diện với thử thách hay nghịch cảnh thì:


- Lòng can đảm tăng lên khi bạn bước qua sợi dây.
- Nỗi sợ hãi giảm dần còn bạn trở nên tự tin hơn.

Minh họa: [trustartist.com](http://trustartist.com)

Chuyên ngữ: @Home.SelfCare - Yoga Psychology



“Tình dễ bị tổn thương là nơi sinh ra tình yêu, sự thuộc về, niềm vui, lòng can đảm, sự đồng cảm và sự sáng tạo.

Đó là ngọn nguồn của hi vọng, lòng thấu cảm, trách nhiệm và tính xác thực. 

Nếu chúng ta muốn mục đích của mình rõ ràng hơn hoặc đời sống tinh thần sâu sắc hơn và có ý nghĩa hơn thì dễ bị tổn thương chính là con đường”.

Brené Brown



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

Để không phải né tránh nỗi buồn, để không phải cứ bám víu vào việc “phải làm sao giữ mãi niềm vui”...

để học cách chung sống, nâng đỡ chính mình từ tất cả nguồn lực được vun đắp mỗi ngày.

Niềm vui sẽ đến từ trong sự sống, hơi thở, hi vọng và tình yêu.



## Sống giữa trời trong-xanh



Nếu mai này em thấy tôi còn sống  
Với niềm tin vào ước nguyện xanh trong  
Em hãy cười với nụ cười hi vọng  
Rằng việc gì rồi cũng sẽ sang trang.



Chông gai ấy đâu phải đời khắc nghiệt  
Mà giúp mình lựa chọn giữa bao la  
Điều cần giữ, điều nhẹ tênh, sao là đủ  
Ngọn lửa này, em hãy tự thắp lên  
Để bước đi, một mình và vững chãi  
Giữ lấy nhịp, sống giữa trời trong-xanh.



## Thương lấy chính mình



“Thay vì phán xét bản thân một cách gay gắt về những thiếu sót cá nhân, thì chúng ta dành cho mình sự ấm áp và chấp nhận vô điều kiện”.

Kristin Neff

## 3 yếu tố cốt lõi



**Chánh niệm** là nhận thức và thừa nhận cảm xúc của chúng ta. Nhận biết nỗi đau về thể chất, cảm xúc hoặc tinh thần tại thời điểm quan sát bằng cách gọi tên một cảm xúc, điều chỉnh cơ thể hoặc sử dụng một cụm từ để mô tả hoặc phản ánh những gì bạn đang cảm thấy.



Khi chúng ta xem xét nhu cầu của chính mình, chúng ta đang **đối xử tốt/tử tế với chính mình**. Lòng tốt với bản thân có thể có nhiều hình thức, chẳng hạn như nghỉ ngơi, yêu cầu giúp đỡ, bỏ qua điều gì đó, đặt ra ranh giới, làm điều gì đó vui vẻ, khẳng định cho bản thân, sẵn lòng xin lỗi hoặc tự chịu trách nhiệm.



Chúng ta có xu hướng cảm thấy cô đơn trong những trải nghiệm hoặc cảm xúc đầy thử thách. Chúng ta tự hỏi: “Tại sao lại là tôi?” hoặc “Có chuyện gì với tôi vậy?” - Những câu hỏi này như xát muối vào vết thương. Nhận thức được **nhân tính chung** có nghĩa là nhớ rằng những trải nghiệm này là một phần của con người. Bạn không cô đơn.



## Thực hành chánh niệm



- ☛ Quét cơ thể để tìm chỗ đau hoặc căng thẳng
- ☛ Gọi tên, xác nhận cảm xúc (ví dụ: tức giận, buồn bã, xấu hổ)
- ☛ Nói rõ cảm giác

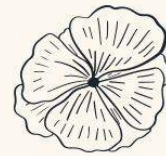


## Thực hành tử tế với chính mình



- Hít một vài hơi thở sâu
- Điều chỉnh cơ thể cho thoải mái
- Kéo giãn hoặc di chuyển nhẹ nhàng
- Thực hiện hành động xoa dịu

## Suy ngẫm về nhân tính chung



Thừa nhận rằng bạn không đơn độc trong trải nghiệm của mình với những cụm từ như sau:

- ☞ “Không phải một mình tôi cảm thấy như vậy”.
- ☞ “Những người khác đôi khi cũng gặp khó khăn”.
- ☞ “Đây là một phần của con người”.

Thay vì hối hả để nắm bắt bằng được cuộc sống trông có vẻ ổn với những tiêu chuẩn từ bên ngoài, thì thử nghĩ đến việc bạn chắt chiu từng trải nghiệm để cảm nhận màu sắc cuộc đời sống động và chân thật nhất...

xem thế nào?



## Sống một cuộc đời tự do






“Một người có thể bị tước đi tất cả mọi thứ họ có, trừ quyền tự do cuối cùng của họ, chính là lựa chọn thái độ của mình trong bất kỳ hoàn cảnh nào”.


Viktor Frankl

Viktor Frankl là người phát triển Liệu pháp Ý nghĩa (logotherapy) dựa trên niềm tin rằng bản chất con người được thúc đẩy bởi việc tìm kiếm mục đích sống.

Liệu pháp này bao gồm 3 yếu tố cơ bản:

-  Mỗi cá nhân đều có phần cốt lõi khỏe mạnh.
-  Mỗi cá nhân đều có nội lực để “sử dụng” phần cốt lõi khỏe mạnh của mình.
-  Cuộc sống mang đến cho mỗi cá nhân mục đích và ý nghĩa, nhưng cuộc sống không nợ ai một cuộc đời hạnh phúc hay phải làm cho họ thỏa mãn.



  
Cuộc sống đầy yếu tố gây căng thẳng, đầy những mâu thuẫn. Có lẽ ngày nay, hiếm ai sống mà không có những điều gợn lên trong lòng về một, một vài hay rất nhiều câu chuyện từ quá khứ, và cả nghĩ suy mãi miết về tương lai.



Chúng ta vẫn đang sống, và tìm lại niềm vui sống chính là tìm lấy những nguồn lực, cho bản thân cơ hội nhìn thấy ngày mới bắt đầu vẹn nguyên, tươi mới, sống ngày tháng ý nghĩa của cuộc đời mình, “yêu đời, chỉ vì yêu thôi”.







“Một nghịch lý kỳ lạ là khi  
tôi **chấp nhận** con  
người thật của mình thì tôi  
có thể **thay đổi**”.

Carl Rogers




Carl Rogers là người phát triển Liệu pháp Thân chủ/Nhân vị trọng tâm (Client/person-centered therapy).

Lối tiếp cận này chỉ ra việc hiện thực hóa lý tưởng của bản thân (self-actualization) là quá trình cá nhân liên tục duy trì và củng cố khái niệm về bản thân thông qua sự phản ánh, diễn giải lại trải nghiệm, cho phép mình



phục hồi  
phát triển  
thay đổi  
trưởng thành.

Carl Rogers đã quan sát và ghi nhận lại những điều mang đến một lối sống giúp con người cá nhân không ngừng thăng hoa:

1. Sẵn sàng trải nghiệm những điều mới mẻ khi bị đẩy ra khỏi vùng an toàn, chạm đến điều mới mẻ ngoài nhịp sống ngày thường. 
2. Chấp nhận những điều đang diễn ra trong hiện tại, thay vì cố gắng bóp méo khoảnh khắc hiện tại ấy để phù hợp với tính cách hoặc để bám víu vào khái niệm bản thân.
3. Có lòng tin nơi bản thân, tin vào khả năng ra quyết định và phán đoán của chính mình, thay vì luôn chiều theo ý kiến của người khác.

4. Tin vào sức mạnh của ý chí tự do nơi bản thân, từ đó đưa ra lựa chọn. Nhờ đó, họ cảm thấy có trách nhiệm với chính cuộc đời mình.
  
5. Sáng tạo và giữ được quan điểm riêng khi ứng xử mà không lo lắng về việc người khác sẽ nhìn nhận thái độ và hành vi của mình như thế nào.
  
6. Luôn hành động theo cách mang tính xây dựng. Họ đáng tin cậy vì họ không ngừng chuyển mình theo hướng tích cực hướng tới việc hiện thực hóa lý tưởng của bản thân.
  
7. Họ trải nghiệm mọi thứ một cách mãnh liệt hơn hầu hết mọi người vì họ hòa hợp hơn với bản thân và môi trường xung quanh.





## Làm sao tôi biết được Ý NGHĨA CUỘC ĐỜI mình?



Mỗi người, sẽ đến một lúc nào đó nhận ra ý nghĩa cuộc đời mình. Ý nghĩa cuộc đời ấy không phải là điều gì quá lớn lao, mà chỉ đơn giản là niềm vui sống, là ánh lửa bên trong tạo niềm cảm hứng cho mình mỗi ngày không ngừng vươn lên, chạm đến những bước chuyển.

Ý nghĩa cuộc đời là sự cảm nhận rất sâu, là sự thôi thúc từ bên trong, là sự chất lọc từ những ngày bạn sống.





Sẽ đến lúc bạn nhận ra bạn muốn gì cho cuộc đời mình. Chúc bạn sẽ chạm đến được lúc ấy.

Đó là lúc bạn **tự do**.





Tìm lại niềm vui sống

# Chuyển

Bước chuyển mang theo  
sự sống-hơi thở-hi vọng-tình yêu  
bạn đặt vào cuộc đời.



Từng bước chuyển tiếp tục thắp sáng  
con đường bạn đi.



Ngày nhỏ, mỗi lúc chơi với, cô đơn, hay lúc có những nỗi sợ vô hình, tôi hay ngược nhìn lên bầu trời.

Khoảnh khắc nhìn bầu trời bao la, sâu thẳm điểm những vì sao nhỏ xíu lấp lánh xa xa, nỗi buồn trong tôi như thu lại dần, rồi ngày qua ngày, tan biến từ lúc nào...

Tôi nhớ mãi hình ảnh đẹp đẽ ấy và mang theo bên mình đến những năm tháng về sau.

Rồi một ngày, tôi bắt gặp  
[www.pixelthoughts.co](http://www.pixelthoughts.co)  
Bạn thử gõ xem...



Sống với sự vươn dậy là sống với sự hồi sinh  
trong từng ngày được sống.

Để mỗi sáng thức giấc, chúng ta hứng khởi nghĩ  
đến điều mình muốn làm, sẽ làm.

Đó là niềm vui sống.



Nguồn lực đến từ sự chiu nơi nội tâm và cả thế giới xung quanh, từ cách mỗi người tự nâng đỡ mình đến cách ai đó bên cạnh nâng đỡ chúng ta kịp thời.

Nguồn lực cần sự nhận ra, bởi có rất nhiều nguồn lực sẵn có bên mình nhưng chúng ta lại vô tình quên mất.

Một cơn gió mát lành mơn man trên da thịt, một ký ức đẹp gợi nhớ những điều trong trẻo, tinh khôi... cũng có thể là nguồn lực cho chúng ta bất cứ lúc nào.



Đối diện với TỖN THƯƠNG,  
điều một người cần là:

Nói ra được điều mình đang  
cảm nhận



Kết nối lại với cơ thể

Nhìn thấy ánh sáng của  
hi vọng & tình yêu





Suy nghĩ không phải là chúng ta mà nó sẽ dẫn dắt chúng ta đi khắp nơi, ngày càng rời xa những gì đang thật sự xảy ra. Chúng ta cần bám lấy những điểm neo bên mình:

» Neo vào hơi thở với những nhịp chậm-sâu-đều.

» Neo vào cảm nhận nơi cơ thể, chỗ nào đau hay mỏi, chỗ nào cần nung nhẹ, chỗ nào cần điều chỉnh để cho chúng ta cảm giác cân bằng, thư giãn.

» Neo vào những giá trị mình theo đuổi, neo vào những điều tốt đẹp mình hướng đến.



Nhịp điệu trong từng ngày cho chúng ta cảm nhận sâu sắc về sự hiện diện của mình, tạo nên trạng thái chảy trôi, êm đềm, bình yên trong tâm trí.

Trạng thái “trong dòng chảy” cho chúng ta cảm giác thăng hoa trong sự tập trung, say sưa, là khi bản thân trải nghiệm sự trọn vẹn, dốc hết tất cả chính mình.



Trong bất cứ mối quan hệ nào, với chính mình hay với bất cứ ai, chúng ta cũng đều cần không gian tách biệt, an toàn để quay về chăm chút và vun đắp khu vườn nội tâm, cho mình vững chãi hơn từng ngày.

Trong bất cứ sự xoay chuyển, thay đổi nào, không gian chính là khoảng chuyển để chúng ta học cách chấp nhận, nhận ra, rồi sự chuyển hóa mới bắt đầu.

Như hơi thở cũng vậy, sau hơi hít vào là khoảng dừng để chuyển sang hơi thở ra nhẹ nhàng, sâu êm; sau hơi thở ra cũng là khoảng dừng để hơi hít vào thêm đầy căng, mở rộng.



Yêu bản thân cũng như yêu cuộc đời, cần lòng tử tế, chân thành và cần lòng biết ơn để đón nhận tất cả mình và nhìn thấy cuộc sống như nó vốn là.

Từ đó, chúng ta tự do chọn cách mình sống, không đổ lỗi và không lùi bước.



Một trái tim can đảm không nhất thiết  
luôn cố gắng gồng gánh, chỉ là trái tim ấy  
luôn nhìn thấy ánh sáng và tia hi vọng sau  
rất nhiều tăm tối.





Chúc bạn luôn ở bên cạnh và là người đầu tiên nâng đỡ chính mình.

Cho bản thân những  
khoảng nghỉ & nạp đầy.



Trưởng thành về mặt cảm xúc không có nghĩa là phải luôn vui tươi, không được buồn chán, tức giận.

Trưởng thành ở đây chính là đối diện được với cảm xúc của mình và không ngừng thực hành nâng đỡ chính mình, thay vì nhảy vào câu chuyện của người khác hay tìm kiếm một sự thay thế hoặc công nhận ở ai khác mà bỏ rơi chính mình.

Trưởng thành chính là không ngừng củng cố năng lực phục hồi, không ngừng củng cố sức bật nội tâm.



Thay vì hối hả nản bất bằng được cuộc sống trông có vẻ ổn với những tiêu chuẩn từ bên ngoài, thì thử nghĩ đến việc bạn thật chiu từng trải nghiệm, cảm nhận màu sắc cuộc đời sống động và chân thật nhất...

xem thế nào?



Thực hành, trải nghiệm không đương nhiên  
mà giữa chúng ta mà chính cách chúng ta  
tự phản chiếu, tự nhận ra, quyết định  
lựa chọn bước tiếp với điều gì mới có thể  
giúp ích được.

Thực hành, trải nghiệm chỉ là chất liệu  
không thể thiếu được, nhưng chưa đủ.

Chúc bạn tiếp tục sống, thực hành,  
trải nghiệm và nhận ra, mang theo  
những giá trị sống bên mình.



Bạn có dám đặt lòng tin vào  
BẠN không?

Nếu không, điều gì đang ngăn trở bạn?



Ý nghĩa sự sống có lẽ không phải là điều chúng ta phải nỗ lực kiếm tìm hay phải khẳng định.

Đó là sự cảm nhận về một niềm hi vọng có khi le lói, có khi rực sáng, thôi thúc chúng ta trân trọng những điều thật sự khiến mình tin vào chính mình và tin vào con người.





# Hãy sống đi em



Cuộc đời xù xì  
Hay nó xấu xí  
Lấp lánh lung linh  
Sôi động hứng khởi  
Chẳng phải tự nhiên  
Mà từ chuỗi ngày  
Ta cùng tương tác.

Em chờ đợi gì?  
Cuộc đời bằng phẳng  
Mọi thứ tỏ tường  
Hay đợi đến ngày  
Em thật sẵn sàng  
Bước vào nơi đây?

Hãy chạm, hãy sờ  
Hãy nhìn, hãy thấu  
Hãy nghe, hãy hỏi  
Đều phải nghi ngại  
Hãy cứ vậy đi.



Đời có mấy khi  
Tắt dòng suy nghĩ  
Để thật sự tan  
Cho những tiếp chạm  
Rồi em vẫn có  
Thời gian để nhìn  
Để tự định lại  
Đây là chính mình  
Cũng chẳng là ta.



Hãy sống đi em  
Cứ khóc cứ cười  
Cứ buồn cứ giận  
Rồi em sẽ thấy  
Đích đến cuộc đời  
Chỉ là vạch mức  
Ý niệm mà thôi  
Còn em trở về  
Trong cõi bao la.



## Một lần thiết tha



Đời sống này còn gì  
Em thiết tha mỗi ngày?  
Một sớm mai tỉnh giấc  
Gió đầu ngày luôn nhẹ  
Em mỉm cười hơi thở  
Nhẹ nhàng và thật sâu  
Nhớ vội giấc chiêm bao  
Nửa thực nửa ảo xa  
Vội nụ cười bện chặt  
Ký ức đẹp còn lại  
Không bỏ đi quay mặt  
Cũng chẳng giữ ghì bên  
Chỉ là chất chiu lấy  
Theo một đời vô cùng.

Em thương những rộn ràng  
Tấp nập và vội vàng  
Cả những lúc oi ả  
Chật chội và bon chen  
Kiếp nhân sinh vất vả  
Giọt mồ hôi cay đắng  
Cả nụ cười bao dung.

Sự sống thật quý giá  
Đong đếm bằng trái nghiệm  
Bằng gấn bó trái dài  
Bằng những lần vì nhau  
Và cả lúc vì mình.



Cuộc đời này thiết tha  
Với âm trầm âm bổng  
Còn em với âm "yêu"  
Em yêu bằng tất cả  
Một kiếp nhân sinh này  
Trong cõi trăm năm ấy  
Ta là một, hòa tan.

Rồi bao la mai sau  
Ta là ta mà cũng  
Chẳng là ta nữa rồi.





Thêm một lần tổn thương trong rất nhiều lần,  
thêm một lần chọn sẽ tiếp tục với cuộc sống.

Không ai muốn từ bỏ hi vọng vào cuộc đời nếu  
họ có bên mình niềm vui sống, hi vọng sống,  
những kết nối với sự sống.

Có những lúc rất khó khăn, rất cô đơn nhưng  
những kết nối càng bền chặt thì càng khiến một  
người cảm nhận sức bật bên trong mình ngày  
càng bền bỉ.

Niềm vui sống trong bạn là gì? ...





## Nguyễn Như Quỳnh

- Tham vấn viên - Thành viên Hội Tâm lý Trị liệu Việt Nam

- Người hướng dẫn Yoga - Chứng nhận từ Liên đoàn Yoga Việt Nam & Các Chứng chỉ đào tạo liên quan

+ Liệu pháp tiếp cận chính:

- Thân chủ trọng tâm (Client-Centered Psychotherapy)

- Chấp nhận & Cam kết dựa trên Yoga chánh niệm (Mindful Yoga-based Acceptance & Commitment Therapy)

- Công cụ hỗ trợ bổ sung: SelfCare.MAP; Bộ thẻ CHAM (Touching points make sense of life)



