

DỰ ÁN “HEAR  
HER OUT” | 2023

HANDBOOK



@cocoonbreakersproject

# “BÍ QUYẾT CHĂM SÓC BẢN THÂN CHO PHỤ NỮ VIỆT”

Tác giả:  
Truong Thu Uyen

# MỤC LỤC

## **CHƯƠNG 1: HIỂU VỀ CHĂM SÓC BẢN THÂN**

1.1 KHÁI NIỆM CỦA CHĂM SÓC BẢN THÂN

1.2 LỢI ÍCH CỦA CHĂM SÓC BẢN THÂN

1.3 CHUẨN BỊ CHO HÀNH TRÌNH CHĂM SÓC BẢN THÂN

## **CHƯƠNG 2: CHĂM SÓC CƠ THỂ**

2.1 DINH DƯỠNG VÀ ĂN UỐNG SỐNG KHỎE

2.2 GIẤC NGỦ VÀ NGHỈ NGƠI

## **CHƯƠNG 3: CHĂM SÓC TÂM HỒN CHO BẢN THÂN**

BÍ QUYẾT QUẢN LÝ CĂNG THẲNG

## **CHƯƠNG 4: LẬP KẾ HOẠCH SELF-CARE CỤ THỂ**

BÍ QUYẾT QUẢN LÝ THỜI GIAN

## **CHƯƠNG 5: TÀI NGUYÊN SELF-CARE**

ỨNG DỤNG CHĂM SÓC BẢN THÂN

**LỜI CẢM ƠN**



# CHƯƠNG 1: HIỂU VỀ CHĂM SÓC BẢN THÂN

*Self-care*



# 1.1. ĐỊNH NGHĨA SELF-CARE:



Chăm sóc bản thân (self-care) là những hành động có ý thức mà con người thực hiện để tăng cường sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc của chính họ.

*“An empty lantern provides no light. Self-care is the fuel that allows your light to shine brightly.” —  
Unknown*





# 1.1. ĐỊNH NGHĨA SELF-CARE:

Việc tự chăm sóc bản thân đặc biệt quan trọng khi chúng ta có trách nhiệm chăm sóc người khác. Phản ánh trên cuộc sống của chính bạn, bạn có được coi là chỗ dựa chính trong gia đình và cộng đồng của mình không? Và bạn có chịu trách nhiệm chăm sóc nhu cầu của mọi người xung quanh bạn? Trong trường hợp này, bạn có thể cảm thấy như thể việc chăm sóc bản thân là ích kỷ và đang lấy đi thời gian của người khác. Bạn thậm chí có thể cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ về việc chăm sóc bản thân. Tuy nhiên, thực tế là việc chăm sóc sức khỏe của bạn ở nhiều cấp độ khác nhau (thể chất, tinh thần, tình cảm, tinh thần, quan hệ) là cần thiết. Bạn không thể giúp đỡ bất kỳ ai nếu bản thân bạn không được chăm sóc chu đáo, bạn không yêu thương bản thân trước, và nguồn năng lượng của bạn không được dồi dào.

*“Self-care is not selfish (it's a gift to all concerned). You cannot serve from an empty vessel.” —Eleanor Brown*



## 1.2. LỢI ÍCH CỦA SELF-CARE:

Kết quả của việc dành thời gian cho việc chăm sóc bản thân là bạn có thể cảm thấy bớt căng thẳng hơn, thoải mái hơn và cân bằng cuộc sống tốt hơn, cũng như làm tăng mức độ hài lòng đối với cuộc sống hàng ngày và các mối quan hệ của bạn. Bạn cũng sẽ có thể xác định rõ hơn điều gì đang tác động tiêu cực đến bạn - ví dụ: các mối quan hệ không lành mạnh, mức độ căng thẳng, lo lắng hoặc nỗi đau của cơ thể mà bạn có thể đã bỏ qua.

Nghiên cứu cho thấy việc self-care có những lợi ích sau:

Self-care nâng cao mối quan hệ của bạn (với bản thân và những người khác): chăm sóc sức khỏe của bạn về nhiều mặt khác nhau (thể chất, tinh thần, cảm xúc, tinh thần, mối quan hệ), từ đó có thể nâng cao sự tự tin và lòng tự trọng của bạn. Ngược lại, điều này giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn và duy trì mối quan hệ tích cực hơn với người khác, trong đó có gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của bạn. Nó cũng là tấm gương tuyệt vời cho người khác, đặc biệt là trẻ em và thanh niên, và cho phép họ làm điều tương tự.

Self-care làm cho bạn làm việc hiệu quả và năng suất hơn: trái ngược với những gì bạn nghĩ, dành thời gian cho bản thân và cung cấp cho cơ thể thức ăn, nghỉ ngơi và hoạt động cần thiết, thực sự mang lại cho bạn nhiều năng lượng hơn để đáp ứng các cam kết và nhu cầu của cuộc sống hàng ngày của bạn.

*“Be the love you never received” —Unknown*

Self-care giúp ngăn ngừa tình trạng burnout: căng thẳng quá mức hoặc kéo dài có thể dẫn đến tình trạng kiệt sức (tinh thần, thể chất và cảm xúc) được gọi là burnout. Khi bạn đạt đến trạng thái này năng lượng của bạn trở nên thấp và bạn trở nên kém hiệu quả và năng suất hơn. Cuối cùng, bạn có thể bị bệnh (bị bệnh về thể chất hoặc tinh thần hoặc cả hai). Đưa các hoạt động tự chăm sóc vào thói quen thường xuyên của bạn sẽ giúp bạn kiên cường hơn trước những căng thẳng xung quanh mình. Nó cho tâm trí và cơ thể của bạn thời gian để nghỉ ngơi, thiết lập lại và thay mới. Điều này cho phép bạn giảm khả năng bị kiệt sức và giúp quản lý các triệu chứng nếu bạn đạt đến trạng thái này. Trong phần tiếp theo chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn cách nhận biết tình trạng kiệt sức cũng như cách quản lý và giảm bớt các triệu chứng.

*“Only love today.  
Be kind to yourself.”  
—Rachel Macy Stafford*





# 1.3 CHUẨN BỊ CHO HÀNH TRÌNH CHĂM SÓC BẢN THÂN:

Mục đích của bạn: bạn cần biết lý do tại sao bạn bắt tay vào hành trình tự chăm sóc bản thân này là điều cần thiết để cam kết thực hiện quá trình và đạt được kết quả thành công.

Một không gian yên tĩnh, thoải mái và an toàn: tại nhà bạn hoặc thư viện địa phương nơi bạn có thể dành thời gian cho chính mình để đọc cuốn handbook về self-care này.

Một kỉ vật khiến bạn cảm thấy thoải mái, yên tâm hơn: một món đồ nhỏ (lý tưởng nhất là để vừa trong túi hoặc túi của bạn) khiến bạn cảm thấy thực sự tốt về bản thân bạn (đây có thể là một món đồ trang sức hoặc một bức ảnh). Mang theo thứ này bên mình sẽ nhắc nhở bạn về sự cam kết của bạn với bản thân và việc tự chăm sóc bản thân.



# CHƯƠNG 2: CHĂM SÓC CƠ THỂ

*Body care*

## 2.1. DINH DƯỠNG VÀ ĂN UỐNG:



Phụ nữ, cũng như nam giới, nên tiêu thụ nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, từ tất cả các nhóm thực phẩm, bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, rau quả, chất béo lành mạnh, sữa ít béo hoặc không béo và thịt nạc. Nhưng phụ nữ cũng có nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt, và trong mỗi giai đoạn của cuộc đời phụ nữ, những nhu cầu này sẽ thay đổi.

*“Tell me what you eat, and I will tell you what you are.” – G.K. Chesterton.*





## 2.1. DINH DƯỠNG VÀ ĂN UỐNG:

Một kế hoạch ăn uống lành mạnh luôn bao gồm:

- Lượng tương đương của ít nhất 85 gram ngũ cốc nguyên hạt, gồm bánh mì đen, bột ngũ cốc nguyên cám, mì làm từ bột nguyên cám, gạo lứt hoặc yến mạch.
- Ba khẩu phần các sản phẩm sữa ít béo hoặc không béo bao gồm sữa, sữa chua hoặc phô mai; hoặc thay thế bằng nguồn thực vật có bổ sung canxi.
- Lượng tương đương với 140 - 150 gram protein, gồm thịt nạc, thịt gia cầm, hải sản, trứng, các loại đậu, đậu phụ, và các loại hạt.
- Hai chén trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp không đường.
- Hai chén rưỡi rau tươi với màu sắc đa dạng, đông lạnh hoặc đóng hộp không muối.

*"The first wealth is health." – Emerson.*



Thực phẩm giàu chất sắt: Sắt là một trong những chìa khóa cho mức năng lượng và sự khỏe mạnh ở phụ nữ trước khi mãn kinh. Thực phẩm cung cấp nhiều sắt gồm thịt gà, thịt heo nạc, cá, xà lách, rau bó xôi, đậu và một số ngũ cốc ăn liền có bổ sung sắt. Các nguồn sắt từ thực vật dễ được cơ thể hấp thụ hơn khi kết hợp với thực phẩm giàu vitamin C. Vì vậy, hãy ăn ngũ cốc có bổ sung sắt với dâu tây bên trên, xà lách trộn dầu với chanh hoặc thêm cà chua vào súp đậu.

Phụ nữ nên ăn đủ lượng thực phẩm có chứa folate tự nhiên, như trái cây họ cam quýt, rau xanh, các loại đậu và đậu Hà Lan, sẽ giúp tăng lượng vitamin B này. Ngoài ra còn có nhiều loại thực phẩm được bổ sung axit folic, như ngũ cốc ăn sáng, một số loại gạo và bánh mì. Nhu cầu đối với phụ nữ không mang thai là 400 microgam (mcg) mỗi ngày.

*"To eat is a necessity, but to eat intelligently is an art."  
– La Rochefoucauld.*



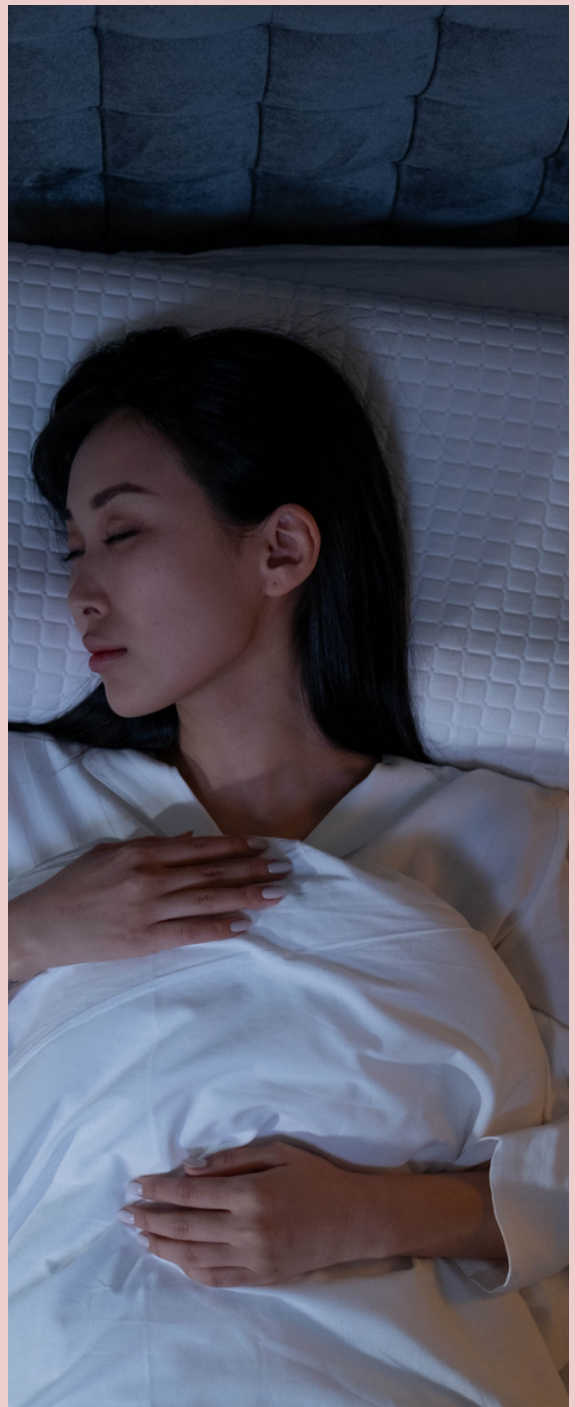


## 2.2. GIẤC NGỦ VÀ NGHỈ NGƠI:

Bất cứ người phụ nữ nào cũng muốn mình có được một làn da đẹp, trắng mịn. Để làm được điều đó, bên cạnh bổ sung đầy đủ dưỡng chất cho da, phụ nữ cần ngủ đủ giấc và ngủ thật sâu. Bởi trong quá trình ngủ, da sẽ có sự trao đổi chất, giúp cân bằng độ ẩm tự nhiên của da và giúp da khỏe mạnh hơn.

Tuy nhiên, những lo lắng trong cả công việc và cuộc sống đã khiến nhiều người mất ngủ, mệt mỏi, ảnh hưởng xấu đến sức tinh thần, thể chất và sắc đẹp. Lúc này, cách làm tốt nhất là sử dụng các thực phẩm từ tự nhiên để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Hãy lật sang trang tiếp theo để tìm hiểu về những loại đồ ăn giúp chúng ta có một giấc ngủ sâu nhé!





Chuối: Nhờ hàm lượng tryptophan và melatonin dồi dào có trong quả chuối, bạn sẽ có thể thoải mái nghỉ ngơi mà không phải lo lắng về chứng mất ngủ. Chu kỳ giấc ngủ của bạn được cân bằng hơn và cơ thể bạn sẽ được thư giãn hơn. Bên cạnh đó, chuối rất giàu vitamin như: A, B, E, K, Mg nên được rất nhiều chị em sử dụng để chăm sóc da của mình. Nó có tác dụng làm trắng da, chống lão hóa và dưỡng ẩm cực tốt.

Trà hoa cúc: Do cấu trúc hóa học, hoa cúc rất lý tưởng cho người bị mất ngủ, bởi nó sẽ giúp bạn giảm bớt căng thẳng, lo lắng. Nếu bạn đang ở trong những ngày của chu kỳ kinh nguyệt, nó cũng sẽ giúp bạn thoải mái hơn, chống lại sự khó chịu và tăng cường hệ thống miễn dịch.

Hạnh nhân: Hạnh nhân có nhiều chất chống ôxy hóa, cung cấp protein, giúp chúng ta kiểm soát cân nặng, bổ sung chất béo lành mạnh cho cơ thể. Nếu bạn ăn hạnh nhân trước khi đi ngủ, bạn sẽ nhận thấy giấc ngủ của mình sâu hơn và thư thái hơn.

Bột yến mạch: Bột yến mạch là thực phẩm hoàn hảo cho hệ tiêu hóa, miễn dịch, giúp bạn thư giãn và có một giấc ngủ chất lượng. Từ đó, các chị em sẽ có làn da trắng đẹp mịn màng.

Quả cherry: Thường thức quả cherry thường xuyên, các chị em sẽ thấy giấc ngủ của mình được điều chỉnh và da đẹp hơn, mắt cũng không bị quầng thâm hay bọng mắt.



# CHƯƠNG 3: CHĂM SÓC TÂM HỒN CHO BẢN THÂN

*mental care*

# BÍ QUYẾT QUẢN LÝ CĂNG THẲNG:

Ngày nay, áp lực trong công việc và cuộc sống khiến phụ nữ rơi vào tình trạng căng thẳng nặng. Căng thẳng kéo dài có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và các khía cạnh khác trong cuộc sống. Hãy tham khảo những cách dưới đây để giải quyết căng thẳng nhé!

**Thiền:** Thiền có tác dụng đặc biệt tích cực đối với sức khỏe tinh thần của phụ nữ. Ngày nay, thiền được ứng dụng như một liệu pháp trị liệu, hỗ trợ hiệu quả trong quá trình điều trị các vấn đề tâm lý như rối loạn lo âu, stress và trầm cảm. Khi thiền, chúng ta hãy tập trung cao độ, giữ cho tâm trí không bị chi phối bởi bất kỳ yếu tố khách quan nào. Thiền đúng cách sẽ giúp tâm hồn ta trở nên thanh tịnh, an yên và loại bỏ được những cảm xúc tiêu cực trong cuộc sống.

**Yoga:** Yoga là bộ môn giúp phái đẹp giải tỏa stress rất hiệu nghiệm. Cụ thể, yoga giúp thanh lọc tâm hồn, giải phóng những suy nghĩ tiêu cực và cải thiện sự tập trung cao độ. Thực hành yoga thường xuyên giúp cải thiện cả về mặt thể chất và tinh thần hiệu quả. Chị em phụ nữ có thể luyện tập bộ môn này ngay tại nhà hoặc tham gia các group cộng đồng để giao lưu và kết nối với mọi người.

**Luyện tập thể thao:** Luyện tập thể thao giúp phụ nữ giải tỏa stress, cải thiện tâm trạng và sức khỏe tổng thể một cách hiệu quả. Việc tập luyện thường xuyên giúp tăng cường hoạt động của các cơ quan chức năng trong cơ thể, đặc biệt giúp điều hòa nhịp tim và số đo huyết áp hiệu quả. Hãy tập thể dục đều đặn ít nhất 30 – 45 phút mỗi ngày để có nguồn năng lượng sống tích cực, tâm hồn sáng khoái và tràn đầy năng lượng.

*"Flaws and all, I am perfectly imperfect."  
-Unknown*



Chế độ ăn uống lành mạnh: Dinh dưỡng khoa học là một trong những phương pháp hiệu quả giúp cải thiện sức khỏe tinh thần ở phụ nữ. Một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ giúp cải thiện tâm trạng, nâng cao tinh thần và cải thiện sức khỏe thể chất một cách hiệu quả. Bởi vậy, chị em cần đặc biệt quan tâm tới chế độ dinh dưỡng hiện tại để sức khỏe được cải thiện một cách tốt nhất.

Tạo dựng các mối quan hệ tích cực: Cuộc sống được tạo nên bởi những mối quan hệ. Phụ nữ nên loại bỏ các mối quan hệ độc hại, ảnh hưởng tiêu cực tới suy nghĩ và hành động của mình. Thay vào đó, hãy tạo dựng các mối quan hệ mang lại nguồn năng lượng tích cực và hướng tới những điều tốt đẹp trong cuộc sống.



*In the end, just three things matter: How well we have lived. How well we have loved. How well we have learned to let go.*

*— Jack Kornfield*

# CHƯƠNG 4: LẬP KẾ HOẠCH SELF-CARE CỤ THỂ

*making a plan*

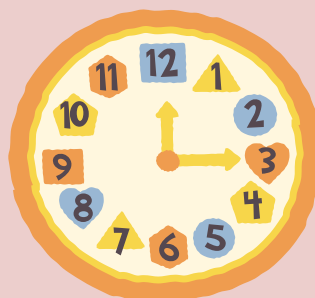
# BÍ QUYẾT QUẢN LÝ THỜI GIAN:

Quản lý thời gian là quá trình tổ chức, sắp xếp và ưu tiên công việc, hoạt động trong cuộc sống để sử dụng thời gian hiệu quả nhất. Mục tiêu của việc quản lý thời gian nhằm tăng cường năng suất làm việc, giảm căng thẳng, đảm bảo hoàn thành công việc đúng hạn và có thời gian dành cho các hoạt động giải trí, nghỉ ngơi, sở thích cá nhân.

Quản lý thời gian bao gồm nhiều khía cạnh, như:

- Lập kế hoạch: Xác định mục tiêu, ưu tiên công việc và lên kế hoạch thực hiện chúng theo thời gian cụ thể.
- Ưu tiên công việc: Xác định công việc quan trọng và khẩn cấp nhất để làm trước, đảm bảo không bị sao lãng vào những việc không quan trọng.
- Phân chia thời gian: Chia thời gian thành các đoạn ngắn, tập trung vào từng nhiệm vụ trong thời gian cụ thể và giữ đều đặn trong việc sử dụng thời gian.
- Tránh lãng phí thời gian: Đề phòng việc lãng phí thời gian bằng cách tránh những hoạt động không cần thiết, giảm thiểu xao lãng và lười biếng.
- Ứng dụng công nghệ: Sử dụng các công cụ, ứng dụng hỗ trợ quản lý thời gian để lên kế hoạch, theo dõi và tổ chức công việc một cách hiệu quả.
- Tự kiểm soát: Tự giám sát và đánh giá quá trình quản lý thời gian để cải thiện và tối ưu hóa hiệu suất làm việc.

Quản lý thời gian đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân. Vì thế, không chỉ riêng phụ nữ mà bất kỳ ai cũng cần có kỹ năng quản lý thời gian để cuộc sống trở nên ngăn nắp hơn.





Quy tắc 4D (Do – Dump – Delegate – Defer)

Quy tắc 4D (Do - Dump - Delegate - Defer) giúp chúng ta phân loại, quản lý các nhiệm vụ theo cấp độ ưu tiên, quan trọng:

- Do (Làm): Đây là những công việc quan trọng và phải hoàn thành ngay lập tức. Trong quá trình thực hiện, nên tập trung và không bị phân tâm bởi những việc khác.
- Dump (Loại bỏ): Đây là những công việc không quan trọng và không cần thiết phải làm. Hãy loại bỏ những công việc này để tập trung cho những việc quan trọng hơn.
- Delegate (Ủy thác): Đây là những công việc quan trọng nhưng có thể ủy thác cho người khác hoặc cho một nhóm người nào đó để giải quyết. Điều này giúp chúng ta tập trung cho các hoạt động quan trọng khác và giải quyết công việc một cách hiệu quả hơn.
- Defer (Trì hoãn): Đây là những công việc quan trọng nhưng không khẩn cấp. Chúng ta có thể lên lịch, ghi chú lại rồi thực hiện các công việc khác trước, sau đó trở lại với các công việc này sau.

### IMPORTANCE

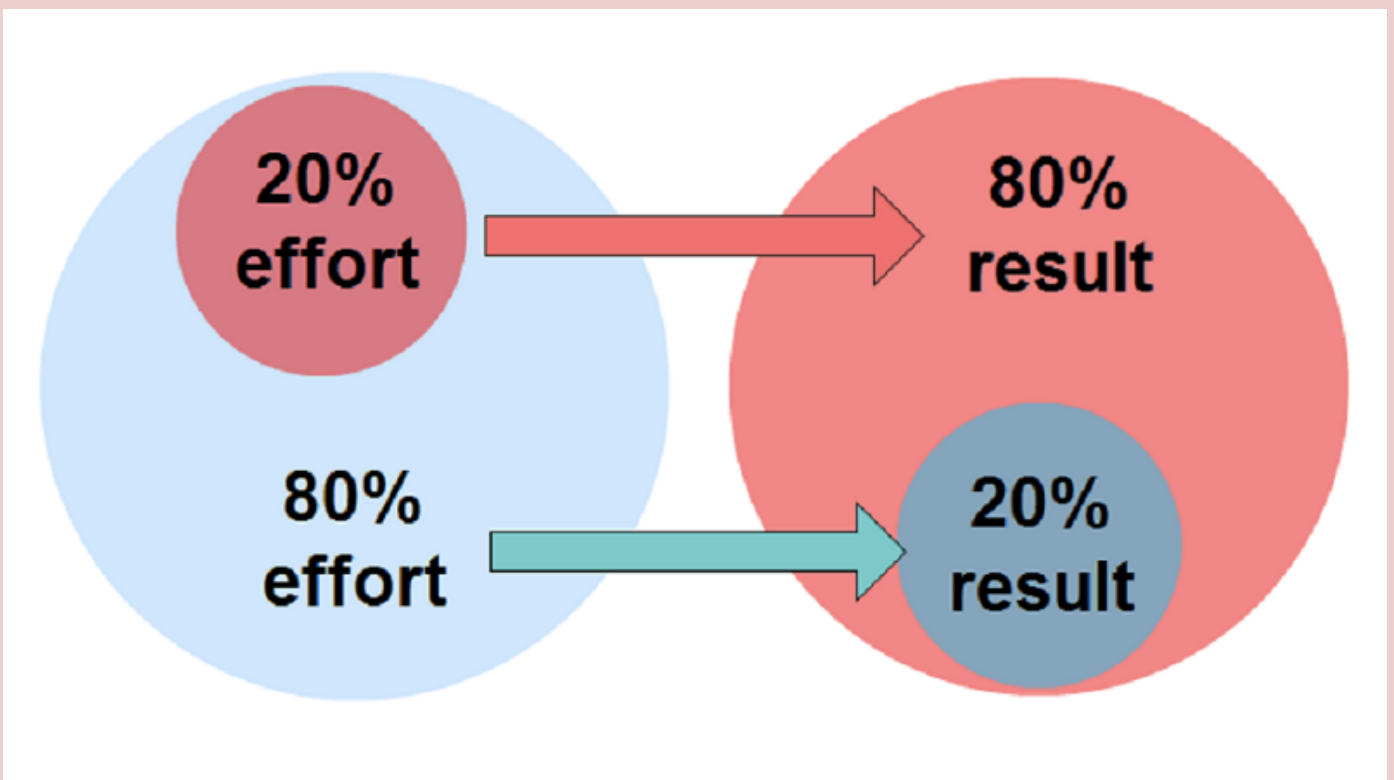
	<b>HIGH</b>	<b>LOW</b>
<b>HIGH</b>	<b>DO</b>	<b>DEFER</b>
<b>LOW</b>	<b>DELEGATE</b>	<b>DUMP</b>

Nguyên tắc Pareto 80/20:

Nguyên tắc Pareto nhấn mạnh rằng: 80% output (đầu ra/thành quả/hậu quả) được tạo bởi 20% input (đầu vào/đóng góp/hành động).

Xác định 20% công việc quan trọng nhất: Chúng ta cần phân tích và đánh giá tất cả các công việc cần phải hoàn thành. Sau đó, chọn ra 20% công việc quan trọng nhất cần phải hoàn thành sớm.

Hãy theo dõi xem 20% thời gian đó rơi vào thời điểm nào trong ngày, trong hoàn cảnh nào, với chu trình nào. Từ đó mô phỏng lại và tập trung vào 20% thời gian hiệu quả này để nâng cao hơn nữa thành quả cuối cùng.



*“Lack of direction, not lack of time, is the problem. We all have twenty-four hour days.”*

# CHƯƠNG 5: TÀI NGUYÊN SELF- CARE

*resources*

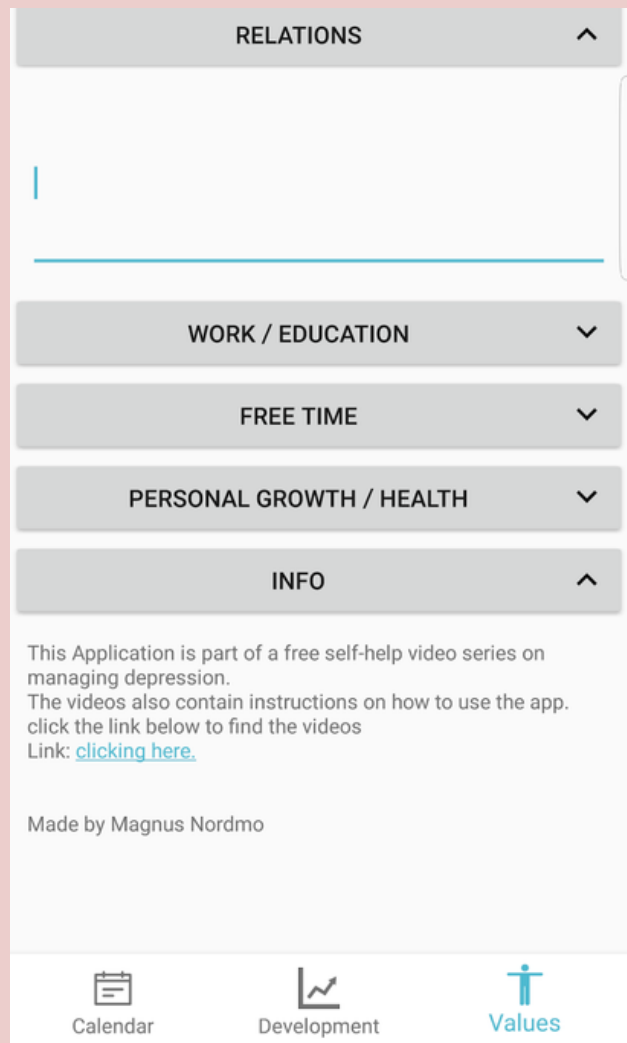
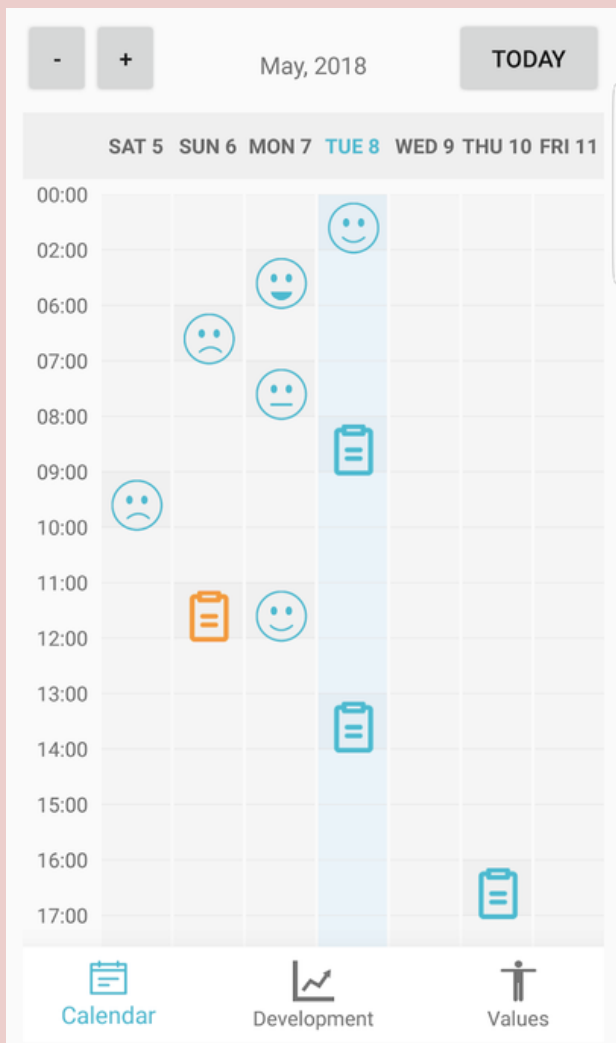


# ỨNG DỤNG CHĂM SÓC BẢN THÂN:

## MOOD DIARY:

Mood Diary là nhật ký cảm xúc từng ngày của bạn. Ứng dụng sẽ giúp bạn biết được mỗi ngày mình đang có cảm xúc gì và sau một thời gian nhìn lại, bạn có thể đánh giá được cảm xúc nào của mình được thể hiện nhiều hơn và từ đó bạn có thể quan sát được bản thân nhiều hơn.

Mood Diary vừa là lịch, nhật ký, sổ ghi chép của bạn. App có các chức năng như phong chữ tâm trạng, thời tiết, mật khẩu, nhãn dán, bảng vẽ phác thảo, tìm kiếm thời gian, ngôn ngữ. Ngoài ra, bạn còn có thể chèn ảnh, tạo biểu tượng cảm xúc của riêng bạn.

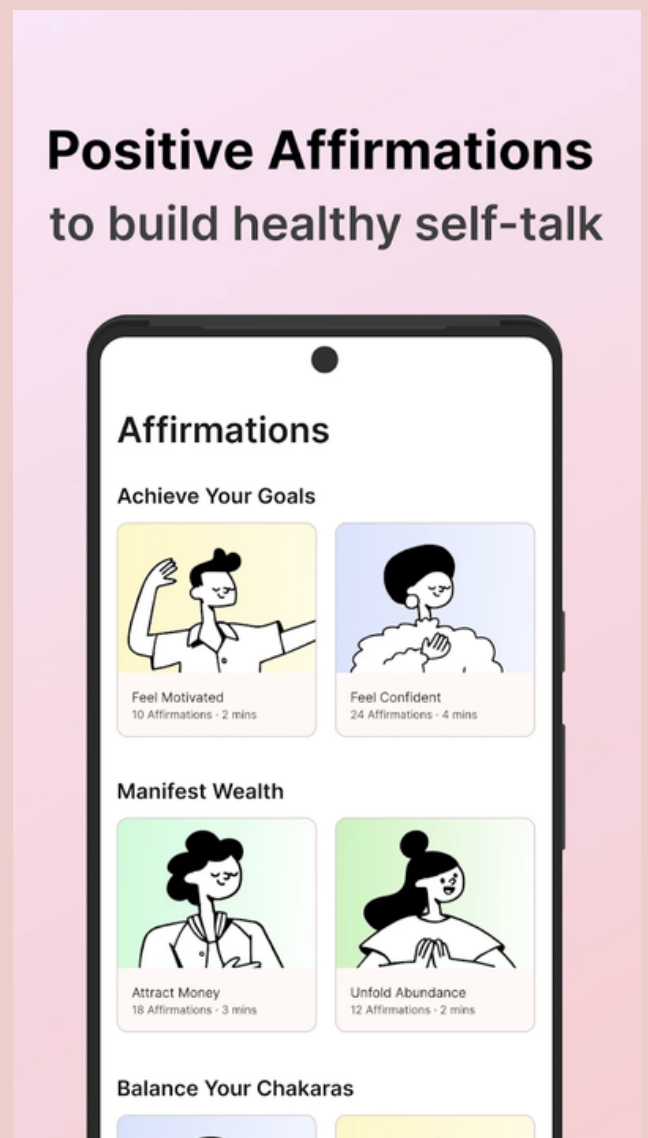
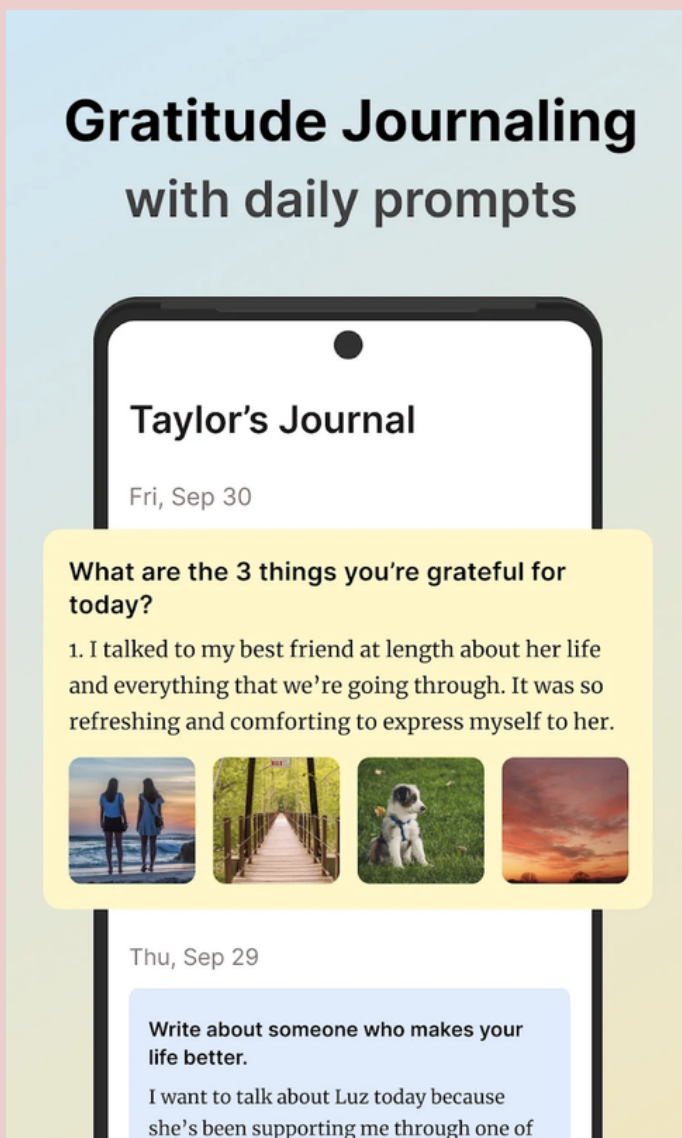


## GRATITUDE JOURNAL:

Gratitude Journal là một ứng dụng hỗ trợ việc viết nhật ký biết ơn, những lời khẳng định tạo cảm hứng và nơi thể hiện được bảng tầm nhìn cho chính mình. Việc này giúp bạn có thể duy trì thói quen tích cực hàng ngày, ngoài ra mỗi ngày đều nghĩ và nhìn vào bảng tầm nhìn cũng là cách bạn đang hấp dẫn những điều mình đang hướng đến.

Ứng dụng hỗ trợ các tính năng:

- Nhật ký tri ân có hướng dẫn với lời nhắc.
- Tự khẳng định tích cực.
- Bảng tầm nhìn để thể hiện mục tiêu của bạn.
- Mục thiền hàng ngày với các trích dẫn động lực, câu chuyện, bài báo để luôn tập trung vào mục tiêu và sức khỏe tinh thần của bạn.



## MINDFUL GNATS:

Mindful Gnats là một ứng dụng được thiết kế để dạy cho những người trẻ chánh niệm đơn giản và kỹ năng thư giãn. Ứng dụng thiết kế các hoạt động giảm căng thẳng, và nâng cao nhận thức của cơ thể, tâm trí và thế giới.

Một số tính năng của ứng dụng:

- Chánh niệm trong cơ thể của bạn thông qua các bài tập thư giãn, thở và quan sát các bộ phận trên cơ thể.
- Chánh niệm trong tâm trí thông qua việc thực hành bài tập quan sát suy nghĩ.
- Chánh niệm trong thế giới xung quanh thông qua việc lắng nghe những âm thanh và các cảm nhận về thế giới với 5 giác quan.



# THANK YOU!



*By Truong Thu Uyen*