

# **BÍ QUYẾT ĐỂ GIỮ TÂM HỒN BÌNH YÊN!**

- 1- Tránh xa những cuộc đối thoại tiêu cực và người tiêu cực.
- 2- Đừng ôm ấp hận thù và sự giận dữ. Học cách quên lãng và biết tha thứ.
- 3- Đừng ganh tị với người khác.
- 4- Hãy chấp nhận những gì không thể thay đổi.
- 5- Hãy học kiên nhẫn hơn và tha thứ bao dung hơn với con người và sự việc.
- 6- Đừng nhìn sự vật, sự việc dưới quan điểm cá nhân, phiến diện từ 1 phía.
- 7- Đừng chìm đắm vào quá khứ mà bỏ quên hiện tại và làm ảnh hưởng đến tương lai.
- 8- Học cách thả lỏng tinh thần. trong một ngày hãy dành cho mình ít nhất là 10 phút để nhìn lại, để thư giãn tinh thần giữa nguồn sống hối hả. Không ai có thể cho bạn sự bình yên ngoài chính bạn.

Nobody can bring you peace but yourself.

**Ralph Waldo Emerson**