



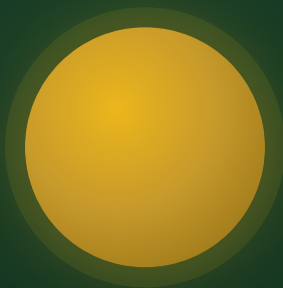
IKI

bởi HOPE · Thân khoẻ · Tâm an · Tuệ sáng

CẨM NANG TẶNG BẠN

Lắng nghe cơ thể *mình*

7 ngày dưỡng sinh cân bằng – hiểu 5 tín hiệu cơ thể đang gửi cho bạn mỗi ngày, và những việc nhỏ để đáp lại chúng.



Đồng hành cùng ứng dụng **IKI** · Một sản phẩm của **HOPE**

Tài liệu miễn phí – không nhằm chẩn đoán hay thay thế tư vấn y khoa.

Cơ thể luôn lên tiếng trước khi bạn kịp nhận ra

Mệt dù đã ngủ đủ. Đầy bụng sau bữa ăn. Dễ cáu vì những chuyện nhỏ. Thở gấp khi leo vài tầng cầu thang. Ta thường bỏ qua những tín hiệu ấy, cho đến một ngày chúng lớn thành thói quen khó đổi.

Cuốn cẩm nang này **không dạy bạn kiêng khem hay lo sợ**. Nó giúp bạn làm một việc đơn giản mà ít người làm: **lắng nghe cơ thể mình một cách có hệ thống** – qua 5 tín hiệu quen thuộc, và đáp lại bằng những việc rất nhỏ, làm được ngay hôm nay.

“Sức khỏe không đến từ một lần cố gắng lớn, mà từ những lựa chọn nhỏ lặp lại mỗi ngày.”

Bạn không cần thay đổi cả cuộc sống. Chỉ cần bắt đầu từ một việc – và để nó dẫn bạn đi tiếp.

Mục lục

01	Cơ thể “nói chuyện” bằng 5 tín hiệu	tr. 4
	Cách đọc bản đồ cân bằng của chính mình	
02	Năng lượng – nhịp mở đầu mỗi ngày	tr. 5
	Tỉnh táo buổi sáng & giấc ngủ sâu	
03	Tinh thần – chiếc la bàn cảm xúc	tr. 6
	Căng thẳng, tâm trạng & sự tĩnh tại	
04	Tiêu hoá & bài tiết – gốc của sức sống	tr. 7
	Ăn uống nhẹ bụng, đường ruột đều đặn	
05	Hơi thở – sợi dây nối thân và tâm	tr. 8
	Thở sâu, bền sức, bớt hụt hơi	
06	Lối sống – nền móng đỡ tất cả	tr. 9
	Nước, vận động & nhịp sinh hoạt	
07	Lịch 7 ngày reset & bảng theo dõi	tr. 10
	Bắt đầu ngay, mỗi ngày một việc nhỏ	

Cơ thể “nói chuyện” bằng 5 tín hiệu

Thay vì hỏi “mình có ổn không?”, hãy hỏi cụ thể theo 5 nhóm tín hiệu – bạn sẽ thấy rõ chỗ cơ thể cần chú ý nhất.



1 · Năng lượng

Buổi sáng bạn bật dậy hay uể oải? Chiều có “tụt” sức không? Giấc ngủ có sâu?



2 · Tinh thần

Mức căng thẳng, sự cáu gắt, khả năng thư giãn và tỉnh lại sau một ngày.



3 · Tiêu hoá & bài tiết

Sau bữa ăn nhẹ bụng hay ỉ ạch? Đường ruột có đều đặn mỗi ngày?



4 · Hơi thở

Thở nông hay sâu? Leo cầu thang, đi nhanh có dễ hụt hơi không?



5 · Lối sống

Lượng nước, vận động, thời gian ngồi một chỗ và nhịp sinh hoạt trong ngày.

Ở 5 chương sau, mỗi tín hiệu có: **dấu hiệu nhận biết**, **vì sao** quan trọng, và **3 việc nhỏ** làm được ngay.

Nhịp mở đầu mỗi ngày

Dấu hiệu cần lắng nghe

Khó bật dậy dù ngủ đủ giờ, cần cà phê mới “tỉnh”, tụt sức giữa buổi chiều, hay trằn trọc khó vào giấc – đó là cơ thể đang xin bạn xem lại **chất lượng nghỉ ngơi**, không chỉ số giờ ngủ.

Vì sao: Năng lượng ổn định đến từ nhịp thức–ngủ đều và ánh sáng đúng lúc. Ngủ đủ nhưng lệch nhịp vẫn khiến bạn mệt. Cơ thể thích sự **đều đặn** hơn là “ngủ bù”.

3 việc nhỏ làm ngay

- ☐ Ra ánh sáng tự nhiên 5–10 phút trong 1 giờ đầu sau khi thức.
- ☐ Cố định giờ đi ngủ & thức dậy, kể cả cuối tuần (lệch tối đa ~1 giờ).
- ☐ Ngưng màn hình sáng 30 phút trước khi ngủ; để phòng tối & mát.

“Một buổi sáng tỉnh táo bắt đầu từ tối hôm trước.”

Chiếc la bàn cảm xúc

Dấu hiệu cần lắng nghe

Để câu vì chuyện nhỏ, đầu óc khó “tắt”, khó thư giãn dù đang nghỉ, hoặc thấy trống rỗng cuối ngày. Tinh thần căng lâu ngày sẽ “rút” năng lượng và ảnh hưởng cả giấc ngủ lẫn tiêu hoá.

Vì sao: Cơ thể phản ứng với căng thẳng như phản ứng với mối nguy thật. Cho hệ thần kinh vài phút “hạ nhiệt” mỗi ngày giúp bạn **lấy lại sự tĩnh tại** thay vì tích dồn.

3 việc nhỏ làm ngay

- ☐ Thở 4-7-8: hít 4 giây, giữ 7 giây, thở ra 8 giây – lặp 4 nhịp.
- ☐ Viết ra 3 điều biết ơn hoặc 1 việc khiến bạn nhẹ lòng trước khi ngủ.
- ☐ Đặt 1 khoảng “không màn hình” 15 phút mỗi ngày để đầu óc nghỉ.

Nếu cảm giác nặng nề kéo dài, hãy trò chuyện với người bạn tin tưởng hoặc chuyên gia – chăm sóc tinh thần là điều nên làm chủ động, không phải khi đã quá sức.

Gốc của sức sống

Dấu hiệu cần lắng nghe

Đầy hơi, ỉ ạch sau ăn, ăn nhanh nên hay quá no, hoặc đường ruột không đều đặn. Đây là nơi cơ thể hấp thu dưỡng chất – khi nó “nặng nề”, cả năng lượng lẫn tinh thần đều bị kéo theo.

Vì sao: Tiêu hoá nhẹ nhàng phụ thuộc vào **cách ăn** nhiều như **món ăn**: ăn chậm, nhai kỹ, đủ chất xơ và nước giúp đường ruột làm việc đều đặn, tự nhiên.

3 việc nhỏ làm ngay

- ☐ Nhai chậm, đặt đũa xuống giữa các miếng; dừng khi no khoảng 80%.
- ☐ Thêm rau xanh & chất xơ vào mỗi bữa; uống nước đều trong ngày.
- ☐ Đi bộ nhẹ 5–10 phút sau bữa chính thay vì nằm/ngồi ngay.

“Ăn chậm là món quà rẻ nhất bạn tặng cho đường ruột.”

Sợi dây nối thân và tâm

Dấu hiệu cần lắng nghe

Thở nông ở ngực, hay thở gấp khi leo cầu thang hoặc đi nhanh, quen “nín thở” lúc tập trung. Hơi thở là tín hiệu duy nhất bạn vừa cảm nhận được, vừa chủ động điều chỉnh được ngay.

Vì sao: Thở sâu bằng bụng đưa nhiều oxy hơn và giúp hệ thần kinh dịu lại. Rèn hơi thở đều đặn cũng là cách nhẹ nhàng để cải thiện **sức bền** hằng ngày.

3 việc nhỏ làm ngay

- ☐ Thở bụng: đặt tay lên bụng, hít để bụng phồng, thở để bụng xẹp – 5 nhịp.
- ☐ Cứ mỗi giờ ngồi lâu, đứng dậy hít thở sâu 3 lần bên cửa sổ.
- ☐ Đi bộ nhanh 10 phút mỗi ngày để phổi & tim quen với nhịp khỏe hơn.

Nếu bạn thường xuyên hụt hơi bất thường ngay cả khi nghỉ, hãy đến cơ sở y tế để được kiểm tra.

Nền móng đỡ tất cả

Dấu hiệu cần lắng nghe

Quên uống nước, ngồi liên nhiều giờ, ngày sinh hoạt thất thường. Bốn tín hiệu trên đứng vững hay không đều dựa trên nền móng lối sống này – nó âm thầm nhưng quyết định nhất.

Vì sao: Những thói quen nền tảng – **nước, vận động, nhịp ngày** – lặp lại đủ nhiều sẽ nâng cả 5 tín hiệu cùng lúc. Đây là nơi “lãi kép” của sức khỏe bắt đầu.

3 việc nhỏ làm ngay

- ☐ Đặt chai nước trong tầm mắt; uống một ngụm mỗi khi đi ngang.
- ☐ Cứ 60 phút ngồi, đứng dậy vươn vai & đi lại 2–3 phút.
- ☐ Chọn 1 “mỏ neo” cố định mỗi ngày (giờ ăn sáng, giờ đi bộ) để giữ nhịp.

“Việc nhỏ làm đều thắng việc lớn làm một lần.”

Lịch 7 ngày reset

Mỗi ngày chỉ thêm **một** việc nhỏ. Không cần hoàn hảo – làm được ngày nào, đánh dấu ngày đó.

Ngày	Việc nhỏ hôm nay
Ngày 1	Ra nắng sớm 10 phút & cố định giờ dậy.
Ngày 2	Uống đủ nước – để chai trong tầm mắt cả ngày.
Ngày 3	Ăn chậm, nhai kỹ; đi bộ nhẹ sau bữa tối.
Ngày 4	Thở 4–7–8 buổi tối, 4 nhịp trước khi ngủ.
Ngày 5	Cứ mỗi giờ ngồi lâu, đứng dậy đi lại & thở sâu.
Ngày 6	Đi bộ nhanh 10 phút; thêm rau xanh vào bữa ăn.
Ngày 7	15 phút “không màn hình” & viết 3 điều biết ơn.

Hết 7 ngày, giữ lại 2–3 việc bạn thấy dễ chịu nhất và biến chúng thành thói quen.

Bảng theo dõi 7 ngày

Đánh dấu ô mỗi khi bạn hoàn thành. Nhìn cả tuần “xanh” dần lên là động lực lớn nhất.

Thói quen \ Ngày	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
⌚ Nắng sớm & dậy đúng giờ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
💧 Uống đủ nước	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🍴 Ăn chậm, nhai kỹ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🌬 Thở sâu / đi bộ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
💚 15 phút tĩnh / biết ơn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🌙 Ngủ đúng giờ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mẹo: để ứng dụng IKI nhắc bạn uống nước, ăn uống & nghỉ ngơi đúng nhịp – đừng phải nhớ.

ĐỒNG HÀNH MỖI NGÀY

Bạn không cần đi một mình

Cẩm nang này là bước khởi đầu. Để giữ nhịp lâu dài, hãy để công nghệ & cộng đồng cùng bạn.



Ứng dụng IKI

Người bạn dưỡng sinh cá nhân hoá theo cơ địa: nhắc uống nước · ăn uống · nghỉ ngơi đúng nhịp, lắng nghe 5 tín hiệu cơ thể mỗi ngày.

Google Play

Android

App Store

iOS

Tham gia cộng đồng HOPE

Thêm cẩm nang, thử thách 7 ngày & đồng hành cùng những người đang lắng nghe cơ thể mình như bạn — tìm “HOPE” trên Zalo & Facebook.

Miễn trừ trách nhiệm: Nội dung mang tính tham khảo về thói quen & lối sống, **không phải chẩn đoán, tư vấn hay điều trị y khoa**. Nếu có dấu hiệu bất thường, hãy đến cơ sở y tế. Sản phẩm của HOPE là **thực phẩm bổ sung — không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh**. © HOPE · ikihealing.com