

PHƯƠNG PHÁP KHOA HỌC GIÚP HẠN CHẾ Ý NGHĨ TIÊU CỰC ĐỂ SỐNG TỐT HƠN

Trung bình một người có hơn 40.000 suy nghĩ trong một ngày. Tuy nhiên, điều này sẽ trở nên nghiêm trọng nếu chúng ta luôn suy nghĩ và tự giải thích những điều diễn ra trong cuộc sống một cách tiêu cực, phóng đại và bị méo mó.

Những suy nghĩ tiêu cực sẽ không làm cho chúng ta cảm thấy được giải thoát tâm lí mà trái lại càng tăng thêm sự chán nản, buồn bã cho bản thân. Vậy làm sao để vượt qua những suy nghĩ đó? Áp dụng vài phương pháp trong Infographic dưới đây sẽ giúp bạn loại bỏ suy nghĩ tiêu cực, tô thêm sắc màu cho cuộc sống.