

Xây Dựng Khả Năng Phục Hồi Trong Thời Gian Bất Ổn

Đại Dịch COVID-19 dẫn đến:

- * Bất ổn - Lo lắng
- * Cách ly xã hội - Suy thoái
- * Các thói quen hàng ngày bị gián đoạn
- * Căng thẳng về tài chính
- * Tương lai bất định
- * Lo lắng cho sức khỏe của bản thân/người thân trong gia đình
- * Bất ổn xã hội, lo ngại về an toàn



hoặ
c



Mặc dù không thể kiểm soát được các tình huống xảy ra trong cuộc sống, nhưng chúng ta luôn có quyền lựa chọn cách ứng phó với chúng

Khả năng phục hồi: khả năng phục hồi hoặc điều chỉnh đối với những bất hạnh hoặc thay đổi

Trau dồi và nuôi dưỡng

- Tất cả chúng ta đều có thể phục hồi
- Khả năng phục hồi là sức mạnh mà *tất cả* chúng ta mang *trong* mình
- Xây dựng khả năng phục hồi là một quá trình, giống như tạo cơ bắp tại phòng tập
- Với mong muốn và thực hiện, chúng ta có thể tăng cường khả năng phục hồi tinh thần của mình

Uốn cong mà không gãy



Khả năng chịu đựng của con người giống như cây tre vậy. Nó dẻo dai hơn ta tưởng lúc đầu.

– Jodi Picoult

LÒNG TỰ TRỌNG

THIẾT LẬP MỤC TIÊU
với
các kỳ vọng
THỰC TẾ

KỸ NĂNG
GIẢI QUYẾT
sự cố

Khả năng
NHẬN BIẾT
CẢM XÚC
của bản thân
và những người khác

CÁC KỸ NĂNG XÃ HỘI
VÀ KHẢ NĂNG TÌM
SỰ HỖ TRỢ TỪ NGƯỜI
KHÁC



RÚT KINH NGHIỆM
từ những
SAI SÓT

Hiểu và CHẤP NHẬN
những điểm mạnh
và điểm yếu
CỦA BẢN THÂN

KIỂM SOÁT
BẢN THÂN

SẴN SÀNG
VƯỢT QUA
KHÓ KHĂN
chứ không
LÁNG TRÁNH VẤN ĐỀ

LỖI
suy nghĩ
TÍCH CỰC

Ươm Mầm/Nuôi Dưỡng Khả Năng Phục Hồi

Chìa khóa để xây dựng khả năng phục hồi



Kết nối,
trung tâm của khả năng phục hồi

CRISIS

危機

Danger Opportunity

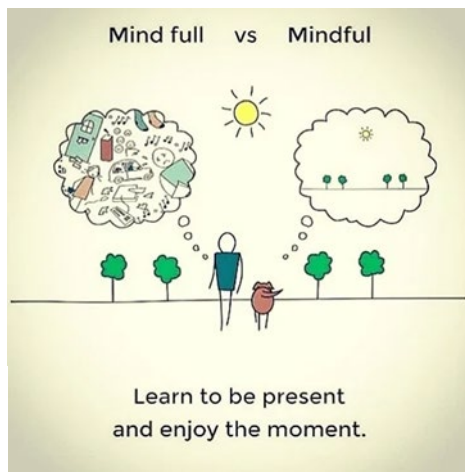
CRISIS: Khủng hoảng; Danger: Nguy hiểm; Opportunity: Cơ hội;

Mind full: Lo nghĩ ; vs: và ; Mindfull: An nhiên; Learn to be

present and enjoy the moment: Học cách sống và vui với hiện tại

Trong mọi cuộc khủng hoảng đều có mầm mống của cơ hội

Tâm lý tích cực và tư duy phát triển



- * Những điều tồi tệ và đau khổ có thể xảy ra
- * Mọi thứ đều thay đổi
- * Sống với thực tại
- * Thực hành lòng từ bi



Phục vụ người khác

Đền đáp tiếp nối

Hành động tử tế

Tóm tắt

- Kết nối với người khác là trung tâm của khả năng phục hồi*
- Công cụ chính để phát triển khả năng phục hồi (tính linh hoạt) là An nhiên
- Nuôi dưỡng tính tích cực bằng tư duy phát triển (chấp nhận cả cái xấu và cái tốt)
- Sự kiên trì và tự điều chỉnh
- Khả năng phục hồi: Thực hành – Hành động tử tế
- Khả năng phục hồi: Thực hành – Biết ơn
 - *Cầu mong chúng ta đều hạnh phúc.*
 - *Cầu mong chúng ta khỏe mạnh cả về thể chất và tinh thần.*
 - *Cầu mong chúng ta an toàn khỏi sự nguy hiểm cả bên trong và bên ngoài.*
 - *Cầu mong chúng ta sống một cách nhẹ nhàng.*