

## WORKSHEET THỰC HÀNH


# Đo 3 thành phần hạnh phúc của bạn

Worksheet đi kèm — Hạnh phúc không phải một thứ, mà là ba


Hạnh phúc gồm 3 thành phần — Cảm xúc, Sự hài lòng, Ý nghĩa. Đa số chúng ta đang đuổi theo cái này và bỏ quên cái khác mà không biết. Tay viết. 15 phút.

## 1. Tự chấm điểm 3 thành phần


Chấm thật, không "đẹp hoá":

 **Cảm xúc** — "Tuần qua tôi cảm thấy thế nào ở phần lớn các khoảnh khắc?"

Điểm: \_\_\_\_\_ / 10 · Cảm xúc chủ đạo:

 **Sự hài lòng** — "Tổng thể, tôi hài lòng với cuộc sống hiện tại đến đâu?"

Điểm: \_\_\_\_\_ / 10 · Điều tôi sẽ thay đổi nếu được sống lại 5 năm qua:

 **Ý nghĩa** — "Đời tôi có mục đích — có ích cho điều gì lớn hơn bản thân không?"

Điểm: \_\_\_\_\_ / 10 · Tôi đang sống vì cái gì? (Trả lời thật):

## 2. Điểm mất cân bằng

Cao nhất: \_\_\_\_\_ · Thấp nhất: \_\_\_\_\_

Tôi đang đuổi theo thành phần nào — và bỏ quên thành phần nào? Vì sao?

### 3. Eudaimonia + hành động 7 ngày

Người Hy Lạp gọi cuộc đời trọn vẹn — có cả 3 thành phần — là *Eudaimonia*.

Một cuộc đời trọn vẹn với tôi nghĩa là:

Hôm nay tôi đang sống bao nhiêu phần trăm của Eudaimonia đó? \_\_\_\_\_ %

Để nâng thành phần thấp nhất lên 1 điểm trong tuần tới, tôi sẽ:

Khi nào / ở đâu:

*“Hạnh phúc không phải là thứ để theo đuổi — mà là kết quả tự nhiên của một đời sống đúng đắn.”*

— *Thắng từ bên trong.*