

# Thiền Tập Chánh Niệm

## Những lúc Không Chú Tâm

Mindful Meditations for Mindless Moments



## Mindful Meditations for Mindless Moments

### 1. Meditation at home

*Making your favorite morning beverage. Vacuuming. Pulling weeds. In the part you will learn how to turn these normal every day activities into mindful meditations that you can do around the house. After all, if you can be mindful at home, you can be mindful anywhere!*

#### 1. Brush your teeth

Be mindful as you apply toothpaste to your toothbrush. Note the intense, minty **favor** as you brush. Feel each sensation as you move the brush over your gums, your tongue, and your teeth. Enjoy the clean feeling.

#### 2. Washing your face

Feel the sensation of the water splashing on your face and hands. Notice the **smell** of soap and the way it moves over your skin. Enjoy the feeling of being clean and refreshed.

#### 3. Taking a shower

As you step into the shower, take note of the water **hitting** your skin. Feel its warm. **Smell** your shampoo as you pour it into your hands and lather up, and enjoy the luxurious feel as you **work it** into your hair.

## Thiền Tập Chánh Niệm Những lúc Không Chú Tâm

### 1. Thiền Tập Khi Làm Việc Nhà

*Pha trà hay cà phê buổi sáng. Hút bụi. Nhổ cỏ dại. Trong phần này, chúng ta sẽ học cách chuyển những sinh hoạt thường ngày thành thiền tập chánh niệm tại nhà. Rốt cuộc, nếu chánh niệm ở nhà được thì có thể chánh niệm bất cứ nơi đâu!*

#### Đánh răng

Lưu ý khi thoa kem đánh răng lên bàn chải. Để ý **vị** bạc hà thơm tho khi đánh răng. Ghi nhận từng cảm giác khi di chuyển bàn chải trên nướu, lưỡi và răng. Tận hưởng cảm giác sạch sẽ.

#### Rửa mặt

Ghi nhận cảm giác nước đang bắn lên mặt và tay. Chú ý **mùi** xà phòng và cách xà phòng di chuyển trên da. Tận hưởng cảm giác sạch sẽ và tỉnh táo.

#### Tắm vòi sen

Khi vào phòng tắm, hãy lưu ý nước rơi xuống và **chạm** vào da. Cảm thấy ấm. **Ngửi** **mùi** xà phòng gội đầu khi đổ ra tay và sủi bọt, và tận hưởng cảm giác thoải mái khi **vuốt** lên tóc.

#### 4. Getting dressed

Choose your clothing in the morning with care. Consider how it moves against your fingers. Note how it feels to slip it on over your head or pull it up your legs.

#### 5. Making coffee or tea

As you prepare your morning drink, stay focused on the steps involved. **Smell** the coffee or tea as you put it into the machine or teapot. **Listen** to the drip of the coffee. **Watch** the steam rise from your tea. Then give your full attention to the **taste** of your drink as you **taste** your first sip.

#### 6. Vacuuming the house

Move the vacuum across the carpet. Notice how your hand and arm feel as you push and pull the machine. Take note of the vacuum's route as it passes over the floor, leaving a clean pathway behind it.

#### 7. Taking out the trash

Gather your trash and get it ready to go. Take a moment to feel the **smooth** material of the bag under your fingertips. As you walk to the trash can or garbage chute, be mindful of your **steps** and the weight of the bag swinging by your side.

#### Mặc y phục

Cẩn thận khi chọn y phục buổi sáng. Xem xét cách y phục chuyển động trên đầu ngón tay. Để ý cảm giác khi chui đầu qua áo hoặc kéo quần lên chân.

#### Pha cà phê hoặc trà

Khi chuẩn bị pha cà phê hay trà buổi sáng, hãy tập trung từng bước một. **Ngửi** mùi cà phê hoặc trà khi cho vào máy xay hoặc phin cà phê hoặc ấm trà. **Lắng nghe** tiếng cà phê nhỏ giọt. **Quan sát** hơi nước bốc lên từ trà. Sau đó, hoàn toàn chú ý **hương vị** trà hay cà phê khi **nếm** ngụm đầu tiên.

#### Hút bụi sàn nhà

Đẩy máy hút bụi trên thảm. Chú ý cảm giác bàn tay và cánh tay khi đẩy và kéo máy. Để ý đường đi máy hút bụi trên sàn nhà, để lại phía sau một đường thảm sạch.

#### Đổ rác

Gom rác đi đổ. Hãy dành chút thời gian để cảm nhận sự **mềm mịn** của vật liệu làm túi rác dưới đầu ngón tay. Khi bước đến thùng rác hoặc máng rác, hãy lưu ý **bước đi** và sức nặng của túi rác đang lắc lư bên cạnh.

## 8. Paying your bills

Whether you sign in online or write out a check, notice the **movements** your hands and arms made as you pay your bills. Feel the **smoothness** of the pen in your hand or the keys of your keyboard.

## 9. Folding laundry

Identify each item as you take it out of the dryer. Fold each item as efficiently as you can. Breathe in the **smell** of **warm**, clean laundry.

## 10. Watering the garden

Feel the weight of the hose in your hand. Make note of the change in pressure as you turn the water on. **Watch** the water as it sprinkles over your plants, and think about how it helps them grow.

## 11. Pulling weeds

Feel the leaves of the weeds under your finger or the texture of your gloves. **Look up** to see the sun or the clouds in the sky. Close your eyes and sense the **breeze**. **Smell** the fresh air.

## 12. Checking the mail

Walk mindfully to the mailbox, paying attention to your surroundings. Open the box, taking care to feel the metal with your fingertips. Note how the box's lid swings on its hinges. Take your mail and feel the **smooth** paper in your hands.

## Thanh Toán Hóa Đơn

Cho dù trả tiền trực tuyến hay viết chi phiếu, hãy để ý bàn tay và cánh tay **chuyển động** khi thanh toán hóa đơn. Cảm nhận tính chất **êm nhẹ** của cây bút trên tay hoặc bàn phím máy tính.

## Gấp xếp y phục giặt sạch

Nhận diện từng thứ một khi lấy y phục ra khỏi máy sấy. Gấp từng thứ thật ngay ngắn. Để ý **mùi thơm** và sự **ấm áp** của y phục giặt sạch.

## Tưới cây

Cảm nhận sức nặng của vòi tưới nước trong tay. Ghi nhận sự thay đổi áp suất khi bật vòi nước. Hãy **quan sát** nước chảy lên cây, và **nhớ** là nước đã giúp cây cối tăng trưởng.

## Nhỏ cỏ dại

Cảm nhận lá cỏ dại trong ngón tay hay kết cấu của găng tay. Ngược lên **nhìn** mặt trời hoặc đám mây trên bầu trời. Nhắm mắt lại và cảm nhận **làn gió nhẹ**. **Ngửi** không khí trong lành.

## Lấy Thư

Bước chậm rãi chánh niệm đến hộp thư, để ý môi trường xung quanh. Mở hộp thư, cảm nhận kỹ chất kim loại trên đầu ngón tay. Lưu ý nắp hộp thư mở ra thế nào. Lấy thư và cảm nhận chất giấy **láng mịn** trên tay.

### 13. Organize your junk drawer

As you take each item out of your drawer, consider how it feels in your hand. Think about how the item is used. Put it in its proper place and **enjoy** the new organization.

### 14. Cleaning out your bag

As you open your bag, take note of each thing you can see. **Consider** each object as you encounter it, and think about why you have it. If you don't need it, say goodbye to it!

### 15. Adjusting the temperature

Feel the **coolness** or the **warmth** in the air as you go to adjust the temperature. Feel the **pressure** on your fingertips as you press the button or shift the indicator, and **listen** as the furnace or air conditioner turns on or off.

### 16. Cooking dinner

As you prepare your ingredients, pay attention to how each one feels and **smells**. **Listen** to the sound of each ingredient hitting the pan and **watch** the steam rise.

### 17. Wiping down the table

Clear all the remnants of your meal from the table.

### Sắp xếp đồ đạc

Khi lấy từng món đồ trong ngăn kéo, hãy ghi nhận cảm giác khi **cầm** trên tay. Hãy **nhớ** món đồ ấy đã được sử dụng như thế nào. Để vào đúng chỗ và **vui hưởng** sự ngăn nắp mới mẻ.

### Dọn dẹp bao túi

Mở túi ra, hãy **ghi nhận** từng thứ **nhìn thấy**. **Xem xét** từng đồ vật ấy và nghĩ về lý do tại sao đã có. Nếu không cần nữa, hãy **bỏ đi!**

### Điều chỉnh nhiệt độ

**Đề ý** cảm giác **mát mẻ** hay **ấm áp** trong không khí khi điều chỉnh nhiệt độ. Cảm nhận **áp lực** trên đầu ngón tay khi bạn nhấn nút hoặc di chuyển kim báo hiệu, và **lắng nghe** tiếng lò sưởi hoặc máy điều hòa không khí khi mở hoặc tắt máy.

### Nấu bữa cơm tối

Khi sửa soạn vật liệu nấu ăn, **chú ý** cảm giác và **hương vị** từng món. **Lắng nghe âm thanh** khi cho vật liệu vào chảo và **quan sát** hơi nước bốc lên.

### Lau bàn

Dọn sạch tất cả thức ăn còn sót lại trên bàn.

Grab a sponge or dish towel and swipe it slowly across the table, noting each crumb and bit of food as it is swept away. Admire the clean surface once you're done.

### 18. Locking the door

As you lock the door for the night move slowly. Grip the lock tightly and feel the smooth, cool metal. Turn it and notice when it clicks into place.

### 19. Turning on a light

Feel the light switch under your fingers as you flip it. **Listen** for a slight electrical hum as the bulb jumps to life. **Watch** as your surroundings light up.

### 20. Emptying the dishwasher

Notice the heat and steam coming from your dishwasher when you open the door. Admire the cleanliness of the dishes as you put them away. Feel the smoothness of your plates and utensils, and take note of the weight of each item as you find its proper place.

### 21. Putting on pajamas

Feel the comfortable fabric of your pajamas. Notice how your body relaxes when you put them on. Enjoy the feeling of being ready to rest after a long and busy day.

Lấy miếng bọt biển hoặc khăn và lau từ từ qua lại trên bàn. **Lưu ý** từng mẩu vụn và miếng thức ăn nhỏ khi lau. **Chiêm ngưỡng** mặt bàn sạch sẽ sau khi lau xong.

### Khóa cửa

Chậm rãi khi khóa cửa ban đêm. **Nắm** chặt chìa khóa và cảm nhận chất kim loại trơn và mát. Xoay ổ khoá và **để ý** khi tra chìa khoá vào đúng khớp.

### Bật đèn

Cảm nhận khi ngón tay **chạm** vào công tắc bật đèn. **Lắng nghe** dòng điện **kêu** nhẹ khi mở đèn. **Quan sát** môi trường xung quanh bừng sáng.

### Lấy chén bát từ máy rửa

**Chú ý** sức nóng và hơi nước tỏa ra từ máy rửa bát khi mở cửa. **Chiêm ngưỡng** bát đĩa sạch sẽ khi xếp cất. Cảm nhận sự **mịn màng** của bát đĩa và dụng cụ nấu ăn, đồng thời **ghi nhận** **sức nặng** từng món đồ khi tìm vị trí thích hợp.

### Mặc áo ngủ

**Cảm nhận** làn vải thoải mái của bộ đồ ngủ. **Chú ý** cơ thể thư giãn khi mặc vào. **Tận hưởng cảm giác** được nghỉ ngơi sau một ngày dài bận rộn.

## 2. Meditation on the go

*Whether you're hopping in the car, heading to an appointment, or looking over the produce at the grocery store, you can find moments to cultivate mindfulness. It's easier to stay mindful when you're somewhere quiet and comfortable, but your ability to be mindful in busy, loud, and unfamiliar places will serve you well. Practice meditating on the go to take your skills to the next level.*

### 23. Heading out the door

Take a moment to **look out at** your front door as you close and lock it. See the color; notice if there are any chips in the paint. Turn around and **look at** the view from your front door for a moment, and then set off on your way.

### 24. Taking public transportation

Once you're settled in, take advantage of the opportunity to sit and **look out** the window as someone else does the driving. **Watch** the scenery go by. Pay attention to how the bus or train moves along its route.

### 25. Turning on your car

Take the keys and slide them slowly into the ignition. Feel the engine start up as you turn the key. **Listen to the sound of the car running** before you put it in gear and drive away.

## 2. Thiền Tập khi Di Chuyển

*Cho dù đang bước lên xe, đến cuộc hẹn, hay ngắm nhìn mặt hàng trong siêu thị, thời điểm này có thể tu tập chánh niệm. Chánh niệm sẽ dễ dàng hơn khi ở nơi yên tĩnh và thoải mái, tuy nhiên thiền tập trong bận rộn, ồn ào và chỗ lạ sẽ lợi lạc. Thiền tập khi di chuyển sẽ nâng cao tài năng.*

### Ra khỏi nhà

Dành chút thời gian để **nhìn** cửa chính khi đóng và khóa. **Nhìn** màu sắc; **để ý** xem nước sơn có bị trầy không. Đứng tại cửa, quay lại và **nhìn quanh** một lúc, rồi lên đường.

### Đi xe công cộng

Khi đã ổn định chỗ ngồi trên xe, hãy tận dụng cơ hội có người lái xe để ngồi và **nhìn** ra cửa sổ. **Ngắm cảnh vật** trôi qua. **Chú ý** xe buýt hoặc xe lửa chạy trên lộ trình.

### Nổ máy xe

**Lấy** chìa khóa xe và từ từ **cắm** vào ổ khoá. **Cảm nhận** máy khởi động khi **vặn** chìa khóa. **Lắng nghe tiếng máy xe** đang nổ trước khi vào số, rồi lái xe đi.

## 26. Waiting in line

**Look at** the people ahead of you in line and note their posture. See if it says anything to you about their mood or their patience level. Think about your own posture and how it makes your body feel.

## 27. Walking around town

As you walk from one place to the next, think about putting one foot in front of the other. Look at your surroundings as you walk by shops, houses, storefronts, and parks. **Listen to** the noises around you.

## 28. Sitting at a red light

Once your car stops, take your hands off the wheel and mindfully stretch out your fingers. **Hear** the noises of the cars driving past. Notice the other cars stopped at the light and **see** what the drivers are doing.

## 29. Holding the door for someone

As you walk into a store or other business, be aware of other people walking in or out. Push against the weight of the door as you hold it open for them and feel the release of that weight once they've passed.

## 30. Shopping

When you **find** the items on your shopping list, be mindful of how each item feels as you grab it and put it in your cart. Notice how the shopping cart takes a little more effort to push as you fill it.

## Chờ đợi khi xếp hàng

**Nhìn** người xếp hàng phía trước và **để ý** dáng điệu của họ, có thể nói lên tâm trạng hoặc mức độ kiên nhẫn của họ hay không. **Ngẫm nghĩ** dáng điệu của mình gây cảm giác thế nào đối với cơ thể.

## Đi dạo quanh phố

Khi đi bộ nơi này sang nơi khác, hãy **nghĩ** việc đặt chân này trước chân kia. **Nhìn** cảnh vật chung quanh khi đi qua cửa hàng, nhà ở và công viên. **Lắng nghe tiếng động** xung quanh.

## Ngồi chờ khi đèn đỏ

Khi dừng xe lại, tay buông khỏi tay lái và **chú tâm** khi duỗi các ngón tay. **Nghe tiếng ồn** từ những chiếc xe đi ngang qua. **Để ý** xe khác cũng dừng vì đèn đỏ, và **xem** người lái xe đang làm gì.

## Giữ cửa mở cho người khác

Khi bước vào một cửa hàng hoặc cơ sở thương mại, hãy **để ý** có những người khác đang đi vào hoặc đi ra. **Đỡ** sức nặng cánh cửa khi tay giữ cửa mở cho họ và **cảm nhận** sức nặng cánh cửa đóng lại khi họ đã đi qua.

## Mua sắm

Khi **tìm thấy** món hàng trong danh sách cần mua, hãy **lưu ý** đến cảm giác khi lấy từng món hàng cho vào xe đẩy. **Lưu ý** nếu xe đầy phải cần thêm sức để đẩy xe.



### 31. Paying for groceries

When you go to pay for your groceries, notice the last-minute products that surround you. **Watch** the smooth progress of your items as the conveyor belt moves them to the cashier. **Read** the name on your cashier's name tag.

### 32. Ordering a meal

**Think** about the ingredients included in each dish as you read through the menu. Consider how well they go together, then picture of each item and how it would taste.

### 33. Checking your reflection

As you pass a mirror or window, pause to **look at** your reflection. **See yourself** as you are in the current moment. Notice what you're wearing, how your hair looks, and what your expression is like. **Smile** at yourself.

### 34. Listening to your favorite song

When your favorite song comes on, take a moment to pause and really listen to the lyrics and the message the song puts forward. Notice the different sounds and instruments that make up the song. **Think about** how it makes you feel.

### Trả tiền sau khi mua thực phẩm

Khi đến quầy trả tiền ở siêu thị thực phẩm, **để ý** những mặt hàng chung quanh. **Theo dõi** tiến trình hàng hóa chạy trên băng chuyền đến người thu ngân. **Đọc tên** trên huy hiệu người tính tiền.

### Đặt món ăn

**Suy nghĩ** các phụ liệu trong từng món ăn khi đọc thực đơn. **Để ý** xem món ăn có hài hòa với nhau không, sau đó hình dung từng món và khẩu vị.

### Nhìn vào gương

Khi đi qua mặt gương hoặc cửa sổ, hãy dừng lại để **nhìn hình mình** phản chiếu. Hãy **nhìn kỹ** lúc này. **Để ý** xem mình đang mặc y phục gì, mái tóc trông thế nào, và thái độ ra sao. **Hãy mỉm cười** với chính mình.

### Nghe một ca khúc ưa thích

Khi một ca khúc ưa thích hát lên, hãy **dừng một chút** và thực sự **lắng nghe** ca từ và thông điệp. **Ghi nhận** âm thanh và nhạc cụ khác nhau tạo nên ca khúc. **Nghĩ đến** mình cảm nhận ra sao.

### 35. People-watching

Pick a bench or sit in your car for a few moments and **watch** the people who pass by. **Look at** their faces, notice what they are wearing, and **see** what they are doing as they walk. Consider what they are feeling as they pass by.

### 36. Working out

Look at your workout equipment- whether it's weights, a yoga mat, or a treadmill - and **think about** which part of your body it exercises. Focus on each repetition as you **lift** weights, or each breath as you get your cardio in. Notice how your body feels in the moment.

### 37. Filling up your gas tank

When you're pumping gas, feel the smooth handle of the gas nozzle under your fingers. Notice the flow of the gas when you pull the lever and your gas tank begins to fill. **Smell** the gas in the air as you put the nozzle the back on the pump.

### 38. Grabbing coffee

**See** the busy baristas making drinks, **smell** all the different coffees and teas as they brew, and **hear** the clangs and clacks and beeps as the machinery does its job. Feel the temperature of the cup in your hand as you pick up your order.

### Nhìn người qua lại

Ngồi trên băng ghế hoặc trong xe một lúc và **quan sát** người qua lại. **Nhìn** khuôn mặt, **để ý** trang phục và **xem** họ làm gì khi cất bước. **Lưu ý** họ cảm xúc thế nào khi đi qua.

### Tập thể dục

**Nhìn** dụng cụ tập luyện - cho dù là quả tạ, thảm tập yoga hay máy chạy bộ - và **ngẫm xem** sẽ tập luyện phần nào trên cơ thể. **Tập trung vào mỗi động tác** lặp đi lặp lại khi **nâng** quả tạ, hay trong mỗi nhịp thở ra vào. **Lưu ý cảm giác** của cơ thể lúc này.

### Đổ xăng

Khi bơm xăng, hãy **cảm nhận** tay cầm tròn tru của vòi bơm nơi ngón tay. **Lưu ý** dòng chảy của xăng khi kéo cần và xăng bắt đầu đổ vào bình. **Ngửi** mùi xăng trong không khí khi đặt vòi bơm trở lại nơi máy bơm.

### Mua cà phê

**Ngắm nhìn** nhân viên bận rộn pha chế thức uống, **ngửi** tất cả loại cà phê và trà khác nhau khi họ đang pha, và **nghe tiếng lách cách** và **tiếng bíp** khi máy pha chế hoạt động. **Cảm nhận nhiệt độ** tách cà phê trên tay khi đón nhận.

### 39. Checking your social media

**Think about** what you're expecting to see as your app loads. **Watch** as new content replaces the old as you scroll through. Feel the smooth glass of your phone as you **swipe** up and down.

### 40. Chewing gum

**Taste** the minty or fruity flavor of your gum. **Roll** the gum around with your tongue, **chew** it, and **blow** a bubble, paying attention to how your mouth feels as you do each of these things.

### 41. Checking the time

Before you check the time, **pause** to ask yourself about what time it feels like. **Compare** your guess to see if you were right. If you were off, **think about** what make it feel like a different time to you.

### 42. Getting home

As you pull into your driveway or open your front door after a long day of work, errands, or chores, notice how it feels to get home. Note the **smells** and **sounds** as you walk in the door. **Ask yourself** if anything looks different from when you left this morning.

### Kiểm tra mạng xã hội

Hãy **nghĩ về** điều gì mình muốn xem khi tải lên điện thoại. **Xem** nội dung mới thay thế nội dung cũ khi cuộn qua. Cảm nhận mặt kính điện thoại trơn tru khi **vuốt** lên và xuống.

### Nhai kẹo cao su

**Nếm** thử **hương vị** kẹo cao su mùi trái cây hay bạc hà. Dùng lưỡi **cuộn** kẹo cao su, **nhai** và **thổi** bong bóng, chú ý đến cảm giác của miệng khi cử động từng hành động.

### Xem giờ

Trước khi xem giờ, hãy **dừng nghĩ** để tự hỏi bây giờ là mấy giờ. **So sánh** để xem mình đoán có đúng không. Nếu sai, hãy **nghĩ** xem điều gì khiến mình cảm thấy khác giờ.

### Về nhà

Khi lái xe vào khúc đường dẫn vào nhà hay mở cửa trước, sau một ngày dài làm việc ở sở, việc linh tinh hoặc lật vật, hãy **để ý** cảm giác khi được về nhà. Lưu ý **mùi** và **âm thanh** khi bước vào cửa. **Tự hỏi xem** có gì khác so với lúc rời nhà sáng nay hay không.

### **3. Meditation at work**

*The humdrum routine of the office provides an excellent environment for working in some everyday meditation. If you look closely, you'll find tons of opportunities to be extra mindful. Look for space where you can squeeze in meditation while you're doing activities like writing an email, waiting for a meeting to start, or organizing your documents. Just a little extra mindfulness in the office (or wherever you work) can boost your well-being and your productivity at the same time!*

#### **43. Walking into work**

Look around you as you walk into work. See the building, the parking lot, the door, and the lobby or entryway. Notice what is beautiful or interesting. Pay attention to how walking in makes you feel.

#### **44. Getting settled in**

As you settle in for your workday, take note of the things you see around your workspace. Take a guess as to whether you will use each item or not, based on what you have to do today.

### **3. Thiền Tập Nơi Làm Việc**

*Công việc thường lệ ở văn phòng là môi trường tốt để thiền tập hằng ngày. Nếu quan sát kỹ, sẽ thấy rất nhiều cơ hội để chú tâm nhiều hơn. Tìm khoảng trống bạn có thể đưa thiền tập vào trong khi làm những việc như viết điện thư, chờ đợi cuộc họp bắt đầu hoặc sắp xếp tài liệu. Gia tăng một chút chánh niệm tại văn phòng (hoặc bất cứ nơi làm việc nào) có thể nâng cao sự an lạc và năng suất làm việc cùng một lúc!*

#### **Bước vào sở làm**

**Nhìn** xung quanh khi bước vào sở làm. **Xem** tòa nhà, bãi đậu xe, cửa ra vào, lối đi vào và phòng tiếp tân. Cảm nhận những gì đẹp hoặc thú vị. Lưu ý cảm giác khi bước vào.

#### **Ổn định trước khi làm việc**

Khi bắt đầu một ngày làm việc, ghi nhận đồ vật (giấy tờ, dụng cụ) nơi chỗ làm. **Nghĩ** xem sẽ sử dụng vật gì, dựa trên những việc phải làm hôm nay.

#### **45. Firing up the computer**

Take a moment to observe your computer as you turn it on and watch the screen come to life. See the clear, bright screen and feel the smoothness of the keys on the keyboard.

#### **46. Checking your calendar**

Note all of your meetings and appointments for the day as you check your calendar. Think about where each will take place, who you will meet with, and what you need to prepare for each meeting.

#### **47. Writing an email**

Think about the words you choose as you write. Feel the keys as you purposefully press each one and watch as the letters appear on the screen. Consider your intentions and whether your wording matches them before you hit Send.

#### **48. Taking a break**

Put your ‘away message’ on, relax your body, and take a deep breath. Close your eyes and pay attention to the sounds around you. Separate out each individual sound and notice where it’s coming from (the printer, a telephone ringing, etc.).

#### **Mở máy vi tính**

Dành một chút thời gian quan sát khi mở máy vi tính và **nhìn** màn hình hoạt động. Thấy màn hình sáng rõ và cảm nhận nút phím trơn láng trên bàn phím.

#### **Kiểm tra lịch hẹn**

Ghi lại tất cả buổi họp và cuộc hẹn trong ngày khi kiểm tra lịch. **Suy nghĩ** mỗi cuộc họp sẽ diễn ra ở đâu, sẽ gặp ai và cần chuẩn bị việc gì cho từng cuộc họp.

#### **Viết điện thư**

**Suy nghĩ** chọn lựa từ ngữ khi viết. Cảm nhận nút phím khi nhấn từng phím và xem mặt chữ xuất hiện trên màn hình. **Xem xét** ý định của mình và từ ngữ dùng có phù hợp hay không trước khi nhấn nút Gửi.

#### **Nghỉ giải lao**

**Mở** nút “ngừng tin nhắn”, rồi **thả lỏng** cơ thể và hít thở sâu. Nhắm mắt lại và chú ý những **âm thanh** xung quanh. **Tách biệt từng âm thanh** và để ý phát ra từ đâu (máy in, chuông điện thoại, v.v.).

#### 49. Looking out the window

**Look out** the window and take note of what you **see**. **Count** the birds or the telephone poles. **Look at** the trees or hanging flags and decide whether it's windy or not.

#### 50. Waiting on hold

When you are waiting on hold, **listen** mindfully. If there is music, see if you can note the instruments used. If it's a quiet line, see if you can hear anything else, like a slight hum or a buzz.

#### 51. Sitting at your desk

As you sit, take a moment to arrange your body so your back is flush against the chair and your feet are flat on the floor. Note how each part of your body feels in your desk chair, from your head down to your feet.

#### 52. Crossing a task off your to-do list

Revel in the sense of accomplishment as you cross off a task, even if it's small. Feel the movement of the pen as you draw a decisive line through the task, and then mentally cross it out in your head too. Take a moment to celebrate before moving to the next task.

#### Nhìn ra cửa sổ

**Nhìn** ra cửa sổ và ghi nhận những gì đang **thấy**. **Đếm** số chim chóc hay cột điện thoại. **Nhìn** cây cối hoặc cờ phướn để xem trời có gió hay không.

#### Chờ đợi khi điện thoại

Khi đang chờ đợi, hãy chú tâm **lắng nghe**. Nếu có âm nhạc, hãy xem có thể ghi nhận các nhạc cụ được sử dụng hay không. Nếu đó là một đường dây yên tĩnh, hãy **xem** có thể **nghe tiếng** gì khác không, chẳng hạn như **tiếng** vo ve nhẹ nhàng.

#### Ngồi vào bàn làm việc

Khi ngồi, dành một chút thời gian **điều chỉnh** cơ thể để cho lưng tựa vào ghế và đặt chân trên sàn. Để ý cảm giác từng bộ phận của cơ thể trên chiếc ghế làm việc, từ đầu xuống chân.

#### Gạch bỏ một công việc trong danh sách việc cần làm

Hãy vui với cảm giác khi hoàn thành một công việc, dù là nhỏ. Cảm nhận cây bút **chuyển động** khi gạch một đường thẳng ngang qua công việc ấy, rồi trong tâm cũng gạch bỏ. Dành chút thời gian vui mừng trước khi chuyển sang công việc tiếp theo.

### 53. Stopping at a coworker's desk

When you stop to check in with a coworker, notice how their desk or office is arranged. Pay attention to the personal items that they've bought in from home. What does their space tell you about them?

### 54. Waiting for a meeting to start

When you're waiting for your meeting to start, **take a look around** and note who is in the meeting. Feel the seat beneath you and **see** your notes on the conference table. Prepare to **listen** mindfully once the meeting begins.

### 55. Listening to chatter

As your coworkers chat nearby, take a minute to **listen**. Don't eavesdrop, but take note of the tone of the conversation. **Hear** the rise and fall of their voices as the discussion continues.

### 56. Signing an office card

As you take the office folder and pull out the card you need to sign, take a moment **to think** about the person you're celebrating. Note the pattern of the blank spaces on the card. **See** the different handwriting and pen colors used by your coworkers.

### Ghé qua bàn giấy của đồng nghiệp

Khi ghé qua bàn luận với đồng nghiệp, hãy để ý xem bàn giấy hoặc văn phòng được sắp xếp như thế nào. Chú ý vật dụng cá nhân họ đã đem đến từ nhà. Không gian của họ nói lên điều gì về họ?

### Chờ đợi cuộc họp bắt đầu

Khi chờ đợi cuộc họp bắt đầu, **quan sát** xung quanh và lưu ý xem ai có mặt. Cảm nhận chỗ ngồi và **xem** các ghi chú của mình trên bàn họp. Chuẩn bị **lắng nghe** với sự chú tâm khi cuộc họp bắt đầu.

### Nghe tiếng nói chuyện

Khi đồng nghiệp trò chuyện gần đó, hãy dành một phút để **lắng nghe**. Đừng nghe trộm, nhưng hãy lưu ý về giọng điệu của cuộc trò chuyện. **Nghe tiếng** họ nói lên và xuống khi tiếp tục thảo luận.

### Ký thiệp mừng

Khi cảm tấm thiệp mừng ký tặng một người trong văn phòng, hãy dành chút thời gian **nghĩ** về người mình sẽ gửi thiệp. Lưu ý hoa văn trống trải trên thiệp. **Xem** chữ viết tay và màu bút khác nhau của các đồng nghiệp.

### 57. Getting some water

**Head down** to the watercooler and make note of what you **see** on the way. Listen to the glugging noise the water makes as it filters out. **Watch** as your bottle or cup slowly fills to the brim.

### 58. Organizing your documents

As you shuffle your papers around, notice how the paper feels on your fingertips. Lift the papers in your hands and feel **their weight**. **Guess** how many pages there are. **Think** about the different ways to organize your notes.

### 59. Walking down the hallway

As you **walk down** the hallway, **look up, down, and around** you. Notice the carpet or flooring under your feet. **See** the color of the walls and the lights overhead. **See** what you don't usually see.

### 60. Greeting a customer or client

When a customer or client walks in, take a quick moment to clear your mind and **greet** them with your full attention. **Make eye contact**, give them a meaningful hello, and **listen** attentively to what they have to say.

### Lấy nước

**Đi** đến chỗ bình nước uống và ghi nhận những gì **nhìn thấy** trên lối đi. **Lắng nghe tiếng** nước đang lọc. **Quan sát** khi chai nước hoặc ly cốc của bạn từ từ đầy đến miệng.

### Sắp xếp tài liệu

Khi soạn giấy tờ, để ý cảm xúc tờ giấy trên đầu ngón tay. Nâng tờ giấy trên tay và cảm nhận **sức nặng**. **Đoán xem** có bao nhiêu tờ. Hãy **nghĩ** cách thức khác nhau để sắp xếp giấy tờ.

### Đi bộ dọc hành lang

**Đi** dọc hành lang, hãy **nhìn lên, nhìn xuống và xung quanh**. Chú ý thảm hoặc sàn dưới chân. **Xem** màu tường và đèn trên cao. **Xem** những gì thường không **trông thấy**.

### Chào khách hàng

Có khách hàng bước vào, hãy dành chút thời gian để giải tỏa tâm trí và **chào đón** họ với sự chú ý trọn vẹn. **Giao tiếp bằng ánh mắt, chào** họ có ý nghĩa và chăm chú **lắng nghe** lời họ nói.



### 61. Eating lunch

Whether do you sit in your office's breakroom, a cafeteria, or at your desk, take a second to note the **aroma** of your meal. Take a small bite; **taste** all the different flavors and feel the food in your mouth. Savor each bite.

### 62. Doodling on your notepad

Take a short mental break and **doodle** on your notepad. Draw anything that comes to mind. See how it feels to put pen to paper with no goal in mind.

### 63. Squeezing a stress ball

Feel the weight of the stress ball in your hand. **Squeeze** it lightly and notice how squishy it is. Give it a half squeeze and note its resistance to being crushed. Pay attention to how the ball feels as it springs back into shape.

### 64. Having an afternoon snack

As you choose your afternoon snack, **think** about how it will **taste**. When you take a bite, notice the sensations as the food travels down your throat and into your stomach. **Consider** whether **it tastes** as good as you thought it would.

### Ăn trưa

Dù ngồi ở trong phòng giải lao của văn phòng, quán cà phê hay tại bàn làm việc, hãy dành một giây để ghi nhận **mùi** thơm của bữa ăn. Cắn một miếng nhỏ; **nếm** tất cả **hương vị** khác nhau và cảm nhận thức ăn trong miệng. **Thưởng thức** từng miếng ăn.

### Vẽ nguệch ngoạc trên mẫu giấy viết

Nghỉ ngơi một chút và **vẽ nguệch ngoạc** trên mẫu giấy viết. Vẽ bất cứ hình gì nghĩ đến. Xem cảm giác như thế nào khi đặt bút lên giấy mà không có mục tiêu.

### Bóp quả bóng căng thẳng

Cảm nhận trọng lượng của quả bóng căng thẳng trong tay. **Bóp nhẹ** và để ý xem sức đàn hồi như thế nào. **Bóp thêm nữa** và để ý khả năng kháng lại sự đè mạnh. Chú ý cảm giác khi quả bóng trở lại hình dạng cũ.

### Ăn nhẹ buổi chiều

Khi chọn thức ăn nhẹ buổi chiều, **nghĩ** xem sẽ có **mùi vị** như thế nào. Cắn một miếng, hãy chú ý đến cảm giác khi thức ăn trôi xuống cổ họng và vào dạ dày. **Xem** có **ngon** như mình nghĩ không.

## 65. Stretching out

Stand up, reach your hands up overhead, and point your toes, stretching from top to bottom. Consider how the stretch feels in each part of your body. Then notice how your whole body feels when the stretch is released.

## 66. Heading home for the day

Pay attention to your routine as you get ready to head home at the end of your workday. Note how it feels when you switch off your computer, push your chair in toward your desk, and grab your bag. Release yourself from the pressures of the day as you walk out the door.

### 4. Meditation with loved ones

*You might wonder how you could meditate with others around, but it's actually a perfect time to transform an everyday moment into something bigger. Spending time with your loved ones can put you in a more loving and kind mindset, which makes it easier to step into mindfulness. In this part you'll learn how to cultivate mindfulness while asking about someone's day, giving a hug, and even while watching TV with a friend or family member.*

## Kéo dãn

Đứng thẳng, vươn hai tay qua đầu, và nhón thẳng các ngón chân, kéo dài từ trên đầu xuống dưới chân. Xem xét cảm giác khi kéo dãn từng bộ phận cơ thể. Sau đó, để ý xem cảm giác toàn cơ thể khi trở lại như cũ.

## Về nhà cuối ngày

Chú ý thói quen của mình khi sẵn sàng về nhà hết ngày làm việc. Lưu ý cảm giác khi **tắt** máy tính, **đẩy** ghế vào bàn làm việc và **lấy** túi xách. Hãy giải tỏa những áp lực trên bản thân trong ngày khi bước ra khỏi cửa.

### 4. Thiền với những người thân

*Bạn có thể tự hỏi làm thế nào có thể thiền với những người xung quanh, nhưng thực sự đó là thời điểm hoàn hảo để biến một khoảnh khắc hằng ngày thành một điều gì lớn lao hơn. Dành thời gian cho những người thân yêu có thể giúp bạn có một suy nghĩ yêu thương và lành thiện hơn, sẽ dễ dàng bước vào chánh niệm hơn. Trong phần này, bạn sẽ học cách trau dồi chánh niệm khi thăm hỏi, ôm chèo, và xem Ti-vi với bạn hữu hoặc thân quyến.*

### **67. Greeting a friend**

As you greet a friend, notice how your mood changes for the better. Enjoy the happy feeling that comes over you and show your joy with a smile.

### **68. Asking about someone's day**

Check in with a loved one about their day and stay present as they respond. Truly listen to the answer, offer them an appropriate response, and connect with them.

### **69. Playing a game with a loved one**

When you are not actively playing the game, take a moment to sit in stillness. See each of the game pieces on the board or feel the slippery cards in your hands. Think about how nice it feels to take a break and do something fun with someone you love.

### **70. Sharing a meal**

As you eat with someone you love, savor both the food and the friend. Pay attention to the food's tastes, smells, and sounds. Note what dishes your friend enjoys the most.

### **71. Taking a walk together**

As you walk with your friend, point out things you notice and ask them what they see and hear.

### **Chào một người bạn**

Khi chào một người bạn, để ý xem tâm trạng mình thay đổi tốt hơn như thế nào. Hưởng niềm vui và thể hiện bằng một nụ cười.

### **Thăm hỏi**

Thăm hỏi người thân về một ngày của họ và thực sự **có mặt** khi họ trả lời. Thật sự **lắng nghe** câu trả lời, phản ứng thích hợp, và kết nối với người ấy.

### **Chơi cờ với người thân**

Khi không chủ động trò chơi, hãy dành chút thời gian ngồi yên. Nhìn từng quân cờ trên bàn cờ hay cảm nhận quân bài trơn tuột trong tay. Hưởng sự thoải mái khi được nghỉ ngơi và chia sẻ niềm vui với người mình thương.

### **Ăn chung với nhau**

Ăn với người thân, hãy thưởng thức cả món ăn và người ấy. Chú ý đến vị, mùi và âm thanh món ăn. Ghi nhận món ăn nào người ấy thích nhất.

### **Cùng nhau đi dạo**

Khi đi bộ với người bạn, nêu ra những điều mình nhận thấy và hỏi những gì họ nhìn thấy và nghe được.

Stay in step with your loved one and feel the natural rhythm of your footsteps as you walk in sync.

### **72. Calling a friend**

As you pull up your friend's contact info in your phone, take a second to visualize them. Imagine that what they're doing right now and what they'll say when they pick up.

### **73. Meeting for brunch**

When you pull up to the restaurant to meet a friend, pay attention to how you feel (excited to see your friend, looking forward to the meal, etc.). Keep these feelings present as you make your way inside to meet them.

### **74. Smiling at a stranger**

Look for a friendly face around you and make eye contact. Share your joy with a purposeful smile, send them a bit of your good energy, then move on with your day.

### **77. Laughing together**

Whatever the source of the laughter, stay present as you enjoy a laugh with a loved one. Open yourself up to the joy of laughing together and let your loved one's giggles fuel even more of your own.

Đồng bước với nhau và cảm nhận nhịp điệu tự nhiên của bước chân khi cùng nhau đi bộ.

### **Điện thoại cho bạn**

Khi tìm số phone của người bạn trong điện thoại, hãy dành một giây để hình dung người ấy. Tưởng tượng việc họ đang làm và lời họ sẽ nói khi bắt phone.

### **Gặp nhau vào bữa ăn sáng trễ (brunch)**

Khi đến nhà hàng gặp người bạn, hãy chú ý đến cảm giác của mình (hào hứng khi gặp bạn, mong chờ bữa ăn, v.v.). Duy trì những cảm xúc này khi bước vào bên trong để gặp bạn.

### **Mỉm cười với người lạ**

Tìm một khuôn mặt thân thiện xung quanh và giao tiếp qua ánh mắt. Chia sẻ niềm vui của mình với nụ cười có ngụ ý, gửi cho họ một chút năng lượng tốt, sau đó tiếp tục sống ngày của mình.

### **Cùng nhau cười**

Mặc cho nguyên do tiếng cười là gì, hãy có mặt để tận hưởng tiếng cười với người thân. Mở lòng đón nhận niềm vui khi cười cùng nhau, và để tiếng cười khúc khích của họ làm năng lượng cho mình cười thêm.

## **80. Saying thank you**

When someone does a good deed or kind act for you, say a mindful thank you. Keep the good deed in mind and express your gratitude. Imagine the care your loved one took to help you, and repay it with sincerity.

## **82. Checking your phone**

If you find yourself checking your phone when you're with a loved one, be aware of the situation. If using your phone is not necessary, make the mindful decision to put it down, enjoy the moment, and focus your attention on your friend.

## **83. Going for a drive**

When you're in the passenger seat, take a moment to sit in silence and look out the car window. Watch as the pavement speeds by and objects blur. Take note of the scenery, whether it's a beautiful landscape or a busy city street.

## **85. Parting ways**

Savor your last moment with your loved one. Note the small details about them that you'll miss the most, and then say goodbye. Look forward to seeing them again.

\*

## **Nói lời cảm ơn**

Khi ai đó làm một việc tốt hoặc tử tế đối với mình, hãy nói lời cảm ơn với sự chú tâm. Ghi nhớ hành động tốt và bày tỏ lòng biết ơn. Hãy tưởng đến sự chăm sóc mà người ấy đã cho mình, và chân thành đền đáp.

## **Kiểm tra điện thoại**

Nếu thấy mình đang kiểm tra điện thoại khi đang có người thân, hãy lưu ý tình huống này. Nếu việc sử dụng điện thoại không cần thiết, hãy quyết định sáng suốt đặt nó xuống, tận hưởng khoảnh khắc này, và tập trung sự quan tâm đối với người thân.

## **Đi xe**

Khi là khách đi xe, hãy dành chút thời gian để ngồi trong im lặng và nhìn ra cửa sổ xe. Quan sát tốc độ mặt đường tăng dần và mọi vật mờ đi. Lưu ý khung cảnh, dù đó là cảnh đẹp hay con đường nhộn nhịp phố xá.

## **Chia tay**

Tận hưởng những giây phút cuối với người thân. Ghi nhận từng chi tiết nhỏ về họ mà mình sẽ nhớ nhiều nhất, rồi nói lời tạm biệt. Mong được gặp lại họ.

\*