

Thiền Chánh Niệm Là Gì?

- Học cách chú tâm đến những gì đang xảy ra hiện tại, không phán xét
- Ghi nhận những gì đang xảy ra ngay bây giờ, các cảm nhận của cơ thể và những gì bạn thấy, nghe, ngửi và nếm.
- Bạn có thể thiền chánh niệm khi cảm thấy mọi việc quá sức mình hay bị căng thẳng
- Bạn có thể thực hành thiền chánh niệm một mình hay với nhóm
- Cầu nguyện & thiền định là cách tuyệt vời để thư giãn
- Mọi người đều có thể thực hành thiền chánh niệm

Chánh Niệm Có Thể Giúp Gì Cho Bạn?



Mối quan hệ hài
lòng hơn



Kiểm soát căng thẳng
tốt hơn



Cải thiện trí nhớ & sự tập
trung



Tâm thiện gia tăng



Ngủ tốt hơn



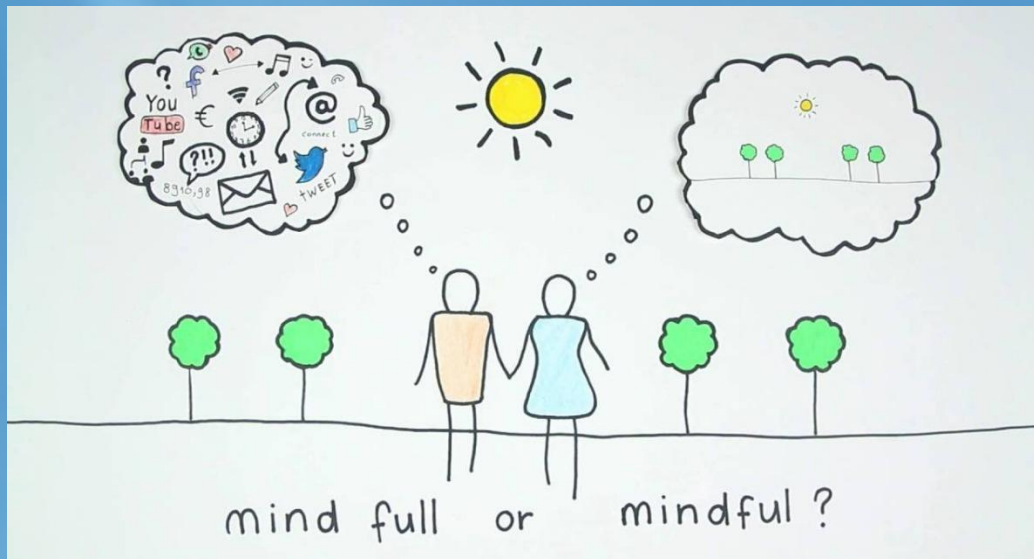
Cải thiện sức khỏe
tinh thần



Ethnic Communities
Council of Queensland



ECCQ
Chronic Disease
Program



Chánh Niệm Có Thể Giúp Gì Cho Bạn?

Thiền chánh niệm là một cách bạn có thể thực hành ở nhà. ECCQ đã xây dựng tài liệu giúp bạn thực hành thiền một cách nhanh chóng & dễ dàng để bạn được thư giãn & nghỉ ngơi. Tài liệu có sẵn bằng trực tuyến & ngôn ngữ của bạn. Sử dụng mã QR dưới đây truy cập các tài liệu miễn phí của chúng tôi.

Có các ngôn ngữ sau:

- Arabic
- Mandarin
- Burmese
- Punjabi
- Cantonese
- Samoan
- English
- Korean
- Hindi
- Vietnamese



Để có thêm thông tin về tổ chức ECCQ, hãy điện thoại (07) 3844 9166 hay vào trang mạng www.eccq.com.au hoặc email : administration@eccq.com.au