BUỔI VIẾT CHUNG 11:11



✍️ THÔNG TIN CHUNG

- **KHI NÀO?** Diễn ra cố định vào **11h trưa ngày 11 hàng tháng** (giờ Việt Nam)
- **LÀM GÌ?** Viết chung ẩn danh - Chia sẻ tự nguyện - Hiện diện đơn thuần - Lắng nghe cởi mở
  Link buổi Zoom:
  https://us02web.zoom.us/j/82632482627?pwd=Ie9bl9bmJ0wqJQP2X88bVzJDl7WA1c.1
  Meeting ID: 826 3248 2627
  Passcode: 781801

✍️ LỜI NGỎ

BUỔI VIẾT CHUNG là hoạt động hàng tháng do Phiên Nghiên khởi xướng, nằm trong khuôn khổ thực tập CÙNG VIẾT MỖI NGÀY của cộng đồng VIẾT ĐỂ TỰ DO.



Phiên hy vọng rằng BUỔI VIẾT CHUNG 11:11 và PHIÊN LẮNG NGHE 52 BLUE trở thành một sự Đồng Hành thương thiết, góp phần giữ không gian an toàn, tiếp thêm năng lượng cho thực tập của bạn, đồng thời góp thêm góc nhìn, giữ một không gian cho mỗi chúng ta được nhìn rõ chính mình, từ đó hiểu-mình và thương-mình hơn nữa 💚

✍CẤU TRÚC BUỔI VIẾT CHUNG

(Có thể thay đổi theo sự quan sát nhóm)
Phiên cố gắng giữ một cấu trúc đơn giản: **một giờ viết - nhìn lại - lắng nghe**

- Bắt đầu đúng 11 giờ
- Check in trong 10 phút đầu tiên
- Một phút hít/thở
- 20 phút Freewriting trong File Viết Chung của tháng
- Sharing 3'/bạn (tự nguyện): Nhìn lại phần đã viết, hoặc hành trình viết cá nhân vừa qua
- Q&A nếu có (Phiên trả lời)

✍ 4 NGUYÊN TẮC GỢI Ý THỰC HÀNH FREEWRITING - VIẾT TỰ DO:



✍ LƯU Ý THỰC HÀNH LẮNG NGHE

- Lắng nghe là lắng lại để nghe
- Trong không gian này, chúng ta thực hành tiếp nhận thông tin như nó là, không nắm bắt, không diễn dịch, với thái độ tò mò nguyên bản, thoải mái và cởi mở.
- Sẽ không có lời khuyên, không bình luận, không phán xét.
- Càng lắng nghe người khác ta càng có thể lắng nghe chính mình nhiều hơn.

✍️ CHÚNG TA LÀ MỘT CỘNG ĐỒNG

- Chúng ta đang cùng nhau tạo ra cộng đồng.
- Chúng ta tôn trọng và trân trọng không gian của nhau.
- Chúng ta tôn trọng quyền riêng tư và thực hành bảo mật cho nhau.
- BUỔI VIẾT CHUNG 11:11 **dành riêng** cho các thành viên nhóm thực hành Viết Để Tự Do cùng Phiên Nghiên. Nếu bạn biết bất kỳ ai có thể quan tâm đến việc tham gia, vui lòng mời họ tham gia nhóm tại đây.

✍️ YỂM TRỢ VIẾT ĐỂ TỰ DO

Về cơ bản, toàn bộ hoạt động CÙNG VIẾT MỖI NGÀY là miễn phí, **pay-it-forward** (yểm trợ theo khả năng) để khuyến khích người chưa có thuận lợi tài chính vẫn có thể bắt đầu/duy trì hành trình hiểu-mình. Phiên Nghiên & cộng đồng Viết Để Tự Do **trân trọng biết ơn sự yểm trợ của bạn** qua các cách sau:

1. QUA TECHCOMBANK VN:
190 299 2869 6013 – NGUYỄN THUÝ PHƯƠNG (TECHCOMBANK HCM) – GHI CHÚ CHUYỂN KHOẢN EMAIL CỦA BẠN

2. QUA BUY ME A COFFEE/PHIENNGHIEN



TRANG THAM KHẢO

LÀ GÌ VẬY?

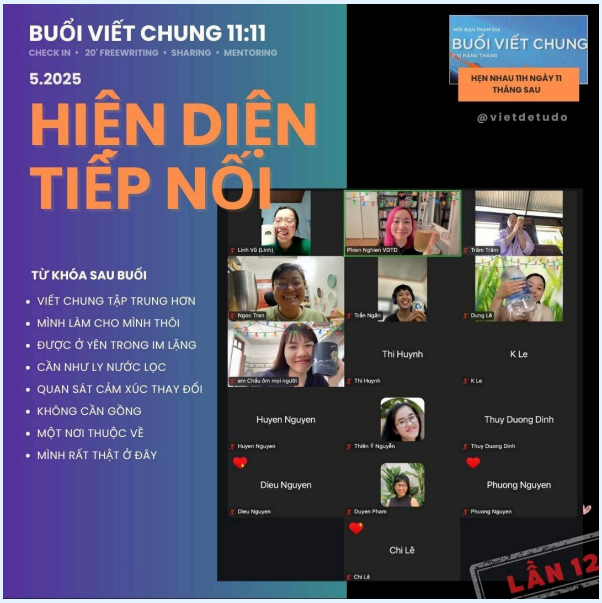
CÙNG VIẾT MỖI NGÀY	FILE VIẾT CHUNG	BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
Cùng Viết Mỗi Ngày là project cộng đồng không-đóng-phí do Phiên Nghiên khởi xướng và dành cho group thực hành Viết Để Tự Do, được tổ chức hàng tháng từ 4/2022 đến nay.	**File Viết Chung** là một chiếc link mới hàng tháng để viết. Đây là không gian online để tụi mình cùng thực hành Freewriting an toàn, ẩn danh, bất cứ lúc nào, và có cơ hội đọc những trang viết Freewriting nguyên sơ nhất của người khác để cùng chia sẻ và soi chiếu đời sống của mình.	**Buổi Viết Chung** là buổi Zoom 60' được tổ chức 11 giờ trưa ngày 11 hàng tháng, không bắt buộc đăng ký (drop in practice), có sự điều phối của Phiên Nghiên.

Mời bạn cùng:

- Thực tập Freewriting hiểu bản thân
- Viết chung với Group, ẩn danh
- Không điều khoản bắt buộc, tùy hỉ

🌿 CÙNG VIẾT MỖI NGÀY - CÙNG THỰC HÀNH FREEWRITING VỚI NHAU, MÌNH CÓ CƠ HỘI HIỂU MÌNH VÀ HIỂU NGƯỜI HƠN 🌿

HÌNH ẢNH CÁC BUỔI VIẾT CHUNG










BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
LẦN 14
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING
7.2025
KHÓ CHỊU & HOÀ HỢP
HẸN NHAU 11H NGÀY 11 THÁNG SAU
Minh Châu Nguyễn
Phien Nghien VDTD
Tuan Anh
Le Ha Chi
Thuỷ Linh
Văn Nguyễn
Linh
Phương Hạ
Thi
Kim Ngọc Trinh
Ngân Lượng
Quỳnh Phan
Hạnh Trịnh
Hạnh Trịnh
Kỳ Trương
NGOC
Dung Lê
Yến Nhi
Dương
ThienPhuong
Huyen Nguyen
THANK YOU

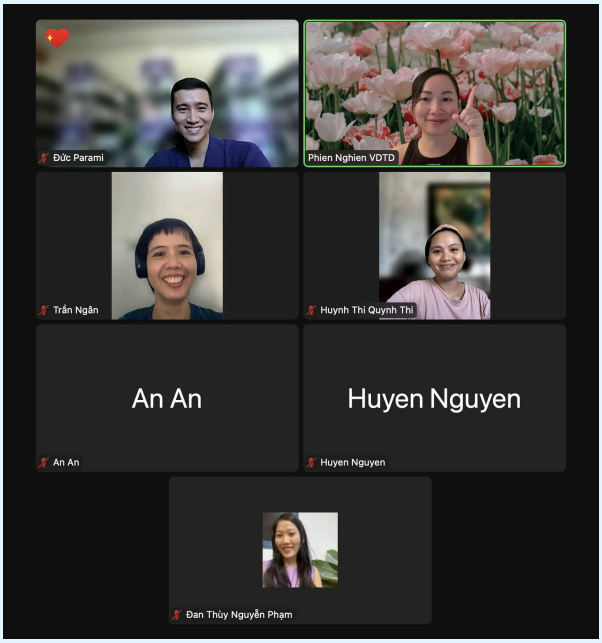

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
LẦN 15
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING
8.2025
VIẾT KHI ĐẦY
HẸN NHAU 11H NGÀY 11 THÁNG SAU
Phương Hạ
Phien Nghien VDTD
Le Ha Chi
Quỳnh Thi
Kim Ngọc Trinh
Ngân Lượng
Minh Châu Nguyễn
Vu Ngoc
Dung Lê
Thuỷ Linh
Huyen Nguyen
Huyen Nguyen
Thùy Dương
Thùy Dương
THANK YOU


9/2024
BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
Thỏ
Phien Nghien VDTD
Ngọc Trinh
Đức Parami
Trần Ngân
Dung Lê
Thi Huynh
Mai Huong
Katie Trần
#buoivietchung1111
#cungvietmoingay
#vietdetudo


BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
11h ngày 11/7/2024
Nguyễn Thiên Thanh Phương
-03:49
Phien Nghien VDTD
Trần Ngân
Trần Ngân
Giang Dang
Đức Parami
Thi Huỳnh
An Le
Dung Lê
Huyen Nguyen
Huyen Nguyen
Kỳ Trương
Linh Vũ Thuỳ
Kỳ Trương
Linh Vũ Thuỳ
CẢM ƠN BẠN ĐÃ CHO PHÉP MÌNH
VIẾT-CHO-MÌNH HÔM NAY.


BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING
11.2024
VIẾT BẤT CHẤP
TỪ KHÓA SAU BUỔI
@vietdetudo
• NHẢY QUA CÁI RÀO, MANIFEST
• VIẾT RA SUY NGHĨ - THOẢI MÁI
• VIẾT BẤT CHẤP - RỘNG MỞ
• HÃY VIẾT ĐI - NHẸ LÒNG HƠN
• CỨ VIẾT THÔI - NHÌN NHẬN LẠI MÌNH
HẸN NHAU 11H NGÀY 11 THÁNG SAU
Dương


BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING
LẦN 9
2.2025
NUÔI DƯỠNG BẢN THÂN
@vietdetudo
TỪ KHÓA SAU BUỔI
• HỎI THĂM CHÍNH MÌNH
• VIẾT CHO MÌNH
• CỨ LÀM THỰC HÀNH NHỎ
• SỰ NHẮC NHỞ TỪ BÊN TRONG
• TUA ĐI CẢM XÚC LÀ TUA ĐI NHU CẦU
• CẦN SỰ NUÔI DƯỠNG BẢN THÂN
BUỔI VIẾT CHUNG
HẸN NHAU 11H NGÀY 11 THÁNG SAU

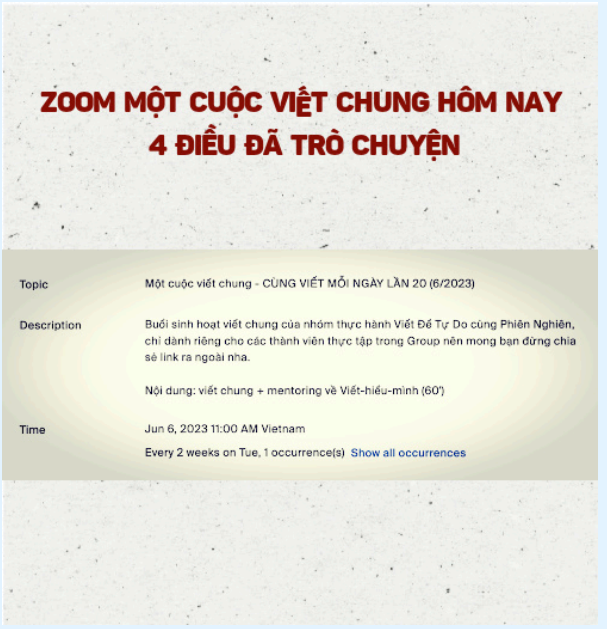

Đức Parami
Phien Nghien VDTD
Trần Ngân
Huynh Thi Quynh Thi
An An
An An
Huyen Nguyen
Huyen Nguyen
Đan Thùy Nguyễn Phạm


BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING
LẦN 10
3.2025
CỨ VIẾT ĐI ĐÃ
@vietdetudo
TỪ KHÓA SAU BUỔI
• DỪNG LẠI HÍT THỞ
• TRẤN AN MÌNH RỒI VIẾT TIẾP
• SỐNG ĐỂ LÀM GÌ VẬY?
• CỨ VIẾT ĐI ĐÃ
• BÊN TRONG CÓ NGƯỜI CHỈ CHO MÌNH
• KHOẢNH KHẮC VI DIỆU
• VŨ TRỤ ĐÚNG LÚC
• BIẾT ƠN ĐƯỢC NGỒI Ở ĐÂY
• "NGÀN NĂM"
Phương Nguyên
Phien Nghien VDTD
Dương Đinh Thế Thủy
Thảo Nguyễn
Giang Dang
Thi Huynh
Trinh Hanh
K Le
Huyen Nguyen
Huỳnh Trúc
BUỔI VIẾT CHUNG
HẸN NHAU 11H NGÀY 11 THÁNG SAU


BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING
LẦN 8
1.2025
VIẾT TIẾP
@vietdetudo
TỪ KHÓA SAU BUỔI
• VÒNG TRÒN NÂNG ĐỠ
• TRÔN VIẾT VÌ NÈ
• VẪN VIẾT DÙ KHÔNG CÓ GÌ SÂU SẮC
• CHÚ TÂM ĐẾN HIỆN TẠI
• TRANH THỦ 5-10' NGHĨ ĐỂ VIẾT
• VUI KHI QUAY LẠI NGỒI VỚI MÌNH
• VIẾT TIẾPPP
• MÌNH CÓ MỌI NGƯỜI CÙNG ĐI
• ẤM ÁP - TRỌN VẸN
BUỔI VIẾT CHUNG


Viết Để Tự Do cùng Phiên Nghiên
Kết thúc BUỔI VIẾT CHUNG 11:11 tháng 8/2024 trong niềm vui và... sự bàng hoàng nhận ra là mình chưa chụp hình nhóm
Thôi xin phép tặng cả nhà chiếc ảnh của Phiên cùng những keywords mà các bạn tham gia đem về luyện công tiếp sau buổi hôm nay.
Cảm ơn các bạn đã ngồi viết chung trong 20' và mạnh dạn chia sẻ về chuyện viết riêng của mình.
See more
đổ ra
sự dũng cảm cho mình bắt đầu viết
cứ để cảm xúc được tuôn ra và nhìn nhận lại nó
cứ cho chảy ra hết rồi từ từ lọc lại
sự gắn kết, cái duyên cùng nét mực
món quà của em, dòng suy nghĩ
nhìn thấy cách phản ứng
hành trình cả đời
những filters sau bước 1
BUỔI VIẾT CHUNG 11:11 - VIẾT ĐỂ TỰ DO
8/2024
Phien Nghien VDTD
#buoivietchung1111
#cungvietmoingay


Giang Dang
Phien Nghien VDTD
Thi Huỳnh
Thỏ
Trần Ngân
Tâm Minh
Diep Ha
Mai Huong
Huyen Nguyen
Huyen Nguyen
BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
(10/2024)
Cảm ơn bạn đã tham gia BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
Dù ảnh này không đủ mặt các bạn đã tham gia, nhưng tin vui là...


ZOOM MỘT CUỘC VIẾT CHUNG HÔM NAY
4 ĐIỀU ĐÃ TRÒ CHUYỆN
Topic
Một cuộc viết chung - CÙNG VIẾT MỖI NGÀY LẦN 20 (6/2023)
Description
Buổi sinh hoạt viết chung của nhóm thực hành Viết Để Tự Do cùng Phiên Nghiên, chỉ dành riêng cho các thành viên thực tập trong Group nên mong bạn đừng chia sẻ link ra ngoài nha.
Nội dung: viết chung + mentoring về Viết-hiểu-mình (60')
Time
Jun 6, 2023 11:00 AM Vietnam
Every 2 weeks on Tue, 1 occurrence(s) Show all occurrences