28 điều giúp bạn sống vui vẻ và khoẻ mạnh

Cuộc sống hiện đại khiến bạn luôn rơi vào tình trạng căng thẳng, mệt mỏi, chán chường…Bạn mong muốn cuộc sống luôn vui vẻ, vậy thì 28 điều dưới đây sẽ giúp bạn luôn tươi vui.

1. Học hỏi hơn nữa

Nó không chỉ giúp tăng cường kiến thức mà còn tạo cơ hội có nhiều việc làm tốt và một cuộc sống thú vị.

Nếu không đủ thời gian để theo một lớp học tập trung thì có thể tham gia lớp học online (học trực tuyến), sẽ rất có ích cho bạn đấy!

2.Làm tình nguyện viên

Hãy bắt đầu thay đổi bằng việc giúp đỡ người khác. Một vài hoạt động tình nguyện sẽ tạo thêm những mối quan hệ thú vị, giúp bạn thêm năng động trẻ trung, mở ra nhiều cơ hội, thách thức và triển vọng hơn.

3. Đừng chỉ nghĩ cho bản thân

Điều này thật khó nhưng thay vì tính toán cho riêng bản thân mình thì hãy suy nghĩ thoáng hơn, làm việc bằng tất cả sự yêu thích, không nề hà, không so đo tính toán... sẽ giúp tinh thần thoải mái hơn, được mọi người yêu quý và tôn trọng hơn.

4. Ngày nghỉ với bữa sáng lành mạnh

Cung cấp cho dạ dày một bữa sáng đầy dinh dưỡng để tăng cường năng lượng, sự tập trung và kích thích trao đổi chất trong cơ thể.

5. Phát triển một kế hoạch

Đặt mục tiêu và lập kế hoạch về một công việc mà bạn yêu thích. Nó sẽ giúp bạn cảm thấy yêu cuộc sống này hơn. Suy nghĩ về những gì bạn muốn và làm thế nào để bạn có thể đạt được mục đích của mình.

6. Bắt đầu viết blog

Bạn đã có blog chưa? Bạn thấy e ngại vì người ta nói nhiều đến blog xấu. Đừng lo lắng, blog giống như một nhật ký trực tuyến, viết blog có thể là một cách tuyệt vời để chia sẻ suy nghĩ của bạn, các hoạt động, các ý kiến hoặc hình ảnh trên internet với những người thân, người bạn của mình. Đó cũng là cách tuyệt vời để giữ liên lạc với những người khác, được nhận những thông tin phản hồi về ý tưởng của mình. Hãy làm “blog sạch”, nó đem lại nhiều lợi ích hơn bạn tưởng đấy.

7. Dọn tủ quần áo

Dành một ngày loại bỏ những quần áo cũ, không còn thích hợp với bạn nữa. Nó vừa có tác dụng giúp tủ quần áo gọn gàng, dễ tìm được những thứ mình cần khi đang vội vừa là cơ hội để bạn sắm thêm cho mình một vài bộ cánh mới.

8. Một giấc ngủ đêm trọn vẹn

Ngủ đủ từ 6 - 8 tiếng mỗi đêm sẽ là tiền đề cho một thay đổi lớn. Bạn sẽ thấy một ngày mới bắt đầu với tràn đầy năng lượng, tinh thần thoải mái sẽ làm việc có hiệu quả hơn.

9. Đọc một vài tác phẩm kinh điển

Đôi khi những tác phẩm kinh điển bạn đã nghe tới nhiều mà chưa có thời gian “đụng” đến nó. Vậy thay vì lúc nào cũng cảm thấy stress, hãy bắt chút thời gian thư giãn, tìm hiểu những thứ mà người ta luôn ca ngợi sẽ giúp bạn mở rộng tầm mắt hơn, quên đi những buồn phiền của hiện tại.

10. Thay đổi môi trường sống

Đừng lúc nào cũng ngồi ì rũ trong nhà và chờ đợi cả “thế giới” đến gõ cửa nhà bạn. Thay vào đó, hãy tham gia những hoạt động ngoài trời, tìm kiếm những cái mới và còn có rất nhiều điều bạn cần phải làm, phải nghĩ và phải bàn luận về nó đấy.

11. Uống nhiều nước

Cơ thể cần nước để "vận hành" đúng chức năng của nó. Thiếu nước sẽ khiến bạn kiệt sức, khô da hoặc gặp vấn đề về tiêu hoá. Nhấm nháp những ngụm nhỏ suốt cả ngày để cải thiện trạng thái tinh thần của bạn nhé.

12. Chơi cùng trẻ nhỏ

Cặp mắt trong sáng, những câu nói thơ ngây, những hành động ngộ nghĩnh, trẻ con nhỏ mặt nguồn vui luôn tươi mới và thuần khiết. Hãy tưởng lại ngày bé thơ đáng yêu của mình, những kỉ niệm trẻ và sẽ xua tan đi mặt mỏi và chán nản trong đầu óc và trái tim bạn.

13. Đừng trì hoãn mọi việc

Mặc dù trì hoãn có thể mang lại cảm giác dễ chịu trong thời điểm này nhưng còn ngày mai? Vì thế, thực chất sự trì hoãn chỉ càng làm bạn stress và lo lắng hơn thôi.

Thực hiện từng việc nhỏ một, cái mà bạn cần làm, bạn sẽ không còn thấy áp lực và cảm thấy tốt hơn rất nhiều.

14. Dành thời gian cho mình

Có phải bạn đang dành quá nhiều thời gian cho công việc mà không hề quan tâm đến bản thân? Chính điều đó khiến bạn đang gặp phải vấn đề căng thẳng của cuộc sống đó. Gạt bỏ công việc khỏi đầu óc bạn đi nhé, dành thời gian để đi ăn kem, tập thể dục, mát xa cho cơ thể hay chỉ đơn giản là đọc một vài tạp chí, truyện cười, truyện của trẻ con cũng rất tốt để cải thiện tâm trạng của bạn.

15. Chải răng sạch sẽ

Chải răng thật sạch, làm trắng răng và hơi thở thơm tho sẽ cải thiện thái độ của bạn. Hơn nữa sức khoẻ của răng và nướu lại cũng là biểu hiện cho một sức khoẻ tốt hay không.

16. Liên lạc với bạn cũ

Cầm điện thoại lên và gọi cho người bạn cũ đã lâu không liên lạc, hỏi thăm tình hình của họ. Giữ liên lạc thường xuyên với những người bạn cũ, bạn sẽ tìm lại được mối quan hệ thú vị trước đó của mình.

17. Hãy để những sai lầm dạy bạn

Thay vì ngồi ân hận, tiếc nuối cho những điều đã xảy ra, bạn cần nghĩ mình đã học được gì qua những điều vừa trải nghiệm. Bổ xung thêm kiến thức cho mình để giải quyết vấn đề đó tốt hơn

vào lần tới.

18. Biết cám ơn

Hãy làm một danh sách tất cả những điều bạn nên cám ơn. Cuộc sống của chúng ta còn có rất nhiều điều may mắn và hạnh phúc mà đôi khi chúng ta lại dễ dàng bỏ qua chúng.

Thử bắt đầu viết nhật kí hàng ngày, viết vào đó ba thứ mà bạn nghĩ là nên cám ơn. Điều này sẽ khiến bạn trở nên hạnh phúc hơn, nhìn nhận ra những góc cạnh tươi sáng của cuộc sống.

19. Hoạt động tích cực

Dù giảm cân có là một mục tiêu của bạn hay không thì vẫn sẽ tốt hơn nếu tập thể dục thường xuyên. Tập thể dục cải thiện các chức năng trong cơ thể, cung cấp năng lượng, sức sống và thư giãn đầu óc.

20. Đi nhà thờ, hoặc đi vãn cảnh chùa

Bạn có thể tham dự những buổi lễ của người dân theo đạo thiên chúa, hoặc đi thăm phong cảnh chùa ở gần nhà là cách khá hay để cải thiện cuộc sống của bạn. Vẻ thanh bình, tĩnh tâm nơi chùa chiền sẽ khiến bạn cảm thấy thảnh thơi hơn.

21. Gạt bỏ lo lắng

Lo lắng không thể giải quyết bất cứ vấn đề nào cho bạn, nó chỉ càng làm nảy sinh căng thẳng, stress, mất ngủ, khó ở cho bạn thôi. Thay vì lo lắng, hãy tự tin vào năng lực của bản thân, làm tốt nhất trong khả năng của mình, bạn sẽ tìm ra hướng giải quyết đơn giản hơn rất nhiều.

22. Đừng mong chờ mọi việc hoàn hảo

Không ai trên thế giới này hoàn hảo cả cho dù có cố gắng đến đâu chúng ta vẫn có những lỗi lầm. Đừng tự đặt quá nhiều áp lực lên bản thân, cho phép mình phá vỡ một số quy tắc và mắc lỗi có thể chấp nhận được.

23. Học thêm một ngoại ngữ mới

Việc học thêm một ngôn ngữ có thể mở rộng kiến thức của bạn, mở ra những chân trời mới. Hơn nữa, nó cũng có ích cho bạn vào những dịp đi du lịch hay đi công tác ở nước ngoài.

24. Bắt đầu một sở thích mới

Có một vài điều bạn thích nhưng bạn chưa thực hiện nó? Vậy đây là lúc bạn thực hiện sở thích mới của mình, nó sẽ đem lại sự mới lạ vào cuộc sống tẻ nhạt của bạn. Cũng có thể gặp gỡ những người mới, biết đâu nó lại là khởi đầu cho một nghề nghiệp khác của bạn.

25. Tham gia câu lạc bộ yêu thích

Bạn thích bóng bàn, cầu lông hay là khiêu vũ? Hãy tham gia câu lạc bộ nào mà bạn yêu thích, vừa được giao lưu, thực hiện được sở thích kết hợp tập thể dục cho chính mình luôn.

26. Suy nghĩ tích cực

Suy nghĩ mới vấn đề một cách tích cực sẽ tác động đến cảm xúc của bạn rất nhiều. Thậm chí đứng trước gương và thử mỉm cười giả xem trông mình có hay ho không, nó cũng đem đến cho bạn một tâm trạng tốt hơn rồi đấy.

27. Đi ra ngoài

Cảm thấy stress lúc nào bạn cũng muốn "trốn tránh" mọi việc và ở "lì" trong nhà? Bạn đang bỏ phí những cảnh đẹp thiên nhiên xung quanh bạn đấy. Hãy ra ngoài và thả giãn tinh thần nhé đi bộ ngắm cảnh hoặc chăm sóc cây cối, vườn tược, thiên nhiên sẽ giúp bạn cân bằng lại cuộc sống.

28. Làm từ thiện

Có những thứ bạn vứt đi hay để bài ở nhà kho nhưng lại là vật dụng cần thiết cho rất nhiều người. Đó là việc làm thiết thực đem lại rất nhiều ý nghĩa không chỉ với người nhận được nó mà cả với bạn, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình còn may mắn hơn rất nhiều người, điều đó không đã hạnh phúc sao?

Theo AWS/Dân trí