MỤC LỤC

20 phút/tuần: Nghe kiến thức trên đường đi làm
90 phút/tuần: Buổi gặp mặt (Live) không giảng bài
20 phút/tuần: Nhật ký Thần Sắc
Vậy còn vận động và ăn uống thì sao?
Kỷ luật là pin, Hệ thống là điện lưới

"Chị thực sự không có thời gian chăm sóc bản thân. Lịch họp kín từ 8 giờ sáng đến 6 giờ tối, tối về còn xử lý email và lo chuyện con cái. Kêu chị mỗi ngày dành 2 tiếng đi tập gym hay tự nấu ăn kiêng là chuyện không tưởng."

Đó là lời mở đầu của một nữ điều hành 80 nhân sự trong buổi gặp đầu tiên với tôi. Chị vừa hủy thẻ tập gym lần thứ 3 trong vòng hai năm qua, và mang theo một cảm giác tội lỗi quen thuộc: *Mình làm được mọi việc ở công ty, nhưng lại thất bại trong việc quản lý chính cơ thể mình.*

Nhưng sự thật là, chị không lười, và chị cũng không thiếu ý chí.

Sự kiệt sức của chị bắt nguồn từ một sai lầm mà ngành công nghiệp sức khỏe đã gieo rắc suốt 20 năm qua: Rằng để khỏe hơn, chị phải biến việc chăm sóc sức khỏe thành một "công việc thứ hai". Họ yêu cầu chị dậy từ 5 giờ sáng để chạy bộ, tự tay chuẩn bị những hộp thức ăn tính từng gram, và ghi chép lượng calo mỗi ngày.

Một người phụ nữ đang gánh cả doanh nghiệp trên vai không thể gánh thêm một "dự án" đòi hỏi 15 giờ mỗi tuần như thế. Khi ngân sách ra quyết định của chị đã cạn sạch vào lúc 9 giờ tối, việc chị chọn bỏ cuộc để đi ngủ là một quyết định sinh tồn hợp lý của cơ thể.

Đó là lý do Thần Sắc 90 được thiết kế lại hoàn toàn. [→ Xem thêm: Ngành sức khỏe đã bán nhầm thứ suốt 20 năm: chị không thiếu kiến thức, chị thiếu tuân thủ – Bài Trụ Cột P1-01]

Chúng tôi không yêu cầu chị đảo lộn cuộc sống. Chúng tôi chỉ xin chị 2,5 giờ mỗi tuần.

Dưới đây là bản bóc tách chi tiết: 150 phút đó thực tế trông như thế nào?

20 phút/tuần: Nghe kiến thức trên đường đi làm

Chúng tôi biết chị không có thời gian ngồi trước máy tính ghi chép như một sinh viên. Mọi kiến thức y khoa, cơ chế nội tiết, hay nguyên lý dinh dưỡng đều được đóng gói thành các đoạn video/audio ngắn dưới 20 phút.

Chị không cần ngồi vào bàn. Chị có thể mở nó lên nghe qua Bluetooth trên ô tô khi di chuyển đến chỗ làm, hoặc khi đang ngồi chờ đối tác. Đến lúc bước vào công ty, chị đã biết tuần này mình cần tập trung vào đúng một điểm nghẽn nào.

90 phút/tuần: Buổi gặp mặt (Live) không giảng bài

Hầu hết các khóa học online hiện nay có tỷ lệ hoàn thành chỉ quanh mức 5% vì chúng ta mua sự an tâm rồi để đó. Điểm khác biệt lớn nhất của Thần Sắc 90 là buổi làm việc nhóm (live) 90 phút mỗi tuần với 12 người cùng vai.

Nhưng lưu ý: Đây không phải là 90 phút để nghe tôi giảng bài. (Kiến thức chị đã nghe trên xe ô tô rồi).

Đây là 90 phút để "gỡ nút thắt". Chúng tôi áp dụng mô hình khai vấn ghế nóng (hot-seat coaching). Chị mang đến một rào cản thực tế của tuần qua — ví dụ: *"Tuần rồi chị đi công tác 3 ngày, tiệc rượu liên tục, chị mất ngủ hoàn toàn và phá vỡ mọi cam kết"*. Chúng ta sẽ cùng nhau bẻ gãy vòng lặp đó, tìm ra một phương án dự phòng cho chuyến công tác tiếp theo. Một người được gỡ, 11 người còn lại tự soi thấy mình trong đó. [→ Xem thêm: 4 kiểu kiệt sức của phụ nữ đang điều hành — chị thuộc kiểu nào?]

20 phút/tuần: Nhật ký Thần Sắc

Đo được thì mới đổi được. Tuy nhiên, chúng tôi không bắt chị đo calo hay đếm số bước chân. Mỗi cuối tuần, chị chỉ dành 20 phút để nhìn lại thông qua "Nhật ký Thần Sắc".

Chị chỉ cần điền 3 con số: Năng lượng buổi sáng tuần qua thế nào? Số đêm ngủ ngon là bao nhiêu? Và cam kết tuần này hoàn thành ở mức nào? Sự nhìn nhận lại này không phải để tự trách, mà để chị thấy rõ mình đang tốt lên từng chút một.

Vậy còn vận động và ăn uống thì sao?

Chị có thể thắc mắc: *"2,5 giờ đó chỉ là học và họp. Vậy thời gian thực hành đâu?"*

Bí quyết nằm ở chỗ: Thực hành trong Thần Sắc 90 được cài thẳng vào những việc chị đằng nào cũng phải làm.

- Vận động: Chị không cần tập hùng hục mỗi ngày. Lộ trình của chúng tôi thiết kế 2 buổi tập sức mạnh mỗi tuần, mỗi buổi 20 phút. Chị có thể tập ngay tại phòng ngủ hoặc phòng làm việc.
- Dinh dưỡng: Chị không cần nấu ăn riêng. Chị vẫn ăn cùng mâm với gia đình, vẫn đi ăn trưa với đối tác. Chúng tôi chỉ hướng dẫn chị thay đổi *thứ tự gắp thức ăn* và *cách chọn món* trên bàn tiệc.
- Thói quen nhỏ: 10 phút nhận ánh sáng tự nhiên vào buổi sáng trong lúc uống ly nước đầu ngày. Dừng cà phê trước 2 giờ chiều. Đều là những việc không tốn thêm của chị phút nào.

Kỷ luật là pin, Hệ thống là điện lưới

Sự thật là ý chí của chúng ta giống như một viên pin điện thoại. Chị dùng nó để giải quyết khủng hoảng nhân sự, chốt hợp đồng, xử lý dòng tiền. Đến tối, viên pin đó chỉ còn 1%. Nếu một chương trình sức khỏe đòi hỏi chị phải dùng "ý chí" để từ chối món ăn hay xỏ giày ra

đường vào lúc này, chị sẽ thất bại.

Thần Sắc 90 không chạy bằng pin ý chí. Nó chạy bằng điện lưới hệ thống.

Hệ thống đó là một cam kết nhỏ mỗi tuần, không được phép làm lố. Hệ thống đó là một nhóm 11 người phụ nữ khác và 1 người đồng hành biết rõ tuần này chị cam kết điều gì. Chị không đi một mình, và chị không thể âm thầm bỏ cuộc mà không ai biết.

Chị không cần thêm thời gian để khỏe lại. Chị chỉ cần một cách làm khác đi. Một cách làm được thiết kế riêng cho những người phụ nữ không có quyền "tắt máy".

BƯỚC TIẾP THEO CỦA CHỊ:

Việc cam kết 2,5 giờ mỗi tuần trong 90 ngày tới có thể là một quyết định cần cân nhắc. Nhưng ngay bây giờ, chị có thể dành ra 9 phút để biết chính xác cơ thể mình đang ở đâu.

Chúng tôi đã thiết kế Chỉ số Thần Sắc — một bài tự đánh giá với 42 câu hỏi (hoàn toàn miễn phí). Nó không chỉ cho ra một điểm số chung chung. Báo cáo trả về trong 5 phút sẽ cho chị biết chị đang nghiêng về nhóm hành vi kiệt sức nào, điểm nghẽn lớn nhất hiện tại nằm ở đâu, và tình trạng này đang làm chị mất bao nhiêu phần trăm năng suất làm việc mỗi năm.

[➤ Nhấp vào đây để đo Chỉ số Thần Sắc của riêng chị ngay bây giờ]