

5 เทคนิคเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น

การให้

ให้เวลากับตัวเอง

ความไพเราะในการพูด

การปรากฏตัวของคุณ

การให้ เป็นมากกว่าแค่การแบ่งปันสิ่งต่างๆ กับผู้อื่น มันคือการปลูกฝังความเอื้ออาทรและส่งเสริมเกื้อกูลของผู้คนในชุมชน การเสริมสร้างจิตสาธารณะของคนในสังคม มีความเชื่อมโยงกันอย่างแน่นแฟ้นกับความรู้สึกดี การช่วยเหลือผู้อื่นรวมถึงการแบ่งปันทักษะและข้อมูลข่าวสาร พฤติกรรมความรู้สึก เหล่านี้ช่วยเพิ่มคุณค่าในตัวเอง และก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ การให้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย ช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจทางสังคมที่แข็งแกร่งในวัยเด็ก และเห็นคุณค่าตนเองในวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงานและมีเวลามากขึ้น

มีความกระตือรือร้น

ทำในสิ่งที่สามารถทำได้

สนุกกับสิ่งที่ทำ

เคลื่อนไหวอารมณ์

งานวิจัยเผยให้เห็นว่าการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้มีความสุขสบาย ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งจำเป็นสำหรับคนทุกวัยและแสดงให้เห็นถึงการสูญเสียความทรงจำจะทำให้ช้าลงด้วย

หลักฐานบ่งชี้ว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้ตัวเอง, สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ และสามารถเรียนรู้กับมันได้ดี นอกจากนี้ยังได้ประโยชน์ในการเข้าสังคมอีกด้วย

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องมีพลังพิเศษเพื่อให้เกิดประโยชน์ ถ้าออกกำลังกายสามถึงห้าครั้งต่อสัปดาห์

ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้, แต่ถ้าออกกำลังกายบ่อยๆ ไม่ถึง 10 นาที ช่วยทำให้มีการปรับเปลี่ยนร่างกายในทางที่ดีขึ้นได้

หมั่นศึกษาหาความรู้

เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ

มองหาโอกาสที่เข้ามา

เซอร์ไพรส์ตัวเองอยู่เสมอ

การเรียนรู้ ความอยากรู้อยากเห็น และการตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกเพศทุกวัย สำหรับเด็ก เป็นการนำไปสู่การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและสังคมในเชิงบวก ส่วนผู้ใหญ่ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพิ่มขึ้น และช่วยเพิ่มความกระตือรือร้น อยากร่วมมือมากขึ้น ยังแสดงให้เห็นว่าอีกว่ามีประสิทธิภาพในการป้องกันภาวะซึมเศร้าในหลายปีต่อมา โดยเฉพาะการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้นรวมการตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งทำให้เพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีในระดับที่สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป้าหมายเกิดขึ้น มุ่งเน้นในเชิงบวก และสอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคล การเรียนรู้จึงเป็นมากกว่ากิจกรรมเพื่อการศึกษาในระบบ ยังรวมถึงแนวทางในการพัฒนาการทางจิตใจและภาวะจิตด้วย

จดบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ

ชื่นชมสิ่งเล็กๆ น้อย ๆ

ดื่มด่ำกับช่วงเวลาดีๆ

การพัฒนาทักษะจะเพิ่มการรับรู้ได้ทันที ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ภายในหรือรอบๆตัวเรา ช่วยทำให้เกิดความสุขกายสบายใจได้ แม้แต่หลักสูตรระยะสั้นที่สอนเทคนิคง่ายๆ สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี เพิ่มขึ้นอีกหลายปี

มีการวิจัยมากมายเกี่ยวกับการเจริญสติ แสดงให้เห็นถึงผลเชิงลึก ซึ่งรวมถึงความตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้น และยังแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ที่เปิดกว้างมีค่ามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเลือกพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ ค่านิยม และความสนใจของตนเอง การปรับให้เข้ากับค่านิยมเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมาก เพื่อให้แน่ใจว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะฝังแน่นเมื่อเวลาผ่านไป ความผาสุกสบายกายสบายใจ ยังรวมถึงความกตัญญู การให้อภัย การไตร่ตรอง และพัฒนาการต่างๆอีกด้วย

เชื่อมโยงความสัมพันธ์

พูดคุยและรับฟังเรื่องราวต่างๆ

เจอกันที่เดิม

ความรู้สึกรู้สึกผูกพัน

ความรู้สึกใกล้ชิดและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในทุกช่วงวัย

ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมในสังคมมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตและยังเป็นเกราะป้องกันโรคทางจิตอีกด้วย

ความสัมพันธ์ทางสังคมที่เข้มแข็งควรได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และมีเป้าหมาย

และยังรวมถึงเครือข่ายทางสังคมในวงกว้าง ที่มีบทบาทสำคัญต่อความรู้สึกผูกพันและเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน

ข้อความสำคัญของการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ คือการให้เวลาและพื้นที่

เสริมสร้างความแข็งแกร่งและขยายเครือข่ายสังคมออนไลน์ให้กว้างขึ้นเพื่อความเป็นอยู่และสวัสดิภาพที่ดีของชุมชน

ดังนั้นการกระทำที่มุ่งความสนใจไปที่ผลประโยชน์เฉพาะตัวของบุคคลเพียงอย่างเดียวจะไม่ใช่เป็นผลดีเท่ากับการกระทำที่เน

นถึงความสำคัญของการส่งเสริมเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับผู้อื่น