# 🔵 NHIỆM VỤ 06 : Thứ 5 | 06/11

## SỨC KHỎE RẤT QUAN TRỌNG

**ĐỪNG ĐỂ SỐ "1" RƠI XUỐNG**

**NẾU KHÔNG TẤT CẢ PHÍA SAU**

**ĐỀU LÀ SỐ 0**

nuôi dưỡng
ĐẠO ĐỨC
trau dồi
TRÍ TUỆ
rèn luyện
NGHỊ LỰC
HỆ THỐNG TRƯỜNG
XANH TUỆ ĐỨC
Hiếu và thương
ĐẠO ĐỨC
MORALITY
TRÍ TUỆ
WISDOM
NGHỊ LỰC
EFFORT
3 GỐC RỄ

TRÁCH NHIỆM
KIÊN TRÌ
CHĂM CHỈ
BÌNH AN
HẠNH PHÚC
THÀNH CÔNG
CHIA SẺ
NĂNG ĐỘ
YÊU THƯƠNG
ĐIỀM TĨNH
QUYẾT TÂM
ĐOÀN KẾT
TÔN TRỌNG
SÁNG TẠO
PHỤC VỤ
BIẾT ƠN
KỶ LUẬT
KHIÊM HẠ
NUÔI DƯỠNG
ĐẠO ĐỨC
TRAU DỒI
TRÍ TUỆ
RÈN LUYỆN
NGHỊ LỰC

# ➢ NHIỆM VỤ CHI TIẾT

**➥ Mục tiêu : Review & Nhìn lại**

**Nhìn lại chính mình ( Chuẩn bị bước vào Giai đoạn 2 )**

**➥ Chuẩn bị nhiệm vụ : Tự Giác**

——————

## KHÓM NHIỆM VỤ MẶC ĐỊNH : 01 NGÀY

**A1 - Nhiệm vụ : [ IN ] : In1 + In2 - Trước 11:11 [ sáng/tối ]**

**A2 - Nhiệm vụ : Thần chú [ 11:11 ] | 11 Câu thần chú 11:00+**

**A3 - Nhiệm vụ : Đi/Chạy bộ [ 1KM+ 3KM+ ] + [ DÁM NÓI ]**

**A4 - Nhiệm vụ : Công thức | 4 Giây - 2 Phút - 72 giờ - 21 ngày**

**A5 - Nhiệm vụ : Kết bạn 10+ mỗi ngày/ Chụp nhiệm vụ Facebook**

## KHÓM NHIỆM VỤ TIẾP NGÀY....

**A6 - Nhiệm vụ : Review lại chính mình chỉ số**

**_ Tính tại thời điểm Pre-Training : T5-23.10 | Tổng**

**_ Tính [ Viết khẩu quyết ] : T2-27.10 | Tổng : 10 ngày**

**_ Tính Hôm nay : T5-06/11 | Thử thách ngày 05/30**

**Bộ tiêu chuẩn của 10 NGÀY : Theo góc nhìn KPI & Quản trị**

| STT | Chỉ số trung bình | Tiêu chuẩn | Số lượng | ĐVT | Tổng thu về |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | [ In1 ] Khẩu quyết sáng | 1 trang | 18 checklist | 10 ngày | 180 lần viết |
| 2 | [ In1 ] Khẩu quyết tối | 1 trang | 15 checklist | 10 ngày | 150 lần viết |
| 3 | Thiền mục tiêu | 1 tiềm thức | 1 check | 10 ngày | 10 tiềm thức |

**Bước 1 : Tự Review thành quả của chính mình và hãy thành thật với chính mình**

Hôm nay, Tôi là..... tự thành thật với chính mình

**Phạm vi : 10 ngày ( Tính Pre2)**

- Số nhật ký hành trình thực tế _____ / 10 ngày
- Số trang giấy tôi đã viết _____ /20 trang
- Số thiền mục tiêu thực tế _____/10 ngày

**Phạm vi : 05 ngày ( Tính 01 )**

- Số ngày thực tế : tôi đã làm đủ 100% _____/ 5 ngày
- Số ngày thực tế : tôi làm ở mức 50%(+)(-) _____ /5 ngày
- Số ngày tôi không làm ( Bỏ cuộc ) 10% (+)(-) : _____/ 5 ngày
- Số ngày thực tế phải nộp 100k ( Chưa tự giác ) :_____/ 5 ngày

**Phạm vi : Make Money Mình hiện tại ( chưa nói  AI Make )**
- Số tiền mình đã kiếm được : _____/ vnđ
- Số hợp đồng đã thu về : _____/ hợp đồng

Bài tập này: Hãy dùng máy ảnh chụp lại hành trình sau 5-10 ngày . Nếu làm được Video được càng tốt, không thì cứ chụp đăng lên Facebook Xóm nhé

**Bài tập này : LÀ ĐĂNG LẠI HÀNH TRÌNH CỦA MÌNH SAU 05-10 NGÀY**
**Lục lại hành trình**

## A6 : Viết 1 bài nhật ký ( Lời thú tội ) Không dùng AI nhé. Được viết bằng điện thoại hoặc laptop ( gõ tay nhé ) . Viết đúng dòng suy nghĩ của mình

Cấu trúc viết như sau ( Hãy ngồi thật yên tĩnh về ngẫm lại nhé ) .
Viết nhật ký và hãy đăng xóm FACEBOOK XÓM + Kèm 1 bức ảnh mình XẤU nhất ( khoảnh khắc nào đấy ). Bạn cảm thấy [Bộc Bạch] bản thân nhất . ( Xóm Giờ khóa kín rồi ) nên cứ thú tội với bản thân. Không chê cười hay chê trách bạn đâu !! Quan trọng bạn có dám viết ra những lời thú tội về bản thân hay không thôi

# ✍️ MẪU NHẬT KÝ "LỜI THÚ TỘI"

> *Tôi viết bài này để đối diện chính mình – không trốn chạy, không ngụy biện, không bào chữa. Tôi chọn sự thật – ngay cả khi nó làm tôi khó chịu.*

## 1. Tôi đã làm tốt điều gì trong thời gian qua

- Việc tôi cảm thấy tự hào nhất là: _____
- Việc tôi đã nỗ lực dù khó khăn: _____
- Cảm xúc khi nhớ lại những điều này: _____

*(Mục này để nhắc bản thân rằng tôi **không vô dụng**, tôi có giá trị.)*

## 2. Nhưng tôi cũng đã sai / thiếu sót ở những điểm sau

- Tôi đã trì hoãn / né tránh điều gì: _____
- Tôi đã làm tổn thương ai (kể cả bản thân): _____
- Tôi đã để cảm xúc / suy nghĩ tiêu cực điều khiển mình ở những lúc nào: _____
- Điều khiến tôi xấu hổ / day dứt nhất là: _____

## 3. Tôi hiểu vì sao mình lại như vậy

- Niềm tin / nỗi sợ sâu bên trong khiến tôi hành xử như vậy là: _____
- Tôi nhận ra mình đang chạy trốn điều gì: _____
- Thực chất tôi đã tự làm khó chính mình ở điểm: _____

## 4. Tôi xin lỗi

- Tôi xin lỗi **bản thân** vì: _____
- Tôi xin lỗi **những người yêu thương tôi** vì: _____
- Tôi xin lỗi **những người đã dang tay giúp tôi** nhưng tôi không trân trọng đúng cách: _____

## 5. Tôi biết mình cần thay đổi điều gì

- Thói quen / hành vi tôi cam kết bỏ hoặc chỉnh sửa: _____
- 1 hành động nhỏ tôi sẽ bắt đầu **ngay trong ngày hôm nay**: _____
- Điều tôi sẽ theo dõi mỗi ngày: _____

## 6. Lời cam kết

*Tôi cam kết sống thật với mình.*
*Tôi không chạy trốn nữa.*
*Tôi không để phiên bản cũ của mình kéo tôi xuống nữa.*
*Tôi chọn trưởng thành.*

**Ngày viết: /**/20__
**Chữ ký:** _____

🔵 **NHIỆM VỤ 05 : Thứ 4 | 05/11**

https://10x.aimake.vn/xomai

**1. Khẩu Quyết Sáng [IN1] + Thiền mục tiêu**

**2. Viết 11 câu ra giấy "Thần Chú" vào lúc 11:00+**

**3. Combo : Chạy bộ 1km~3km + [Dám nói] + Strava**

**4. Ứng dụng : 4 giây - 2 phút - 72 giờ - 21 ngày**

**5. Kết bạn 10+ Facebook / Chụp ảnh nhiệm vụ**

**6. KPi Review hiệu suất chính bản thân mình**

**7. Viết nhật ký "Lời Thú Tội" về Chính Mình**