

# NGHI THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE

✦ LÀM ĐỀU ĐẶN - KHÔNG CẦN HOÀN HẢO NGAY TỪ ĐẦU ✦

## PHẦN 1: BẢO VỆ SỨC KHỎE SINH LÝ (THÂN)

### ☀️ BUỔI SÁNG

CAM KẾT: .....

- Thư giãn chủ động / Mát-xa mặt
- Thở Wim Hof
- Yoga giãn cơ toàn thân
- Tắm lạnh / Tắm nắng
- Thái cực quyền
- .....
- .....
- .....
- .....

💡 Tiếp xúc ánh nắng 10-15 phút.

### 🌞 BUỔI CHIỀU

CAM KẾT: .....

- Suối nguồn tươi trẻ
- Đi bộ / Chạy bộ
- Tabata / Võ thuật
- Cầu lông / Bóng đá / Gym
- .....
- .....
- .....
- .....

### 🌙 BUỔI TỐI

CAM KẾT: .....

- Thư giãn chủ động
- Khí công Đan điền
- Đọc sách
- Viết tổng kết ngày
- .....
- .....
- .....
- .....

🌙 Giảm ánh sáng từ 21h. Ngủ 22h.

## PHẦN 2: BẢO VỆ SỨC KHỎE TÂM LÝ (TÂM)

- SÁNG:** Xác định tâm thái một ngày: .....
- TRONG NGÀY:** Duy trì quan sát và hiện hữu trong từng phút giây.
- TỐI:** Tổng kết ngày & Thoát vai diễn: .....

### 📌 NGUYÊN TẮC THỰC THI

- Ưu tiên duy trì dòng **CAM KẾT** mỗi ngày.
- "Hoàn thành hơn hoàn hảo".
- Tự nhiên: .....
- Kỷ luật tự giác là tự do.
- Tự nhiên: .....
- Tự nhiên: .....