

14 Cách để rèn luyện tâm trí của bạn được tĩnh lặng

Tất cả chúng ta đều nhận thức về hậu quả mà áp lực mang lại, nhưng không phải bất cứ ai cũng có khả năng quản lý và không để lo âu bùng phát. Tĩnh tâm, luyện tập tâm trí hay đơn thuần từ bỏ quyết hít thở đúng có thể đem lại những có ích không hề nhỏ.

1. Hít thở

Con người hít thở mọi lúc, nhưng làm cách nào để áp dụng hơi thở như một phương pháp để tìm thấy sự tĩnh lặng, hãy cẩn thận và quan sát hơn. Bạn hãy chú ý đến nhịp điệu. Nếu như bạn thở ngắn và nhanh, hãy cố gắng chuyển sang thở chậm hơn, thở sâu hơn. Đặt bàn tay lên trên vùng bụng: Bạn sẽ cảm nhận được bụng phình lên và nở ra khi bạn hít không khí vào và xẹp xuống khi bạn thở ra. Hãy cố gắng giữ khoảng sáu nhịp thở trong vòng một phút.



Hít thở sâu giúp tinh thần tốt hơn, giảm thiểu sự căng thẳng và khó chịu.

>> Xem thêm: [Định nghĩa quản trị cảm xúc là gì?](#)

2. Ngắm cá bơi

Những người sở hữu hồ cá nuôi trong nhà chia sẻ rằng họ cảm thấy tâm hồn được an nhàn hơn, bình yên và ít căng thẳng hơn khi họ ngắm nghía các con cá bơi. Khoa học cũng đã chứng tỏ điều này. Một công trình nghiên cứu từ vấn đề sử dụng một hồ cá lớn được chứng tỏ rằng có nhiều loại sự sống đại dương được thêm vào, con người càng phấn chấn hơn, đồng thời, nhịp tim và huyết áp của họ cũng được giảm xuống.

3. Tập luyện

Chỉ cần 5 phút tập thể dục nhịp điệu, hoặc đi bộ với vận tốc có thể bắt đầu quy trình làm nhẹ trí não. Chơi thể thao giúp sản sinh endorphin – hoá chất giúp bạn thấy vui vẻ hơn, cảm xúc tích cực, khả năng tập trung vào giấc ngủ. Bài thực hành cường độ cao ngắt quãng (HIIT) có thể giúp giải phóng lượng

lớn hoá chất endorphin chỉ trong khoảng thời gian ngắn. Sau khi khởi động, những động tác cường độ cao trong vòng 20-30 giây như chạy ngắn, ngồi xổm, nâng tạ nhanh và nghỉ trong thời gian tương tự.

4. Thường thức âm nhạc

Nghe nhạc có thể làm dịu các hoạt động của trí não. Số lượng tế bào thần kinh khá ít được kích động hơn trong hạch hạnh nhân của bạn (phần não phản ứng với sự lo sợ), dẫn đến ít thông báo được gửi đến những phần khác của não. Âm nhạc là một điều hữu ích để thử nếu bạn đang bị cơn đau hành hạ. Hãy tập trung cảm nhận từng điệu nhạc, chứ không hẳn chỉ là nhạc nền cho những hoạt động khác. Bạn càng chú tâm vào giai điệu lời hát, bạn sẽ càng bớt sự tập trung vào những suy nghĩ của bản thân.



Âm nhạc giúp tinh thần của bạn được nhẹ nhàng hơn.

5. Giúp đỡ người khác

Ra tay giúp đỡ làm niềm thư giãn làm những phần của thần kinh có chức năng hỗ trợ bạn cảm nhận sự vui vẻ và kết nối. Làm hành động gì đó tốt đẹp

cho ai đó giúp giảm áp lực và bớt cảm giác cô đơn. Nó thậm chí có thể tăng khả năng sức khỏe tim mạch và phản ứng miễn dịch của bạn.

Sự thật thú vị: Khi bạn tiêu tiền cho người khác, cơ thể bạn tạo nên sự gia tăng endorphin (cùng một chất hóa học từ việc tập thể thao) hơn là khi bạn chi tiêu cho chính mình.

>> Có thể bạn quan tâm: [Thực hành nghệ thuật lắng nghe sâu - chìa khoá thành công trong giao tiếp](#)

6. Ra ngoài nhiều hơn

Hoạt động ngoài trời thường khiến cho con người ta tư duy thông thái hơn và cảm giác thư thái, phấn khích hơn. Bộ não của bạn sẽ không phải tiêu cực nhiều trong một môi trường đầy nắng và gió hơn. Trong một tương tác nghiên cứu, sau 20 phút ở khu vui chơi, trẻ em đang vướng phải tăng động giảm chú ý có thể tập trung tốt hơn. Dành thời gian ngoài trời cũng có thể làm điều tiết lại nhịp tim, huyết áp, kích thích giảm yếu tố gây căng thẳng và thậm chí là căng cơ.



7. Thư giãn cơ bắp tăng cường

Sử dụng kết nối với cơ thể của bạn để dịu bớt não bộ của bạn. Chọn một bộ phận cơ thể - bàn chân, cẳng chân, miệng, mắt - và căng cơ nó trong vài giây. Sau đó thả ra và thư giãn trong thời gian tương tự hoặc lâu hơn. Chú ý cảm giác đó khác nhau như thế nào. Chuyển tới phần khác và không

ngừng lại cho đến khi bạn tập xong toàn bộ cơ thể. Việc này cũng có thể củng cố giấc ngủ và thêm vào đó có thể bớt đau đầu và đau bụng.

8. Chơi đùa với cún cưng

Mặc dù đó là một thành viên trong gia đình hay một chú chó trị liệu, một chú chó thân thiện có thể làm bạn giảm lo âu, lo âu, rối trí và bồn chồn. Khi bạn nuôi nấng và đùa giỡn với chúng, nó có vẻ như là làm giảm cường độ hormone áp lực. Một lý do có thể là do cơ thể bạn tiết ra oxytocin, một loại hormone có trách nhiệm gắn kết và tin tưởng. (Mặc dù không được chứng minh nhiều nhưng mèo cũng có thể giúp bạn bớt cảm giác bồn chồn .)

9. Tưởng tượng định hướng

Hãy tưởng tượng về một vùng mà bạn yêu thích có thật hoặc trong tưởng tượng, khiến bạn bình tĩnh và hạnh phúc.

10. Hatha Yoga

Sự gắn kết giữa các tư thế khó và nhịp thở có sự điều chỉnh này giúp bạn đưa ý thức của bạn vào hiện tại thay vì soi mói bản thân và người xung quanh. Cũng có bằng chứng cho thấy việc luyện tập mỗi ngày hỗ trợ bớt bớt lo âu và giảm bớt phản ứng áp lực tự nhiên của bạn. Không những vậy, tập thể dục giúp xây dựng sức mạnh và sự nhanh nhạy. Khi đến lớp học yoga, bạn cũng sẽ nhận được các hữu ích của việc giao tiếp với các người khác.



Tập Yoga hỗ trợ bớt lo âu và giảm áp lực tự nhiên của bạn.

11. Nâng cao trình độ sáng tạo

Các hoạt động như sách tô màu, đan lát, làm sổ lưu niệm và tô tượng mang đến một lối thoát cho suy nghĩ bận rộn. Những hành động dễ dàng, lặp vòng lại, chẳng hạn - như nhào bột - có thể giúp bạn chuyển hướng suy nghĩ và điều tiết các câu chuyện phiếm trong đầu.

12. Hãy nghỉ ngơi

Khi bạn nhận thấy trí não của mình đang chạy đua với tốc độ tối đa hoặc lao xuống hố thỏ, hãy thay đổi trọng tâm của bạn: Vươn vai, mơ mộng, đi bộ xung quanh, ăn nhẹ hoặc trò chuyện với bạn bè. Mất ít nhất 5 phút để tự nạp năng lượng cho chính mình. Bạn sẽ tập trung và hiệu quả hơn. Nếu bạn đang tập trung làm việc, hãy đặt đồng hồ hẹn giờ hoặc sử dụng một ứng dụng để nhắc bạn dừng lại sau mỗi 90 phút hoặc lâu hơn.

13. Làm việc vườn

Đây không chỉ là cách hoà mình vào thiên nhiên tuyệt vời, giúp vừa vận động vừa làm việc. Bên trong đất có những vi sinh vật có thể giúp bạn tập trung và cải thiện tâm trạng. Những người làm vườn đa số ít bị trầm cảm và lo lắng hơn, và họ cảm thấy kết nối hơn với cộng đồng của mình.

14. Phản hồi sinh học

Cách thức này hướng dẫn bạn điều chỉnh phản ứng của bạn với căng thẳng tinh thần. Sau khi kiểm tra sức khoẻ với một chuyên gia, bạn được tạo mối liên kết với một máy tính hiển thị sóng não. Bạn được theo dõi nhịp tim, nhiệt độ của da và nhịp thở. Điều này cho phép bạn quan sát trong thời gian thực tại điều gì sẽ xảy ra khi bạn bị kích thích và khi bạn cố sức kháng lại nó. Theo thời gian, bạn sẽ tự mình phát hiện ra phương pháp làm nhẹ phản ứng của cơ thể.

>> Nguồn bài viết tham khảo: <https://lcv.com.vn/tam-tinh-lang>