



Mục Vụ

Tháng 06– 2018

Anh chị em thân mến,

Tháng Thánh Tâm Chúa Giêsu đã trở về với người công giáo chúng ta. Việc Tôn Sùng Thánh Tâm Chúa trước đây vẫn là nguồn an ủi cho người tín hữu khi họ gặp

những sự chán chường vì thể thái nhân tình, vì sự phản bội của nhiều người quen biết chỉ vì những lợi lộc trần gian. Những khinh nghiệm đau thương này làm cho người tín hữu nhận ra trong tình yêu biểu hiện qua Thánh Tâm Chúa là một sự thông cảm của Thiên Chúa với hoàn cảnh con người, của sự hòa mình của Thiên Chúa vào một thế giới đang bị tội lỗi phá hoại để nhờ đó cứu độ thế giới và cứu độ bằng chính tình yêu.

Khi suy niệm đến đây và nhớ lại những ngày vui Đại Hội Công Giáo, tôi thật sự vui mừng khi thấy nhiều anh chị em đã sống theo hình ảnh yêu thương của Thánh Tâm Chúa. Những ngày đó tôi đã bắt gặp nhiều người âm thầm phục vụ với tình yêu mến để cho Đại Hội Công Giáo mang lại kết quả tốt qua những hy sinh. Có những người trước đó dâng những kinh nguyện và hy sinh để cầu cho Đại Hội Công Giáo được tốt đẹp. Âm thầm nhặt một mảnh giấy vương xuống đường. Âm thầm khênh cái bàn cái ghế giúp ban tổ chức. Tôi rất cảm ơn Chúa khi nhìn thấy các hy sinh âm thầm đó. Ước gì trong tháng Thánh Tâm Chúa chúng ta sẽ được Chúa tỏ bày nhiều hơn nữa ý nghĩa tình yêu hy sinh mà Chúa đã dành cho chúng ta.

Nhân dịp này tôi cũng xin cảm ơn tất cả anh chị em đã góp phần xây dựng cho ngày Đại Hội Công Giáo của người Việt Nam tại Đức vào lễ Chúa Thánh Thần Hiện Xuống vừa qua. Đặc biệt các anh chị em trong các ca đoàn, các nhóm dâng hoa, các nhóm văn nghệ, những người tích cực dựng cung thánh, ủi áo lễ, lo phòng thánh, chuẩn bị bữa ăn sáng, phân phối thức ăn, lo giúp lễ.... đã dành nhiều thời giờ và tình yêu cho công việc Đại Hội. Xin Chúa trả công cho anh chị em.

Điều tôi cũng muốn nhắc nhở anh chị em hôm nay là chúng ta không chỉ đóng góp tích cực cho cộng đoàn Việt Nam chúng ta vào ngày Đại Hội Công Giáo toàn nước Đức. Mà chúng ta cũng cần đóng góp xây dựng ngay các cộng đoàn Việt Nam mà chúng ta đang sống. Việc đoán góp xây dựng cộng đoàn của chúng ta không thể là sự thiệt thòi cho anh chị em, nhưng nó tạo nên ý nghĩa cuộc đời công giáo chúng ta:



„Hãy làm việc trước tiên cho nước Chúa rồi mọi sự khác Thiên Chúa sẽ thêm cho chúng ta“. Mỗi một khi anh chị em hiện diện trong các buổi lễ cộng đoàn hay trong các sinh hoạt cộng đoàn đã là một đóng góp lớn cho nước Chúa rồi. Mỗi một khi anh chị em đóng góp một công việc bé nhỏ trong sinh hoạt cộng đoàn đã là một xây dựng rồi. Chúa Giêsu yêu mến Giáo Hội của Ngài trên hết, và Ngài sẽ trả công cho những ai xây dựng Giáo Hội của Ngài.

Tôi xin cầu chúc cho anh chị em được thêm nhiều cảm nghiệm Tình Yêu Chúa trong tháng Thánh Tâm này. Xin Chúa chúc lành cho anh chị em.

Thân ái.

Lm Dominik Trần Mạnh Nam

Ý CẦU NGUYỆN CỦA ĐỨC GIÁO HOÀNG TRONG THÁNG SÁU

Cầu cho các trang mạng xã hội. Cầu xin cho các trang mạng xã hội giúp cho con người liên đới với nhau và tôn trọng sự khác biệt của người khác.

LỊCH PHỤNG VỤ THÁNG SÁU

- | | | |
|----|---|---|
| 03 | + | CHÚA NHẬT IX THƯỜNG NIÊN.
Đệ Nhị Luật 5,12-15; 2 Côrintô 4,6-11. Marcô 2,23 – 3,6.. |
| 05 | | Thứ ba. THÁNH BÔNIFATIÔ, TỔNG ĐỒ NƯỚC ĐỨC
Công Vụ Tông Đồ 26,19-23. Gioan 15,14-16a.18-20 |
| 08 | | Thứ Sáu. LỄ THÁNH TÂM CHÚA GIÊSU
Ôsê 11,1.3-4.8a.c-9; Êphêsô 3,8-12.14-19. Gioan 19,31-37. |
| 09 | | Thứ Bảy. LỄ TRÁI TIM VÔ NHIỆM ĐỨC MẸ
2 Timôthêô 4,1-8. Luca 2,41-51. |
| 10 | + | CHÚA NHẬT X THƯỜNG NIÊN.
Sáng Thế 3,9-15; 2 Côrintô 4,13 - 5,1. Marcô 3,20-35.. |
| 11 | | Thứ Hai. Thánh Barnaba tông đồ.
Công Vụ Tông Đồ 11,21b-26; 13,1-3. Mátthêu 10,6-13. |
| 13 | | Thứ Tư. Thánh Antôn Padua.
1 Vua 18,20-39. Phúc Âm: Mátthêu 5,17-19. |
| 17 | + | CHÚA NHẬT XI THƯỜNG NIÊN.
Êzêchiel 17,22-24; 2 Côrintô 5,6-10. Marcô 4,26-34. |
| 21 | | Thứ Năm. Thánh Luise Gonzaga
Huấn Ca 48,1-14. Mátthêu 6,7-15. |
| 24 | + | CHÚA NHẬT. SINH NHẬT THÁNH GIOAN TẨY GIẢ.
Isaia 49,1-6; Công Vụ Tông Đồ 13,16.22-26. Luca 1,57-66.80. |
| 29 | | Thứ sáu. THÁNH PHÊRÔ VÀ PHAOLÔ, TỔNG ĐỒ.
Cvtd 12,1-11; 2 Timôthê 4,6-8.17-18. Mátthêu 16,13-19. |

Lịch Trình Thánh Lễ và Phụng Vụ

Xin lưu ý :có giải tội trước giờ lễ 30 phút

Wiesbaden	11g45 ngày 03.06.2018 nhà thờ St. Josef, Josefstr. 15, 65199 Wiesbaden
Frankfurt	14g30 ngày 10.06.2018 nhà thờ St. Anna, Am Hohen Weg 19, 60488 Frankfurt- Hausen
Pforzheim	14g45 ngày 17.06.2018 nhà thờ St. Elisabeth Wurmbergerstrasse 80, 75175 Pforzheim – Bucken
Haiger	16g00 Ngày 23.06.2018 nhà thờ Maria Himmelfahrt Bahnhofstr. 41, 35708 Haiger
Karlsruhe	14g30 ngày 24.06.2018 nhà thờ St. Judas Thaddeus Bärenweg 42 76149 Karlsruhe-Neureut
Pforzheim	10g00 ngày 01.07.2018 tại Marktplatz của Tp Pforzheim Fest der Missionen của Giáo Hạt Pforzheim
Mannheim	14g30 ngày 15.07.2018 nhà thờ St. Pius, Böcklinstr. 51, 68163 Mannheim-Neustheim
Karlsruhe	11g00 ngày 22.07.2018 nhà thờ St. Judas Thaddeus Bärenweg 42 76149 Karlsruhe-Neureut
Frankfurt	14g30 ngày 26.08.2018 nhà thờ St. Anna, Am Hohen Weg 19, 60488 Frankfurt- Hausen
Frankfurt	15g30 ngày thứ Bảy 08.09.2018 Kirche Mutter vom Guten Rat Bruckfeldstr. 51, 60528 Frankfurt/ Main-Niederrad

Sau kỳ nghỉ hè, chúng ta sẽ có lịch trình mới. Anh chị em có thể nhìn trước lịch trình mừng mùa vọng/ Giáng Sinh 2018 để sắp đặt chương trình của cộng đoàn mình.

Haiger	16g00 ngày 01.12.2018 nhà thờ Maria Himmelfahrt Bahnhofstr. 41, 35708 Haiger
Karlsruhe	14g30 ngày 02.12.2018 nhà thờ St. Judas Thaddeus Bärenweg 42 76149 Karlsruhe-Neureut
Haltingen	16:00 giờ ngày 08.12.2018 nhà thờ St. Maria, Markgräflerstr.3, 79576 Weil am Rhein
Freiburg	11g45 ngày 09.12.2018 nhà thờ St. Andreas, Sulzburgerstr. 19; 79114 Freiburg
Wiesbaden	16:00 giờ ngày (thứ Bảy) 15.12.2018 Nhà thờ ... (chưa rõ)
Pforzheim	14g45 ngày 16.12.2018 nhà thờ St. Elisabeth Wurmbergerstrasse 80, 75175 Pforzheim – Bucken

Frankfurt 14g30 ngày 23.12.2018 thờ St. Anna, Am Hohen Weg 19, 60488 Frankfurt- Hausen.

Breuberg 14g30 ngày 25.12.2018 nhà thờ St. Karl Boromäus, Erbacherstr.39, 64747 Breuberg- Neustad

Flörsheim 13:00 giờ ngày 26.12.2018 Nhà thờ St. Gallus; Hauptstraße 28, 65439 Flörsheim Thánh Lễ mừng Giáng Sinh toàn vùng Sau Thánh Lễ không vào hội trường. Chúc mừng và chia tay tại sân nhà thờ.

Sigmaringen 12g00 ngày 29.12.2018 nhà thờ St. Peter und Paul, Römerstr.2, 72488 Sigmaringen

Mannheim 14g30 ngày 30.12.2018 nhà thờ St. Pius, Böcklinstr. 51, 68163 Mannheim-Neustheim

Thông Báo I

Chầu đền tạ tại cộng đoàn Karlsruhe:

Trong tâm tình yêu mến Thánh Tâm Chúa, cộng đoàn Karlsruhe có tổ chức chầu đền tạ vào ngày 24.06.2018 vào lúc 14g00. Sau giờ chầu đền tạ là thánh lễ cộng đoàn lúc 14g30 như thường lệ. Ban đại diện Cộng đoàn trân trọng kính mời anh chị em trong cộng đoàn Karlsruhe cũng như anh chị em trong các cộng đoàn bạn đến tham dự giờ chầu đền tạ và thánh lễ cộng đoàn sau đó.

Lễ Mừng Kính Sinh Nhật Đức Mẹ chung với giáo hạt Frankfurt

ngày Lễ Mừng Kính Sinh Nhật Đức Mẹ năm nay bắt đầu từ 15 giờ 30 ngày thứ bảy 08 tháng 9 năm 2018 tại Kirche Mutter vom Guten Rat Bruckfeldstr. 51, 60528 Frankfurt/ Main-Niederrad, do Đức Cha George Bätzing chủ tế. Sau Thánh Lễ sẽ có rước kiệu Đức Mẹ, Ban phép lành và sau đó là phần gặp gỡ dùng cơm tối chung. Ban tổ chức rất kỳ vọng vào sự đóng góp của cộng đoàn Việt Nam, nhất là họ mong gặp được không chỉ những anh chị em Việt Nam tại Frankfurt mà còn được gặp anh chị em Việt Nam nơi khác đến. Xin anh chị em thu xếp để đến tham dự đồng đủ.

Các Ban Đại Diện các cộng đoàn.

Xin các ban đại diện các cộng đoàn cố gắng họp nhau trong kỳ hè này để bàn thảo về việc phát triển cộng đoàn trong năm tới. Nhất là chuẩn bị cho việc cộng đoàn mừng Mùa Vọng/Giáng Sinh và mừng ngày lễ quan thầy riêng của cộng đoàn mình. Nên có cố gắng tối thiểu nào đó cho giới trẻ trong cộng đoàn. Ban đại Diện cũng cần thảo luận cho việc đóng góp vào sinh hoạt vùng như các dịp văn nghệ Tết, Giúp Lễ và Dâng Hoa trong Đại Hội Công Giáo, đóng góp cho việc trang hoàng và vệ sinh của Đại Hội Công Giáo....

Thông Báo II

Khóa học Ba Ngày của phong trào Cursillo

Khóa dành cho giáo dân nam giới từ 04.07.2018 đến 07.07.2018 tại Paris, Pháp.
Khóa dành cho giáo dân nữ từ ngày 11.07.2018 đến 14.07.2018 cũng tại Paris, Pháp.

Hành Hương Đức Mẹ Lộ Đức

Từ ngày 01.08.2018 đến ngày 06.08.2018

Với sự hướng dẫn của cha Phanxico Xavie Trần Công Phán, SDB

Kỷ niệm 160 năm Đức Mẹ hiện ra và mừng 30 năm 117 vị Thánh Tử Đạo VN

01.08.2018 xe bus sẽ **đón tại sân bay Lyon LYS** lúc 11 giờ

06.08.2018 xe bus sẽ **đưa ra sân bay Toulouse TLS** lúc 11 giờ tại Hotel ở Lourdes

01.08.2018 Tham quan City Lyon, kính viếng thánh Gioan Maria Vianney

02.08.2018 Kính viếng thánh Magarita Maria Thánh Tâm Chúa, viếng xác thánh Bernadette, thăm cộng đoàn Taizé

03.08.2018 -05.08.2018 tham dự Đại Hội Công Giáo Việt Nam tại Lộ Đức Lourdes
-Rước kiệu, thuyết trình, sinh hoạt, đi đàng Thánh Giá, Diễn Nguyễn Thánh Nhạc..

Anh chị em nào đã ghi tên tham dự khóa hành hương mà chưa nhận được tờ thông báo chương trình, thì có thể là ban tổ chức thiếu sót, xin anh chị em đó vui lòng báo ngay cho cha biết để bổ túc, để bảo đảm không có ai bị bỏ quên.

Kiến thức dân gian

Thuốc ở trong rau

Trong kỳ hè nhiều anh chị em Việt Nam chúng ta có thói quen trồng nhiều rau xanh. Thực ra, rau không chỉ là món ăn nhiều chất dinh dưỡng mà còn là những liều thuốc trị bệnh quý giá. danh y Hải Thượng Lãn Ông của ta đã có nhận xét:

“Nên dùng các thứ thức ăn

Thay vào thuốc bổ có phần lợi hơn”

Mà những loại rau củ có vị đắng chứng tỏ các nhận xét này là rất đúng.

Trái Mướp Đắng màu xanh có bề ngoài gồ ghề ngộ nghĩnh đã được ghi trên sáu con tem biểu tượng cho sáu loại cây thuốc thiên nhiên có dược tính trị bệnh cao mà Liên Hiệp Quốc phát hành vào năm 1980.

Mướp đắng chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng căn bản như nước, đạm, carbohydrat, béo, sinh tố và một số khoáng chất với tỷ lệ khác nhau

Mướp đắng có thể dùng để ăn sống, nấu canh, xào với thịt bò, muối dưa, phơi khô làm trà pha nước uống...

Canh thịt heo băm nhỏ nhồi vào mướp đắng là món ăn đặc biệt ở miền Bắc Việt.

Mướp đắng hấp với tôm tươi, thịt nạc, mộc nhĩ, nấm hương, hành khô, mắm muối tiêu, xào với thịt.. tạo ra vị hơi đắng hòa với hương thơm mùi tôm thịt là món ăn giải nhiệt, bổ dưỡng..Món xà lách mướp đắng cũng rất hấp dẫn, ăn vào mát cơ thể..

Mướp đắng được coi như có khả năng làm hạ đường huyết, hạ huyết áp, chữa ho, giảm đau nhức, sát trùng ngoài da, trừ rôm sảy ở trẻ em.

Diếp cá hoặc rau Giấp là món ăn ưa thích của bà con miền Nam.

Cái tanh tanh, béo béo của diếp cá lại rất “hiệp nhất” với cái tanh của những miếng cá còn tươi. Phải chăng đây là duyên tiền định với tên “diếp cá”.

Diếp cá có thể ăn sống hoặc dùng làm gia vị chung với các rau khác trong bữa ăn. Lá diếp cá ăn vào rất mát, có thể làm trĩ hậu môn sepi xuống. Ngoài ra, diếp cá cũng được y học dân gian tại nhiều quốc gia dùng làm lợi tiểu tiện, hạ cao huyết áp, giảm ho, tiêu diệt vi khuẩn.

Nghiên cứu tại viện y dược Toyama, Nhật Bản, cho hay diếp cá có chất chống oxy hóa rất mạnh quercetin có thể chặn nhiều loại ung thư và tăng cường tính miễn dịch.

Góc học hỏi: Giáo lý về Thánh lễ

Hương trầm

Cùng với hoa nến, hương là một thành phần dường như không thể thiếu trong các nghi thức và nghi lễ của hầu hết mọi văn hóa. Đốt nhang, xông hương mang nhiều ý nghĩa thực dụng và tượng trưng.

Vì có mùi thơm dễ chịu nên ở Đông Phương cổ điển, hương trầm là phương tiện để tẩy uế mùi hôi thối, sát trùng, làm mê và để đuổi xua ruồi muỗi. Thời đó, các nhà quý phái đi đâu thì thường có người xông hương đi trước. Cũng vậy, trong thời Rô-ma, hương khói là đặc ân dành cho vua chúa và các công chức cao cấp; và người ta để hương án trước các tượng ảnh của Hoàng Đế mà họ tôn thờ.

Người Ai-cập gọi hương trầm là một hình thức tỏ hiện của thế giới siêu nhiên: hương trầm là “mồ hôi của trời rơi xuống đất.” Hương khói bay cao trong nghi thức an táng được coi như là một dấu chỉ hướng về cõi phúc. Chất liệu này còn được dùng như là một phương tiện xua đuổi sự bất lành, ma tà. Người Do-thái luôn có một hương án trước lều của Gia-vê, khi họ còn là những người du mục cũng như khi họ đã có Đền Thờ, mà nguyên liệu cũng như cách trình bày được ấn định rõ rệt (Xh 30,1tt.).

Là sản phẩm quý nên hương trầm còn là một thành phần của lễ vật dâng hiến cho Thiên Chúa. Ba Vua đã dâng tiến Đấng Hải Nhi vàng, nhũ hương và mộc dược (Mt 2,11). Hương trầm là một “phần cực thánh” chỉ dành dâng cho Gia-vê. Công tác phục vụ dâng hương trong Đền Thờ là một đặc ân của dòng họ A-ha-ron (Ds 17,16tt.), được quyết định bằng việc bốc thăm (Lc 1,9). Làn khói thơm bay bổng được nhìn như là một biểu tượng cho lời kinh nguyện: “Ước chi lời con nguyện, như hương trầm bay tỏa trước nhan Chúa” (Tv 141,2; Kh 5,8). Dâng hương như vậy biểu lộ lòng cung kính và sự tôn thờ (Jes 60,6).

Lúc đầu, người Ki-tô hữu ngần ngại không dùng hương, vì nó được các dân ngoại dùng đến. Nhất là trong thời bị bách hại, khi dâng hương trước ảnh Hoàng Đế là một cách tuyên xưng niềm tin vào quốc giáo và từ bỏ niềm tin của mình. Đến thế kỷ thứ 4, Giáo Hội Đông Phương đã có thói quen dùng hương trong phụng vụ của mình; rồi từ đó, tập tục này được lan tràn qua Tây Phương. Vào giai đoạn đầu, hương trầm chỉ được sử dụng trong nghi thức an táng và trong các cuộc rước. Về sau, vào thời Hoàng Đế Konstantin, dựa theo các nghi thức ở triều đình, người ta xông hương khi Đức Giáo Hoàng tiến vào nhà thờ để tỏ hiện sự tôn trọng và cung kính. Dần dần, việc xông hương đã trở nên một thành phần của nghi thức đầu lễ.

Trong Thánh Lễ Chúa Nhật hay lễ trọng, linh mục có thể xông hương bàn thờ lúc đầu lễ trên sách Tin Mừng, trên các lễ phẩm đặt trên bàn thờ và trên chính bàn thờ. Còn phó tế hay người giúp lễ xông hương cho linh mục và cộng đoàn hiện diện (27tt.). Xông hương hình Thánh Giá trên của lễ là dấu chỉ sự liên hệ với hiến tế thập giá Đức Ki-tô; xông hình tròn đánh dấu sự tách biệt: rằng của lễ chỉ thuộc về Thiên Chúa. Xông hương sách Tin Mừng để tỏ bày sự tôn kính Đức Ki-tô, đồng thời tượng trưng cho hương thơm của giáo lý và của Lời Chúa đến với tín hữu.

Trong Thánh Lễ, linh mục (hay giám mục) bỏ hương vào bình và làm phép bằng một Dấu Thánh Giá. Như vậy, xông hương là một cử chỉ chúc lành, thể hiện sự kính tôn và vinh dự.

Góc suy tư

Học cách yêu quý bản thân

1. Học cách tự khuyến khích mình trên mọi phương diện thông qua việc chấp nhận những sai lầm của mình, và chấp nhận sự thật rằng bạn là người không hoàn hảo. Điều này không có nghĩa là bạn không học cách sửa đổi những thiếu sót của mình. Thay vào đó, bạn đang trở nên dễ tính và tử tế với chính mình khi bạn mắc sai lầm.

2. Hãy ngưng tự chỉ trích bản thân một cách tiêu cực. Khi mắc sai lầm, nhiều người trong chúng ta thường tự phê phán mình thật khắt khe, rằng mình thật ngu ngốc hoặc mình chẳng làm nên trò trống gì cả. Chúng ta cần thay thế những thông điệp tiêu cực đó bằng những lời lạc quan hơn, kiểu như “Mình sai rồi. Thôi, không sao. Lần này là để mình học hỏi thêm. Lần sau mình sẽ làm tốt hơn.” Nhận thức được như thế, dần dần, bạn có thể ngăn mình lại khi phát hiện ra bạn đang tự chê bai mình và chuyển sang một cách nói khác tích cực hơn.

3. Hãy tử tế và lạc quan với chính mình. Khi bạn bắt đầu suy nghĩ một cách tử tế và lạc quan về chính mình thì tình yêu dành cho bản thân sẽ dần phát triển. Hãy biến việc tự động viên mình thành một thói quen hàng ngày. Suy nghĩ được như thế tự nhiên bạn sẽ thực hiện được những hành động hỗ trợ cho sự phát triển của mình.

4. Ghi nhận nỗ lực của bạn. Không phải lúc nào bạn cũng là người chiến thắng hay gặt hái được thành công trong mọi việc. Nhiều khi, thành công chính là việc bạn đã nỗ lực thật nhiều. Bạn cần nhận thức rõ rằng mình đã cố gắng hết sức, thậm chí ngay cả khi bạn không thể tạo ra được một kết quả nào cụ thể.

5. Hãy để nỗi lo lắng qua đi. Thật kinh khủng khi sống mà cứ lo lắng mãi. Sự lo lắng chẳng giúp được gì cả. Thay vào đó, bạn hãy dành thời gian để nghĩ về những gì bạn cần làm để cải thiện tình hình.

6. Hãy học cách tự tha thứ cho bản thân Nếu bạn đã từng phạm lỗi trong quá khứ, khiến bạn cảm thấy mình không xứng đáng được coi trọng, thì giờ bạn cần phải quên nó đi. Tất cả chúng ta đều có sai lầm. Vì thế, không cần phải tự trừng phạt mình quá nhiều. Hoặc nếu bạn đang phải chịu sự tổn thương về tâm lý vì một bi kịch trong thời thơ ấu, hãy học cách tự tha thứ cho bản thân và biết rằng đó không phải do lỗi của bạn.

7. Hãy biểu lộ thái độ biết ơn cuộc đời. Hãy cảm kích vì bạn đang được sống và khỏe mạnh, và có đủ khả năng để làm nên điều khác biệt trong cuộc sống.

8. Tự tin về chính mình và biết rằng bạn có khả năng tạo ra sự thay đổi quan trọng cho bản thân. Từ từ cố gắng tìm cơ hội nâng cao cảm nhận về mình. Ví dụ, nếu bạn có khả năng nổi trội trong việc gì thì hãy tự dành thêm thời gian để thỏa mãn và phát triển kỹ năng đó. Việc biết rằng bạn có những khả năng đặc biệt có thể giúp bạn trân trọng mình hơn.

9. Chăm sóc bản thân bằng cách bổ sung chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể và tập luyện thường xuyên. Hãy trân trọng cơ thể mình, yêu quý và quan tâm đến nó. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng những người thiếu trân trọng bản thân thì thường mắc các rối loạn về tiêu hóa, bị béo phì, thậm chí là bệnh tật nguy hiểm.

10. Thêm niềm vui vào cuộc sống. Đừng có nhìn nhận cuộc đời quá nghiêm trọng. Như thế bạn sẽ thoải mái và không còn lo lắng về những điều không quan trọng nữa.

Học cách yêu quý bản thân mình nhiều hơn có thể giúp bạn phát huy tiềm năng của mình. Tự yêu mình là một thói quen mà bạn cần chấp nhận và phát triển.

Tuyên úy của người Việt Nam công giáo
Vùng Trung và Tây Nam Đức
Lm. Dominik Trần Mạnh Nam SDB,
Sträßchensweg 3, 53113 Bonn.
Email: PaterNam@donbosco.de
Handy: **015121080828**
www.congdoanconggiao.de