

▣ THÔNG BÁO TIN VUI # 175 - Website ChiaseLoiChua.com

▣▣▣▣▣▣▣▣▣▣▣ 10 BÍ QUYẾT GIÚP CHO TÂM HỒN BÌNH AN -

▣ *FORGIVENESS IS HEALING: THA THỨ LÀ ĐỂ CÙNG CHẠ LÀNH*

1. Bớt thời gian đọc sách báo, xem tivi, để tăng thêm thời gian mà tiêu hóa chúng.

2. Tránh xa những cuộc đời tiêu cực và những người có tư tưởng tiêu cực.

3. Đừng ôm ấp hận thù và sợ hãi nỗi đau. Học cách quên lãng và biết tha thứ.

4. Đừng ganh tỵ với người khác. Ganh tỵ có nghĩa là chúng ta ít tự trọng, lệ thuộc vào sự đánh giá của người khác, và không biết thông minh các thực tiễn cuộc sống.

5. Hãy chấp nhận những gì không thể thay đổi. Điều này tiết kiệm rất nhiều thời gian, năng lượng và lo lắng.

6. Tránh phiến phức, cáu kỉnh, và những tình trạng ngoài tầm kiểm soát. Nếu chúng ta có thể thay đổi chúng, đừng uỷ quyền tất, những không phải luôn luôn có thể thực hiện được, phải học gói ghém những thực tiễn và chấp nhận chúng một cách thân ái.

7. Hãy học kiên nhẫn và bao dung hơn với con người và sự việc.

8. Đừng ôm lấy mọi thứ một cách vội vã, vội vã trong tình thân và cảm xúc là điều đáng mong chờ. Hãy cố gắng nhìn cuộc đời chúng ta và những người khác với một tâm hồn và ít liên lạc hơn. Vô tư không phải là đồng cảm, thiêu u sự thích thú, hay lòng nhũn. Đó là khả năng suy nghĩ và phán đoán cách công bằng, khách quan và hợp lý. Đừng lo lắng nếu chúng ta thất bại, rời đi khi thất bại, khi tiếp xúc với vô tư. Hãy luôn cố gắng

9. Hãy để dĩ vãng trôi vào quên lãng, và tập trung vào giây phút hiện tại. Khi dĩ vãng không vui và tập trung vào mình trong chúng ta là tập trung làm cho mình ra khỏi quá khứ.

10. Hãy làm một số bài thực hành tập trung. Điều này giúp chúng ta loại bỏ những suy nghĩ không vui hay những lo âu đã đánh cắp tâm trí chúng ta. Hãy thực hành Thiền quán. Ngay cả một vài phút trong một ngày cũng làm nên sự thay đổi trong đời sống chúng ta.

Và để có bất cứ khi nào hãy ngừng một chút nhìn lên trời, bạn sẽ thấy lòng thanh thản và quên đi những nỗi buồn phiền toái cả trái: Anh em đã sống với Chúa Kitô, hãy tìm kiếm những sự trên trời...

Đầy đủ Đón nhận Nguyễn - Mời thăm Website ChiaseLoiChua.com, để Sống và Chia sẻ Lời Chúa.
