


a happier me

# CẨM NANG SỔ A HAPPIER ME



Chào mừng bạn đến với A Happier Me, hành trình khám phá bản thân ý nghĩa của bạn! Cẩm nang này sẽ giúp bạn tìm hiểu cách tối ưu việc sử dụng sổ A Happier Me, vì vậy bạn hãy dành vài phút đọc qua trước khi bắt đầu nhé.



## Nội dung

1. Cấu trúc sổ
2. Kết nối với bản thân mỗi ngày
3. Tự vấn
4. Thông tin sổ
5. Các câu hỏi thường gặp



Tập số A Happier Me gồm 2 quyển liền mạch. Nội dung 2 quyển số liền mạch với nhau - là một sản phẩm được tách ra để số không quá dày, có thể gây khó khăn cho việc viết. Các chủ đề được sắp xếp theo thứ tự có dụng ý, hãy bắt đầu với tập 1 '**Bạn hiểu mình bao nhiêu?**' trước và tập 2 '**Trở thành phiên bản tốt hơn của bản thân**' sau bạn nhé.

### **Cấu trúc số:**

**Phần check in với bản thân mỗi ngày.** Việc check in được thiết kế để thực hành trước khi bạn bắt đầu phần viết tự vấn. Phần check-in của 2 tập số A Happier Me hướng đến giúp bạn rèn luyện và nuôi dưỡng năng lực cảm xúc xã hội<sup>1</sup>, nhận diện cảm xúc, chăm sóc bản thân, và kỹ năng hạnh phúc.

**Phần tự vấn** gồm các câu hỏi gợi ý, kích thích tư duy, được chia thành các chủ đề cốt lõi đóng góp cho một cuộc sống hạnh phúc. 60 câu hỏi và 3 bài tập sẽ thử thách cách bạn suy nghĩ, cảm nhận và hành động hướng tới phiên bản hạnh phúc hơn của mình.

**Góc tự do** cho bạn không gian tự thể hiện suy nghĩ và vấn duy trì việc check-in kết nối với bản thân mỗi ngày.

<sup>1</sup>Năng lực cảm xúc xã hội bao gồm 5 nhóm năng lực nhận thức và quản lý bản thân, nhận thức xã hội, phát triển các mối quan hệ và ra quyết định có trách nhiệm. (CASEL)

# PHẦN CHECK IN VỚI BẢN THÂN MỖI NGÀY

## Tập 1: Bạn hiểu mình bao nhiêu?

Việc gọi tên cảm xúc của mình rõ ràng giúp bạn có cơ hội dừng lại và đưa ra lựa chọn làm gì với cảm xúc của mình<sup>2</sup>. Ta không thể thay đổi những gì mình không nhận biết. Vì vậy gọi tên cảm xúc là bước quan trọng trong kiểm soát cảm xúc. Bạn có thể tham khảo thêm danh mục cảm xúc gợi ý này để gọi tên cảm xúc của mình cụ thể hơn nếu cần nhé.

Áp lực	Đủ đầy	Khó xử	Sôi nổi
Ấm áp	Được hiểu	Không an toàn	Sợ hãi
Bếp bênh	Được trân trọng	Không xứng đáng	Sung sướng
Bất an	Được truyền cảm hứng	Kiệt sức	Thanh thản
Biết ơn	E ngại	Lạc quan	Thất vọng
Bình an	Ganh tỵ	Lo lắng	Thiếu kiên nhẫn
Bình tĩnh	Giận dữ	Mạnh mẽ	Thoải mái
Bối rối	Hài lòng	Mệt mỏi	Thư giãn
Buồn	Hạnh phúc	Ngạc nhiên	Tổn thương
Bực mình	Háo hức	Ngây ngất	Tuyệt vời
Cảm kích	Hào hứng	Ngưỡng mộ	Tự hào
Căng thẳng	Hăng hái	Nhẹ nhàng	Tự tin
Chán	Hoài nghi	Nhiệt tình	Vô dụng
Cô đơn	Hy vọng	Phấn khởi	Vui tươi
Dễ thương	Kinh ngạc	Quá tải	Xấu hổ
Dững cảm	Khó chịu	Rõ ràng	Yêu thương
Đau buồn	Khó khăn	Sốc	Yếu đuối ....

Sau nhiều ngày viết, bạn có thể nhận thấy xu hướng cảm xúc của mình. Bạn có thể ghi chú lại ngày để ghi nhận sự thay đổi của bản thân. Điều này cho phép bạn xác định các tình huống mà bạn muốn tạo ra nhiều hơn hoặc ít hơn trong ngày của mình.

<sup>2</sup><https://www.nytimes.com/2015/04/04/business/dealbook/the-importance-of-naming-your-emotions.htm>

### **Bạn cần gì ngay bây giờ?**

Đôi khi chúng ta bận rộn chăm sóc những người chung quanh mình hay bận rộn thay đổi thế giới mà quên rằng chính bản thân mình cũng cần được chăm sóc. Dành vài giây để thực hành chăm sóc mình là một cách nuôi dưỡng tình yêu bản thân. Vì sao điều này quan trọng? Vì việc tham gia vào một thói quen tự chăm sóc bản thân đã được chứng minh lâm sàng là có thể giúp giảm hoặc loại bỏ lo lắng và trầm cảm, giảm căng thẳng, cải thiện sự tập trung và năng lượng, v.v. có lợi cho thể chất lẫn tinh thần<sup>3</sup>.

### **Thực hành biết ơn**

Lòng biết ơn có liên hệ mật thiết và nhất quán tới hạnh phúc và sự mãn nguyện, theo các nghiên cứu trong tâm lý học tích cực. Lòng biết ơn giúp người ta cảm nhận được những cảm xúc tích cực hơn, tận hưởng những trải nghiệm tốt đẹp, cải thiện sức khỏe của họ, đối phó với nghịch cảnh và xây dựng các mối quan hệ bền chặt hơn<sup>4</sup>. Liệt kê ba điều bạn biết ơn để tạo cho mình một 'liều thuốc' tích cực mỗi ngày. Nếu bạn viết nhật ký vào buổi sáng hay cuối ngày, thì biết ơn đều là cách tuyệt vời để bắt đầu hoặc kết thúc một ngày của bạn. Đó có thể những điều nhỏ nhặt như một giấc ngủ ngon, ánh nắng mặt trời, hoặc những điều lớn lao hơn như những người trong cuộc sống của bạn đã dành điều gì cho bạn, hoặc sức khỏe bạn đang có.



<sup>3</sup><https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/health/what-is-self-care#:~:text=Engaging%20in%20a%20self%2Dcare,%2C%20improve%20energy%2C%20and%20more.>

<sup>4</sup><https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier#:~:text=In%20positive%20psychology%20research%2C%20gratitude,adversity%2C%20and%20build%20strong%20relationships.>

## Tập 2: Trở thành phiên bản tốt hơn của bản thân

### **Bạn cần gì ngay bây giờ?**

Nếu như ở tập một sự biết ơn có thể là bất kỳ điều gì xung quanh bạn, thực hành biết ơn trong tập hai hướng sự chú ý của bạn vào trong. Biết ơn bản thân giúp một người cải thiện lòng tự tôn, và từ đó thêm yêu thương mình.

### **Điều chưa hoàn hảo trong cuộc sống của mình mà bạn biết ơn và vì sao?**

Việc biết ơn những điều chưa hoàn hảo có thể thay đổi góc nhìn của bạn trước những khó khăn để thấy sự tích cực và đủ đầy trong cuộc sống của mình. Những nguồn năng lượng tiêu cực từ đó có thể chuyển hóa thành sự chấp nhận và trân quý. Chẳng phải ta không ngừng học hỏi và trưởng thành từ sự thiếu hoàn hảo của mình đó sao?!

### **Điều bạn sẽ tha thứ cho mình**

Trong quá trình thực hiện những mục tiêu mà ta đề ra cho bản thân, những khó khăn là khó tránh khỏi. Tự tha thứ liên quan đến cách ta coi trọng bản thân trước những tình huống thử thách. Tha thứ cho mình và người khác giúp ta chữa lành và hướng về phía trước. Tự tha thứ vì thế là một hình thức chăm sóc bản thân quan trọng. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người thực hành tự tha thứ có sức khỏe tinh thần và cảm xúc tốt hơn, thái độ tích cực hơn và các mối quan hệ lành mạnh hơn. Tha thứ cho bản thân còn là điều quan trọng để vượt qua những thất bại mà chúng ta nhận thức được, trưởng thành và phát triển cả về mặt cá nhân lẫn nghề nghiệp<sup>5</sup>.

*\* Điều quan trọng khi viết phần check-in là cảm nhận những gì mình viết ra, thay vì chỉ suy nghĩ và liệt kê. Bạn có thể thấy sự lặp lại vì không phải ngày nào cũng có điều mới mẻ, điều đó không sao, quan trọng là bạn cảm nhận hiện tại của mình & nhìn thấy sự đủ đầy trong đó thì mỗi ngày đều thấy mới.*

<sup>5</sup><https://bewell.stanford.edu/the-benefits-of-self-forgiveness/>

# 2 TỰ VẤN

Những câu hỏi phản tư được sắp xếp theo các chủ đề từ nền tảng và đi sâu hơn vào bên trong, khám phá những nhận diện của bạn về bản thân. Có những câu hỏi tưởng chừng quen thuộc và ta biết rõ những điều ấy ở mình, nhưng khi chậm lại và nhìn sâu hơn một chút, biết đâu ta sẽ thấy những điều ‘tưởng vậy mà không phải vậy’ ở mình.

## ● Bạn hiểu mình bao nhiêu?

Chương 1: Xu hướng tính cách

Chương 2: Giá trị

Chương 3: Soi gương

Chương 4: Sự thoải mái với bản thân

Chương 5: Hạnh phúc

## ● Trở thành phiên bản tốt hơn của bản thân

Chương 1: Mục đích & Mong Muốn

Chương 2: Khoảng cách

Chương 3: Niềm tin

Chương 4: Thay đổi

Chương 5: Cam kết với bản thân



Mức độ 'dễ trả lời' ở mỗi chương số khác nhau. Chương 'Soi gương' ở tập 1 và 'Niềm tin' ở tập 2 đòi hỏi sự nhìn sâu, quan sát bản thân, suy ngẫm lại những việc đã qua và đối diện với mình một cách thành thật.

Chương 'Soi gương' khám phá lòng tự tôn vốn ảnh hưởng đến cách một người lựa chọn và ra quyết định, đến các mối quan hệ, sức khỏe cảm xúc của họ. Nó cũng ảnh hưởng đến động lực, vì những người có cái nhìn lành mạnh, tích cực về bản thân hiểu được tiềm năng của họ và có thể cảm thấy được truyền cảm hứng để đón nhận những thử thách mới.

Chương 'Niềm tin' tập trung vào các niềm tin giới hạn - những tiếng nói lặp lại bên trong bạn về bản thân - có thể là những rào cản lớn với một người trong việc phát huy tiềm năng của mình. Những niềm tin này có khi nhận biết được, có khi đã chìm sâu trong những lớp ký ức và cần được 'đào xới'. Quá trình này đôi khi không dễ chịu, đặc biệt nếu nó chạm tới những điều khó khăn mà ta đã muốn quên, vì thế người ta có xu hướng tránh né. Tuy vậy, càng ý thức hơn thì bạn càng có nhiều cơ hội thay đổi chúng hơn và chữa lành hơn, hướng tới một phiên bản tốt hơn của mình.

### **Lưu ý**

*Những câu hỏi không phải lúc nào họ cũng dễ trả lời, điều đó không sao. Nếu bạn thấy câu hỏi nào khó, hãy dành thời gian suy ngẫm vài ngày và quay lại với nó khi bạn đã sẵn sàng.*

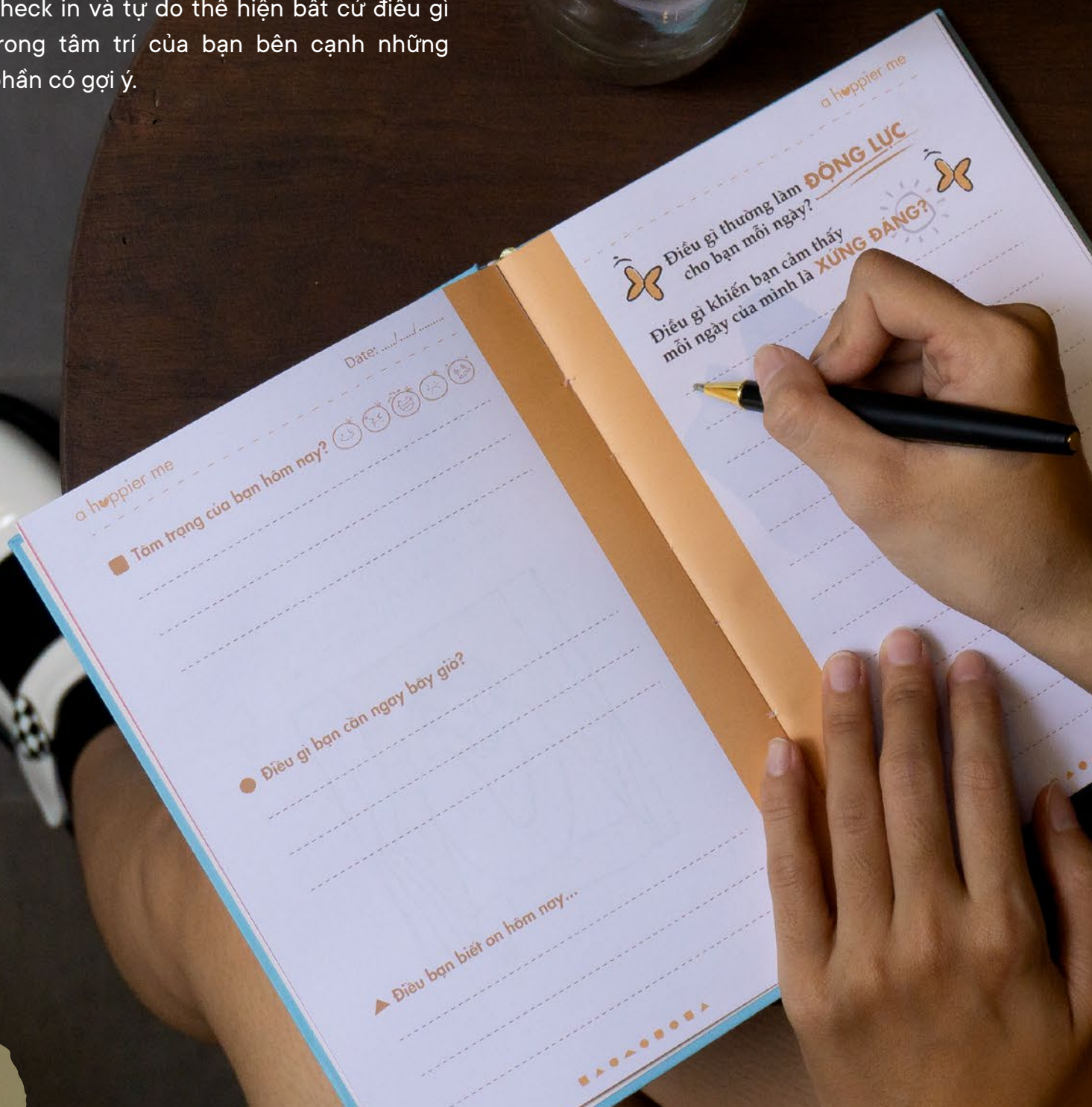
*Bạn luôn có thể quay trở lại với những câu hỏi đã trả lời. Mỗi lần trả lời lại bạn có thể sẽ có thêm những suy nghĩ khác.*

*Bạn có 1-3 trang giấy để khám phá từng câu hỏi, tùy theo độ 'khó' và gợi mở của từng câu. Nếu bạn là người thích vắn tắt thì những không gian còn trống cho một câu hỏi nào đó có thể là nơi bổ sung thêm suy nghĩ mới khi quay lại câu hỏi. Đây là một cách tuyệt vời để nhìn nhận những thay đổi trong suy nghĩ của bản thân. Nếu bạn là người văn thơ 'lai láng' và cần thêm khoảng trống, Góc tự do là nơi bạn có thể tận dụng.*



# Góc tự do

Chúng tôi hy vọng rằng khi bạn đã hoàn thành phần check-in và tự vấn của hai tập sổ, bạn đã quen thuộc với việc kết nối, săn sóc bản thân và cảm xúc của mình mỗi ngày và sẽ vẫn tiếp tục thói quen đó. Ở “Góc tự do”, bạn có không gian để tiếp tục check in và tự do thể hiện bất cứ điều gì trong tâm trí của bạn bên cạnh những phần có gợi ý.



# Câu hỏi thường gặp

## **Tôi có cần trả lời các câu hỏi theo thứ tự không?**

Các chủ đề được sắp xếp theo thứ tự có dụng ý, tuy vậy bạn có thể linh động lựa chọn cách nào phù hợp với mình. Nhưng hãy bắt đầu với tập 1 'Bạn hiểu mình bao nhiêu?' trước và tập 2 'Trở thành phiên bản tốt hơn của bản thân' sau bạn nhé.

## **Tôi nên viết thời điểm nào trong ngày thì tốt nhất?**

Bất kỳ thời điểm nào phù hợp với cuộc sống của bạn. Khi bắt đầu, bạn có thể thử viết nhật ký vào các thời điểm khác nhau trong tuần, buổi sáng trước khi bắt đầu ngày mới, giờ nghỉ buổi trưa hay trước khi đi ngủ buổi tối. Khi tìm ra một thời điểm bạn thấy hợp nhất, duy trì nó để giúp bạn có một thói quen và hiểu khi nào bạn nhận được nhiều lợi ích nhất từ việc viết ra những suy nghĩ và cảm xúc của mình.

## **Tôi không thể nghĩ ra bất cứ điều gì để viết.**

Đừng lo lắng, điều này sẽ xảy ra. Vào những ngày bạn không cảm thấy muốn làm phần tự vấn, hãy chỉ check-in với bản thân, nhận diện cảm xúc, chú ý đến nhu cầu của bản thân và thực hành lòng biết ơn. Chỉ cần ghi chú cảm xúc của bạn ngày hôm đó để hiểu vì sao mình không thể hoặc không muốn viết. Điều này sẽ hữu ích khi bạn xem lại các bài tập vào một ngày khác. Đừng ép mình phải viết và cho phép bản thân nghỉ ngơi.

Tuy nhiên, đừng tránh những câu hỏi khó nhé. Dành thời gian suy ngẫm và đào sâu về lý do bên dưới những cảm xúc của mình.

# Câu hỏi thường gặp

## **Tôi muốn mua 1 quyển sử dụng thử.**

Nội dung 2 quyển sổ liền mạch với nhau - là một sản phẩm được tách ra để sổ không quá dày, có thể gây khó khăn cho việc viết. Nếu chỉ sử dụng một quyển thì trải nghiệm của bạn sẽ không trọn vẹn.

## **Tôi đã hoàn thành viết quyển sổ, tôi phải làm gì bây giờ?**

Nếu bạn muốn duy trì việc viết thì có thể tham gia cộng đồng viết sổ A Happier Me, nơi sẽ có những câu hỏi giúp bạn duy trì việc viết và chia sẻ các nguồn tài liệu phát triển bản thân.

\*\*\*

Hy vọng bạn đã có tất cả mọi thứ bạn cần để bắt đầu.  
Nếu bạn còn bất kỳ câu hỏi nào, hãy tham gia cộng đồng Happijournaling  
- Sổ tay hạnh phúc và chia sẻ với những người viết sổ khác,  
hoặc email cho chúng tôi nhé.



