

TẬP THA THỨ TẤT CẢ TRƯỚC KHI NGỦ



Tập tha thứ tất cả trước khi ngủ, để ngày mai khi thức dậy bắt đầu một cuộc sống mới. Tập yêu bản thân trước, để biết cách yêu người khác. Tập buông bỏ một số thứ, để chào đón những điều mới tốt đẹp hơn.

Đêm tối, đó là khoảng thời gian đặc biệt. Mỗi lần đêm đến, cảm xúc tích lũy trong cả một ngày tràn đến và rất dễ khiến con người ta trở nên nhạy cảm và dễ tổn thương hơn. Nhưng nếu bạn để chính mình rơi vào trạng thái cảm xúc đó, bạn rất dễ bị ảnh hưởng và trở nên stress nhiều hơn. Càng thức đêm, sức khỏe của bạn ngày càng kém, tinh thần cũng trở nên thiếu minh mẫn hơn nhiều.

Đời người, cứ 10 việc thì đã có đến 9 việc không được như ý muốn rồi. Vậy cách tốt nhất để buông bỏ phiền não là gì? Sau một ngày làm việc vất vả, tự thưởng cho chính mình một giấc ngủ ngon, đúng giờ.

“Tha thứ tất cả trước khi ngủ, để ngày mai khi thức dậy bắt đầu một cuộc sống mới.” Thay vì mỗi ngày đều phải đấu tranh với một đống phiền não đến kiệt sức, tốt hơn hết là nên học cách “làm sạch tâm trí”, buông bỏ những vướng mắc, để mọi lỗi lầm, hối hận và nuối tiếc dừng lại trước khi ngủ, để bản thân có một đêm yên tĩnh và thanh bình.

Khi mặt trời ngày mai ló dạng, bạn sẽ nhận ra, không có đêm tối nào mãi trường tồn, đời người cũng vậy, không có bóng tối nào theo bạn mãi đến cuối đời, càng không có thứ gì có thể ngăn cản ngày mai đến với bạn.

Trước khi ngủ hãy tự nhủ với chính mình: Tất cả mọi thứ xảy ra ngày hôm nay, dù tốt hay xấu, đều đã diễn ra rồi, không cần phải quay đầu nhìn lại. Bởi vì trên thế giới này còn rất nhiều thứ tốt đẹp hơn chờ bạn, chờ bạn buông bỏ phiền não và chạy về phía trước.

Suru Tâm