

NỘI DUNG

Xin chào chiến binh bé nhỏ!

Mì ống

Cây thần

Cánh bướm

Bốn nguyên tố

Những đám mây đủ màu

Những vì sao

Làm sao giúp những chiến binh bé nhỏ của chúng ta giữ bình tĩnh và tập trung? Chắc hẳn bạn đã nghe về *tĩnh thức* (hay tinh thần sáng suốt cao độ). Những kĩ năng như thở, thư giãn và khai mở hình ảnh tinh thần được sử dụng để đạt trạng thái bình thản và chuyên chú này.

Khai mở hình ảnh tinh thần là nghệ thuật dùng những hình ảnh tưởng tượng trong tâm trí kết hợp với tự sự để tạo nên những thay đổi tích cực trong đời sống. Kĩ thuật này giúp ta phát huy được hết tiềm năng bên trong mình, tăng cường và hoàn thiện tất cả những gì ta cần: Sự tự tin, tự tôn, tự chủ, trực giác, tư duy sáng tạo...

Vậy tại sao không bắt đầu tập dùng những kĩ thuật này từ khi còn nhỏ?

XIN CHÀO CHIẾN BINH BÉ NHỎ!

Con có muốn thử chơi trò này không? Hãy hình dung trí óc mình là một màn hình chiếu phim thật lớn. Màn hình chẳng có gì và con có thể tha hồ chiếu phim nào con thích. Có lẽ sẽ có những hình ảnh làm con sợ hãi hoặc những hình ảnh đẹp để cổ vũ con, khơi gợi mọi điều tốt đẹp nhất trong con.

Rạp phim này hay ở chỗ con có thể đi đến bất cứ nơi đâu với nó và hơn thế nữa, rạp hoàn toàn miễn phí! Con chỉ cần thả cho trí tưởng tượng của mình bay xa và tìm thấy nơi con thích, như rạp chiếu phim chẳng hạn.

Hãy tìm một nơi yên tĩnh và chọn một tư thế thoải mái mà con có thể giữ yên không động đậy lâu một chút: Ngồi xếp bằng, thẳng lưng hoặc nằm ngửa chẳng hạn. Bất cứ kiểu nào con thích. Nhắm mắt lại và hít ba hơi thật sâu.

Thật tỉnh táo, bình tâm nào, sẵn sàng xem phim của mình thôi. Con có muốn là một sợi mì ống không? Hay một chú bướm? Hoặc cũng có thể là một ngôi sao băng vụt qua không gian?

Vui lòng im lặng nào. Phim hay xin được phép bắt đầu.

MÌ ỐNG

1

Chắc hẳn con đã biết mì ống rồi nhỉ. Hãy thử hình dung ra một cọng mì ống chưa nấu nào. Con thấy được chưa? Rồi, hãy tưởng tượng mình là cọng mì ống đó. Con làm được không? Người con cứng ngắc kìa...

2

Giờ hãy tưởng tượng như con nằm vô nôi, hay một hồ nước âm ỉm sưởi ấm... Ừmmmm...

3

Con sẽ bắt đầu cảm thấy người mình mềm ra, thả lỏng từng chút từng chút một, giống như cọng mì ống sau khi nhấp nhô trong nước một lúc vậy đó.

Hãy thử cảm nhận người mình thả lỏng từ từ từng chút: Bàn chân nè, đầu gối nè, cẳng chân nè, lưng nè, eo nè, ngực nè, bàn tay nè, cánh tay nè, cổ nè, đầu nè... Tất cả đều giống như cọng mì ống đã trụng.

4

Giờ khi con thấy người mình đã thả lỏng hoàn toàn...
Vừa vặn!

Món mì đã sẵn sàng rồi đấy!