



Quà tặng _____
_____ **bình yên**

Enrique Simo



Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Cuộc sống

Sân khấu cuộc đời có kịch bản riêng của nó. mỗi khoảnh khắc là độc nhất vô nhị. Hãy sống từng khoảnh khắc như thể nó là quan trọng nhất được bình an. Hãy khám phá tâm linh của bạn và cả kho báu nơi đó

Tinh thần của bạn tràn ngập bình an

Tinh thần của bạn là sự bình an

Hãy mang lại hạnh phúc cho tất cả mọi người và bạn sẽ sống trong bình an

Hãy gạt bỏ những lo lắng sang một bên và bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước vẻ đẹp của bầu trời và màu sắc của muôn hoa, sự trong lành của làn gió nhẹ và sự hào phóng của vàng thái dương. Bạn sẽ cảm nhận bạn là một phần của tạo hoá và cuộc sống bắt đầu trở nên có ý nghĩa hơn.

Của cải lớn nhất là biết đánh giá những gì ta có và ta là ai

Hãy là chính mình...

Điều gì là quan trọng nhất trong cuộc sống của ta?

Nghĩ về điều đó & bạn sẽ khám phá ra rằng hầu hết những chuyện khác đều được tự giải quyết. Đừng để những điều quan trọng đến phút chót mới được giải quyết bởi lẽ chúng sẽ trở nên cấp bách & bạn sẽ đánh mất kho báu quý giá của sự bình an.

Cuộc sống là một trò chơi quên & nhớ. Bạn sẽ thua khi bạn:

Quên rằng bạn là ai & đang làm gì ở đây

Nhớ những điều sai lầm của quá khứ & những gì chúng đã gây ra cho bạn

Bạn sẽ thắng cuộc khi bạn:

Nhớ về nhân cách đích thực của bạn là sự bình an.

Quên đi những rắc rối của quá khứ & bước tiếp với những bài học thu được.

Hãy quan sát những gì bạn nhớ được trong ngày & những gì bạn quên được trong ngày.

Hãy quên đi quá khứ. Nó đã qua rồi. Không nên lo lắng về tương lai. Bạn chưa biết về nó. Hãy học cách sống trong hiện tại & hãy khám phá nó đang tràn đầy những khoảnh khắc bình an.

Sự hiểu biết khiến bạn tin rằng cuộc sống vận hành một cách ngẫu nhiên. Ngược lại, hiểu biết dạy bạn rằng mọi thứ diễn ra trong cuộc đời này để có ý nghĩa sâu sắc.

Những gì bạn thấy ngày hôm nay không phải là kết quả của sự tình cờ mà là hoa trái của những hạt giống được gieo trồng từ trong quá khứ. Hãy gieo những hạt giống của sự bình an ngay bây giờ & bạn sẽ được hưởng một cuộc sống bình an trong tương lai.

Sự tích cực có sức mạnh hơn tiêu cực. Tích cực là yếu tố bẩm sinh. Tiêu cực cho bạn biết điều gì hãy còn thiếu nơi bạn. Ánh sáng tồn tại & không có nó sẽ là bóng tối.

Cuộc sống mang đến những khó khăn & thách thức.

Nhưng chúng không tới để ngăn cản bạn

Chúng có thể cho bạn sức mạnh & giúp bạn tiến bộ với nhiều kinh nghiệm hơn. Hãy tiếp tục tiến lên. Mỗi ngày đều không giống nhau. Đôi khi bạn không cần phải tìm một giải pháp mà chỉ cần tiến tới, bỏ lại những trở ngại ở phía sau.

Hoàn cảnh giống như những vật thể. Chúng không có sức sống. Bạn mang lại cuộc sống cho chúng.

Thường thì từ một hạt cát mà thành ngọn núi. Nếu muốn bảo vệ sự bình an nơi bạn thì hãy biến ngọn núi kia thành một hạt cát.

Đừng bao giờ quên rằng bạn là một con người có thể quyết định thái độ của mình trong cuộc sống.

Bạn vẫn còn là một tiềm năng tích cực to lớn bên trong bạn để khám phá.

Những suy nghĩ này sẽ giúp bạn đối mặt với bất kỳ hoàn cảnh nào trong cuộc sống với một thái độ khác.

các mối quan hệ

Suy nghĩ về những hành động của người khác có thể sẽ làm bạn đau đầu. Hãy nên nghĩ về những điều bạn phải làm.

Hãy thực hiện điều đó rồi bạn sẽ thấy bạn cảm nhận như thế nào.

Không ai có thể làm xáo trộn sự bình yên nơi tâm trí bạn ngoài bạn. Bạn sẽ trở thành người bạn hoặc kẻ thù của chính mình. Những hạn chế, điểm yếu, kỳ vọng & những thói quen tiêu cực của bạn đe dọa sự bình an nơi bạn & khiến bạn đau khổ.

Những cảm nghĩ tốt đẹp đối với người khác giống như những liều thuốc hàn gắn các vết thương & tạo dựng lại tình bạn. Những cảm nghĩ tốt đẹp bắt nguồn từ trong tâm trí. Chúng thể hiện qua thái độ của bạn, qua ánh mắt & nụ cười của bạn.

Nụ cười sẽ mở cánh cửa trái tim & một cái nhìn thân thiện có thể làm nên điều kỳ diệu

Nếu ai đó làm một điều gì sai, thay vì đánh mất sự bình an của mình qua những điều than phiền nảy sinh trong tâm trí, bạn hãy tự hỏi mình "Ta có thể làm gì để giúp ích cho người đó"

Nhân cách giống như một cái cây. Mỗi con người đều gắn với hạt giống & cung thuộc về một cây. Vẻ đẹp của cái cây đó là ở chỗ nó có nhiều cành khác nhau & trên mỗi cành lại có rất nhiều lá.

Tất cả mọi cá nhân đều khác nhau & có vai trò riêng. Hãy nghĩ về những điểm chung chúng ta có & bạn sẽ trân trọng từng con người.

Đây là chìa khoá sự bình an.

Hãy mang lại hạnh phúc cho người khác & bạn sẽ được hưởng hạnh phúc.

Hãy mang lại sự bình an cho người khác và bạn sẽ cảm nhận được bình an.

Mang lại đau khổ cho người khác thì bạn sẽ nhận lại sự khổ đau

Một trong những lý do chủ yếu gây ra sợ hãi trong xã hội là nghe quá nhiều tin xấu về bạo lực & các cuộc xung đột. Hãy cố gắng thay đổi đề tài cuộc đàm thoại & bắt đầu nói về những gì cuộc sống mang lại cho bạn. Điều cần thiết là tạo ra hy vọng & nhiệt tình đối với tương

lai & có cái nhìn tích cực hơn về thực tại trước mắt

Hãy có những ý nghĩ & ngôn từ mang lại bình an & hạnh phúc

Hãy hợp tác với người khác

Hãy truyền bá sự hợp tác

Hãy tạo ra sự hợp tác

Hãy cảm hứng với sự hợp tác & bạn sẽ tìm thấy tại nơi làm việc một không gian để học hỏi & một không gian cho sự phát triển cá nhân

Bạn sẽ thay đổi động cơ từ mưu sinh sang học hỏi

Nhằm tạo ra những mối quan hệ tốt

Bằng tâm trí bạn, hãy nghĩ về những gì bạn phải học hỏi từ người khác

Bằng cặp mắt, hãy nhìn vào những phẩm chất tốt của người khác

Bằng lời nói bạn, hãy thừa nhận, đánh giá & trân trọng những thành tích của họ

Bằng hành động, hãy hợp tác & làm điều gì đó cho người khác

Một người nhạy cảm biết rằng giận giữ sẽ làm lãng phí thời gian & năng lượng. Sẽ phải cố gắng mới tạo dựng lại mối quan hệ đã mất. Tốt hơn nên chú ý đến thái độ của mình & đáp lại một cách không vội vã.

Bằng cách đó bạn sẽ cải thiện & củng cố các mối quan hệ với người khác. Hãy tạo ra lòng tin & bỏ qua những lỗi lầm

Khi phạm phải một sai lầm, bạn hãy rút kinh nghiệm, quyết tâm không lặp lại & hãy quên nó đi. Bạn sẽ cảm thấy khá hơn.

Thay vì làm nghiêm trọng thêm lỗi lầm của người khác, bạn hãy xoá bỏ chúng trong tâm trí bạn đồng thời giúp họ quên chúng đi

Gốc rễ của sự đau khổ chính là sự chiếm hữu. Bạn thường dành một chỗ trong tâm trí mình cho một người hay một vật nào đó như thể đó là một phần của bạn. Khi người đó hoặc vật đó bị bạn chỉ trích, bị quên lãng hoặc không còn ở bên bạn nữa, bạn sẽ thấy khổ tâm & có cảm giác bị tổn thất

Để cuộc sống trong sự bình an, hãy cố gắng không bị lệ thuộc vào bất cứ ai đồng thời giúp họ không bị phụ thuộc vào mình. Hãy giúp họ trở nên độc lập, & có trách nhiệm với cuộc sống của họ. Bằng cách đó, chắc chắn bạn sẽ không làm ai đau khổ & cũng không cho phép người khác làm bạn đau khổ

Nếu bạn muốn bình an, bạn phải học cách yêu thương & trân trọng nhưng không bị lệ thuộc

Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể làm điều gì đó một mình, đó là ởi vì hoặc bạn không tin tưởng ở người khác hoặc cho rằng bạn là người đủ khả năng nhất...

Bạn sẽ luôn bận rộn với tất cả mọi công việc

Bạn sẽ thấy không vui với người khác vì họ không làm như những gì bạn muốn

Bạn sẽ thấy không hài lòng

Sẽ hiệu quả hơn nếu bạn đầu tư thời gian vào việc giúp đỡ người khác làm được việc. Họ sẽ mang lại thành công lớn hơn

Những lời nói của bạn sẽ có thể gây ấn tượng cho người khác. Mọi người sẽ nói "Anh ta quả là một nhà hùng biện. Những điều anh ta nói thật là hấp dẫn". Nhưng nếu bạn không thực hiện những điều mình nói, thì người khác cũng sẽ không có cảm hứng làm như vậy.

Chính hành động của bạn sẽ truyền cảm hứng cho người khác & chỉ cho họ cách làm như thế nào

Để tạo ra một không khí thoải mái trong một nhóm cùng làm việc, bạn hãy đưa ra ý kiến có tính quyết đoán với lòng nhiệt tình, sau đó hãy để mọi người tự giải quyết, nhưng hãy quan tâm lắng nghe ý kiến của người khác với thái độ cẩn trọng

Tình yêu thương thể hiện qua sự tôn trọng. Khi bạn được tôn trọng, bạn có thể phát biểu một cách rõ ràng & mọi người sẽ lắng nghe bạn

Kẻ thù lớn nhất của sự bình an là tính duy kỷ. Tính duy kỷ khiến bạn hay nhận xét đánh giá người khác & nghĩ không tốt về họ. Nó khiến bạn buộc người khác phải làm những gì bạn muốn. Như vậy bạn sẽ quên rằng bạn là một người học trò & bạn ở đây để học hỏi

Thay vì học hỏi, bạn bắt đầu khuyên bảo người khác làm những gì nên làm & cố gắng thay đổi họ, như vậy là bạn đang quên đi một bài học quan trọng trong cuộc sống: chỉ có thể làm thay đổi chính mình, chứ không làm thay đổi được người khác.

Bạn không thể áp đặt sự bình an bằng sức ếp nhưng lại có thể tạo ra một môi trường bình an.

Các giá trị

Các giá trị liên hệ với nhau như thể chúng là những thành viên trong một gia đình lớn. Từ bình an & hạnh phúc ta có niềm vui trong thâm tâm. Tình yêu thương làm ta thức tỉnh & cùng với nó là ham muốn được chi sẻ & dâng hiến. Hai người anh em của nó là lòng khoan dung & sự tôn trọng

Tất cả các giá trị ấy đều có một nguồn gốc chung hợp nhất chúng lại, đó là sự bình an trong tinh thần. Khi đánh mất sự bình an, bạn bắt đầu mất đi mọi thứ.

Khi có bình an, bạn sẽ chăm chú lắng nghe & hoàn toàn sẵn sàng. Đây là một cử chỉ của tình yêu thương được người khác trân trọng. Tình yêu thương thể hiện qua thái độ tôn trọng & sự chấp nhận.

Tình yêu thương không chỉ là một cảm giác, mà nó còn được thể hiện qua lời nói & hành động.

Tình yêu thương là sức mạnh mang lại cho bạn cuộc sống. Khi có tình yêu thương, bạn không còn lo sợ và có thể hiến dâng điều tốt đẹp nhất nơi bạn. Hình thức thực tế của tình yêu thương là thái độ tôn trọng. Tôn trọng có nghĩa là chấp nhận sự thể là tất cả chúng ta đều khác biệt & độc nhất vô nhị & đồng thời hết thảy ta đều có những điều quan trọng & quý giá để chia sẻ.

Một người mẹ dạy con mình với tình yêu thương và lòng kiên nhẫn cho đến khi đứa trẻ đó tập nhiệm được. Hãy như người mẹ để rèn luyện tích cực & rũ bỏ lo lắng. Lúc đó khi tâm

trí bạn cần sự bình an thì nó sẽ tuân theo bạn.

Nhiều người tin rằng hạnh phúc có được là do của cải vật chất mang lại. Điều này đúng ở chỗ nó mang lại một cảm giác tạm thời của hạnh phúc. Một người giàu không phải là người có nhiều của cải hơn mà là người có ít ham muốn hơn.

Hạnh phúc là hoa trái của sự sung túc. Nhưng sự sung túc là thế nào? Thường thì của cải vật chất mang lại theo nó nỗi sợ bị đánh mất. Của cải thực sự là kiến thức giúp bạn sống đúng với những giá trị nội tâm nơi bạn. Hạnh phúc tăng lên khi bạn làm điều gì đó cho mình & cho cả người khác.

Hạnh phúc là kết quả của sự trân trọng tất cả những gì cuộc sống mang lại cho ta trong từng khoảnh khắc.

Tận dụng những gì ta có & không để ý đến những gì ta không có là sống một cuộc sống thanh đạm.

Sống giản dị nghĩa là tìm thấy vẻ đẹp ngay trong những vật tự nhiên có trong cuộc sống & không bị ấn tượng bởi sự phô bày.

Sống thanh bạch là biết yêu những thứ giản dị. Điều đó có nghĩa là tôn trọng tất cả những gì cuộc sống ban tặng, là trân trọng mọi thứ một cách đúng mức.

Lòng quyết tâm là sức mạnh giúp bạn phá vỡ rào cản của những ý nghĩ tích cực & đạt được bất kỳ điều gì bạn mong muốn. Điều này xuất phát từ nội tâm và đối tác của nó là lòng kiên nhẫn.

Lòng kiên nhẫn dạy ta không nóng vội mà thay vào đó là biết chờ đợi & trân trọng trò chơi cuộc đời, biết rằng không có cái gì là tồn tại như cũ, và tất cả mọi thứ đều thay đổi ở một khía cạnh nào đó.

Tâm trí bạn trở thành điều bạn thường nghĩ sâu sắc. Hãy chỉ nghĩ về sự bình an, tình yêu thương & hạnh phúc. Hãy cảm nhận những giá trị đó như một phần cuộc đời bạn & bạn sẽ trở nên bình an, yêu thương & hạnh phúc.

Hãy thực hiện điều đó

Tính cách

Cách để hiểu được tính cách của mình là thông qua những người khác. Họ là tấm gương phản chiếu nhân cách của bạn. Họ phản chiếu những điều bạn không nhìn thấy hoặc không muốn thấy về tính cách của bạn.

Nếu ai đó có điều gì làm bạn phiền lòng, mà bạn có thể đáp ứng lại một cách bình tĩnh thì có nghĩa là điều phiền muộn không còn trong bạn nữa.

Khi bạn không cảm thấy buồn với ý nghĩ rằng người khác cần phải thay đổi mà thay vào đó bạn tập trung vào sự thay đổi chính mình thì những điều tốt đẹp bắt đầu đến với bạn. Trước hết bạn cảm thấy bản thân mình khá hơn. Tiếp đó bạn bắt đầu có những ý nghĩ tích cực về những người khác & bạn bắt đầu hiểu họ. Và rồi những người khác sẽ có thái độ tích cực đối với bạn.

Có rất nhiều lợi ích tiềm ẩn trong sự thay đổi bản thân mình.

Bình an không phải là một thái độ thụ động. Nó đòi hỏi phải tập trung để sống & cư xử bình an trong bất kỳ biến động nào trong cuộc sống.

Ai sẽ lấy đi sự bình an của ta?

Vì sao sự bình an lại mất đi trong các mối quan hệ?

Than phiền, mặc cảm tội lỗi và so sánh là nguyên nhân chính huỷ diệt sự bình an. Thay vì tìm một ai đó để đổ lỗi, bạn hãy nhận lấy trách nhiệm để cải thiện tình huống.

Thay vì so sánh mình với người khác, bạn hãy trân trọng những điều tốt nơi họ.

Biết tha thứ & biết quên đi sẽ mang lại tình thương yêu. Nhiều người trở thành nô lệ của quá khứ. Mọi chuyện đã qua đi, chúng không còn hiện hữu nhưng vẫn còn tiếp tục sống động trong tâm khảm. Hãy mở cửa trái tim bạn & tỏ ra rộng lượng, hãy tha thứ & quên đi, bạn sẽ sống mọi khoảnh khắc trong bình an.

Mọi trở ngại đều là ảo ảnh. Chúng khiến bạn sống trong tương lai với niềm tin bạn sẽ phải luôn tách bạn ra khỏi hiện tại. Những trở ngại là những lời biện bạch cho việc bạn không làm những gì thực sự phải làm.

Một người dễ phản ứng thường tỏ ra là một người bận rộn & hay lo lắng thì chẳng vấn đề nào được giải quyết.

Người có phong cách chủ động sẽ tập trung chú ý vào hiện tại, thường hành động có sáng tạo & hiểu rằng bình tĩnh & không lo lắng sẽ hành động có hiệu quả hơn.

Hành động là tấm gương phản chiếu những ý nghĩ của bạn. Bạn có thể giấu kín những ý nghĩ nhưng không thể che giấu được hành động. Hãy có ý nghĩ cao thượng rồi bạn sẽ có hành động cao thượng.

Niềm tin vững chắc & lòng tin vào các mục tiêu sẽ quyết định số phận của bạn. Hãy đoán chắc bạn không quên cái đích của mình. Đừng để rơi vào những chuyện rắc rối, hãy chỉ nhìn vào những cơ hội.

Làm chủ bản thân nghĩa là tạo ra ý nghĩ & có đầu óc sáng tạo & tìm thấy những câu trả lời mới mẻ. Điều này giúp bạn bình tĩnh & điềm đạm.

Bạn tìm kiếm thứ mà bạn biết rằng nó tồn tại bởi vì bạn đã từng trải nghiệm nó trong quá khứ. Tất cả mọi điều bạn tìm kiếm đều kết thúc khi bạn tìm thấy chính mình. Bạn chẳng cần đi đâu hoặc chẳng cần tìm bên ngoài. Đúng, bạn sẽ trở thành chính là bạn.

Cộc sống của bạn sẽ tràn đầy sự bình an khi bạn khám phá ra rằng bạn chỉ là chính mình, là người vẫn như vậy - một con người sống bình an.

Những bí mật

Bình an có nghĩa là thoát khỏi mọi tham vọng & không ham muốn bất cứ thứ gì của người khác.

Sự bình an nơi bạn sẽ đánh thức sự bình an vốn có nơi người khác & mang lại cho họ niềm hy vọng.

Bạn hãy tỏ ra chủ động & rộng lượng. Hãy là người dẫn đường & làm điều gì đó. Đây là bí

quyết để được hài lòng trong mọi hoàn cảnh.

Bạn chỉ tin vào sự bình an khi bạn thấy nó có nghĩa là khi bạn trải nghiệm nó. Hãy tập trung vào vùng giữa trán nơi phía sau đôi mắt & hãy quan sát. Đó là nơi tạo ra những ý nghĩ của bạn. Hãy luyện tâm trí bạn suy nghĩ về sự bình an.

Nhiều ham muốn có thể khiến bạn mất đi sự bình an. Bạn nghĩ rằng có được mọi thứ sẽ khiến bạn cảm thấy được an toàn, nhưng thực tế càng có nhiều thì bạn càng lo sợ sẽ mất nó, & bạn càng khó được bình an. Ham muốn là nguyên nhân của mọi xung đột. Khi muốn thứ gì đó mà không thể có được, bạn sẽ bị hụt hẫng. Học cách thoát khỏi những ham muốn chính là học cách sống một cách bình an.

Thật dễ dàng tạo ra những thứ mới, thay đổi nơi chốn hoặc làm điều gì đó khác đi. Giữ mãi được ý nghĩ cho rằng sự mới mẻ sẽ tạo ra nhiệt tình còn khó hơn. Bí quyết đổi mới trong cuộc sống không chỉ là luôn tạo ra những điều mới mẻ mà còn là xem mọi thứ với cái nhìn mới, hiểu biết sâu sắc theo chiều hướng mới & một viễn cảnh mới.

Bạn không đánh mất sự bình an vì lý do áp lực của hoàn cảnh mà vì lý do sự tranh đấu bạn tự tạo ra trong tâm trí giữa điều bạn nghĩ phải có với điều đang là thực tế.

Chấp nhận không phải là thái độ thụ động mà là nhận thức thực tại & khởi sự hành động từ đó.

Trong trạng thái bình an bạn sẽ nhận ra rằng, đằng sau sự tức giận là nỗi đau & nỗi buồn, & đằng sau sự tĩnh lặng thụ động có thể là sự sợ hãi. Với lòng nhân ái & sự chấp nhận, bạn có thể đáp ứng có hiệu quả với những tình huống đó.

Để đạt tới sự bình an khi có điều không may xảy ra, bạn hãy mở ra khả năng cho rằng: có thể sẽ có thuận lợi tiềm ẩn trong tình huống đó. Hãy chấp nhận & học hỏi, rồi những cảm nghĩ của bạn sẽ trở nên tích cực & bạn sẽ tìm thấy giải pháp. Bạn sẽ có thể chuyển từ thất bại thành chiến thắng.

Kẻ thù thực sự của bạn - điều sẽ huỷ diệt sự bình an của bạn - là những thói quen xấu. Thành công thực sự của bạn - là chiến thắng bản thân.

Sự tức giận cũng là kẻ thù của bình an. Tức giận bắt nguồn từ mong muốn không thực hiện được. Hãy thay những lời "Tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia" bằng "Tôi hạnh phúc với những gì tôi có". Tự thoát ra khỏi những suy nghĩ "Tôi muốn" có nghĩa là: Ta sẽ được bình an.

Vì sao bạn thích hoang hôn đến thế? Bởi vì hoang hôn khiến bạn thoát ra khỏi trạng thái vật chất của mình. Bạn trải nghiệm bình an & tĩnh lặng. Bạn có cảm giác như thời gian ngừng trôi, & bạn hiểu thế nào là sự vĩnh hằng. Điều này đánh thức phần tâm linh đang ngủ say nơi bạn.

Bất kỳ lúc nào có cơ hội, bạn hãy ngồi trước hoàng hôn & thư giãn. Đừng phân tích gì cả. Hãy chỉ quan sát & để dâng lên những cảm giác bình an.

Bạn tiêu phí hầu hết cuộc đời mình chạy theo mọi thứ, thực hiện mọi điều. Bạn đã quên đi rằng cuộc sống có trước hành động. Những ai nhớ được bí quyết này sẽ cố gắng "sống" và sẽ khám phá ra rằng khi ta ngừng lại & quan sát thì cuộc sống sẽ giúp ta & sẽ mang tới những gì ta cần.

Học cách sống chính là học cách sống trong sự bình an.

Khi ý thức thức tỉnh, bạn bắt đầu thực sự tự do vì lẽ bạn quyết định số phận của mình & chịu trách nhiệm về những lựa chọn cho bản thân.

Sự tĩnh lặng

Nhều khi có ý định tốt giải quyết một rắc rối thì bạn lại trở thành một phần rắc rối đó. Hãy chấp nhận rắc rối, trước tiên nên giữ yên lặng & thanh thản. Không nhất thiết phải hiểu nguyên nhân mà hãy tìm giải pháp. Hãy quan sát & suy ngẫm trong tĩnh lặng & sau đó sẽ đưa ra quyết định.

Sự tĩnh lặng khiến trái tim bạn bình tĩnh hơn. Đó là niềm an ủi làm dịu đi những vết thương trong tâm hồn. Nó giúp củng cố tinh thần & đưa ta đến một thế giới không có âm thanh, nơi bình an đang ngự trị.

Hãy học cách tạo ra tĩnh lặng trong tâm trí rồi bình an sẽ tràn ngập tâm hồn ta. Bạn sẽ nhìn cuộc sống với đôi mắt khác. Hãy giữ thế giới nội tâm được tĩnh lặng & đừng suy nghĩ quá nhiều.

Hãy tin tưởng nơi chính mình

Hãy tin tưởng ở người khác

Hãy tin vào cuộc sống

Bạn sẽ thấy điều này dễ dàng hơn so với vẻ bề ngoài của nó.

Luyện tập

Mỗi khi bạn tỉnh dậy, ý nghĩ đầu tiên của bạn là lập kế hoạch cho ngày hôm đó. Khi mở mắt ra, hãy ngồi tĩnh lặng trong giây lát & trân trọng món quà của một ngày mới. Tạo ra một sự suy tưởng bình an & tận hưởng những giây phút tĩnh lặng.

Hãy tập thói quen dậy sớm & ngồi trong tĩnh lặng. Hãy đọc một suy nghĩ bình an & suy ngẫm về nó. Hãy viết một vài điều về suy nghĩ này. Hãy quay trở lại trong tĩnh lặng, để những ý tưởng này bám rễ trong bạn. Chia sẻ ý kiến của bạn với người gần gũi với bạn. Thói quen này sẽ giúp bạn biết chấp nhận & đối mặt với những xung đột & những tình huống khó khăn. Điều này sẽ giúp bạn luôn luôn hạnh phúc & bình an trong ngày.

Sự bình an là sự giản dị. Sự giản dị là cái đẹp. Hãy chọn một ngày là ngày giản dị của bạn.

Hãy nói ít thôi mà nên nghe chăm chú.

Hãy làm điều tốt đẹp cho người thân của bạn mà không để họ biết. Dùng thực phẩm đơn giản & tự nhiên. Hãy tạo ra những khoảng thời gian không làm gì cả - chỉ đi dạo, quan sát xung quanh & sống trong giây phút đó. Hãy để tâm hồn bạn rộng mở cho sự nhạy cảm sâu sắc & tĩnh lặng hơn.

Hãy biết trân trọng mỗi cảnh & mỗi người đúng như bản chất của họ. Vào buổi tối, hãy viết lại những khám phá của bạn. Quan sát trạng thái tinh thần bạn.

Nghĩ về những điều khiến bạn lo lắng, hãy viết chúng vào một mẩu giấy. Suy ngẫm về những điều bạn có thể kiểm soát được & viết chúng vào một mẩu giấy khác. với những điều bạn có thể kiểm soát được, hãy viết điều bạn sẽ thực hiện.

Hãy tự giải thoát khỏi hết thảy những lo lắng khác mà bạn không thể làm gì được.

Đây là một bài học tốt để được bình an.

Hãy thực hiện bài tập đơn giản này trong mỗi phút mỗi giờ & bạn sẽ ngạc nhiên thấy kết quả mang lại. Hãy thở chậm & sâu, thư giãn & suy nghĩ...

Tôi là một tâm hồn bình an.

Tôi được bình an.

Tôi yêu sự bình an...

...và tôi chia sẻ sự bình an với người khác.

Hãy làm một điều gì tốt đẹp cho một ai đó mỗi ngày. Tập thói quen thấy vui khi làm việc này, không phải vì muốn được đền ơn mà chỉ là cho lợi ích của chính nó & hãy khám phá hoa trái của hành động ấy.

Quà tặng quý giá nhất là mang lại hạnh phúc & xoá bỏ khổ đau.

Bạn là người như bạn nghĩ. Hãy suy nghĩ bạn là một người được hưởng bình an. Hãy nghĩ bạn là sự bình an. Hãy nhớ điều này ít nhất một lần trong ngày.

Hãy làm mọi điều với tình yêu thương. Hãy sống với sự quan tâm. Hãy chính xác trong suy nghĩ, trong nói năng & trong hành động - bạn sẽ được bình an.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>