



# Cẩm Nang Người Tham Gia

## Kiểm Soát Suy Nghĩ Của Bản Thân



## Trọng tâm Buổi học

Kiểm soát suy nghĩ của bản thân có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

### Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

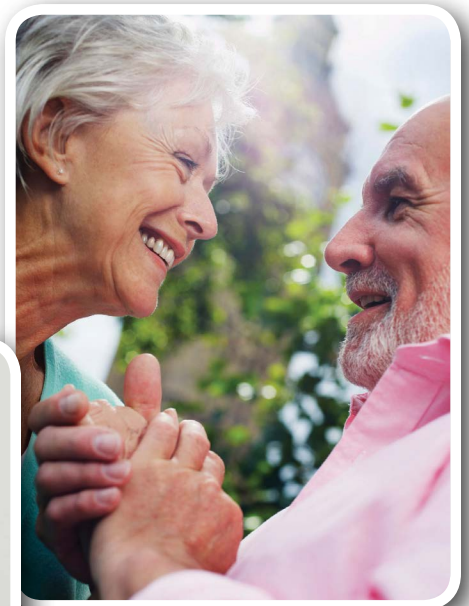
- Sự khác biệt giữa suy nghĩ có hại và suy nghĩ có ích
- Cách thay thế suy nghĩ có hại bằng suy nghĩ có ích

### Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



#### Lời khuyên:

- ✓ Xác định những suy nghĩ có hại của quý vị.
- ✓ "Phanh" lại.
- ✓ Thay vào đó hãy nghĩ đến những suy nghĩ có ích.





## Câu Chuyện của Anna

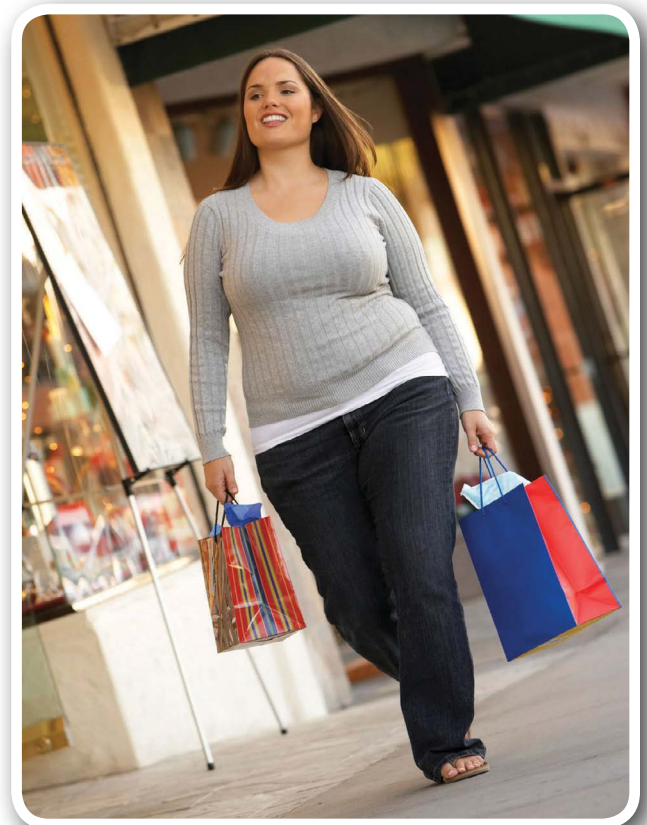
Anna có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Do đó cô cố gắng ăn uống lành mạnh và vận động tích cực.

Trong hầu hết các ngày, Anna đi dạo trong công viên. Nhưng hôm thứ Ba, trời mưa. Anna nghĩ: "Thời tiết thật tệ. Hôm nay mình nên bỏ đi bộ".

Anna quyết định thay thế suy nghĩ có hại bằng suy nghĩ có ích: "Trời mưa, vậy thay vào đó mình sẽ đi bộ trong trung tâm mua sắm. Nó cũng cho mình có cơ hội làm vài việc vặt".

### Để tránh suy nghĩ có hại:

- Đảm bảo Kế Hoạch Hành Động của quý vị mang tính thực tiễn, có thể thực hiện, cụ thể và linh hoạt.
- Có óc hài hước.
- Tự chăm sóc bản thân: kiểm soát căng thẳng, ngủ đủ, ăn đúng, và duy trì vận động.
- Nắm rõ sự việc.
- Ở gần những người có suy nghĩ tích cực.
- Đón mừng và tưởng thưởng cho tiến bộ của bản thân.





## 3 Bước Để Thay Thế Suy Nghĩ Có Hại Bằng Suy Nghĩ Có Ích

1. Xác định những suy nghĩ có hại của quý vị. Những suy nghĩ gì cản trở mục tiêu ăn uống và vận động của quý vị?

---

---

---

---



2. "Phanh" lại. Một số người thích hình dung ra một biển báo dừng lớn màu đỏ. Số khác thích tưởng tượng âm thanh phanh xe, hoặc từ "Dừng lại!" Quý vị có thể "phanh" những suy nghĩ có hại của mình bằng cách nào?

---

---

---

---

3. Thay vào đó hãy nghĩ đến những suy nghĩ có ích. Quý vị có thể thay thế những suy nghĩ có hại bằng những suy nghĩ có ích nào?

---

---

---

---



## Thay Thế Suy Nghĩ Có Hại Bằng Suy Nghĩ Có Ích

Sau đây là một số cách để thay thế suy nghĩ có hại bằng suy nghĩ có ích.

Loại suy nghĩ có hại	Thay vì nghĩ ...	Hãy tự nhủ ...
<b>Tất Cả hoặc Không Có Gì Cả</b>  <b>Quý vị chỉ thấy những điều cực đoan. Quý vị không nhìn thấy bất kỳ thứ gì ở giữa.</b>	Mình chẳng bao giờ được ăn kem nữa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Thỉnh thoảng mình có thể ăn kem.</li> <li>■ Khi ăn kem, mình sẽ tính lượng kem được ăn. Bằng cách đó, mình sẽ không ăn quá nhiều.</li> </ul>
	Tập thể dục chán lắm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mình chưa tìm được một hoạt động mình thích.</li> <li>■ Mình sẽ tiếp tục thử những cách vận động mới cho đến khi tìm được một cách vận động mình thích.</li> </ul>
<b>Viện Cớ</b>  <b>Quý vị đổ lỗi cho hoàn cảnh hoặc người khác vì sai lầm của mình.</b>	Bên ngoài trời quá lạnh/nóng để đi bộ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tôi sẽ mặc quần áo phù hợp với thời tiết và dù sao cũng sẽ đi bộ.</li> <li>■ Tôi sẽ tập trong nhà.</li> </ul>
	Tôi không thể đạt được các mục tiêu ăn uống của mình vì vợ tôi liên tục làm bánh ngọt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tôi thấy bánh ngọt rất hấp dẫn.</li> <li>■ Tôi sẽ nhờ vợ tôi làm một món gì đó có lợi cho sức khỏe thay vào đó.</li> </ul>
<b>Lọc</b>  <b>Quý vị bỏ qua cái tốt và tập trung vào cái xấu.</b>	Không ai ủng hộ lối sống lành mạnh của tôi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bạn tôi, Shelly, ủng hộ.</li> <li>■ Tôi sẽ nhờ thêm sự hỗ trợ.</li> </ul>
	Tuần này tôi hoàn toàn không bám theo chế độ ăn của mình.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tôi bám theo chế độ ăn của mình 4/7 ngày.</li> <li>■ Tôi có kế hoạch duy trì khuôn khổ trong tương lai.</li> </ul>
<b>Tự "Đán Nhãn"</b>  <b>Quý vị tự gọi mình bằng một cái tên tồi tệ.</b>	Tôi thật yếu kém.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giờ đây tôi có thể lên cầu thang mà không hụt hơi.</li> <li>■ Mỗi tuần tôi sẽ hoạt vận nhiều hơn một chút.</li> </ul>
	Tôi nấu ăn tệ nhất thế gian.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Con gái tôi thích món chiên xào tôi làm tồi qua.</li> <li>■ Tôi sẽ tiếp tục học thêm cách nấu ăn.</li> </ul>



## Thay Thế Suy Nghĩ Có Hại Bằng Suy Nghĩ Có Ích

Loại suy nghĩ có hại	Thay vì nghĩ ...	Hãy tự nhủ ...
<b>So sánh</b>  <b>Quý vị tự so sánh mình với người khác và thấy bản thân thua kém.</b>	Teo giảm cân nhiều hơn tôi nhiều.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tốc độ giảm cân của tôi đã chậm lại.</li> <li>Tôi sẽ xin lời khuyên của Teo.</li> </ul>
	Stella khỏe hơn tôi nhiều.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tôi muốn khỏe hơn.</li> <li>Tôi sẽ thử dùng dây đàn hồi.</li> </ul>
<b>Suy Nghĩ Âm Ạm và Tối Tầm</b>  <b>Quý vị giả định điều tệ nhất.</b>	Tôi biết tôi sẽ bị thương. Rồi tôi sẽ không thể tập luyện.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tôi sẽ thực hiện các bước để tập luyện một cách an toàn.</li> <li>Nếu tôi bị thương, tôi sẽ tìm cách khác để duy trì vận động.</li> </ul>
	Tôi biết rằng tôi sẽ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 vì cả bố mẹ tôi đều bị bệnh này.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tôi biết nhiều thông tin hơn về cách phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2 so với bố mẹ tôi.</li> <li>Tôi sẽ làm những việc có thể để ngăn ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2.</li> </ul>