

NUÔI DƯỠNG LÒNG BIẾT ƠN MỖI NGÀY

VOV.VN - Thói quen nuôi dưỡng sự biết ơn giúp bạn lạc quan hơn, khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần, sống hạnh phúc và ít căng thẳng hơn.

1. Viết ra điều bạn cảm thấy trân trọng

Bắt đầu ngày mới như vậy giúp bạn dễ đón nhận và biết ơn hơn về mọi “món quà” cuộc sống. Hành động này sẽ giúp bạn củng cố những suy nghĩ tích cực và điều này đặc biệt hữu ích vì não có xu hướng tập trung tự nhiên vào những gì bạn đang tưởng tượng, suy nghĩ.

2. Thể hiện sự biết ơn với ít nhất 3 người mỗi ngày

Bằng cách cho mọi người biết bạn biết ơn họ như thế nào, bạn cũng đồng thời nâng cao sự tự tin và nhận thức về giá trị bản thân của họ. Đây là cơ sở thúc đẩy họ, truyền đi năng lượng tích cực cho người khác.



Ảnh minh họa

3. Tư duy tích cực

Thể hiện lòng biết ơn mang đến sự lạc quan hơn, nhưng những người biết ơn cũng không né tránh điều tiêu cực. Dù chúng ta thường liên kết lòng biết ơn với việc tập trung vào điều tốt đẹp và tránh những điều tiêu cực, nhưng chìa khóa để có một cuộc sống biết ơn là chấp nhận những bước lùi như một phần trong hành trình tổng thể của bạn. Bạn hãy nhớ lại khoảng thời gian khó khăn mà bạn đã từng trải qua và có thể bạn sẽ bắt đầu cảm thấy biết ơn về trạng thái hiện tại và sẽ vượt qua khó khăn giống như trước đây bạn đã làm được.

4. Trân trọng những điều nhỏ nhất

Những thứ nhỏ nhất, những khoảnh khắc bình thường cũng ẩn chứa giá trị tuyệt vời mà bạn nên nắm bắt và tận hưởng chúng. Chẳng hạn như khi bạn lên kịp chuyến tàu trước khi cửa đóng lại; hoặc thú cưng vui vẻ đón bạn khi bạn trở về nhà. Hãy tìm kiếm những thứ để thêm vào danh sách biết ơn của bạn mỗi ngày. Việc lưu tâm đến những chi tiết nhỏ trong cuộc sống sẽ giúp bạn trân quý những phước lành và may mắn lớn hơn. Biết ơn những điều nhỏ nhất sẽ làm tăng cảm giác tri ân khi đạt tới thành công lớn.



Ảnh minh họa

5. Yêu bản thân nhiều hơn

Đừng quên đánh giá cao những phẩm chất và thành tích của riêng bạn. Ngoài những thành công lớn trong cuộc sống, hãy dành thời gian “ăn mừng” cho những thành tích nhỏ của bản thân. Tất cả mọi người đều được yêu quý và công nhận và bản thân bạn cũng vậy.

6. Dành thời gian cho người yêu thân yêu

Những người biết ơn biết rằng họ không thể tự mình đạt đến nơi mình muốn nếu chỉ có một mình và họ tạo thói quen dành thời gian cho những người quan trọng nhất. Lòng biết ơn thực sự giúp chúng ta kết nối với những người khác. Thêm vào đó, lòng biết ơn giúp củng cố các mối quan hệ và các mối quan hệ là yếu tố dự báo mạnh mẽ nhất về hạnh phúc, khả năng đối phó của bạn với căng thẳng.

7. Đánh giá cao người đã đồng hành cùng bạn

Lòng biết ơn có thể giống như một chất keo gắn những mối quan hệ của bạn lại với người khác. Hãy nói lời cảm ơn cho những điều bình dị nhất mà những người bên cạnh bạn đã giúp đỡ để có thể tạo nên những điều kỳ diệu. Điều này đặc biệt đúng với những hành động hàng ngày mà ta thường không hay để ý tới./.

[CTV Vũ Tuyền/VOV.VN](#)

Theo Mindful