

WORKSHEET THỰC HÀNH

40% hạnh phúc nằm trong tay bạn, đừng dồn hết sức cho 10% hoàn cảnh

Tóm tắt giải pháp · đi kèm bài Chiếc bánh hạnh phúc

Hoàn cảnh, cái ta dồn phần lớn năng lượng để cải thiện, chỉ chiếm 10% hạnh phúc, còn 40% chủ đích nằm trong tay mình thì thường bị bỏ quên. Một trang để dán bàn làm việc.

■ Chiếc bánh hạnh phúc chia ba lát

Theo Sonja Lyubomirsky, hạnh phúc chia làm ba phần: 50% di truyền (mức cơ bản bẩm sinh), 10% hoàn cảnh (công việc, nhà, tiền, hôn nhân), và 40% hành động có chủ đích (thói quen, lựa chọn hàng ngày). Hoàn cảnh ảnh hưởng ít vì hiện tượng thích nghi khoái cảm, mọi thứ rồi cũng thành bình thường: xe mới sau sáu tháng chỉ là phương tiện, lương tăng ba tháng sau lại thấy thiếu. Gen là vạch xuất phát chứ không phải điểm đến, và 40% chủ đích là phần duy nhất hoàn toàn nằm trong tay bạn.

■ 8 việc trong 40% chủ đích

- **Thực hành lòng biết ơn:** mỗi sáng viết 3 điều biết ơn, dù nhỏ.
- **Chăm sóc cơ thể:** vận động, ngủ đủ 7 đến 9 tiếng, ăn lành mạnh, bớt chất kích thích.
- **Nuôi dưỡng các mối quan hệ:** gọi điện thay vì nhắn tin, dành thời gian không điện thoại, tỉ lệ 5 tích cực cho 1 tiêu cực theo John Gottman.
- **Làm điều có ý nghĩa, sống thật với cảm xúc, thực hành hiện diện (mindfulness), cho đi và giúp đỡ, phát triển bản thân nhưng chỉ so với chính mình.**

■ Một việc tuần này

Nhìn lại tuần qua bạn dồn bao nhiêu phần trăm năng lượng cho 10% hoàn cảnh, chọn thêm một việc trong 8 việc thuộc 40% chủ đích để làm và một việc thuộc 10% hoàn cảnh để bớt lại:

— *Thắng từ bên trong.*