

---

---

# *CHÁNH NIỆM VÀ PHỤC HỒI*

— *Buổi Học 1* —

---

---

*Cao Liên Hương  
7/2020 Trực tuyến*

# CHÁNH NIỆM VÀ PHỤC HỒI

## Giới Thiệu

### ❖ Môn học

- Nghiện là gì?
  - Những giả thuyết về nghiện
  - Tâm Lý Nhận Thức Hành vi. Mất mát chưa hoàn toàn chấp nhận và giải lý
  - Phục Hồi cuộc sống
  - Chánh niệm để chuyển hoá
  - Williams and Kraft, New Harbinger Help Work Book
  - 6 buổi học trực tuyến (cảm xúc, ý nghĩ và hành vi, mất mát, nghiện phục, hồi)
-

# CHÁNH NIỆM VÀ PHỤC HỒI

## Giới Thiệu

- ❖ Khung lớp học
  - Thông tin riêng tư . Điền phiếu tham gia
  - Thực tập thiền mỗi buổi học, khi bắt đầu và kết thúc. Bài tập ở nhà, thiền ít nhất 5 phút. một ngày. Gửi cho Baitapcolien@gmail.com

CN	T2	T3	T4	T5	T6	T7
— - —	— - —	— - —	— - —	— - —	— - —	— - —

- Bắt đầu tuần sau, để tiếng chuông mỗi nửa tiếng. Nghe tiếng ngân.
-

# Buổi 1 - CHÁNH NIỆM VÀ CẢM XÚC

## CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

- Cố gắng chú ý đến thời điểm hiện tại mà không phán xét
  - Kết quả - 3 điều:
    - tâm bình an - phản ứng chín chắn, neuron gương, tác động lên người khác
    - tập trung - tâm trí ít chạy lung tung ít mệt mỏi, ít lỗi lầm,
    - tăng nhận thức - về bản thân và người khác, gián đoạn suy nghĩ quá đôn, cuốn theo cảm xúc, chăm sóc bản thân, phục hồi nhanh chóng
-

# *Buổi 1 - CHÁNH NIỆM VÀ CẢM XÚC*

## *CẢM XÚC LÀ GÌ?*

Cảm xúc là trạng thái sinh học liên quan đến hệ thống thần kinh do thay đổi sinh lý thần kinh liên quan đến suy nghĩ, cảm giác, phản ứng hành vi và mức độ khoái cảm hoặc khó chịu. Hiện tại không có sự đồng thuận khoa học về một định nghĩa.

- Thí dụ cảm xúc
  - Hiểu lầm, thành kiến về cảm xúc
  - Chia loại cảm xúc - dễ chịu, khó chịu, trung tính
  - Phản ứng khi cảm xúc khó chịu
  - Nếu không nhận diện cảm xúc
-

# *Buổi 1 - CHÁNH NIỆM VÀ CẢM XÚC*

- **BÀI TẬP 1.2 - Ý TƯỞNG SAI LẦM VỀ CẢM XÚC (P)**
    - Chúng ta lớn lên, hấp thụ nhiều định kiến về cảm xúc. Bài tập giúp từng người nhận diện ý tưởng sai lầm của mình về cảm xúc
  - **BÀI TẬP 1.3 - CHIẾN LƯỢC TRÁNH NÉ CẢM XÚC (P)**
    - Khi gặp cảm xúc khó chịu, mỗi người có khuynh hướng làm việc khác để tránh cảm nhận cảm xúc. Bài tập giúp từng người tìm hiểu mình hay dùng chiến lược nào, và thường tránh né cảm xúc nào.
  - **BÀI TẬP 1.4 - HẬU QUẢ KHI TRÁNH NÉ CẢM XÚC (CHIA SẺ)**
    - Tùy chiến lược dùng thế nào, có thể có hại lâu dài đến bản thân. Mỗi người xác định hậu quả của chiến lược mình dùng trong đời sống hằng ngày và lâu dài.
-

# *Buổi 1 - CHÁNH NIỆM VÀ CẢM XÚC*

- **BÀI TẬP 1.5 DANH SÁCH CẢM XÚC (ĐỌC)**
    - Chúng ta không quen diễn tả cảm xúc. Danh sách dùng để tha khảo và giúp ta dùng đúng từ để diễn tả cảm xúc theo đúng cường độ
  - **BÀI TẬP 1.6 - BẠN CẢM THẤY THẾ NÀO KHI...( CHIA SẺ)**
    - Bài tập giúp nhận diện khi cảm xúc khó chịu nảy sinh, và đặt đúng tên, thay vì tránh né. Cũng giúp hiểu, cho một tình huống, mỗi người có cảm xúc khác nhau dựa trên trải nghiệm đời của từng người.
  - **BÀI TẬP 1.7- LIÊN KẾT CẢM XÚC VỚI TÌNH HUỐNG (CHIA SẺ)**
    - Bài tập giúp ta hồi tưởng lại và diễn tả những tình huống trong quá khứ đã gợi lên những cảm xúc quan trọng này. Cảm nhận cảm xúc hoàn toàn giúp ta giải lý cho chính mình khi có nhiều cảm xúc mâu thuẫn, và thấu cảm với người khác.
-

# *Buổi 1 - CHÁNH NIỆM VÀ CẢM XÚC*

- BÀI TẬP 1.2 - Ý TƯỞNG SAI LẦM VỀ CẢM XÚC (P)
    - Chúng ta lớn lên, hấp thụ nhiều định kiến về cảm xúc. Bài tập giúp từng người nhận diện ý tưởng sai lầm của mình về cảm xúc
  - BÀI TẬP 1.3 - CHIẾN LƯỢC TRÁNH NÉ CẢM XÚC (P)
    - Khi gặp cảm xúc khó chịu, mỗi người có khuynh hướng làm việc khác để tránh cảm nhận cảm xúc. Bài tập giúp từng người tìm hiểu mình hay dùng chiến lược nào, và thường tránh né cảm xúc nào.
  - BÀI TẬP 1.3 - CHIẾN LƯỢC TRÁNH NÉ CẢM XÚC (P)
  - BÀI TẬP 1.4 - HẬU QUẢ KHI TRÁNH NÉ CẢM XÚC (CHIA SẺ)
-



# *Buổi 1 - CHÁNH NIỆM VÀ CẢM XÚC*

- *THIỆN KẾT THÚC*
  - *BÀN THẢO ĐỂ CẢI TIẾN LỚP HỌC*
-