

ENERGY OS™



BẢNG THEO DÕI - 72H ENERGY RESET MAP

72 GIỜ TÁI TẠO NĂNG LƯỢNG

"Đừng cố quản lý thời gian — hãy học cách quản lý năng lượng."

Cơ Trưởng (Họ và tên):

.....

Mục tiêu Nước uống mỗi ngày:

Cân nặng: _____ kg × 40 ml = _____ ml/ngày

Nguyên tắc: Không tick vì lẹ. Mỗi ô tick thật sự = 1 cam kết với chính mình.

HỆ ĐIỀU HÀNH NĂNG LƯỢNG

NGÀY 1 NGÀY 2 NGÀY 3

Ngày thực hiện

____/____/____

BƯỚC 1: KHỞI ĐỘNG BUỔI SÁNG (PRE-BOOT)

Mức Pin Đầu Ngày (Chấm điểm từ 1–10)

____/10 ____/10 ____/10

Uống 500 ml nước ngay khi thức dậy (thêm chút muối hồng nếu muốn)

☐ ☐ ☐

Hít thở sâu 3 nhịp kép (Đánh thức hệ thần kinh ngay trên giường)

☐ ☐ ☐

BƯỚC 2: DUY TRÌ TRONG NGÀY (RUNTIME)

Hít thở sâu 3 nhịp kép TRƯỚC KHI làm việc khó (Deep Work) hay những lúc căng thẳng

☐ ☐ ☐

Uống đủ tổng lượng nước mục tiêu trong ngày

☐ ☐ ☐

Nghe file thư giãn NSDR 20 phút (Sạc pin nhanh lúc trưa/chiều)

☐ ☐ ☐

BƯỚC 3: TẮT NGUỒN CUỐI NGÀY (SHUTDOWN)

Hít thở sâu 3 nhịp kép (Để dứt bỏ công việc, trở về với gia đình)

☐ ☐ ☐

Mức Pin Cuối Ngày (Từ 1–10) — So sánh với buổi sáng nhé!

____/10 ____/10 ____/10



GHỊ NHẬN THÀNH QUẢ (MICRO-WINS)

Đừng bỏ qua phần này nhé! Chỉ cần viết ra 1 câu ngắn, não bộ sẽ tiết ra Dopamine giúp bạn vui vẻ và có thêm động lực.



NGÀY 1: Hành động tuyệt vời nhất mình đã làm hôm nay để bảo vệ năng lượng là...



NGÀY 2: Cơ thể mình đang có những dấu hiệu tích cực nào? (Ví dụ: bớt đau mỗi, tỉnh táo hơn...)



NGÀY 3: Nhìn lại 3 ngày qua, sự khác biệt lớn nhất về "Mức Pin" của mình là...



TỔNG KẾT 3 NGÀY — So Sánh Mức Pin

Chỉ số

Pin Sáng

Pin Tối

Chênh Lệch (Tối – Sáng)

Số Ô Tick Được / 5

NGÀY 1

NGÀY 2

NGÀY 3



MÃ LỆNH KỶ LUẬT (RULES OF OS)

Bạn không cần tick hoàn hảo 100%, không tự trách bản thân nếu quên. Hôm nay tick được nhiều hơn hôm qua 1 ô, cỗ máy của bạn đã sinh lời! Tiến bộ nhỏ cộng dồn = thay đổi lớn.



NSDR Là Gì? — Hướng Dẫn Sử Dụng

NSDR (Non-Sleep Deep Rest) là phương pháp thư giãn thần kinh sâu dựa trên nghiên cứu của Đại học Stanford. Không phải ngủ — mà là trạng thái nghỉ ngơi sâu có chủ ý trong 20 phút.

Cách thực hiện:

1. Tìm nơi yên tĩnh, nằm hoặc ngồi thoải mái.
2. Mở YouTube hoặc Spotify, tìm "NSDR 20 minutes" (bản của Andrew Huberman hoặc đường link dưới video).
3. Đeo tai nghe, nhắm mắt và làm theo hướng dẫn trong file audio.
4. Tốt nhất thực hiện lúc 13:00–15:00 khi năng lượng đang xuống.

Kỹ Thuật Hít Thở 3 Nhịp Kép — Physiological Sigh

Sử dụng trong cả 3 bước (Sáng – Ngày – Tối). Mỗi lần chỉ tốn 60–90 giây nhưng tác động sinh lý học mạnh hơn hầu hết mọi kỹ thuật thở khác.

Hít 1

Hít vào bằng mũi thật sâu và dài — lấy đầy không khí vào phổi dưới.

Hít 2

Hít thêm 1 nhịp ngắn nữa bằng mũi để căng phồng phổi trên (double inhale).

Thở ra

Thở ra bằng miệng thật chậm và dài — gấp đôi thời gian hít vào. Cảm nhận vai thả lỏng.

Lặp lại

Thực hiện 3 chu kỳ liên tiếp. Nhịp tim hạ xuống, tâm trí trong sáng rõ rệt sau 90 giây.

VỀ TÁC GIẢ

LÊ HỒNG YẾN

Hiệu suất năng lượng - Energy OS

 **Kết nối cùng Hồng Yến:**

 **Zalo/Phone:** 0362.334.424

 **Email:** lehongyen201@gmail.com

 **Website:** www.lehongyen.com

 **Fanpage:** facebook.com/HongYenEnergyOS

► **YouTube:** youtube.com/@hongyenenergy