
CHÁNH NIỆM và PHỤC HỒI

— *Buổi Học 4* —

*Cao Liên Hương
7/2020 Trực tuyến*

Buổi 4 - CHÁNH NIỆM và MẤT MÁT - 2

- Mất mát dẫn gây lên nhiều cảm xúc khó chịu, xúc động, căng thẳng. Mọi người thường muốn bỏ qua, quên đi, đi làm việc khác đỡ mệt hơn. Có thể bạn đã khoá cửa những căn phòng này trong căn nhà trí nhớ của bạn. Bạn không biết rằng, cho dù khoá kỹ, các mất mát này vẫn nằm trong tâm trí, trong tiềm thức, và ảnh hưởng đến cuộc đời bạn.
 - Bây giờ là lúc chúng ta công nhận ảnh hưởng đó, để có thể dứt khoát giải quyết các mất mát. Trong các bài tới, hãy xác nhận tác động này lâu dài hay ngắn hạn, hay cả hai? Có lúc nào mất mát cảm thấy qua lớn? Có lúc khác bạn không nhận thức được ảnh hưởng của mất mát? Bây giờ nhìn lại, bạn có nhận thức được tác động nào bạn không nhận ra lúc trước?
-

Buổi 4 - CHÍNH NIỆM và MẮT MẮT - 2

Bài tập 4.1 Đánh giá hậu quả của 5 mắt mắt lớn nhất

- Bắt đầu từ mắt mắt có điểm thấp nhất, hãy diễn tả hậu quả của mắt mắt trong những lĩnh vực đời sống sau đây.
 - Bạn cần một trang cho mỗi mắt mắt.
-

Buổi 4 - CHÁNH NIỆM và MẮT MẮT - 2

Liên kết các mắt mát

Bây giờ bạn sẽ thấy những mắt mát trong cuộc sống có điều giống nhau, hoặc liên kết với nhau. Trong bài tập sau, hãy chú tâm đến cách bạn phản ứng sau các mắt mát giống nhau như thế nào. Bạn có thấy có những thái độ, hành động, lặp đi lặp lại, có những thói quen giống nhau trong cách bạn phản ứng với mắt mát không?

Bài Tập 4.2 - Cách phản ứng sau khi mắt mát

Buổi 4 - CHÁNH NIỆM và MẤT MÁT - 2

BÀI TẬP 4.3 - NGƯỜI QUAN SÁT

Bây giờ bạn có cơ hội đọc tình huống mất mát của một người khác. Điều này giúp bạn phát triển cái nhìn của người quan sát, cái nhìn khách quan, không bị chìm đắm trong cảm xúc. Bạn dùng lý trí để quyết định hành động phải làm để giải lý mất mát. Sau đó, bạn dùng cùng lý trí đó để nghĩ ra phải làm gì để đáp ứng những mất mát lớn nhất của chính mình chưa được giải tỏa.

Buổi 4 - CHÁNH NIỆM và MẮT MẮT - 2

BÀI TẬP 4.4 - NGO ĐI THAY VÌ CHẤP NHẬN

Khi chúng ta tránh đối diện với một vấn đề tâm lý, vấn đề có thể càng ngày càng ảnh hưởng nặng nề trong đời sống hằng ngày, nhất là khi gặp một người, một hành động, câu nói hay hoàn cảnh gợi lên trong trí nhớ một mắt mát chưa giải quyết.

Hãy viết xuống một mắt mát bạn đã quyết định ngo đi. Sau đó trả lời những câu sau đây:

Buổi 4 - CHÁNH NIỆM và MẮT MẮT - 2

- *THIÊN KẾT THÚC*
 - *ĐIỀN MẪU PHẢN HỒI VỀ BUỔI HỌC*
-