



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 ấn danh - Chia sẻ tự nguyện - Hiện diện đơn thuần - Lắng nghe cởi mở

Link buổi Zoom:


<https://us02web.zoom.us/j/82632482627?pwd=le9bl9bmJ0wqJQP2X88bVzJDI7WA1c.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:



The infographic features a green header with the text "FREE WRITING". Below it, on a light yellow background, are four numbered points in Vietnamese. To the right of these points is a pink box containing the English text "THERE IS NO WRONG OR RIGHT JUST WRITE". At the bottom left is the "toetrou" logo, and at the bottom right is the hashtag "#vietdetudo" followed by the number "21".

FREE WRITING

1. **Viết liên tục** không ngưng nghỉ, gạch xóa
2. **Không quan tâm đến lỗi ngữ pháp, chính tả...** trong lúc viết
3. **Viết những điều vừa xuất hiện** ngay trong đầu, không tra soát qua tay.
4. **Viết can đảm và trung thực.**

THERE IS NO
WRONG OR RIGHT
JUST WRITE

toetrou #vietdetudo 21

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 [ho tham gia nhóm tại đây](#).

YẾM TRỢ VIẾT ĐỂ TỰ DO

Về cơ bản, toàn bộ hoạt động CÙNG VIẾT MỖI NGÀY là miễn phí, **pay-it-forward** (yếm 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 yếm trợ của bạn** qua các cách sau:

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

2. QUA [BUY ME A COFFEE/PHIENNGHIEN](#)

YẾM TRỢ 'BÁNH-MÌ'

QUỸ BÁNH MÌ

VIẾT ĐỂ TỰ DO



"1 ổ bánh mì" hay "1 lò bánh mì" của bạn chung tay nâng đỡ cho sự hiện diện của các dự án tại ngôi nhà Viết Để Tự Do

VIỆT NAM

190 299 2869 6013
Nguyễn Thúy Phương
Techcombank
TP HCM



NƯỚC NGOÀI

buymeacoffee.com/phiennghien



Lưu ý: Vui lòng để lại EMAIL trong GHI CHÚ CHUYỂN KHOẢN để nhận "thư-bánh-mì" từ Phiên Nghiên.





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
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING

5.2025

HIỆN DIỆN TIẾP NỐI

HEN NHAU THÌ NGÀY 11 THÁNG SAU

@vietdetudo

TỪ KHÓA SAU BUỔI

- VIẾT CHUNG TẬP TRUNG HƠN
- MINH LÀM CHO MINH THÔI
- ĐƯỢC Ở YÊN TRONG IM LẶNG
- CẦN NHƯ LY NƯỚC LỌC
- QUAN SÁT CẢM XÚC THAY ĐỔI
- KHÔNG CẦN GỒNG
- MỘT NƠI THUỘC VỀ
- MINH RẤT THẬT Ở ĐÂY

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING

4.2025

BẢO VỆ CHÍNH MÌNH

HEN NHAU THÌ NGÀY 11 THÁNG SAU

@vietdetudo

TỪ KHÓA SAU BUỔI

- TRUNG THỰC VỚI NHU CẦU CỦA MÌNH
- LẤU LẪM MỚI VIẾT CHO MÌNH
- CHO PHÉP MÌNH DỪNG LẠI
- BẢO VỆ ĐƯỢC MÌNH
- ĐỒNG CẢM LỰA CHỌN
- THUẬN THEO NĂNG LƯỢNG
- SỰ ĐAM THẮM VÀ RANH GIỚI
- ĐỪ CHO MÌNH TRƯỚC
- LAO ĐỘNG CHĂM CHỈ

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING

6.2025

CHÚ TÂM & LA LÀNG

HEN NHAU THÌ NGÀY 11 THÁNG SAU

@vietdetudo

THANK YOU

TỪ KHÓA SAU BUỔI

- THƯ GIẢN
- NÃO BLANK VẪN VIẾT
- KHÔNG VIẾT LẠI - CHỈ VIẾT TIẾP
- KHÔNG CÓ INSIGHT? MÌNH ĐÃ VIẾT NÈ!
- EEEEEEE...

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING

12.2024

VIẾT & NGỦ

HEN NHAU THÌ NGÀY 11 THÁNG SAU

@vietdetudo

TỪ KHÓA SAU BUỔI

- THƯ GIẢN
- NÃO BLANK VẪN VIẾT
- KHÔNG VIẾT LẠI - CHỈ VIẾT TIẾP
- KHÔNG CÓ INSIGHT? MÌNH ĐÃ VIẾT NÈ!
- EEEEEEE...

CÓ LÚC CẦN ĐI MỘT MÌNH
CÓ LÚC CẦN ĐI VỚI MỌI NGƯỜI

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11 **LẦN 14**
 CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING
 7.2025

HẸN NHAU THÌ NGÀY 11 THÁNG SAU

KHÓ CHỊU & HOÀ HỢP

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11 **LẦN 15**
 CHECK IN • 20' FREEWRITING • SHARING • MENTORING
 8.2025

HẸN NHAU THÌ NGÀY 11 THÁNG SAU

VIẾT KHI ĐẦY

9/2024
BUỔI VIẾT CHUNG 11:11

#buivietchung1111
 #cungvietmoingay
 #vietdetudo

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
 11h ngày 11/7/2024

CẢM ƠN BẠN ĐÃ CHO PHÉP MÌNH VIẾT CHO MÌNH HỒM NAY.

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20 FREEWRIITING • SHARING • MENTORING

11.2024

VIẾT BẤT CHẤP

TỪ KHÓA SAU BUỔI

@vietdetudo

- NHẢY QUA CÀI RÀO, MANIFEST
- VIẾT RA SUY NGHĨ - THOẢI MÁI
- VIẾT BẤT CHẤP - RỘNG MỞ
- HÃY VIẾT ĐI - NHE LÒNG HƠN
- CỨ VIẾT THÔI - NHIN NHÃN LẠI MÌNH

HẸN NHAU THÌ NGÀY 11 THÁNG SAU

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20 FREEWRIITING • SHARING • MENTORING

2.2025

NUÔI DƯỠNG BẢN THÂN

LẦN 9

@vietdetudo

TỪ KHÓA SAU BUỔI

- HỘI 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

HẸN NHAU THÌ NGÀY 11 THÁNG SAU

An An

Huyen Nguyen

Dan Thủy Nguyễn Phạm

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
CHECK IN • 20 FREEWRIITING • SHARING • MENTORING

3.2025

CỨ VIẾT ĐI ĐÃ

LẦN 10

@vietdetudo

TỪ KHÓA SAU BUỔI

- DỪNG LẠI HÍT THỞ
- TRẦN AN MÌNH RỒI VIẾT TIẾP
- SỐNG ĐỂ LÀM GÌ VẬY?
- CỨ VIẾT ĐI ĐÃ
- BÊN TRONG CÓ NGƯỜI CHỈ CHO MÌNH
- KHOẢNH KHẮC VỊ DIỆU
- VỮ TRƯ ĐÚNG LÚC
- BIẾT ƠN ĐƯỢC NGỒI Ở ĐÂY
- "NGÃN NĂM"

HẸN NHAU THÌ 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 NẮNG ĐỎ
- TRÒN VIẾT VÌ NẾ
- VẤN VIẾT DÙ KHÔNG CÓ GI SẦU SẮC
- CHỮ TÂM ĐẾN HIỆN TẠI
- TRANH THỦ 5-10' NGHĨ ĐỂ VIẾT
- VUI KHÌ QUAY LẠI NGỒI VỚI MÌNH
- VIẾT TIẾPPP
- MÌNH CÓ MỌI NGƯỜI CÙNG ĐI
- ẨM ẠP - TRÒN VẸN

BUỔI VIẾT CHUNG
HIỆN NHAU TRÊN NGÀY 11
THÁNG 8/2024

Viết Để Tự Do cùng Phiên Nghiê

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

đỡ ra
sự đứng 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

#buoivietchung1111
#congviethoiviet

BUỔI VIẾT CHUNG 11:11
(10/2024)

Cảm ơn bạn đã tham gia **BUỔI VIẾT CHUNG 11:11**
Dù ảnh này không đủ một 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 (8/2023)

Description Buổi sinh hoạt viết chung của nhóm thực hành Viết Để Tự Do cùng Phiên Nghiê, 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