

PACK 9 – 100 PROMPT CUỘC SỐNG & HẠNH PHÚC

Full 1000 Prompt: 1000promptchuyengia.shop

MỤC LỤC

1. Gia đình & hôn nhân (10 prompt): Kế hoạch 30 ngày cải thiện tình cảm vợ chồng , kịch bản giải quyết xung đột gia đình , và xây dựng “quỹ gia đình hạnh phúc”.
2. Nuôi dạy con cái (10 prompt): Kế hoạch giáo dục kỹ năng sống cho trẻ , hướng dẫn cha mẹ giải thích cho con về tiền bạc , và xử lý khi con nghiện mạng xã hội.
3. Sức khỏe & thể chất (10 prompt): Kế hoạch ăn uống 7 ngày cho nhân viên văn phòng , chương trình tập luyện 20 phút/ngày cho người bận rộn , và lộ trình giảm 5kg an toàn.
4. Sức khỏe tinh thần & mindfulness (10 prompt): Kế hoạch 21 ngày thực hành thiền , quản lý lo âu , và lộ trình xây dựng thói quen mindfulness cho doanh nhân.
5. Quan hệ & giao tiếp xã hội (10 prompt): Hướng dẫn xây dựng tình bạn chất lượng , kịch bản tạo ấn tượng tốt trong networking , và nghệ thuật lắng nghe đồng cảm.
6. Hạnh phúc & phát triển bản thân (10 prompt): Kế hoạch 30 ngày xây dựng thói quen hạnh phúc , rèn luyện lòng biết ơn , và hướng dẫn tìm ý nghĩa cuộc sống.
7. Sáng tạo & nghệ thuật (10 prompt): Kế hoạch rèn luyện sự sáng tạo trong công việc , học chơi một loại nhạc cụ , và workshop ứng dụng sáng tạo trong giải quyết vấn đề.
8. Tài chính cá nhân đời sống (10 prompt): Kế hoạch tiết kiệm 50 triệu trong 12 tháng , quản lý chi tiêu theo nguyên tắc 50-30-20 , và xây dựng quỹ dự phòng 6 tháng.
9. Du lịch & trải nghiệm (10 prompt): Kế hoạch du lịch châu Âu 15 ngày tiết kiệm , lộ trình khám phá Việt Nam 30 ngày , và mẹo săn vé máy bay giá rẻ.
10. Truyền cảm hứng & cuộc sống ý nghĩa (10 prompt): Diễn văn truyền cảm hứng về “sống hết mình” , kịch bản podcast về “hành trình tìm mục tiêu sống” , và bài post mạng xã hội lan tỏa năng lượng tích cực.

1. Gia đình & hôn nhân (10 prompt)

1. Hãy viết kế hoạch 30 ngày để cải thiện tình cảm vợ chồng bằng các hành động nhỏ nhưng ý nghĩa.

2. Soạn kịch bản đối thoại để giải quyết xung đột gia đình mà vẫn giữ được tình cảm.
3. Viết danh sách 20 hoạt động gắn kết cả nhà có thể làm chung vào cuối tuần.
4. Hãy viết lộ trình 90 ngày xây dựng thói quen ăn cơm cùng gia đình.
5. Soạn hướng dẫn 10 bước để cha mẹ giao tiếp tốt hơn với con tuổi teen.
6. Viết kịch bản xin lỗi và hàn gắn sau một cuộc cãi vã trong hôn nhân.
7. Hãy viết kế hoạch du lịch gia đình 5 ngày vừa vui vẻ vừa tiết kiệm.
8. Soạn bài diễn văn cha/mẹ dành cho con trong ngày sinh nhật, đầy cảm xúc.
9. Viết hướng dẫn xây dựng “quỹ gia đình hạnh phúc” để cùng nhau quản lý tài chính.
10. Hãy viết kịch bản workshop “Nghệ thuật lắng nghe trong hôn nhân”.

2. Nuôi dạy con cái (10 prompt)

1. Hãy viết kế hoạch giáo dục kỹ năng sống cho trẻ 6–12 tuổi.
2. Soạn checklist 20 hoạt động giúp trẻ rèn tính kỷ luật hằng ngày.
3. Viết kịch bản cha mẹ giải thích cho con hiểu về tiền bạc và tiết kiệm.
4. Hãy viết bài blog chia sẻ cách cân bằng giữa việc học và chơi của trẻ.
5. Soạn kế hoạch dạy con đọc sách 30 phút mỗi ngày.
6. Viết kịch bản trò chuyện khi con hỏi “Tại sao con phải học?”.
7. Hãy viết danh sách 10 hoạt động cuối tuần giúp cha mẹ dạy con sáng tạo.
8. Soạn kế hoạch nuôi dạy con tự tin và biết tự chịu trách nhiệm.
9. Viết hướng dẫn xử lý khi con nghiện điện thoại/mạng xã hội.
10. Hãy viết kịch bản cổ vũ con khi con thất bại trong học tập.

3. Sức khỏe & thể chất (10 prompt)

1. Hãy viết kế hoạch ăn uống 7 ngày để một nhân viên văn phòng có sức khỏe bền vững.
2. Soạn chương trình tập luyện 20 phút/ngày không cần dụng cụ cho người bận rộn.
3. Viết hướng dẫn detox cơ thể 7 ngày bằng chế độ ăn lành mạnh.
4. Hãy viết bài blog chia sẻ 10 thói quen nhỏ giúp tăng cường sức khỏe lâu dài.
5. Soạn lộ trình 30 ngày để giảm 5kg an toàn và khoa học.
6. Viết kịch bản podcast 10 phút về “ngủ ngon để sống khỏe”.
7. Hãy viết kế hoạch duy trì sức khỏe cho người trên 40 tuổi.

8. Soạn checklist 20 cách giảm stress tức thì tại nơi làm việc.
9. Viết hướng dẫn 5 bài tập yoga cơ bản để thư giãn sau giờ làm.
10. Hãy viết kế hoạch ăn uống cho người muốn tăng cơ – giảm mỡ.