

BUỔI 1

KÍCH HOẠT THÂN LẠNH

Thanh lọc thân – Quay về cảm nhận thân – Đánh thức
cơ chế tự phục hồi

Thanh lọc thân • Quan sát thân • Đánh thức cơ chế tự phục hồi



Từ “thanh lọc” đến “trở về thân”

- Thanh lọc không bắt đầu bằng ép cơ thể phải thải độc.
- Thanh lọc bắt đầu bằng nhận biết thân đang ở trạng thái nào.
- Nếu không cảm nhận được thân, ta rất dễ chăm sóc sai cách.
- Buổi 1 giúp học viên học lại năng lực: nghe thân – hiểu thân – chăm thân.



Mục tiêu sau 2 giờ

- Hiểu thân thể là một hệ sinh học thông minh, luôn có xu hướng tự cân bằng.
- Biết quan sát tín hiệu thân mà không phán xét hay soi bệnh.
- Nắm cơ chế: chú ý đúng → an toàn → dịu hệ thần kinh → phục hồi.
- Thực hành check-in thân, quét thân, vận động mềm và uống nước có ý thức.
- Có lộ trình 7 ngày để tiếp tục quan sát và chăm sóc thân.



Lộ trình 2 giờ

- 10 phút: mở thân, thở, thiết lập không gian an toàn.
- 25 phút: cơ thể biết tự phục hồi như thế nào.
- 20 phút: vì sao ta mất kết nối với thân.
- 20 phút: nước như nghi thức quay về thân.
- 30 phút: thực hành check-in, quét thân, vận động mềm.
- 15 phút: viết cam kết, chia sẻ và thiết kế thực hành 7 ngày.



Ranh giới an toàn

- Khóa học không thay thế chẩn đoán, tư vấn hoặc điều trị y khoa.
- Nước kiềm, uống nước, thở, vận động và quan sát thân là các thực hành hỗ trợ lối sống.
- Không khuyến khích bỏ thuốc, bỏ điều trị, hoặc thanh lọc cực đoan.
- Không xem mọi khó chịu là “đang thải độc”.
- Nếu cơ thể phản ứng mạnh: giảm lại, nghỉ, theo dõi và cần thiết thì hỏi chuyên gia y tế.



PHẦN 1

Thân là cửa ngõ của chữa lành

Học để hiểu thân. Thực hành để nghe thân. Sống để thân có điều kiện tự lành.



Vì sao cần bắt đầu từ thân?

- Thân ghi nhận áp lực trước khi tâm trí kịp hiểu.
- Vai gáy, bụng, hơi thở, giấc ngủ và năng lượng đều là “bảng tín hiệu”.
- Khi ta bỏ qua thân quá lâu, tín hiệu nhỏ có thể thành triệu chứng lớn.
- Khi ta biết nghe, thân không cần phải gõ lên để báo động.



Thân có ngôn ngữ riêng

- Đau, mỏi, nặng, nóng, lạnh, khô miệng, tim nhanh, thở nông... đều là tín hiệu.
- Tín hiệu không phải kẻ thù; tín hiệu là thông tin.
- Mục tiêu đầu tiên không phải “xóa cảm giác”, mà là hiểu cảm giác đang báo điều gì.
- Cảm nhận thân giúp ta bước ra khỏi trạng thái sống tự động.



Quan sát thân là gì?

- Là nhận biết cảm giác đang diễn ra trong cơ thể ngay lúc này.
- Quan sát hơi thở, nhịp tim, vai gáy, bụng, bàn tay, bàn chân.
- Nhận diện cảm xúc biểu hiện trên thân: lo ở ngực, sợ ở bụng, giận ở mặt/cổ.
- Không vội sửa, không vội kết luận, không vội phán xét.



Quan sát khác với phán xét

- Phán xét: “Sao tôi yếu thế?”, “Sao tôi lại mệt?”, “Tôi hỏng rồi.”
- Quan sát: “Tôi đang thấy vai căng”, “Bụng tôi đang co”, “Hơi thở tôi đang nông.”
- Phán xét làm thân co lại.
- Quan sát làm thân cảm thấy được nhìn thấy và an toàn hơn.

Ba tầng khi quay về thân

- Cảm giác: nóng, lạnh, căng, nặng, nhẹ, mỏi, rỗng, đầy.
- Cảm xúc: lo, sợ, buồn, giận, bất an, trống, mệt.
- Nhu cầu: cần nghỉ, cần nước, cần ăn nhẹ, cần thở, cần được lắng nghe.
- Càng quan sát thân, ta càng phân biệt được cảm giác – cảm xúc – nhu cầu.



PHẦN 2

Cơ chế tự chữa lành khi quay về quan sát thân

Học để hiểu thân. Thực hành để nghe thân. Sống để thân có điều kiện tự lành.



Cơ thể luôn hướng về cân bằng

- Thân thể có khả năng điều chỉnh, sửa chữa và tái cân bằng liên tục.
- Gan, thận, ruột, phổi, da, giấc ngủ, hệ thần kinh đều tham gia phục hồi.
- Việc của ta không phải ép thân phải lành, mà là tạo điều kiện cho thân bớt quá tải.
- Quan sát thân là bước đầu để biết cần giảm tải ở đâu.



Cơ chế tự chữa lành qua quan sát thân

Chú ý → **An toàn** → **Điều hệ thần kinh** →
Phục hồi → **Lựa chọn mới**

Khi sự chú ý quay về thân một cách mềm mại, cơ thể nhận tín hiệu: “tôi đang được nhìn thấy, tôi an toàn hơn”.



Hệ thần kinh: cánh cửa của phục hồi

- Khi báo động kéo dài: thân căng, thở nông, tim nhanh, tiêu hóa và ngủ dễ rối.
- Khi đóng băng: mệt lả, đơ, khó cảm nhận, muốn tránh né.
- Khi phục hồi: hơi thở sâu hơn, bụng mềm hơn, ngủ dễ hơn, tâm rõ hơn.
- Hơi thở, cảm nhận thân và nhịp sống chậm gửi tín hiệu an toàn cho hệ thần kinh.



Vì sao “an toàn” lại quan trọng?

- Thân chỉ phục hồi tốt khi không phải liên tục tự vệ.
- Cảm giác an toàn giúp cơ bắp bớt gồng, hơi thở sâu hơn, tiêu hóa dễ vận hành hơn.
- Một thân đang sợ không thể phục hồi sâu.
- Quan sát thân không phán xét là cách gửi thông điệp: “Tôi đang ở đây với bạn.”



Cắt vòng lặp mất kết nối thân

Áp lực → **Bỏ qua thân** → **Thân căng** → **Lo**
về triệu chứng → **Căng thêm**

Điểm cắt vòng lặp là khoảnh khắc ta nhận ra: “À, thân tôi đang nói”.

5 điều kiện để thân tự phục hồi

- Nước đủ và đều: hỗ trợ tuần hoàn, chuyển hóa và sự tỉnh thức trong chăm sóc thân.
- Hơi thở chậm: giúp thân giảm gồng và quay về hiện tại.
- Ăn nhẹ, sạch, dễ tiêu: giảm gánh nặng cho tiêu hóa.
- Ngủ đủ: tạo thời gian sửa chữa và phục hồi.
- Vận động mềm: khai thông khí huyết, dịch thể và cảm nhận thân.



Nội cảm: khả năng nghe tín hiệu bên trong

- Nội cảm là khả năng nhận biết các tín hiệu từ bên trong cơ thể.
- Biết mình đang khát, no, mệt, căng, hồi hộp, thiếu ngủ hoặc quá tải.
- Khi nội cảm yếu, ta dễ sống bằng thói quen và phản ứng.
- Khi nội cảm tốt hơn, ta chăm sóc thân chính xác và kịp thời hơn.



Quét thân có tính giáo dục sâu

- Quét thân giúp xây lại đường kết nối giữa tâm trí và cơ thể.
- Ta học cách ở lại với cảm giác mà không cần sửa ngay.
- Ta nhận ra vùng nào thường căng, vùng nào khó cảm nhận, vùng nào cần chăm sóc.
- Qua lặp lại, thân dần bớt bị bỏ quên.



PHẦN 3

Nước, nước kiềm và nghi thức quay về thân

Học để hiểu thân. Thực hành để nghe thân. Sống để thân có điều kiện tự lành.



Nước là cửa vào của sự quay về thân

- Một ly nước có thể trở thành một nghi thức thiền rất đơn giản.
- Trước khi uống: cảm nhận miệng, cổ họng, bụng và mức khát.
- Khi uống: uống chậm, cảm nhận đường nước đi qua thân.
- Sau khi uống: quan sát thân nhẹ hơn, mát hơn, nặng hơn hay không rõ.



Đặt nước kiềm đúng vai trò

- Không truyền thông nước kiềm như thuốc chữa bệnh.
- Đặt nước kiềm như một phần của nghi thức uống nước sạch, đều và có ý thức.
- Hỗ trợ thay thế dần dần uống nhiều đường, nhiều chất kích thích.
- Đi cùng ăn nhẹ, ngủ đủ, thở chậm, vận động mềm và quan sát thân.
- Không uống cực đoan, không áp dụng giống nhau cho mọi thể trạng.



Nghi thức uống nước có ý thức

60–90 giây

- Dừng lại, cầm ly nước bằng hai tay.
- Cảm nhận miệng, cổ họng, ngực, bụng.
- Tự hỏi: “Tôi có thật sự khát không?”
- Uống từng ngụm nhỏ và cảm nhận đường nước đi qua thân.
- Đặt tay lên bụng, ghi nhận phản hồi sau khi uống.



Bản đồ tín hiệu của thân

- Đầu – mặt: nặng đầu, khô mắt, hàm siết.
- Ngực – vai: thở nông, ngực chặt, vai gồng.
- Bụng: đầy, co, sôi, đói, no, ấm, lạnh.
- Lưng – hông: mỏi, lạnh, cứng, trì.
- Tay – chân: lạnh, run, tê, nặng, nhẹ.



Bụng: trung tâm cảm nhận thân

- Bụng phản ánh rất nhanh trạng thái stress, ăn uống và nhịp thở.
- Khi căng thẳng: bụng dễ co, đầy, khó tiêu, ăn không ngon.
- Khi thân dịu: bụng thường mềm hơn, hơi thở xuống sâu hơn.
- Quan sát bụng trước ăn, sau ăn, sau uống nước và trước ngủ.



Giấc ngủ: thời gian thân tự sửa chữa

- Thanh lọc sâu không thể tách khỏi giấc ngủ.
- Thiếu ngủ khiến thân khó có thời gian sửa chữa và tái cân bằng.
- Trước ngủ: quan sát vai, hàm, ngực, bụng.
- Thở ra dài hơn để báo hiệu: “Ngày đã kết thúc, thân được nghỉ.”



PHẦN 4

Thực hành: nghe thân bằng trải nghiệm trực tiếp

Học để hiểu thân. Thực hành để nghe thân. Sống để thân có điều kiện tự lành.



THỰC HÀNH

Thực hành 1: Check-in thân

7 phút

- Ổn định tư thế, hai chân chạm đất hoặc ngồi vững.
- Đưa chú ý về lòng bàn chân và điểm tiếp xúc.
- Quan sát mặt, mắt, hàm, vai, ngực, bụng.
- Gọi tên một cảm giác rõ nhất trên thân.
- Không sửa. Chỉ thở cùng cảm giác đó.



Sau check-in: ta học được gì?

- Nếu thấy rõ cảm giác: thân luôn có tín hiệu, chỉ là trước đó ta chưa nghe.
- Nếu khó cảm nhận: đó cũng là một tín hiệu; thân có thể đã quen bị bỏ qua.
- Nếu thấy dịu hơn: hệ thần kinh có thể đã nhận được tín hiệu an toàn.
- Không có trải nghiệm đúng hay sai. Tất cả đều là dữ liệu để hiểu thân.



THỰC HÀNH

Thực hành 2: Quét thân

15 phút

- Đầu – mặt: trán, mắt, hàm, lưỡi.
- Vai – ngực: vai gáy, lồng ngực, hơi thở.
- Bụng: co/mềm, đầy/rỗng, nóng/lạnh.
- Lưng – hông: cứng, mỏi, nặng, trống.
- Tay – chân: lòng bàn tay, bàn chân, tiếp xúc với mặt đất.
- Chọn một vùng rõ nhất và thở cùng vùng đó.



Nghỉ ngắn có ý thức

5 phút

- Đứng dậy chậm, không vội cầm điện thoại.
- Đi chậm và cảm nhận bàn chân.
- Uống nước chậm và quan sát cổ họng, bụng.
- Nhận biết vai gáy khi di chuyển.
- Quay lại lớp với một câu: thân tôi sau nghỉ đang...



THỰC HÀNH

Thực hành 3: Vận động khí huyết mềm

12 phút

- Xoay cổ tay, cổ chân, vai, hông thật chậm.
- Mở ngực, nghiêng thân, xoay cột sống nhẹ.
- Rung thả toàn thân trong biên độ vừa sức.
- Đứng yên, cảm nhận dòng chảy sau vận động.
- Nguyên tắc: chậm – vừa sức – đều – có cảm nhận.



Thực hành 4: Uống nước có ý thức

8 phút

- Nhìn ly nước, thở ra chậm.
- Cảm nhận miệng, cổ họng, ngực, bụng.
- Uống một ngụm nhỏ, theo dõi nước đi qua thân.
- Đặt tay lên bụng và ghi nhận phản hồi.
- Viết một từ mô tả thân sau khi uống.



Viết nhanh: Thân tôi đang nói gì?

5 phút

- Hiện tại vùng nào trên thân tôi rõ nhất?
- Cảm giác đó đang muốn tôi chú ý điều gì?
- Nếu chăm sóc thân tử tế hơn hôm nay, tôi sẽ làm một việc gì?
- Viết thật, không cần hay, không cần phân tích quá nhiều.

Chia sẻ cặp đôi

8 phút

- Người A chia sẻ 3 phút: tôi nhận ra điều gì về thân?
- Người B chỉ lắng nghe, không sửa, không khuyên, không chữa.
- Đổi vai.
- Sau khi nghe, phản chiếu một câu: “Tôi nghe bạn nói rằng...”
- Mục tiêu: học lắng nghe thân mình và lắng nghe người khác.



PHẦN 5

Tích hợp thành lối sống 7 ngày

Học để hiểu thân. Thực hành để nghe thân. Sống để thân có điều kiện tự lành.



Thanh lọc không phải ép thải độc

- Sai hướng: nhịn quá mức, uống dồn dập, biện pháp mạnh, xem mệt lả là tốt.
- Đúng hướng: ăn nhẹ, uống đều, ngủ sớm hơn, vận động mềm, thở sâu.
- Câu hỏi không phải: “Tôi thải ra thật nhiều chưa?”
- Câu hỏi đúng: “Thân tôi có nhẹ hơn, an hơn, rõ hơn và phục hồi tốt hơn không?”



Các hệ thanh lọc tự nhiên của cơ thể

- Gan: chuyển hóa và xử lý chất thừa.
- Thận: lọc máu, cân bằng nước và điện giải.
- Ruột: tiêu hóa, hấp thu và đào thải.
- Phổi: thải CO₂ qua hơi thở.
- Da và bạch huyết: điều hòa, dẫn lưu và hỗ trợ miễn dịch.
- Việc của ta là giảm tải và hỗ trợ, không làm thay cơ thể.



Lộ trình 7 ngày sau buổi 1

- Buổi sáng: uống nước chậm và check-in thân 3 phút.
- Buổi trưa: ăn chậm hơn 5 phút và quan sát bụng.
- Buổi chiều: vận động mềm 8–12 phút.
- Buổi tối: quét thân 7 phút trước ngủ.
- Không cần hoàn hảo. Chỉ cần quay về mỗi ngày.



Bảng theo dõi thân 7 ngày

Theo dõi 5 tín hiệu mỗi ngày:

- Nước: tôi uống có ý thức đến đâu?
- Bụng: dễ chịu hay khó chịu?
- Năng lượng: thân nhẹ hay nặng?
- Giấc ngủ: ngủ sâu hay nông?
- Cảm xúc: tâm ổn hay căng?

Mỗi ngày ghi thêm một dòng: “Thân hôm nay...”

Khi nào cần giảm lại hoặc hỏi chuyên gia?

- Chóng mặt, mệt lả, tim đập nhanh bất thường, đau ngực hoặc khó thở.
- Đau bụng nhiều, tiêu chảy kéo dài, phù, tiểu bất thường.
- Người có bệnh nền thận, tim mạch, huyết áp, tiểu đường hoặc đang dùng thuốc cần thận trọng hơn.
- Tự chữa lành không phải chịu đựng. Tự chữa lành là biết lắng nghe và điều chỉnh.



Hỏi đáp nhanh

- Uống bao nhiêu nước là đủ? Quan sát khát, màu nước tiểu, thời tiết, vận động và bệnh nền.
- Có cần nhịn ăn không? Không nhất thiết; ưu tiên ăn nhẹ, dễ tiêu, giảm đồ chế biến.
- Không cảm nhận được thân thì sao? Bắt đầu từ bàn chân, bàn tay, hơi thở và bụng.
- Cảm nhận mờ cũng là một dạng cảm nhận. Không cần ép mình phải cảm thật rõ ngay.



THỰC HÀNH

Thiền kết: Cảm ơn cơ thể

7 phút

- Đặt hai tay lên vùng thân đang cần được chăm sóc.
- Thở vào: “Tôi nhận biết thân mình.”
- Thở ra: “Tôi cho phép thân được mềm lại.”
- Thầm nói: “Cảm ơn cơ thể đã nâng đỡ tôi.”
- Chọn một việc nhỏ để chăm thân trong 24 giờ tới.



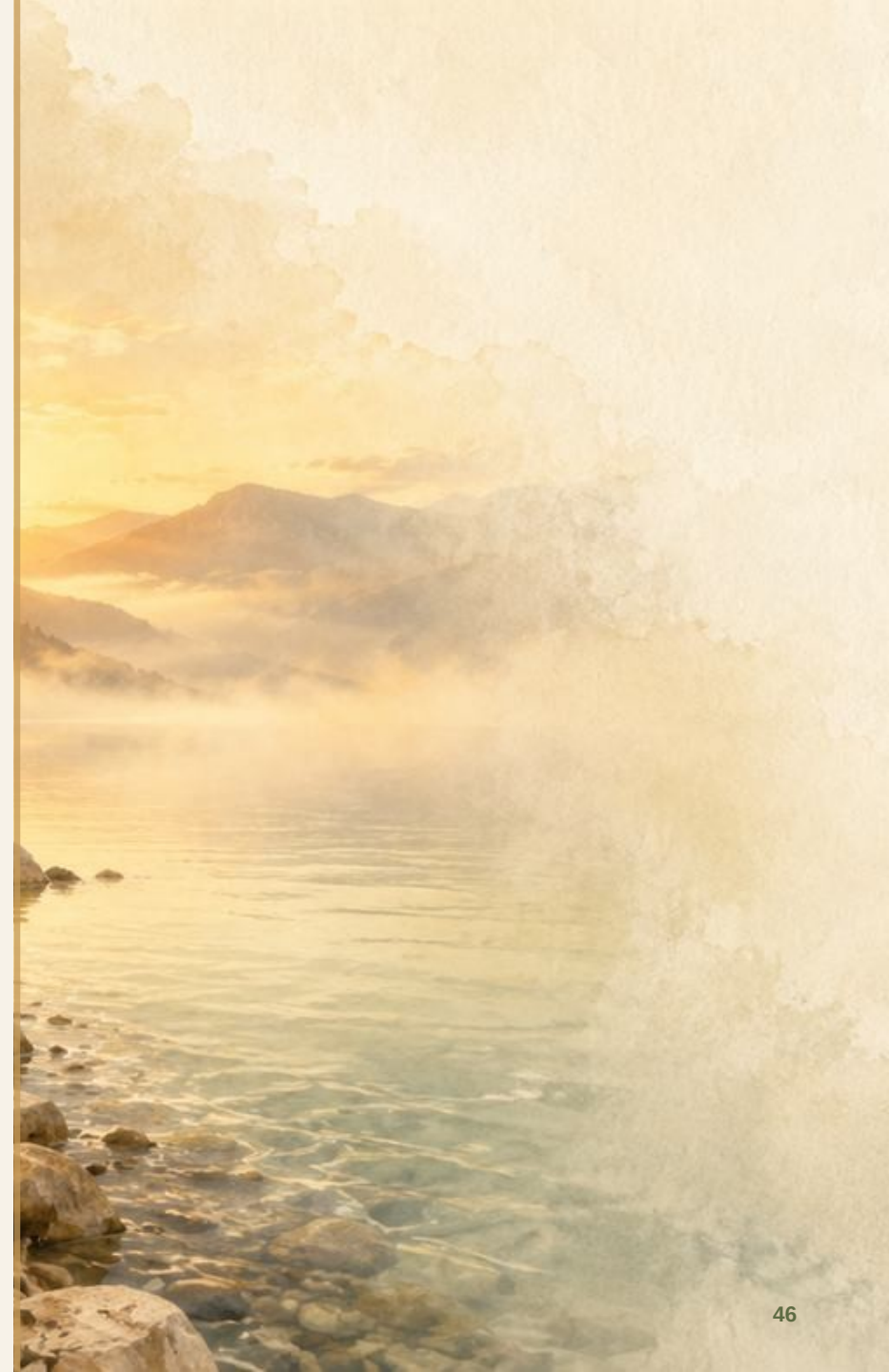
Cam kết sau buổi 1

- Một cam kết về nước: uống chậm hơn, đều hơn, có cảm nhận thân.
- Một cam kết về lắng nghe thân: check-in thân ít nhất 3 phút mỗi ngày.
- Một cam kết về giảm tải: chọn một thói quen đang làm thân quá tải và giảm nhẹ 7 ngày.
- Không cần hoàn hảo. Chỉ cần quay về nhiều hơn hôm qua.



Chuyển sang buổi 2

- Buổi 1: quay về với thân.
- Khi thân được nhìn thấy, tâm có cơ hội được làm dịu.
- Buổi 2: Kích Hoạt Tâm An – làm dịu hệ thần kinh, nhận diện cảm xúc, tạo cảm giác an toàn bên trong.
- Thân dịu thì tâm dễ an. Tâm an thì thân dễ lành.



Thông điệp kết buổi

- Thân không chỉ cần được chăm sóc. Thân cần được lắng nghe.
- Mỗi cảm giác trên thân đều là một tín hiệu.
- Mỗi hơi thở là một cơ hội trở về.
- Mỗi ly nước có ý thức là một lần đặt lại kết nối với cơ thể.
- Tự chữa lành bắt đầu từ khoảnh khắc ta đủ chậm để nghe thân mình nói.

