

NĂM MỚI ĐỪNG QUÊN “DỌN DẸP” TRÍ NÃO

Sự lộn xộn không chỉ tìm thấy quanh ta mà có thể xuất hiện ngay trong tâm trí khi vô vàn những suy nghĩ, thông tin được “ nạp ” liên tục vào đầu. Nếu cảm thấy như mình sắp nổ tung bởi sự quá tải, hãy dành thời gian để “ dọn dẹp ”

1. Thở

Một trong những cách đơn giản giúp “ dọn dẹp ” tâm trí là hít một hơi thật sâu. Hãy dành 1 khoảng thời gian nào đó trong ngày để thư giãn và cảm nhận hơi thở đi vào và đi ra khỏi cơ thể.

2. Viết nhiệm vụ và ý tưởng

Tất cả các nhiệm vụ và các công việc vặt nếu “ đê ” hết trong đầu sẽ có thể khiến bạn nhầm lẫn do quá hỗn độn. Vậy nên hãy viết ra những việc bạn cần làm trong ngày để tâm trí không bị luẩn quẩn bởi những việc này. Với các ý tưởng và suy nghĩ cũng vậy. Hãy vớt nó ra giấy thay vì nhét vào đầu. Khi đó bạn sẽ không còn phải lo lắng rằng mình có thể quên 1 việc nào đó.

3. Nhật ký

Nhiều người nhận thấy rằng viết nhật ký rất hiệu quả trong việc kiểm soát, sắp xếp mọi thứ trong đầu.

Ghi nhật ký sẽ giúp bạn giải tỏa những suy nghĩ và cảm xúc mà bạn không thể chia sẻ với người khác.

4. Nói chuyện

Nói chuyện với người mà bạn tin tưởng hẳn sẽ làm những điều đang quay cuồng trong đầu óc bạn “ dừng bước ”. Thậm chí nếu như người bạn chia sẻ không thể cho bạn một giải pháp thì chính việc bạn nói ra cảm xúc, suy nghĩ đã làm cho sự việc trở nên “ dễ tiêu ” hơn.

5. Biết rõ điều cần ưu tiên

Hãy làm rõ những gì mình cần ưu tiên và những thứ không cần thiết trong cuộc sống. Nếu biết rõ những gì là quan trọng đối với bản thân, bạn sẽ không bị rối tung lên bởi những thứ không liên quan.

6. Học cách không nghĩ đến nữa

Không nghĩ đến nữa là những gì bạn cần học nếu muốn tĩnh tâm. Không nghĩ đến điều không quan trọng đối với bạn. Không nghĩ đến ai đó đã làm bạn tổn thương. Hãy không nghĩ đến bất cứ thứ gì không làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn. Không nghĩ đến tức là bạn sẽ ít phải lo lắng hơn.

7. Kiểm tra thói quen ngủ

Tâm trí bạn như quá tải vì thiếu ngủ. Có 1 số quan điểm khẳng định rằng giấc ngủ giúp phục hồi trí nhớ và lưu trữ thông tin.

8. Hoạt động thể chất

Vận động sẽ giúp dọn dẹp tâm trí rất hiệu quả. Đi bộ là sở thích của những người muốn có thêm thời gian để suy nghĩ. Đó có thể vì đi bộ là một hoạt động nhàn nhã và không vội vàng và có thể thực hiện vào bất kỳ thời điểm nào và ở đâu.

9. Kết nối với thiên nhiên

Hòa mình vào thiên nhiên sẽ khiến mọi thứ trong đầu trở nên đơn giản hơn và đó cũng là khoảng

thời gian thư giãn hợp lý. Thiên nhiên giúp con người bình tĩnh và tập trung tốt hơn.

10. Dọn dẹp xung quanh

Tâm trí có thể trở nên lộn xộn bởi những gì bạn nhìn thấy. Bạn có thể suy nghĩ rõ ràng khi xung quanh bạn vô cùng lộn xộn? Hãy dọn dẹp và sắp xếp lại mọi thứ quanh mình ngay nhé để khởi động cho 1 trí não "ngăn nắp".

11. Đừng để bị cuốn đi

Thế giới này vội vã đến mức bạn cảm giác như mình chẳng có thời gian mà ngồi xuống và suy nghĩ. Hãy chủ tâm chọn một cuộc sống chậm và cảm nhận sự khác biệt trong cách suy nghĩ.

12. Ngừng biến mình thành người đa năng

Thật khó để lần lượt làm từng việc vì thế giới này luôn muốn bạn có thể làm được nhiều thứ cùng 1 lúc. Tuy nhiên, bất cứ khi nào có thể, hãy chọn cách chỉ tập trung vào 1 việc rồi mới chuyển sang việc khác.

13. Ngừng lo lắng

Lo lắng là điều bình thường nhưng nếu bị chứng lo lắng mãn tính thì hãy tìm cách xóa ngay thói quen này. Nó sẽ tạo ra những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực và không cần thiết. Nếu tự thấy mình đang có những ý nghĩ lo âu, hãy viết ra. Cố gắng giải quyết thay vì dậm tắt nó.

14. Ngắt 1 thiết bị truyền thông

Mỗi ngày, các phương tiện truyền thông sẽ không ngừng dội bom thông tin trong khi bạn lại không thực sự cần chúng. Đôi khi, việc tắt 1 thiết bị truyền thông sẽ giúp bạn bình tĩnh và giải quyết vấn đề nào đó tốt hơn.

15. Học cách ngắt kết nối

Bạn không thể gặp gỡ mọi người trong tất cả mọi thời điểm. Bạn được quyền có khoảng thời gian của riêng mình để thư giãn và để "gió cuốn đi". Hãy học cách dứt ra khỏi công việc, cho mình cơ hội để trở thành người không có việc.