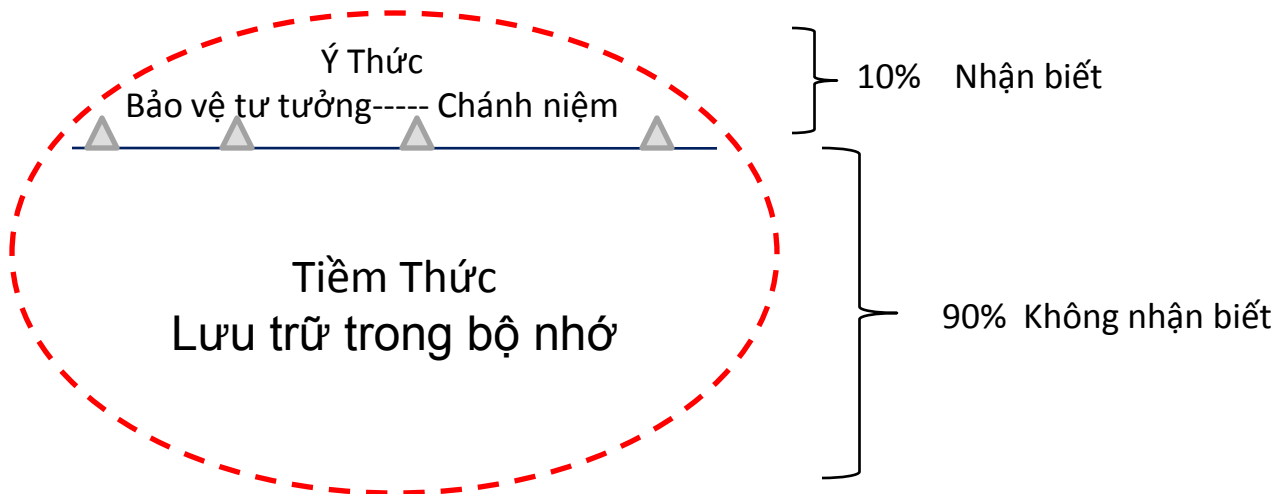
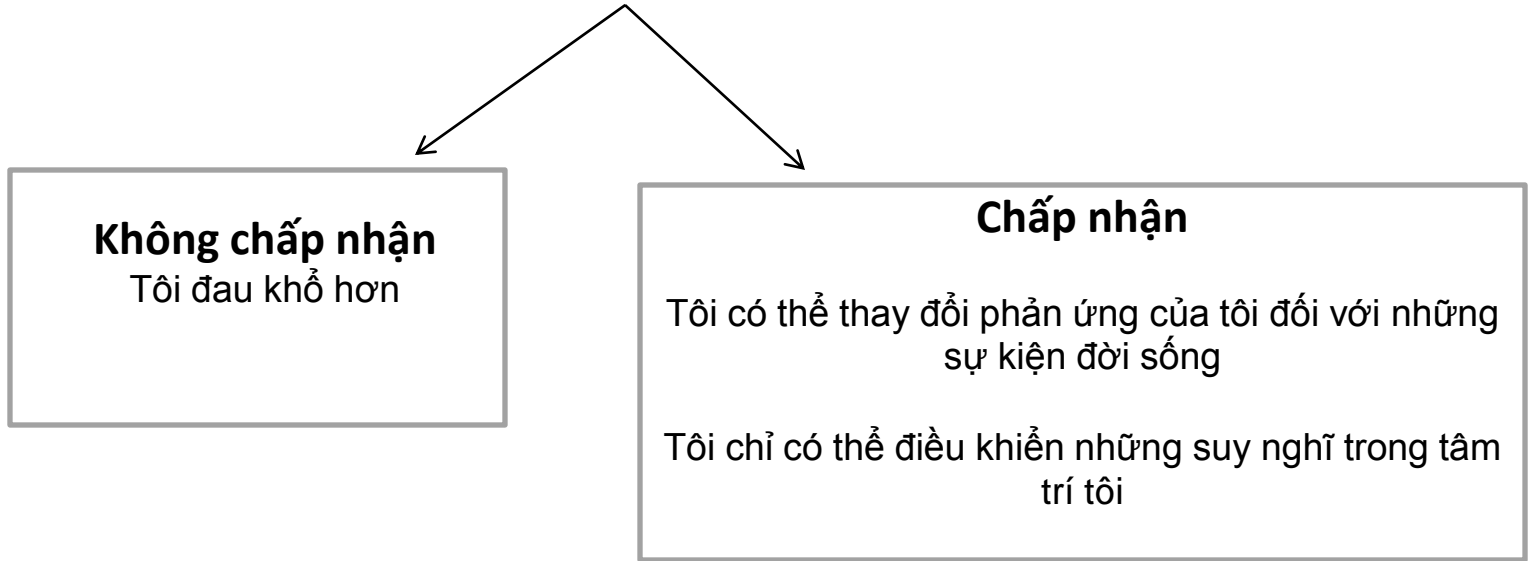


# Môi Trường Sống

Những sự kiện đời sống, Bạn bè, Tình huống xảy ra....  
Những điều mà bạn không thể thay đổi



**Quá Khứ**

Không thể thay đổi  
được

Cảm thấy hối tiếc, giận  
dữ, tội lỗi...

**Trầm Cảm**

**Hiện Tại**

Thân Thể  
+  
Tâm hồn

**Tương Lai**

Chưa xảy ra  
Chỉ tưởng tượng

**Căng thẳng & Lo lắng**

Thân & Tâm  
Cùng hiện diện ở hiện tại  
**Chánh niệm**

- + Thân Thể đang làm bất cứ hoạt động nào
- + Tâm trí nhận biết và tập trung 100%
- + Nếu có thể thì tập trung vào những gì diễn ra trước mặt

Sức mạnh của sự tập trung

Hiệu quả

Thành công

**Tâm thanh tịnh**

Thân thể đang đi

Tâm trí nhận biết  
những bước đi

**Đi Thiền**

- + Thân thể đang ngồi hoặc nằm nghỉ ngơi
- + Thân thể đang thở và tâm trí nhận biết hơi thở vào ra thông qua mũi hoặc bụng phồng xẹp

**Thiền hơi thở**

Lưu ý

- Không tập trung sự chú ý vào vùng ngực vì có thể gây tức ngực
- Thở ở mức bình thường và tránh thở nhanh và sâu
- Không nên bực bội với những suy nghĩ xen vào, cứ để chúng tự biến mất

Bỏ qua bất cứ suy nghĩ nào hiện lên trong tâm trí