MỖI NGÀY KHOẢNG 10 PHÚT

Lộ trình 7 ngày đổi một thói quen

Không cần đổi cả cuộc sống. Chỉ một việc nhỏ, giữ đủ 7 ngày. Khi việc đó thành quen, bạn thêm việc tiếp theo. Đổi nhỏ thì mới giữ được lâu.

Một việc
Mỗi lần chỉ đổi một thói quen

Thật nhỏ
Nhỏ tới mức ngày mệt nhất vẫn làm được

Ghi lại
Đánh dấu mỗi ngày ở bảng trang 3

Chọn việc nhỏ cho bạn

Dựa vào bảng tự kiểm tra 10 câu: tìm câu bạn trả lời "Có", rồi chọn đúng một việc nhỏ ở cột bên phải.

#	NẾU BẠN TRẢ LỜI "CÓ"	VIỆC NHỎ CÓ THỂ BẮT ĐẦU
1	Hay bỏ bữa sáng	Ăn sáng có thêm một món đạm: trứng, sữa không đường, đậu phụ.
2	Ngày nào cũng trà sữa, nước ngọt	Đổi sang loại ít đường, hoặc chỉ uống nửa cốc. Thay một lần bằng nước lọc, trà không đường.
3	Chiều thèm đồ ngọt	Chuẩn bị sẵn bữa phụ: một nắm hạt nhỏ, một hộp sữa chua không đường, một quả.
4	Rau chưa tới nửa đĩa	Gắp rau trước, cho đầy nửa đĩa rồi mới lấy cơm và thức ăn.
5	Ăn tối sau 20h	Ăn tối sớm hơn 30 phút so với hiện tại. Sau bữa tối chỉ uống nước.
6	Ngủ sau 23h	Lên giường sớm hơn 15 phút mỗi tối trong 7 ngày.
7	Hay tỉnh giấc, sáng vẫn mệt	Tắt màn hình 30 phút trước khi ngủ. Để điện thoại xa giường.
8	Ngồi liền 2–3 tiếng	Hẹn giờ mỗi tiếng đứng dậy đi lại 3 phút, rót nước, vươn vai.
9	Vận động chưa tới 3 lần/tuần	Đi bộ nhanh 10 phút sau bữa trưa hoặc bữa tối.
10	Ăn trưa xong buồn ngủ	Ăn rau và đạm trước, cơm sau. Đi lại 5 phút sau khi ăn.

7 ngày, mỗi ngày một bước

NGÀY 1

Chọn và viết ra

Chọn **một** việc ở bảng trang 1. Viết ra giấy thật cụ thể: làm gì, lúc nào, ở đâu. Ví dụ: "10h, 11h, 14h, 15h đứng dậy đi lại 3 phút".

NGÀY 2

Chuẩn bị sẵn

Dọn đường cho việc dễ làm hơn: đặt chuông hẹn giờ, mua sẵn hạt hoặc sữa chua, để đôi giày đi bộ ở cửa, cất trà sữa khỏi tầm mắt.

NGÀY 3

Làm bản nhỏ nhất

Hôm nay chỉ cần làm phiên bản nhỏ nhất. Đi bộ 5 phút cũng được. Mục tiêu là **không bỏ ngày nào**, chưa cần làm nhiều.

NGÀY 4

Gắn vào việc có sẵn

Ghép việc mới vào một việc bạn đã làm mỗi ngày: "Sau khi rót cà phê sáng thì...", "Sau khi đánh răng tối thì...". Có mốc thì khó quên.

NGÀY 5

Chuẩn bị cho ngày khó

Viết sẵn một câu "Nếu... thì...": "Nếu hôm nay họp liên tục thì mình đứng dậy trong lúc nghe điện thoại". Ngày bận vẫn giữ được.

NGÀY 6

Để ý cơ thể

Ghi lại một điều bạn thấy khác: ngủ dễ hơn, chiều bớt thèm ngọt, lưng bớt mỏi. Không có gì khác cũng không sao. 6 ngày là còn ngắn.

NGÀY 7

Nhìn lại và chọn tiếp

Đếm số ngày bạn đã làm. Từ 5/7 ngày trở lên: giữ việc này và chọn thêm **một** việc mới. Dưới 5 ngày: làm việc đó nhỏ hơn nữa và thử lại 7 ngày.

> *Lỡ một ngày? Không sao. Đừng bỏ cả tuần. Hôm sau làm tiếp, chỉ cần đừng bỏ hai ngày liền.*

Bảng theo dõi 7 ngày

Mỗi tối đánh dấu ✓ nếu đã làm. Ô cuối mỗi ngày ghi một chữ về cảm giác: "mệt", "ổn", "nhẹ người"...

VIỆC CỦA MÌNH	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Việc nhỏ đã chọn:							
Ngủ trước 23h							
Uống đủ nước							
Cảm giác hôm nay							

Sau 7 ngày, mình nhận ra...

Việc tiếp theo mình muốn thử

Xong 7 ngày rồi? Nhắn Quế nhé.
Gửi ảnh bảng theo dõi qua Zalo 0973 940 695. Quế gợi ý việc tiếp theo hợp với bạn.

Zalo Quế

Lưu ý: Đây là gợi ý thay đổi thói quen sinh hoạt phổ thông, không phải lời khuyên y tế và không thay thế việc khám, chữa bệnh. Đang có bệnh nền (tiểu đường, huyết áp, tim mạch...), đang dùng thuốc, mang thai hoặc cho con bú, hãy hỏi bác sĩ trước khi đổi chế độ ăn hay vận động. Không tự ý ngừng hay đổi liều thuốc.