

Một bước đơn giản để làm dịu cảm xúc của quý vị

Diễn tả cảm giác của quý vị

Lưu ý cảm giác thể chất mà quý vị đang trải qua và thử đặt tên cho (các) cảm xúc đang dâng lên. **Hãy tử tế với chính mình** – quý vị không phán xét các cảm xúc đó là 'xấu' hay 'tốt', quý vị chỉ việc thừa nhận sự hiện diện của các cảm giác đó, để quý vị có thể làm điều gì hữu ích để giúp dịu bớt cảm giác đó.



thiswayup.org.au

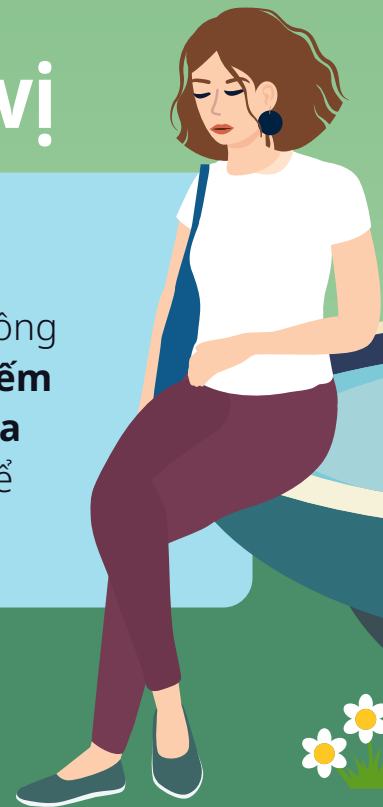


Một bước đơn giản để làm dịu cảm xúc của quý vị

Hít thở vài lần bằng 'bụng'

Đặt tay lên bụng và hít thở chậm rãi vài lần để bụng phồng lên và xẹp xuống thay vì phần ngực trên. **Hít vào và đếm chậm từ 1 đến 3, giữ yên trong một giây, rồi thở ra thật hết và chậm rãi**, bờ vai mềm mại và hạ xuống để giải tỏa sự căng thẳng .

thiswayup.org.au



Một bước đơn giản để làm dịu cảm xúc của quý vị

Kiểm tra các ý tưởng của quý vị

Tự hỏi: 'Cách mình suy nghĩ bây giờ có làm mình cảm thấy tệ hại hơn mức phải có không?'

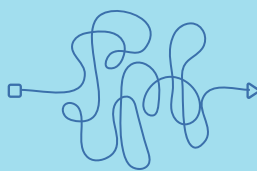
Dùng các bước sau đây để giúp quý vị chấn chỉnh lại bất cứ các suy nghĩ vô ích:



Bước 1

Diễn tả những gì xảy ra:

Mình cảm thấy ra sao? Mình đang nghĩ gì, hình dung hoặc tiên đoán điều gì?



Bước 2

Xem xét ý nghĩ của quý vị:

Cách thức mình xem xét tình huống có làm cho mình cảm thấy tệ hại hơn mức phải có?



Bước 3

Chất vấn ý nghĩ của quý vị:

Những gì mình đang nghĩ có đúng không? Có hữu ích không? Có tốt đẹp/tử tế không?



Bước 4

Nới rộng suy nghĩ của quý vị:

Có cách nào khác để mình có thể xem xét tình huống này, nhằm giúp mình cảm thấy dễ chịu hơn?



Bước 5

Chọn cách thức phản ứng của quý vị:

Mình có thể làm những gì mà sẽ hữu ích nhằm giúp mình đi tới?

thiswayup.org.au



Một bước đơn giản để làm dịu cảm xúc của quý vị

Chống lại sự thôi thúc phản ứng

Cảm xúc mạnh mẽ có thể làm cho quý vị cảm thấy muốn làm điều gì mà sau này quý vị có thể sẽ hối tiếc. **May thay cảm giác của chúng ta không quyết định hành động của chúng ta và sự thôi thúc phản ứng sẽ trôi qua** nếu quý vị tập cách 'lướt trên sóng' cảm xúc của mình mà không bị nhấn chìm. Dùng cách thở 'bụng' để giúp quý vị lướt qua!



thiswayup.org.au

Một bước đơn giản để làm dịu cảm xúc của quý vị

Để cho cảm xúc trôi qua

Quý vị càng ít kháng cự, ít tránh né, hoặc chống lại càng ít đối với một cảm giác khó chịu, thì cảm giác đó càng tan biến nhanh chóng! Hãy tập cách để cho các cảm giác của mình đến và đi mà không bị lôi cuốn theo nó, tự nhắc mình rằng **mọi cảm xúc mạnh mẽ cũng dần dà tan biến.**

Quý vị có thể dùng cách ‘hít thở bằng bụng’ để mặc cho cảm xúc đi qua mà mình không phản ứng, hoặc tìm cách nhẹ nhàng và tử tế để tự nói với mình nhằm vượt qua những gì đang cảm thấy.

Ví dụ, khi nhận thấy có một cảm xúc dâng lên, hãy tự nói với mình:

“Chào _____ bạn cũ của tôi.
Cám ơn bạn đã ghé thăm –
Tôi biết bạn tới đây là có lý do,
vậy cứ ở lại một lát,
nhưng nếu bạn không phiền,
tôi sẽ không can dự nhé”.

Sẽ cần thực hành một ít, nhưng một khi quý vị tìm được cách để tách biệt khỏi các cảm xúc mà cảm thấy tự nhiên đối với mình, thì việc này trở nên dễ dàng hơn!



thiswayup.org.au