

Hành Trình Về Nhà Với Chính Mình

Một hướng dẫn chiêm nghiệm về yêu thương bản thân,
từ The Cozy English.



Yêu thương bản thân có phải là ích kỷ?

Nhiều người trong chúng ta băn khoăn về điều này. Chúng ta thường nhầm lẫn yêu bản thân với yiu bản thân với sự tự cao hay việc luôn đặt mình lên trên hết.

Không phải là

“Tôi là người giỏi nhất.”

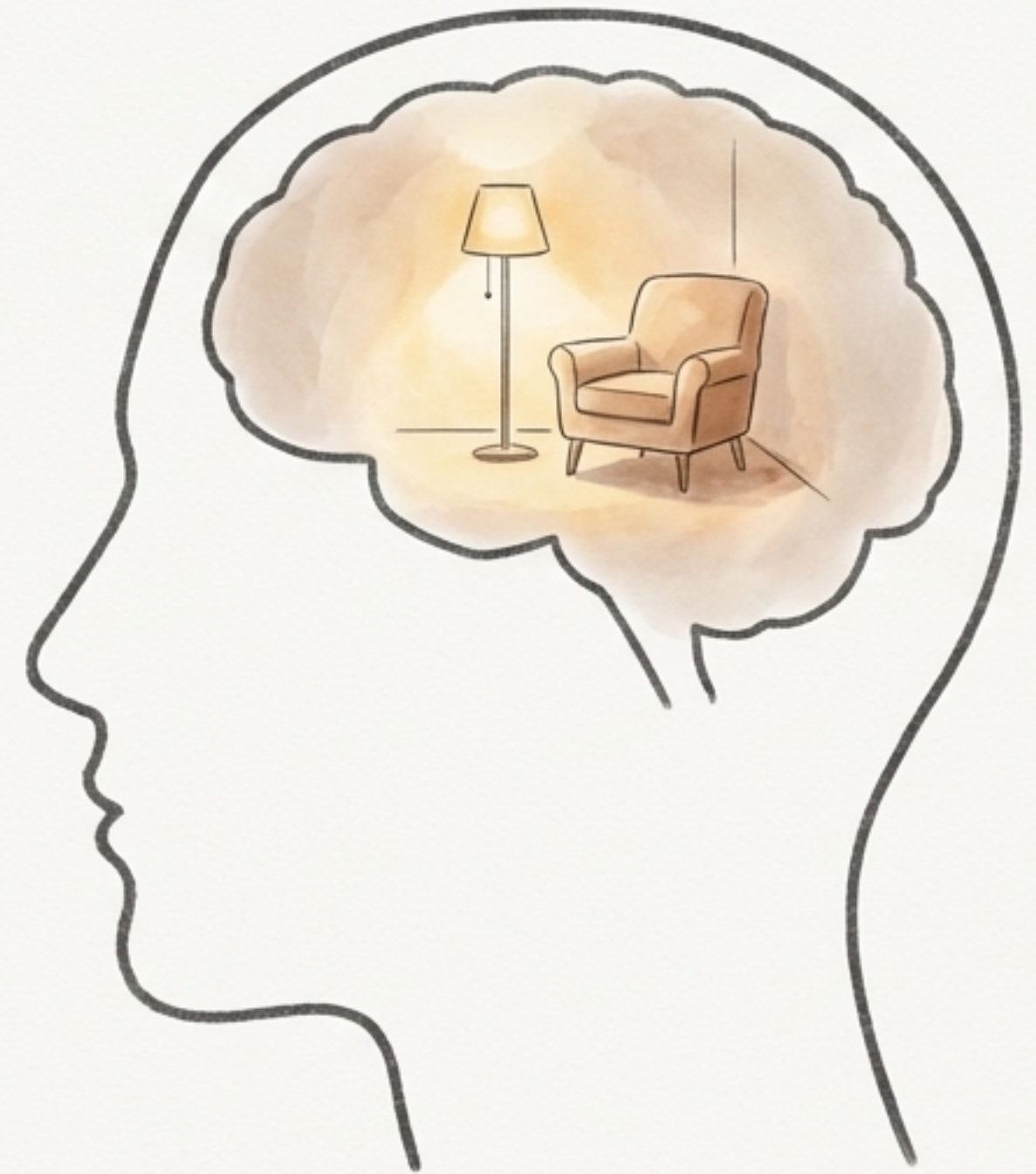
Mà là

“Tôi đã đủ đây.”

Tình yêu bản thân đích thực không phải là về cái tôi.
Tình yêu bản thân đích thực không phải là về cái tôi. Đó là về sự quan tâm, tôn trọng và lòng tốt dành cho chính trái tim mình.

“Giọng nói bên trong tâm trí trở thành ngôi nhà chúng ta đang sống. Nếu ngôi nhà đó đầy rẫy những lời chỉ trích, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy an toàn.”

— *The Cozy English*



Ngôi nhà bên trong bạn đang nói điều gì?

Tại sao chúng ta lại quá khắt khe với chính mình?

Nỗi sợ hãi là gốc rễ. Nỗi sợ không được chấp nhận, bị bỏ lại phía sau, không được yêu thương.

1.

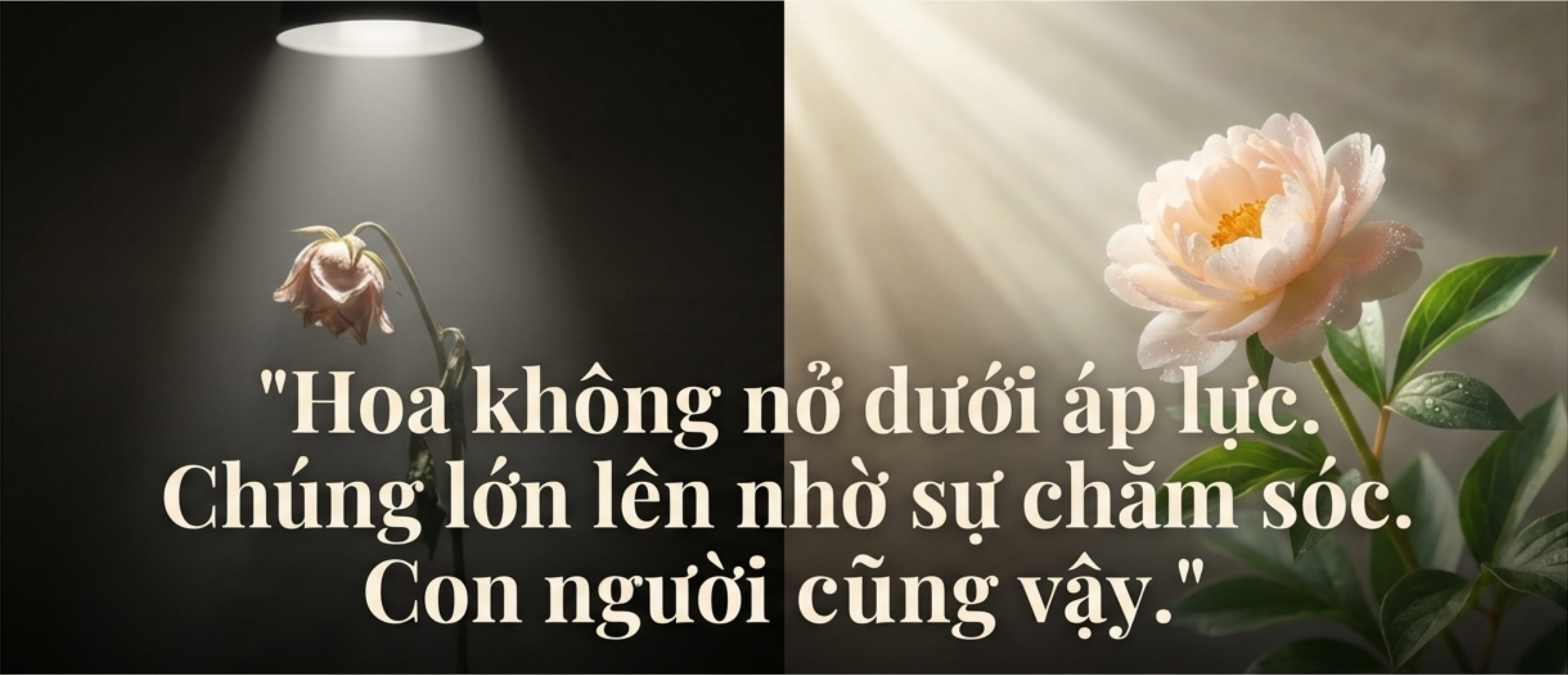
Gốc rễ từ thời thơ ấu

Chúng ta học được rằng tình yêu thương cần phải “giành lấy” bằng cách trở nên ngoan ngoãn, học giỏi, và làm người khác tự hào. Tình yêu trở thành một phần thưởng.

2.

Giọng nói nội tâm hóa

Lớn lên, giọng nói ấy ở lại trong đầu chúng ta: “Bạn phải làm tốt hơn nữa.” Chúng ta tin rằng việc tự phán xét một cách khắc nghiệt sẽ giúp mình “đủ tốt” trong mắt thế giới.



**"Hoa không nở dưới áp lực.
Chúng lớn lên nhờ sự chăm sóc.
Con người cũng vậy."**

Tự chỉ trích không giúp chúng ta phát triển. Nó chỉ khiến chúng ta mắc kẹt trong cảm giác không đủ an toàn để thử lại. Sự trưởng thành đến từ nơi ta cảm thấy được chấp nhận, không phải từ nơi ta liên tục bị trừng phạt.

Thay vì chống lại, hãy xoa dịu tiếng nói chỉ trích

Tiếng nói chỉ trích thực chất đang cố gắng bảo vệ bạn. Nó tin rằng nếu bạn làm mọi thứ hoàn hảo, bạn sẽ không bị tổn thương. Vì vậy, đừng tranh cãi với nó.

1.

Dừng lại (Pause)

Khi bạn nhận ra mình đang tự phán xét.

2.

Ghi nhận (Acknowledge)

Hiểu rằng giọng nói này xuất phát từ nỗi sợ.

3.

An ủi (Soothe)

Nhẹ nhàng nói với chính mình: "Cảm ơn vì đã cố bảo vệ tôi, nhưng giờ tôi đã an toàn."

Giống như an ủi một đứa trẻ đang sợ hãi, không phải tranh cãi với chúng.

Công cụ đầu tiên trên hành trình: Lòng tốt

**Lòng tốt không phải là sự lười biếng.
Đó là sự nuôi dưỡng.**

*"Hãy nghĩ về nó như việc tưới cây.
Nếu bạn không bao giờ tưới nước vì
cho rằng nó phải tự mình sống sót,
nó sẽ khô héo. Lòng tốt chính là
nguồn nước cho tâm hồn bạn."*

Bạn có đang để khu vườn nội tâm của mình khô héo vì thiếu nước không?



Lòng tốt trong từng hành động nhỏ

Lòng tốt không đòi hỏi những thay đổi lớn lao.
Nó hiện diện trong những lựa chọn nhỏ bé hàng ngày.



Đi ngủ sớm hơn một chút.



Hít một hơi thật sâu trước khi trả lời một tin nhắn căng thẳng.



Cho phép bản thân được nghỉ ngơi khi mệt mỏi.



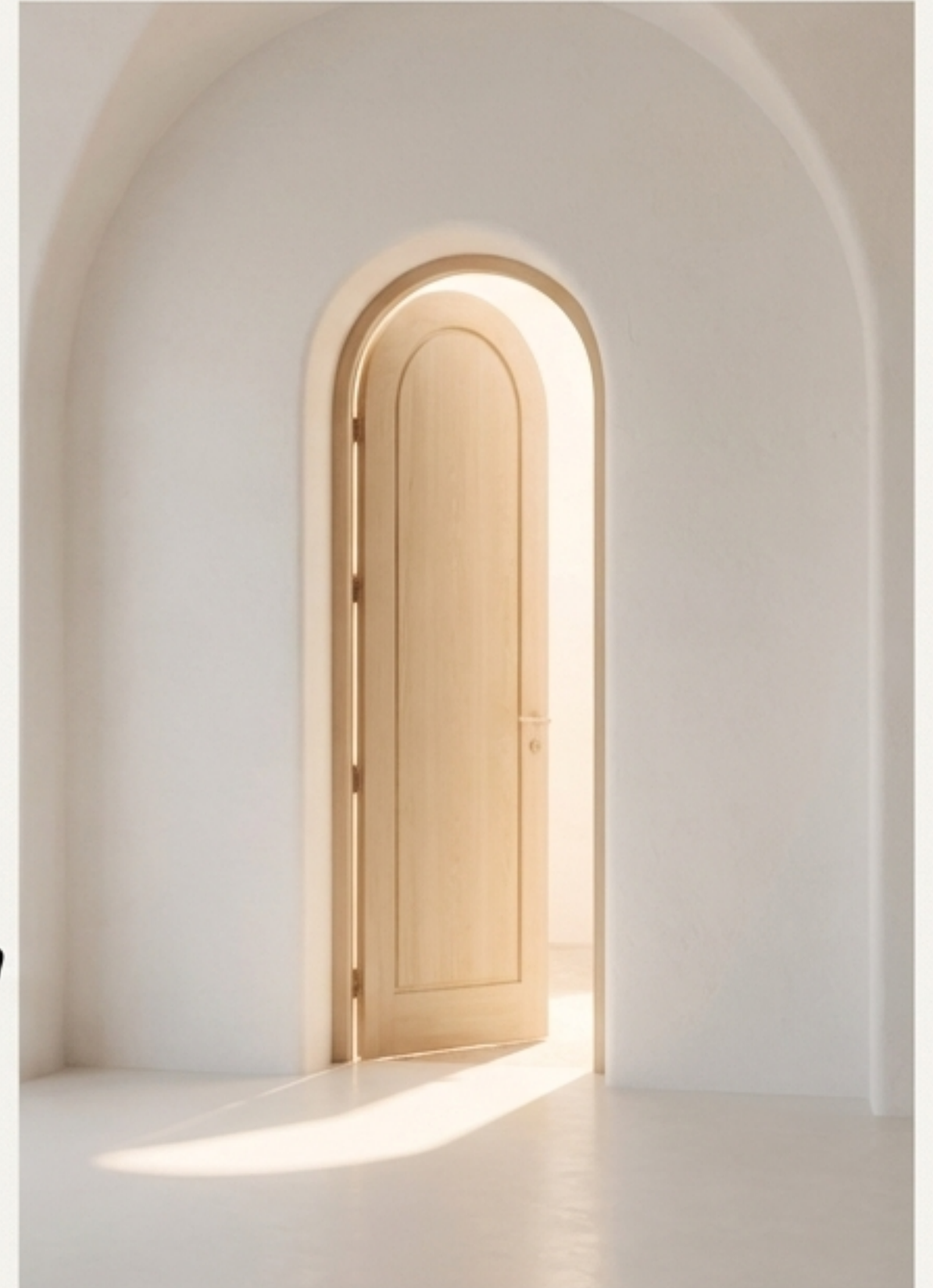
Nói "không" khi bạn thực sự không muốn.

Mỗi khi bạn chọn lòng tốt, bạn đang gửi một thông điệp đến trái tim mình: "Bạn quan trọng. Bạn xứng đáng được chăm sóc." Đó là cách bạn **ngừng bỏ rơi chính mình**.

Công cụ thứ hai: Sức mạnh của ranh giới

"Ranh giới không phải là những bức tường—chúng là những cánh cửa. Chúng không đẩy mọi người ra xa. Chúng dạy người khác cách bước vào một cách nhẹ nhàng."

Đặt ra ranh giới là một hành động của sự tự tôn trọng.



Học cách nói "không" để lời "có" của bạn thêm ý nghĩa

Chúng ta thường cảm thấy tội lỗi khi nói "không", vì sợ làm người khác thất vọng hoặc bị cho là ích kỷ.

Khi bạn nói "có" với mọi thứ

Lời "có" của bạn mất đi ý nghĩa.

Khi bạn chỉ nói "có" khi thực sự muốn

Lời "có" của bạn trở nên chân thành, mạnh mẽ và đầy yêu thương.

Khi bạn bảo vệ thời gian và năng lượng của mình, bạn không đang từ chối người khác. Bạn đang tôn trọng chính mình.

“Bạn không thể rót trà từ một chiếc cốc rỗng.”



Khi bạn nói "có" vì cảm giác tội lỗi, sự oán giận sẽ âm thầm lớn lên. Bạn bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, thất vọng, và thậm chí xa cách với những người bạn yêu thương.

Chăm sóc bản thân trước tiên không phải là ích kỷ. Đó là cách để bạn trao cho người khác phiên bản tốt nhất của mình, thay vì “phần còn lại”.



Đích đến của hành trình: Trở thành chốn bình yên của riêng mình

What it means

Trở thành người mà bạn có thể "trở về", người không bỏ chạy khi cuộc sống trở nên khó khăn.

Là cảm giác biết rằng dù bất cứ điều gì xảy ra, bạn sẽ đối xử với mình bằng sự quan tâm, không phải sự trừng phạt.

Khi sự bình yên của bạn đến từ bên trong, không ai có thể lấy nó đi.

Xây dựng ngôi nhà bên trong bạn

Sự bình yên không được ban tặng—nó được vun trồng.



Dành thời gian một mình

Không phải trong cô đơn,
mà trong sự kết nối với
chính mình.



Viết nhật ký cảm xúc

Để thấu hiểu những gì
đang diễn ra bên trong.



Lắng nghe một bản nhạc xoa dịu

Để vỗ về tâm hồn.



Đặt tay lên ngực và tự trấn an

"Không sao cả. Bạn đang an
toàn."

***Bạn đang tự trao cho mình những gì bạn cần nhất:
sự an ủi, sự hiện diện và sự đảm bảo.***

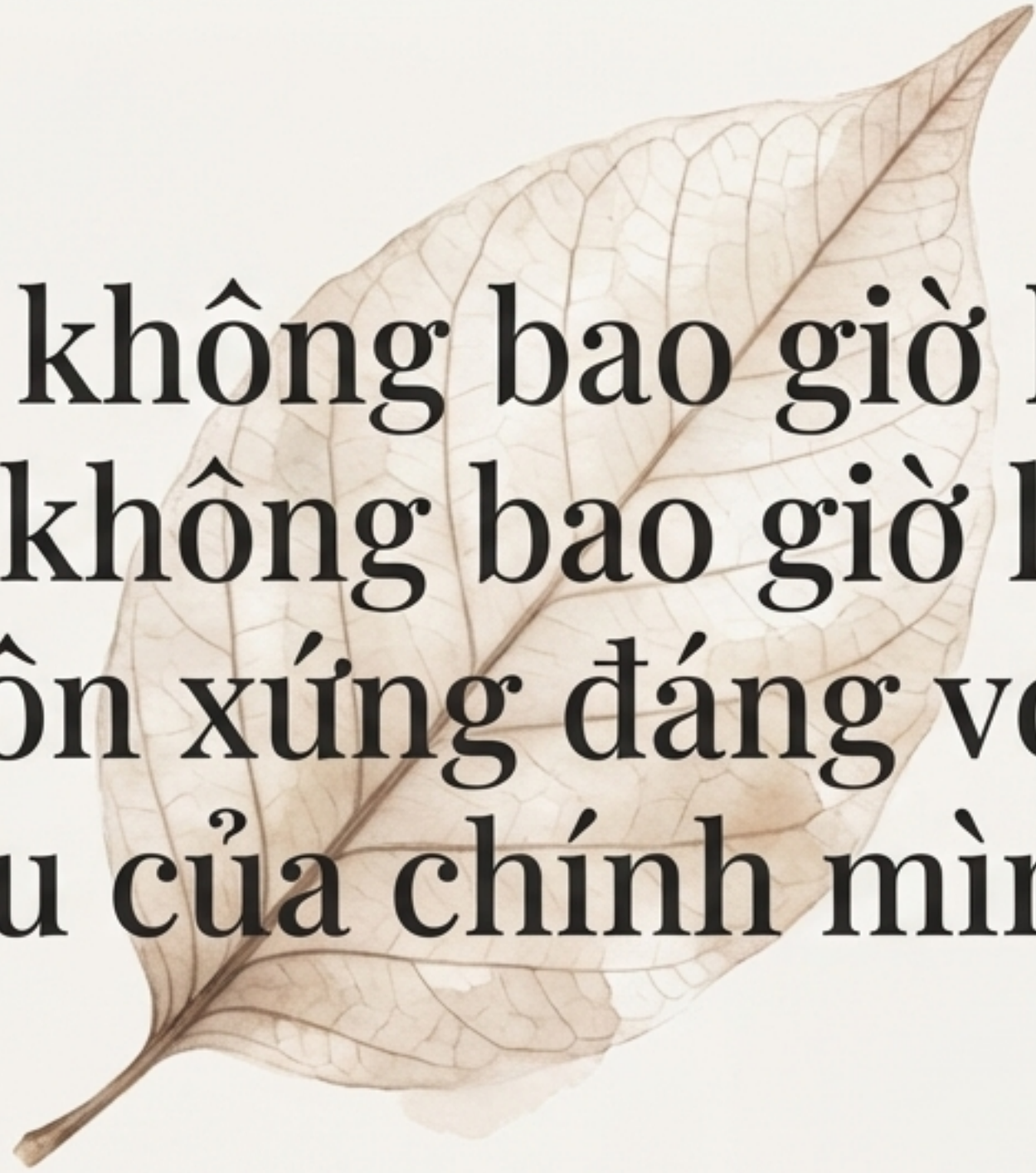
Tình yêu bản thân không ồn ào. Nó là một lời thì thầm.

Yêu thương bản thân không phải là sự tự tình tin hay thành công. Nó là sự dịu dàng với trái tim mình, đặc biệt là vào những ngày tồi tệ.

"Tôi ở đây vì bạn, ngay cả khi bạn thất bại. Ngay cả khi bạn lạc lối. Ngay cả khi không ai khác thấu hiểu."

The Ultimate Test

Thước đo thật sự của tình yêu bản thân là cách bạn đối xử với chính mình vào những ngày khó khăn nhất.



"Bạn không bao giờ là quá
nhiều, không bao giờ là quá ít,
và luôn xứng đáng với tình
yêu của chính mình."

Stay cozy, stay kind, and stay close to your heart.

The Cozy English