

BẠN CÓ ĐANG RƠI VÀO Languishing - Tâm lý Uể oải

Định nghĩa ngắn gọn

- Không hẳn trầm cảm, cũng không hẳn hạnh phúc.
- Cảm giác trì trệ, mất động lực, sống cảm chừng.

Dấu hiệu nhận biết



- ✓ Thiếu tập trung, dễ xao nhãng.
- ✓ Mất hứng thú với việc từng yêu thích.
- ✓ Cảm giác trống rỗng, làm việc chỉ cho xong.
- ✓ “Không vui, cũng chẳng buồn” - ở giữa lưng chừng.

Nguyên nhân chính



Thiếu mục tiêu & tiến bộ



Quá tải thông tin, đa nhiệm



Thiếu kết nối xã hội chất lượng

EXIT

5 cách thoát khỏi Languishing

1. Một giờ tập trung sâu.
2. Đặt mục tiêu tiến bộ thay vì thành tích.
3. Viết kịch bản hành động Nếu thì.
4. Kết nối mối quan hệ chất lượng 10 phút.
5. Ba điều tổng kết cuối ngày.

