

HIMALAYA

ESSENTIAL OILS & SLEEP

Tinh dầu và giấc ngủ

Giới thiệu

Một giấc ngủ hoàn hảo

Hãy tưởng tượng đã đến giờ đi ngủ, bạn trẻ đang ở trên giường, mọi việc trong ngày đã xong và không có một cuộc gọi hay email nào.

Mặc bộ đồ ngủ yêu thích, bạn nằm trên chiếc giường êm ái và ngả đầu lên gối. Bạn cảm thấy hơi thở của mình chậm lại và dần dần mắt bạn nặng trĩu rồi đóng lại. Mọi lo lắng trong ngày của bạn đều tan biến, tâm trí và cơ thể bạn được nghỉ ngơi trong trạng thái tĩnh lặng suốt đêm.

Thật không may, trong thế giới hiện đại của chúng ta, gần như việc tìm kiếm được một giấc ngủ hoàn hảo là rất khó. Đối với một số người, dù chỉ là những âm thanh nhỏ thôi cũng khiến họ tỉnh giấc hoặc lịch làm việc dày đặc và thông báo liên tục có thể gây trở ngại lớn cho giấc ngủ của họ. Chưa kể, hàng giờ xem nội dung trên mạng xã hội và hàng trăm chương trình truyền hình hấp dẫn có thể gây ảnh hưởng đến giấc ngủ. Chẳng hạn như uống những thức uống có caffein vào ban ngày hoặc sử dụng nệm hoặc gối không đúng cách, cũng có thể góp phần gây ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn vào ban đêm.



Vậy giải pháp là gì?

Chúng ta có đầu hàng trước những phiền nhiễu và tác động bên ngoài khiến chúng ta không thể có được một giấc ngủ như mong muốn?

Đối với những người đang đấu tranh để có được giấc ngủ ổn định và chất lượng, thì vẫn còn hy vọng. Mỗi đêm tại hàng trăm nghìn ngôi nhà trên khắp thế giới, họ đã hiểu về sức mạnh của tinh dầu và hương liệu pháp để có thể tạo ra một không gian hoàn hảo cho một giấc ngủ chất lượng. Tuyệt vời hơn nữa, khi hương liệu pháp từ tinh dầu có thể được kết hợp với các hoạt động lành mạnh khác trước khi đi ngủ để nâng đôi chất lượng giấc ngủ.

Trong Ebook này, Himalaya sẽ đề cập đến các chủ đề quan trọng để giúp bạn trả lời những câu hỏi xoay quanh về giấc ngủ như: “Có phải một số thói quen hàng ngày khiến tôi không thể ngủ ngon hơn không?” hay “Tại sao nhiều người sử dụng tinh dầu khi đi ngủ?” hay “Tôi có thể sử dụng tinh dầu như thế nào để tạo ra một môi trường tối ưu cho giấc ngủ?”

Nếu những câu hỏi này hoặc tương tự từng xuất hiện trong đầu bạn, Ebook này sẽ giúp trả lời chúng. Và cuối Ebook sẽ mách bạn quản lý thói quen đi ngủ của mình với sự trợ giúp của tinh dầu đối với giấc ngủ.



Chương 1

Tâm quan trọng của giấc ngủ

Buổi sáng khi thức dậy, bạn cảm thấy thế nào? Bạn cảm thấy mạnh mẽ và tràn đầy năng lượng để sẵn sàng bắt đầu ngày mới hay uể oải bởi giấc ngủ không ngon từ đêm hôm trước?

Một giấc ngủ ngon đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của bạn

Mặc dù giấc ngủ là một trong những yếu tố quan trọng nhất để có sức khỏe tốt, nhưng thật không may, giấc ngủ lại là một trong những phần bị đánh giá thấp nhất trong cuộc sống hiện đại. Sống trong một thế giới bận rộn, chúng ta thường hy sinh giấc ngủ cho những mục tiêu khác như công việc, trách nhiệm gia đình hay thậm chí chỉ để lướt web trong vô định.

Tập thể dục, ăn uống hợp lý và tìm ra những cách lành mạnh có một sức khỏe tốt đều là những phần quan trọng trong ngày, nhưng việc cho phép tâm trí và cơ thể bạn nghỉ ngơi và phục hồi vào ban đêm cũng quan trọng không kém. Trong khi một số người có thể nghĩ rằng hậu quả duy nhất của việc ngủ kém là cảm thấy uể oải hoặc uể oải vào ngày hôm sau, thì thiếu ngủ thực sự có liên quan đến một số vấn đề về sức khỏe.



Não chúng ta làm gì khi ngủ?



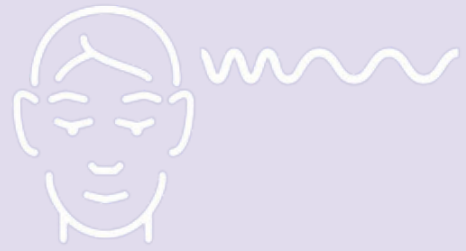
Ngủ không chỉ đơn thuần là giết thời gian, khi chúng ta ngủ, bộ não và cơ thể của chúng ta trải qua các quá trình quan trọng cần thiết cho sự tăng trưởng và giúp cải thiện trí nhớ cũng như phục hồi hệ thống cơ thể. Giấc ngủ chất lượng không nên được coi là một thứ xa xỉ mà là một điều cần thiết, cũng quan trọng cho sự sống còn như thức ăn và nước.

Bộ não của chúng ta xử lý thông tin trong suốt quá trình khi chúng ta ngủ. Bộ não sẽ sắp xếp các chi tiết và ký ức quan trọng, đồng thời sẽ loại bỏ những thông tin dư thừa và lãng phí để làm mới tâm trí, bắt đầu năng lượng cho ngày mới. Bạn có thể coi đây là quá trình dọn dẹp mà não cần phải hoàn thành để giúp não có thể hoạt động bình thường mà không bị quá tải. Nếu chúng ta bỏ lỡ giấc ngủ, chúng ta sẽ không cho não đủ thời gian để làm mới hoặc loại bỏ chất thải, cuối cùng khiến não khó hoạt động bình thường hơn vào ngày hôm sau.

Quá trình ngủ bao gồm ba giai đoạn của giấc ngủ chuyển động mắt không nhanh (NREM) và một giai đoạn của giấc ngủ chuyển động mắt nhanh (REM).

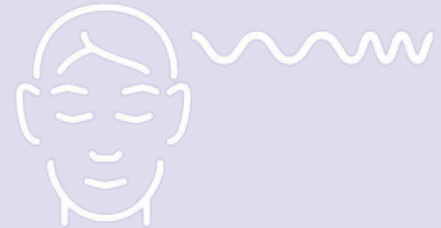
Giai đoạn 1

Là quá trình chuyển từ trạng thái tỉnh táo sang giấc ngủ nông, khi đó hoạt động não của bạn bắt đầu chậm lại. Trong khoảng thời gian vài phút, nhịp thở và nhịp tim của bạn sẽ chậm lại, các cơ thư giãn, thỉnh thoảng co giật và cử động của mắt bạn giảm đi.



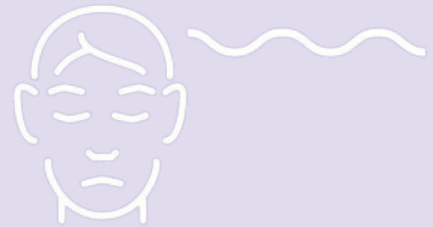
Giai đoạn 2:

Giai đoạn này kéo dài khoảng 20 phút. Trong giai đoạn này, chúng ta có xu hướng trải nghiệm các sóng não tần số thấp, bị gián đoạn trong thời gian ngắn bởi các đợt sóng não tần số cao. Chuyển động của mắt dừng lại, nhiệt độ cơ thể giảm xuống và chúng ta rơi vào giai đoạn ngủ nông.



Giai đoạn 3

Giấc ngủ sóng chậm: là một giai đoạn của giấc ngủ sâu được đặc trưng bởi sóng não thậm chí còn chậm hơn so với giai đoạn một và hai. Giai đoạn này rất quan trọng để bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực vào buổi sáng. Nhịp tim và nhịp thở chậm lại đáng kể, huyết áp giảm, cơ bắp thư giãn đến không ngờ và việc thức dậy cũng khó khăn hơn. Giai đoạn này kéo dài khoảng 20 đến 45 phút.



REM

Xảy ra khoảng 90 phút sau khi chìm vào giấc ngủ, giấc ngủ REM được đánh dấu bằng hoạt động não mạnh mẽ và đặc trưng bởi chuyển động mắt nhanh, thở nhanh hơn, nhịp tim và huyết áp tương tự như mức độ thức giấc. Hầu hết giấc mơ xảy ra trong giai đoạn này, nhưng các cơ tự chủ như tay và chân của bạn được thư giãn. Giấc ngủ REM được cho là có vai trò trong việc củng cố trí nhớ, học tập và điều chỉnh tâm trạng. Lần đầu tiên bạn trải qua bốn giai đoạn ngủ, giấc ngủ REM kéo dài khoảng 10 phút. Tuy nhiên, giấc ngủ REM sẽ dài hơn dần khi bạn lặp lại chu kỳ giấc ngủ vào ban đêm, vì vậy giấc ngủ REM cuối cùng có thể kéo dài một giờ.



Giấc ngủ kém chất lượng ảnh hưởng như thế nào?

Khi nói đến não, hàng tá tác dụng phụ xảy ra do thiếu ngủ, chẳng hạn như khó tập trung hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trạng. Mất ngủ cũng có thể ảnh hưởng đến cảm xúc, hành vi và khả năng ra quyết định, từ đó có thể tác động tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày. Đối với cả người lớn và trẻ em, việc không nghỉ ngơi đầy đủ có thể ảnh hưởng đến khả năng và động lực học tập, khiến việc hoàn thành nhiệm vụ hoặc học tập đúng cách trở nên khó khăn hơn rất nhiều

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng ngủ không đủ giấc có thể khiến trẻ nhỏ và thanh thiếu niên tăng nguy cơ bốc đồng và tức giận. Đồng thời ảnh hưởng đến vấn đề tăng trưởng và điểm số thấp hơn ở trường. (1)

Một số người tin rằng tác động của giấc ngủ kém chất lượng là không đáng kể, nhưng cần lưu ý rằng việc thiếu ngủ có thể liên quan đến thời gian phản ứng, điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng lái xe an toàn của bạn. Hàng nghìn vụ tai nạn xảy ra do người lái xe buồn ngủ mỗi năm, khiến giấc ngủ chất lượng trở thành một yếu tố quan trọng đối với sức khỏe của bạn (2)



(1) The importance of sleep. NIH Medline Plus
<https://medlineplus.gov/magazine/issues/summer12/articles/summer12pg17.html>.

(2) Why is sleep important? NHI National Heart, Lung, and Blood Institute, <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>. Published February 22,

A photograph of a woman and a baby sleeping peacefully in bed. The woman is on the left, wearing a grey t-shirt, and the baby is on the right, wearing a grey onesie. A small stuffed animal is visible in the background. The image is used as a background for the text.

THÓI QUEN NGỦ NGON CÓ THỂ CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG VÀ SỨC KHỎE TỔNG THỂ

Giống như việc không ngủ đủ giấc có thể dẫn đến những vấn đề về sức khỏe và những tác động tiêu cực khác đến cả cơ thể cũng như não bộ, giấc ngủ ngon giúp cơ thể phục hồi năng lượng và chuẩn bị cho một ngày mới tốt lành. Một giấc ngủ chất lượng, sẽ giúp bạn có tinh thần tỉnh táo và kiểm soát tốt hơn những cảm xúc cần thiết để giải quyết vấn đề hằng ngày. Thay vì gây nguy hiểm cho hệ thống của cơ thể, bạn có thể giúp trẻ hóa cơ thể và tăng cường sức khỏe tổng thể bằng giấc ngủ ổn định và chất lượng.

Bạn có biết rằng việc có được giấc ngủ chất lượng một cách thường xuyên có thể mang lại những lợi ích như ổn định huyết áp, hệ thống miễn dịch khỏe mạnh và thậm chí giúp chúng ta sống lâu hơn? Giấc ngủ ngon hơn cũng dẫn đến sức khỏe tinh thần và hiệu suất nhận thức tốt hơn.

Một số thói quen có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ

01

TẠO RA MỘT KHÔNG GIAN LÝ TƯỞNG

Nếu bạn ngủ không ngon giấc, hãy tập trung vào những yếu tố bạn có thể kiểm soát. Bạn có thể làm rất nhiều việc để tạo ra một môi trường lý tưởng, điều gì đó sẽ giúp ích rất nhiều khi bạn đang cố gắng có được giấc ngủ ngon hơn. Khi chuẩn bị đi ngủ, hãy cố gắng đảm bảo phòng tối, không quá nóng hoặc quá lạnh và yên tĩnh.

TRÁNH CÁC CHẤT KÍCH THÍCH

Mặc dù một chút cà phê, nước tăng lực hoặc các chất kích thích khác có thể giúp bạn dễ tỉnh táo hơn vào ban ngày nhưng chúng được cho là gây cản trở giấc ngủ vào ban đêm. Cố gắng hết sức để tránh các chất kích thích như rượu, nicotin và cafein vào ban ngày để đảm bảo chất lượng giấc ngủ.

02

03

TRÁNH SỬ DỤNG CÁC THIẾT BỊ GÂY PHIÊN NHIỄU TRƯỚC KHI NGỦ

Nếu bạn thấy mình thức suốt đêm để lướt điện thoại trong khi chờ đợi cảm thấy buồn ngủ, hãy loại bỏ sự cám dỗ của công nghệ khỏi phòng ngủ của bạn. Nói chung, bạn nên tránh sử dụng màn hình trước khi đi ngủ vì ánh sáng xanh phát ra từ nhiều thiết bị có thể góp phần khiến giấc ngủ của bạn kém chất lượng. Hãy cân nhắc tắt tất cả các màn hình một hoặc hai giờ trước khi đi ngủ và thay vào đó hãy thử các hoạt động thư giãn hơn như đọc sách, thiền hoặc viết nhật ký.

TẬP LUYỆN THỂ DỤC

Tập thể dục thường xuyên vào ban ngày có thể giúp bạn ngủ ngon hơn vào ban đêm. Hãy nhớ rằng bạn không nên tập thể dục quá gần giờ đi ngủ vì điều đó có thể dẫn đến khó khăn khi chìm vào giấc ngủ.

04

Tinh dầu có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ

Ngoài các phương pháp chúng ta vừa thảo luận, còn rất nhiều giải pháp và sản phẩm được cho là giúp tạo ra môi trường lý tưởng cho giấc ngủ. Tuy nhiên, mỗi người có những thói quen ngủ khác nhau và có thể hiệu quả với người này và có thể không hiệu quả với người khác.

Tinh dầu có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ: Hàng trăm nghìn người lại sử dụng tinh dầu trong nhà mỗi tối khi chuẩn bị đi ngủ. Bạn có thể tìm loại dầu bạn thích nhất và kết hợp chúng vào thói quen hàng đêm để tạo ra bầu không khí tối ưu cho giấc ngủ.



Chương 2

Khoa học đằng sau: Tinh dầu, hương thơm và bầu không khí

Khứu giác của bạn rất mạnh mẽ. Nó có thể giúp bạn gợi lại ký ức, cảnh báo bạn về những mối nguy hiểm tiềm ẩn.

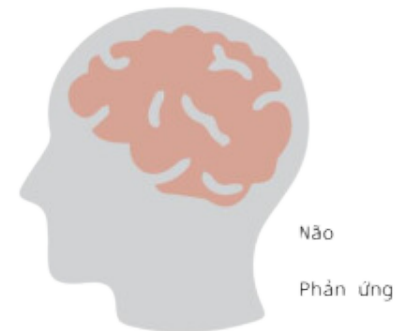
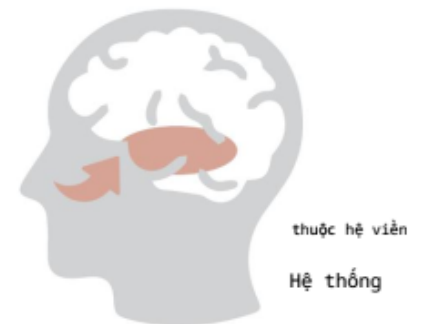
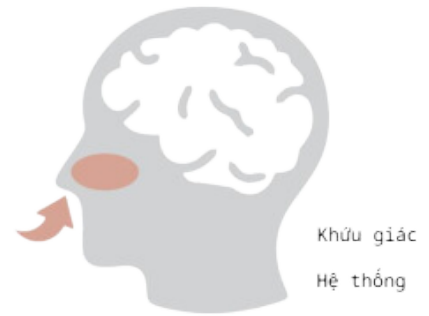
Ví dụ, bạn có thể là cảm thấy bình yên khi đứng trên bãi biển và hít mùi thơm mặn mòi của đại dương hoặc khi đến thăm những ngọn núi và hít thở mùi hương của cây thông. Có lẽ bạn đã từng phải chịu đựng trải nghiệm khó chịu khi đi ngang qua thùng rác nhà bếp và ngửi thấy mùi hôi khiến bạn cảm thấy hơi buồn nôn. Bạn thậm chí có thể cảm thấy hoài niệm khi một số mùi hương gợi nhớ về những trải nghiệm trong quá khứ. Những cây bút chì mới gọt có thể gợi cho bạn nhớ về ngày đầu tiên đi học mẫu giáo, hoặc mùi dừa có thể đưa bạn trở lại kỳ nghỉ ở Hawaii.



Sức mạnh của tinh dầu

Bởi vì mỗi loại tinh dầu có nguồn gốc từ một bộ phận thực vật khác nhau nên mỗi loại dầu đều có thành phần chiết xuất hoàn toàn độc đáo. Thành phần của tinh dầu là yếu tố quyết định lợi ích của nó. Ví dụ, một số thành phần hóa học có thể tạo ra mùi thơm nhẹ nhàng hoặc êm dịu, trong khi các thành phần khác có thể làm sạch, làm mát hoặc tiếp thêm sinh lực. Ví dụ, thành phần cụ thể của Sage và hương hoa nhẹ nhàng của nó giúp nó hữu ích trong việc tạo ra một môi trường êm dịu, thư giãn. Mặt khác, thành phần (và hương thơm tươi sáng, sảng khoái) của Cam khiến nó trở nên hoàn hảo để tạo ra bầu không khí tràn đầy năng lượng, tiếp thêm sinh lực.

Hệ thống khứu giác được kết nối với một phần khác của não gọi là hệ thống limbic nơi ký ức tồn tại. Hãy nhớ rằng trí nhớ của bạn có liên kết rất mạnh mẽ với khứu giác. Khi một mùi thơm lan tới hệ limbic, hệ limbic tạo ra phản ứng dựa trên những ký ức liên quan đến mùi. Tóm lại, khi chúng ta hít tinh dầu, hương thơm sẽ lan đến khứu giác và hệ viền, sau đó não của chúng ta tạo ra phản ứng.



Khi bạn muốn sử dụng sức mạnh của hương thơm để giúp bạn ngủ ngon, bạn chỉ cần thiết lập cái gọi là “mối liên hệ tích cực”. Ví dụ, bạn sử dụng tinh dầu oải hương trong phòng ngủ khi chuẩn bị đi ngủ (Hoa oải hương được biết đến với mùi thơm nhẹ nhàng và êm dịu.) Vì vậy, khi chuẩn bị đi ngủ, bạn hít thở hương thơm nhẹ nhàng của dầu oải hương. Nếu mọi việc suôn sẻ, bạn đã tạo được môi trường ngủ tối ưu, giúp bạn có được một đêm ngon giấc.

Tối hôm sau, bạn quyết định sử dụng lại Lavender khi đi ngủ. Giả sử bạn làm điều này trong vài đêm liên tiếp. Cuối cùng, khi hít thở mùi thơm của tinh dầu oải hương, bạn sẽ có mối liên hệ tích cực giữa mùi hương của nó và việc chuẩn bị đi ngủ. Sau khi mối liên hệ tích cực này được thiết lập, bạn có thể sử dụng Hoa oải hương như một phần thói quen đi ngủ thường xuyên để báo hiệu cho não rằng đã đến giờ nghỉ ngơi.

Chương 3

Loại tinh dầu nào tốt cho giấc ngủ

Khi bạn đã sẵn sàng sử dụng tinh dầu vào thói quen ban đêm của mình, bạn muốn chọn những loại có thể tạo ra môi trường êm dịu, thư giãn cho giấc ngủ.

Vậy loại dầu nào tốt nhất cho việc này? Làm thế nào bạn có thể chắc chắn rằng loại dầu bạn đang sử dụng sẽ giúp bạn tạo ra bầu không khí lý tưởng cho một đêm ngủ ngon giấc?



Tìm hiểu về đặc điểm và lợi ích cụ thể của từng loại tinh dầu sẽ giúp bạn thu hẹp phạm vi tìm kiếm khi muốn sử dụng tinh dầu trước khi đi ngủ. Mục tiêu là chọn loại dầu có thể giúp bạn tạo ra một môi trường êm dịu và thư giãn. Điều thú vị là hàng chục loại tinh dầu có mùi thơm có thể giúp tạo ra bầu không khí thư giãn. Tất cả những gì bạn phải làm là tìm những thứ bạn thích và kết hợp chúng vào thói quen đi ngủ của cá nhân bạn.

GỢI Ý NHỮNG LOẠI TINH DẦU TỐT CHO GIẤC NGỦ



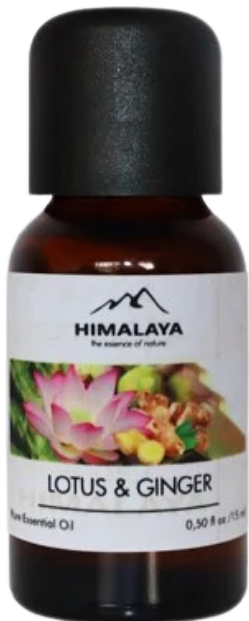
Lavender

Năm 2015, một nghiên cứu trong tạp chí chuyên khoa Journal of Complementary and Alternative Medicine cho thấy: Kết hợp tinh dầu lavender cùng các thói quen ngủ tốt mang lại giấc ngủ sâu



White Lotus

Trong tinh dầu sen có chứa các hợp chất từ nhiên có tác dụng giúp giảm căng thẳng, hỗ trợ tinh thần, còn giúp hệ thần kinh cùng một số cơ quan khác được thư giãn.



Lotus & Ginger

Hương thơm nhẹ nhàng của sen và ấm nồng cay nhẹ của gừng mang đến cảm giác thư thái và giúp bạn dễ chìm vào giấc ngủ, có giấc ngủ ngon hơn, sâu hơn.



May Rose

tinh dầu hoa hồng còn tác dụng kích thích hoạt động của hệ thần kinh, giảm stress, căng thẳng và giúp cho giấc ngủ được sâu hơn

Chương 4

Cách sử dụng tinh dầu

Khuếch tán tinh dầu là một trong những cách đơn giản nhất để tận dụng và tận hưởng những lợi ích về hương thơm, đặc biệt là vào giờ đi ngủ. Đặt máy khuếch tán gần giường hoặc trong phòng ngủ cho phép bạn dễ dàng trải nghiệm hương thơm êm dịu, thư giãn của tinh dầu khi tạo ra môi trường ban đêm hoàn hảo.



Khi bạn chuẩn bị đi ngủ, hãy nhỏ một vài giọt tinh dầu có mùi thơm êm dịu (Như Lavender hoặc White Lotus) vào máy khuếch tán mà bạn chọn. Bạn có thể đặt bộ khuếch tán nói trên ở bất cứ đâu trong phòng ngủ: trên bàn cạnh giường ngủ, bàn làm việc hoặc tủ quần áo gần đó hoặc thậm chí là góc phòng.

Khi bạn bật máy khuếch tán, mùi hương êm dịu của loại tinh dầu bạn chọn sẽ tràn ngập căn phòng và tạo ra trải nghiệm êm dịu trước khi đi ngủ. Nếu phải mất một lúc mới chìm vào giấc ngủ, bạn cũng có thể thử bật máy khuếch tán sớm hơn vào ban đêm (Có thể là khi bạn chuẩn bị đi ngủ) để giúp tạo ra môi trường thư giãn phù hợp và báo hiệu cho não rằng đã đến lúc nghỉ ngơi.



Phần kết luận

Thay đổi cuộc sống của bạn bằng giấc ngủ chất lượng

Trong Ebook này, chúng ta đã xem xét kỹ hơn ý nghĩa thực sự của một giấc ngủ ngon: mang lại cho chúng ta nhiều năng lượng hơn trong ngày, hỗ trợ bộ não và cơ thể của chúng ta thông qua các quá trình quan trọng và giúp chúng ta tránh được một số vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn trong cuộc sống.

Như nhiều người trong chúng ta đã trải qua, việc thiếu giấc ngủ chất lượng không chỉ khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi. Ngủ không đủ giấc có thể khiến bạn khó tập trung, khó giảm hoặc duy trì cân nặng hơn, hệ thống miễn dịch suy yếu và thậm chí thời gian phản ứng chậm khi lái xe.

Hãy tưởng tượng cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu bạn thức dậy với cảm giác sáng khoái mỗi ngày. Hãy tưởng tượng ngày của bạn sẽ như thế nào nếu bạn không liên tục cảm thấy kiệt sức sau một đêm trằn trọc. Ngày làm việc của bạn sẽ cải thiện đến mức nào nếu bạn không suýt ngủ quên ở bàn làm việc?

Cuộc sống gia đình của bạn sẽ tốt hơn biết bao nếu bạn cảm thấy bớt cáu kỉnh hơn và có thể thực sự ở bên gia đình mình? Cơ thể bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu không phải phụ thuộc vào caffeine hoặc các chất kích thích khác để giúp bạn tỉnh táo suốt cả ngày?

HIMALAYA

Thay vì thức đêm đếm cừu, hãy kiểm soát thói quen ngủ của bạn và khám phá điều gì có thể xảy ra khi giấc ngủ không còn là điều xa xỉ mà giống như một điều cần thiết.

Cho dù bạn cần một chiếc gối tốt hơn, ít thời gian sử dụng thiết bị hơn, đặt lại đồng hồ bên trong hay chỉ là một môi trường đi ngủ tốt hơn về tổng thể, bạn có thể làm rất nhiều điều để tạo cho mình cơ hội ngủ qua đêm tốt hơn. Và khi bạn kết hợp thói quen ngủ lành mạnh với sức mạnh của tinh dầu yêu thích trước khi đi ngủ, bạn sẽ tạo ra bầu không khí thư giãn tuyệt vời.

Thay vì dành thêm một ngày (hoặc một đêm mất ngủ) với mong muốn bạn cảm thấy được nghỉ ngơi và tràn đầy năng lượng, hãy chịu trách nhiệm về thói quen ngủ của mình ngay lập tức và xem làm như vậy có thể thay đổi cuộc sống của bạn như thế nào.