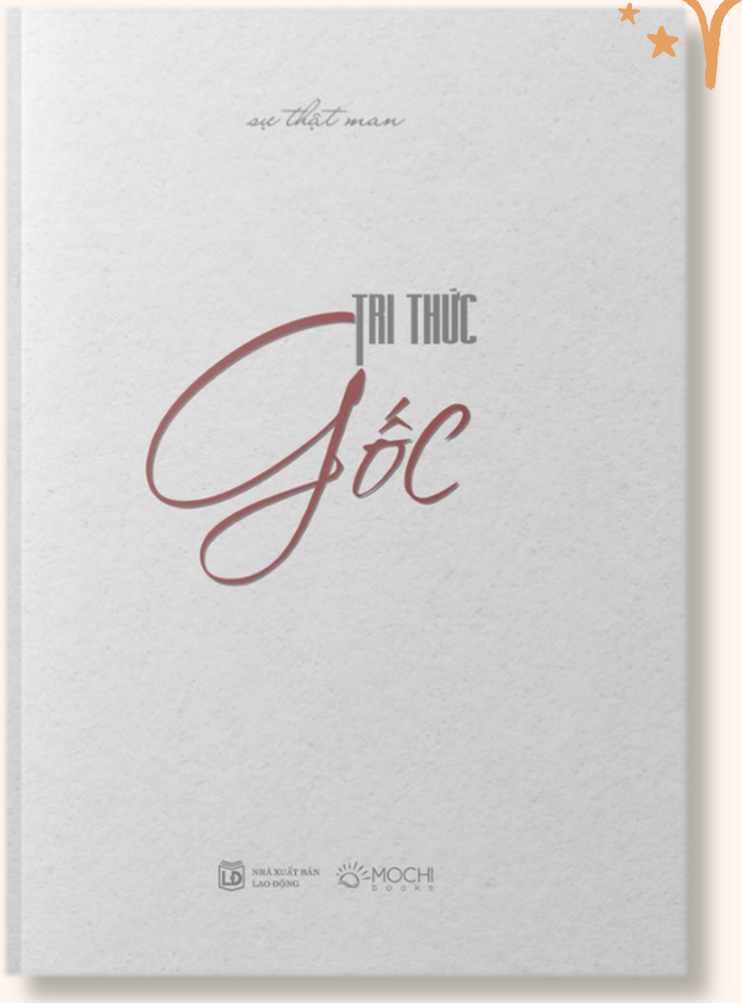
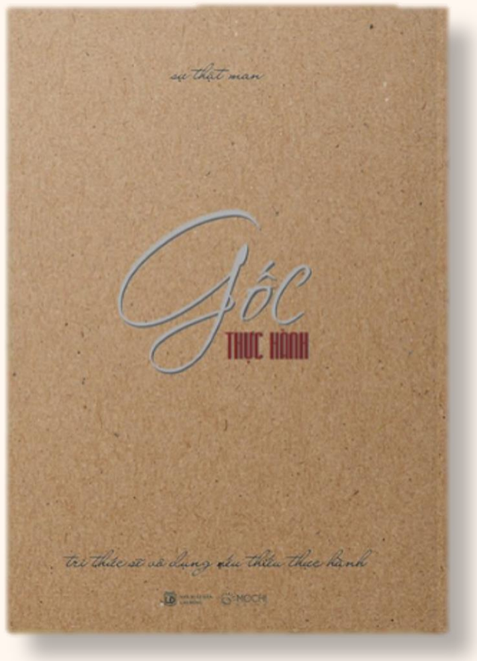
NAM HA & PARTNERS
LAW FIRM

TRI THỨC GỐC – GỐC THỰC HÀNH





Tác giả: SỰ THẬT MAN

NAM HA & PARTNERS
LAW FIRM

1/ TÁC GIẢ

SỰ THẬT MAN

2/ TÁC PHẨM

- Ra đời năm 2023
- Cung cấp khái niệm cơ bản về cuộc sống
- Có cách nhìn nhận và tư duy vấn đề
- “Đi tìm hạnh phúc” = “Sống hiệu quả”

2/ TÁC PHẨM

TRI THỨC - GỐC

- Lý thuyết gốc
- Công thức gốc
- Thực Hành Tri thức gốc

GỐC – THỰC HÀNH

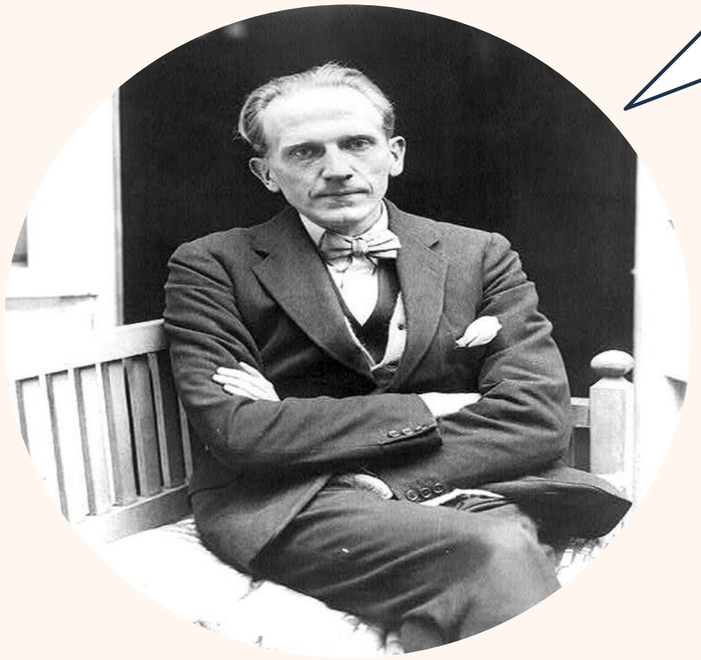
- Nghĩ đúng
- Hiểu đúng
- Làm đúng

3/ PHÂN TÍCH

Thế nào là một cuộc sống hạnh phúc và thành công?

3/ PHÂN TÍCH

NAM HA & PARTNERS
LAW FIRM



”Cỏ dại cũng là hoa khi bạn đã hiểu chúng” – A.A.Milne.

“Cuộc sống có ý nghĩa là cuộc sống có giá trị, mà giá trị đó làm cho cuộc đời này trở nên tốt đẹp hơn” - Phật giáo

3/ PHÂN TÍCH

- **Thân và Tâm**
  - ➢ *Đối với ăn đủ*
    - “Hãy chủ động với mọi thứ bạn đưa vào cơ thể mình.
    - Hãy luôn ý thức cẩn thận về việc ăn uống”

3/ PHÂN TÍCH

Tại sao vấn đề ngủ đủ giấc lại quan trọng?

3/ PHÂN TÍCH

- **Thân và Tâm**
  - ➢ *Đối với ngủ đủ*
    - “Hãy ý thức và kỷ luật, một chút thôi thói quen sẽ dần hình thành. Mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng.”

3/ PHÂN TÍCH

2. Game “Một việc chính”

Bước 1: Hãy liệt kê danh sách công việc mang tính khả thi

Bước 2: Chỉ đơn giản là lập danh sách về công việc bạn yêu thích

Bước 3: Lập danh sách về việc thuộc sở trường của bạn

3/ PHÂN TÍCH

3. Game “Tương tác”

Tương tác gia đình

Tương tác bạn bè

Tương tác thiên nhiên