

5 thói quen nhỏ hàng ngày tạo nên sự tích cực

chúng mình hãy cùng nhau sống chậm lại á và nhân dịp sống chậm này thì trang sẽ chia sẻ lại với các bạn những thói quen hàng ngày của trang nó được lặp đi lặp lại ngày này qua ngày khác và dù đây là những thói quen

nhỏ nhỏ không chiếm nhiều thời gian thế nhưng nó lại có tác động rất lớn đến cuộc sống của trang nó giúp trang tự sạc pin lại năng lượng của mình và lấy lại sự cân bằng

trong cuộc sống để luôn cảm thấy tích cực dù có chuyện gì xảy ra đi theo nữa đó các bạn đã quay trở lại với youtube trailer em này à

- [Cách sắp xếp công việc giúp bạn vừa RẼNH hơn, vừa HIỆU QUẢ hơn](#)
 - [5 cách tri thói quen bệnh lười biếng của bản thân](#)
 - [Cách đọc sách hiệu quả cho người bận rộn](#)
 - [suy nghĩ “ngây thơ” mà sinh viên năm nhất hay mắc phải](#)
 - [10 cách kiếm thêm tiền tại nhà](#)
-
- [5 thói quen nhỏ hàng ngày tạo nên sự tích cực](#)
 - [Cách sắp xếp công việc giúp bạn vừa RẼNH hơn, vừa HIỆU QUẢ hơn](#)
 - [5 cách tri thói quen bệnh lười biếng của bản thân](#)
 - [Cách đọc sách hiệu quả cho người bận rộn](#)
 - [suy nghĩ “ngây thơ” mà sinh viên năm nhất hay mắc phải](#)

thói quen đầu tiên mà chàng muốn chia sẻ với các bạn trang đã rèn luyện được kể từ đợt cách ly covid 19 tức là kể từ hồi tháng ba đến nay đó chính là thói quen tập yoga lúc đó ở nhà có thời gian rảnh rỗi cho nên trang đã quyết định là thường tìm hiểu và tập yoga Xem

sao chắc chắn đã search khá là nhiều những cái bài tập yoga chỉ ở

trên youtube thôi và trang tập theo những bài tập đó 10 phút mỗi buổi sáng đã thực sự thay đổi cuộc sống của trang và xuống 9 20 phút mà thôi nó cũng khiến cho

trang thực sự lấy lại được năng lượng của mình cũng như tìm lại được sự cân bằng và thay đổi cả tính cách của mình nữa bây giờ thì dù có bận rộn đến mấy trang phục sẽ cố gắng sắp xếp được 10 phút vào mỗi buổi sáng việc tập yoga có 2 thời điểm mà trang thấy tập yoga dễ kết hợp này một đó là thời điểm mà à buổi sáng ngay sau

khi chúng ta ngủ dậy bởi vì đó là lúc mà chúng ta vừa trải qua một giấc ngủ dài 7

8 tiếng nằm lâu một tư thế cho nên

khi mà tỉnh dậy thì cơ thể của mình nó hay bị mỏi nếu như các bạn tỉnh dậy vào một buổi sáng mà thường có cảm giác là bị đau lưng này hoặc là muốn vận vẹo người cổ vai gáy để cho son

kêu gặt á thì các bạn nhất thiết là thử hãy nên đến với yoga đi bởi vì đây cũng là tình trạng mà trang thường xuyên gặp phải trước kia mỗi buổi sáng ngủ dậy trang đều thấy rất là mệt mỏi và trang phát hiện ra đó là bởi vì trang nằm không đúng tư thế hoặc là buổi tối khi mà đi ngủ mình hay bị co cụm người lại là một tư thế quá lâu thì nhờ yoga trang đã giải quyết được tình trạng này thời điểm thứ 2 phù hợp với chúng ta tập yoga đó là trước khi

đi ngủ khi mà chúng ta cũng đã trải qua một ngày làm việc vất vả nhiều căng thẳng và thậm chí là ng
ồi lâu trước màn hình máy tính nữa chúng ta
nên để trong mắt của mình thư giãn lưng của mình được thư giãn và những bài tập yoga trên giường
sẽ rất phù hợp để giúp cho chúng ta dù chỉ là 5 phút 10 phút ở
trong cái không khí là tắt hết đèn đi này thoải mái lắng nghe cái sự hướng dẫn nhoga nho nhỏ ở trong
tai tôi có thể giúp cho mình xua tan bớt được một cái âu
lo mệt mỏi và chuẩn bị cho một giấc ngủ rất là sâu đến bây giờ thì trang có thể khẳng định rằng ngày
nào mà không tập yoga thì ngày đó sẽ là một ngày không được tuyệt vời= những ngày khác của trang
đâu bởi vì những người như vậy thường sẽ cảm thấy u ám hơn mệt mỏi hơn cấu gât hơn và cũng chín
h nhờ yoga mà chẳng cảm thấy cân=
hơn rất nhiều thói quen thứ 2 mà trang cũng đã rèn luyện được kể từ đợt dịch covid 19 đó là thói que
n dậy sớm thời điểm đó chắc chắn là được cách ly ở nhà này không phải đi
đâu cũng phải đi làm không phải là vợ ai cũng sống rất là chậm chính vì vậy cho
nên mình sẽ dễ bị lười nếu như mình không có kỷ luật cho bản thân và không
chinh phục thời gian này để rèn luyện kỷ luật thì chắc chắn là sau này khi mà quay trở lại cuộc sống
bình thường rồi mình cũng sẽ vẫn giữ thói quen đó thôi vậy nên trang đã đặt quyết tâm rất cao
ở thời điểm đó làm sao để có thể luyện tập được dậy sớm trước đó thì trang thường quen dậy vào kho
ảng 8 giờ sáng hoặc là khi nào có việc gì phải làm cho người dạy thôi trang
không được truyền dạy sớm bởi vì trang có một câu hỏi là dậy sớm để làm gì vậy nên
trang chỉ dậy khi mà có việc thôi và trang sẽ để cho bản thân mình được thoải mái và thường là buổi t
ối ngày hôm trước cũng ngủ khá muộn nữa trước khi mà chúng ta dậy muộn á thì chẳng nhận ra có m
ột số những vấn đề như
sau thứ nhất là khi chúng ta dậy muộn quá cái thời gian mà mặt trời lên tức là khi đường phố bắt đầu
đông đúc rồi mặt trời cũng đã lên
cao rồi thì thời điểm đó chúng ta dậy sẽ rất là dễ bị đau đầu thứ 2 chẳng nhận ra rằng khi mà thói que
n dậy muộn bị hình thành rồi á thì rất là dễ bị rơi vào tình trạng lại đi muộn hoặc là ít thời gian vào b
uổi sáng dẫn tới tiếp theo một việc nữa là sẽ đến trễ và rất hay cấu gât với những người xung
quanh trước khi vào mỗi buổi sáng chắc hay cấu gât với mọi người lắm bởi vì là trang cần phải tranh
thù thời gian buổi sáng để làm việc cho kịp giờ đi ra khỏi nhà trong
khi đó mọi người có khi chỉ muốn nói chuyện với 1 2 câu
thôi mình cũng đã cấu gât rồi bây giờ khi mà dậy sớm thì trang nhận thấy là tất cả những vấn đề này
đều được giải quyết dạy đúng vào thời điểm mặt trời cũng lên khiến cho mình cảm nhận được hết nh
ững cái chi phí của trời đất không
gian rất là yên tĩnh và tiết trời cực kỳ trong lành để có thể giúp mình luyện tập thở sâu và cảm nhận đ
ược không khí buổi sáng lấy lại được rất nhiều năng lượng thứ 2 nữa là khi mình có nhiều thời gian
hơn chăm có thể tập được yoga trang còn sau đó trang còn có thể pha
cho mình một tách cà phê rồi thay những bộ quần áo đẹp để thơm tất là lướt cho phẳng phiu rồi là m
ake up một chút chuẩn bị cho mình tâm trạng thoải mái và thậm chí sau đó vẫn còn dư thời gian nếu n
hư ngày nào mà phải đi có việc thì trang sẽ sẵn sàng đi làm sớm hẳn lên trước cái giờ mà tắc đường đ
i vậy là mình vẫn cứ thư thả đến nơi vẫn sớm và mọi hướng đều được giải quyết vào đúng cái vị trí c
ủa nó cho nên là trang
yêu cái cuộc sống khi mà mình dậy sớm vô cùng trang rất cảm ơn các bạn vào thời điểm đó đã giúp đ
ầu trang và chân
trang rất nhiều cách để giúp trang dịch sớm em cũng đã tổng kết lại và để nó trong cái video sớm ngư
ời ta dậy sớm ở ngay đây nếu như các bạn cũng đang
mong muốn có được cái thói quen dậy sớm và trở thành những con người năng động hơn và tận hưởn
g cuộc sống được tốt hơn thì hãy thử Xem video này nhé thói quen thứ 3
trang cũng đã hình thành được vài 5
nay rồi đó là luôn luôn học một thứ gì đó mới mỗi ngày= nhiều cách khác nhau ví dụ như là Xem yo

youtube này hoặc là nghe podcast hoặc là đọc sách hoặc là đọc một cái tài liệu gì đó thú vị không phải cứ nghĩ tới việc học một cái gì đấy ngồi thì chúng ta phải ngồi xuống này lấy vợ lấy code rồi ngồi ghi chép học tìm tòi đâu mà việc học nên diễn ra một cách tự nhiên và đầy hứng thú thì chúng ta sẽ cảm thấy nó không có cái gì là gượng ép và chúng ta cũng sẽ dễ cảm nhận được những kiến thức mà chúng ta học hơn trong khóa học visited 2. Không khi mà cho hỏi và cho các bạn là một cái bài tập liên quan tới việc thống kê thời gian của mình anh chàng nhận ra rằng có rất nhiều người mất rất nhiều thời gian

cho việc đi lại ví dụ như có những người ở nước ngoài các bạn ấy phải đi chuyển một chặng đường rất xa thì cũng làm và tổng thời gian

đi và về của bạn ấy mỗi ngày mất đến 4 tiếng đồng hồ lặn và trong

4 tiếng đó nếu như chúng ta chỉ dành để ngủ hoặc là để chat chit hoặc là để lướt facebook lướt Instagram đọc vài tờ báo linh tinh thì chắc chắn không giúp cho các bạn trở nên sáng tạo hơn

không giúp cho các bạn trở nên năng động hơn

hay là có những cái gì đó mới thay vào đó nếu như các bạn có thể chọn cách là sách có cuốn sách đọc một cuốn sách hay là Xem những cái video gì đó có thể giúp chúng mình học được một kỹ năng mới thì đây sẽ là cách của mình tranh thủ thời gian mà lại nâng cấp bản thân mình lên

trang thì thường học những thứ mới mẻ này vào một số khoảng thời gian có thể kể đến như là thời gian đi chuyển trên đường sắt vào trang lái xe hoặc trang sẽ nghe

khi mà trang makeup này có khi mà trang dọn dẹp nhà cửa với cái gì mình học hỏi một thứ mới này cũng hiểu thêm được rất nhiều ý tưởng và nhiều người hỏi thăm đặt tại sao mỗi tuần ra

2 video mà không hết ý tưởng thì đây chính là cách mà chẳng tìm ý tưởng mới đây chắc sẽ học ở chỗ cần một chút học chỗ kia một chút đi

thêm một chút về cái trải nghiệm của mình và tạo ra được cái nội dung mới hãy thử làm cách này mà Xem và các bạn sẽ thấy là ai cũng có thể trở thành những con người sáng tạo và nhiều ý tưởng chỉ là chúng ta chưa tìm ra cách để chúng ta có thể khơi dậy nguồn cảm hứng và ý tưởng đó ở

trong mình thôi hãy thử những cách mà trang phục mình giới thiệu với các bạn nhớ hỏi quen thứ tư mà trang rất thích đó là dọn dẹp nhà cửa và sắp xếp mọi thứ ngăn nắp

trang thấy rằng mỗi khi mà trang bị stress á thì cái việc mà trang muốn làm đầu tiên đó là quay trở lại căn nhà của mình nơi mà ít bị tác động bởi bên ngoài nhất sau đó sắp xếp lại tất cả mọi thứ trong

căn phòng của mình dù chỉ là mọi thứ xuống thì chỉ nó lên vị trí cũ thì cũ rồi sau đó trang sẽ rất là tỉ mỉ lấy những cái khăn

lau sạch sẽ những cái nốt ngách này để dọn dẹp mọi thứ nó gọn gàng hơn cái nào tốt hơn để cho mình cảm thấy được thoải mái và chắc chắn rằng có một cái sợi dây liên kết tinh thần tâm

tinh thần tâm trí của mình vào những thứ mà chúng ta thấy bên ngoài nếu như

tâm trí của mình đang ngổn ngang sắp xếp lại mọi thứ= vật lý ở

bên ngoài cũng là cách để chúng ta sắp xếp lại mọi thứ ở trong đầu và đây không phải là do

tranh biện ra nhạ chúng mình học đã chứng minh rằng khi bố đang bị âu lo bị stress tức là chúng ta đang cảm thấy chúng ta mất kiểm soát với cuộc sống của mình với mọi thứ trong cuộc đời của mình

Vậy cho khách thì một trong những cách để giúp chúng ta đây Cách dùng kiểm soát đó là quay trở về căn nhà của mình và sắp xếp lại mọi thứ đây là những thứ mà các bạn có thể chủ động làm không bị

tác động bởi bất cứ ai và hoàn toàn có thể thấy được sự kiểm soát với những thứ nhỏ nhất như thế này và= việc lấy lại kiểm soát từ những thứ nhỏ nhất như là việc giặt quần áo phơi quần áo lau dọn quét

dọn nhà cửa thì chúng ta cũng sẽ dần dần khác là đang

cân= lấy lại được và lấy lại được quyền kiểm soát với mọi thứ trong cuộc sống của mình một điều nữa mà chắc cũng ăn làm đó là điều xong á thì chắc sẽ có thói quen là sắp xếp lại anh là sự xếp đặt nó ở

trên bàn làm việc của mình một cách thật sự là ngăn nắp đó nó cũng giống như là việc chúng ta đã bắt đầu chấp việc một ngày làm việc buổi làm việc rồi đã trọn vẹn rồi không còn gì vương vẩn nữa và bây giờ chúng ta có thể dành thời gian để nghỉ ngơi dành thời gian

cho bản thân mà không phải vương vẩn với những công việc còn lại Mình đã hơn thói quen đứng 5

cho bản thân mà không phải vương vẩn với những công việc còn lại Mình đã hơn thói quen đứng 5

trang cũng đã luyện tập được một thời gian rồi một thời gian rồi nhưng thời gian nhưng thời gian
nhưng thời gian gần đây nhưng thời gian gần đây nhưng thời gian gần đây nhưng thời gian gần đây
nhưng thời gian gần đây nhưng thời gian gần đây thời gian gần đây nhưng thời gian gần đây
không cười xa gần đây không cười sang gần đây
không cười xa gần đây thì chị em để tâm đến nó và tìm hiểu đào sâu về nó nhiều hơn đó chính là thói
quen hít thở sâu trước khi đi ngủ đặc biệt là trước khi
đi ngủ nha và việc hít thở sâu thì luôn luôn tốt dùng là những khoảnh khắc ở
trong cuộc sống của bạn chẳng nhận ra rằng để có thể chuẩn bị cho mình nhiều năng lượng cho ngày
hôm
sau thì giấc ngủ là vô cùng quan trọng vậy nên để chuẩn bị cho một giấc ngủ tốt thì chúng ta hãy Bb
15 đến 35 đến 30 phút trước khi mà chúng ta đi vào giấc ngủ tức là khi
lên giường thì hãy tắt chuông điện thoại để để lại thông
tin hoặc là để nó sang một chút ngoài tầm với của mình để không động chạm đến nó nữa chứ sau đó t
hì hãy nằm ở một tư thế cực kỳ thoải mái đầu thực ra thực ra để nói là thân thì không hẳn là hình dun
g những cái suy nghĩ đến và đi cũng giống như mặc giống như á khoa đi ạ và cứ để cho nó bay ở
trong tâm hồn của mình tâm hồn thủ suy nghĩ của mình và rồi và rồi và rồi và rồi