MỤC LỤC

Nếu chị chỉ có 2 phút
Lời nguyền của vòng lặp 3 tuần và rào cản của mô hình 1:1
Sức mạnh của nhóm: Kỷ luật là pin, hệ thống là điện lưới
Đã đến lúc ngừng gồng mình một cách đơn độc

Lưu ý: Nội dung bài viết nhằm mục đích giáo dục sức khỏe và hỗ trợ thay đổi thói quen, không thay thế cho những tư vấn y khoa chuyên môn.

Ở cương vị của một người điều hành, chị đã quá quen với việc ra quyết định. Từ chiến lược kinh doanh, duyệt ngân sách cho đến việc tuyển dụng nhân sự cấp cao, mọi thứ đều nằm trong tầm kiểm soát. Thế nhưng, khi đứng trước sức khỏe của chính mình ở độ tuổi 40+, đặc biệt khi cơ thể liên tục phát đi những tín hiệu kiệt sức, việc lựa chọn một phương pháp đồng hành lại không hề đơn giản.

Chị biết mình cần thay đổi. Chị đang cân nhắc: nên tìm một chuyên gia đồng hành khai vấn 1:1 hay nhóm 12 người sẽ mang lại hiệu quả tốt hơn?

Nếu chị chỉ có 2 phút

- Theo logic thông thường, dịch vụ 1:1 thường được xem là cao cấp và hiệu quả nhất. Nhưng với người quản lý đã cạn kiệt *"ngân sách ra quyết định"* vào cuối ngày, việc có thêm một người để *"báo cáo"* có thể trở thành áp lực.
- Khai vấn nhóm tạo ra sức kéo từ môi trường. Nơi có 11 người cùng vai vế biết chị đang cam kết gì, giúp duy trì sự tuân thủ mà không cần dựa dẫm hoàn toàn vào ý chí cá nhân.
- Nút thắt của việc thay đổi thói quen ở độ tuổi tiền mãn kinh không nằm ở chỗ chị thiếu kiến thức, mà ở chỗ chị cần một hệ thống hỗ trợ để duy trì sự tuân thủ.

Lời nguyền của vòng lặp 3 tuần và rào cản của mô hình 1:1

Ngành sức khỏe thường mặc định rằng: Dịch vụ càng cá nhân hóa, 1 kèm 1 thì càng hiệu quả. Chị có thể đã từng thuê những huấn luyện viên cá nhân đắt tiền, hoặc những chuyên gia dinh dưỡng riêng. Kết quả ra sao?

Thông thường, chị rất hào hứng ở tuần đầu tiên, cố gồng mình làm theo lịch trình ở tuần thứ hai. Và đến tuần thứ ba — sau một chuyến công tác đột xuất hoặc một đêm thức trắng giải quyết khủng hoảng của công ty — mọi thứ lại trở về số không. Chị âm thầm bỏ dở và tự trách bản thân mình thiếu ý chí.

Nhưng sự thật là, chị không hề lười hay thiếu ý chí. Vấn đề nằm ở sự *"mệt mỏi quyết định"*.

Hãy nhìn vào một ngày làm việc của chị. Từ sáng đến chiều, chị phải xử lý hàng trăm vấn đề. Ý chí của chị giống như một viên pin, và đến 9 giờ tối, viên pin ấy đã cạn kiệt. Lúc này, mô hình khai vấn 1:1 vô tình tạo ra một rào cản mới: Chị lại có thêm một *"sếp"* nữa, một người nữa mà chị phải *"báo cáo"* tiến độ ăn ngủ tập luyện. Nó đòi hỏi chị phải liên tục tự vắt kiệt ý chí cá nhân để duy trì sự hoàn hảo. Khi không làm được, cảm giác tội lỗi xuất hiện, và việc bỏ cuộc là cách dễ nhất để giải thoát khỏi áp lực.

Sức mạnh của nhóm: Kỷ luật là pin, hệ thống là điện lưới

Đó là lý do vì sao phương pháp Thần Sắc 90 không chọn mô hình 1:1 mà thiết kế theo cấu trúc nhóm 12 người.

Khi tham gia một nhóm gồm những người phụ nữ cùng vai (cùng gánh vác doanh nghiệp, cùng đối diện với cửa sổ tiền mãn kinh, cùng bị đánh thức lúc 3 giờ sáng và hiểu rõ sự sụt

giảm năng lượng ảnh hưởng thế nào đến một cuộc đàm phán quan trọng), áp lực *"báo cáo"* biến mất. Thay vào đó là một sức kéo từ môi trường.

- Chị không cô đơn: Sẽ có những ngày tồi tệ chị không làm được gì cả. Trong mô hình 1:1, chị dễ cảm thấy thất bại. Trong nhóm, chị sẽ thấy những nữ lãnh đạo khác cũng có những ngày gục ngã như vậy, và chị được *"tha thứ"* để ngày mai bắt đầu lại.
- Trách nhiệm chéo: Giữa việc tự hứa với bản thân *"sáng mai mình sẽ dậy lúc 6h"* và việc có 11 người khác cùng biết chị đã cam kết điều đó, tỷ lệ thực hiện thành công chênh lệch nhau rất lớn. Chị làm nó không phải vì cố gồng mình, mà vì một lực đẩy vô hình từ hệ thống.
- Không ai bị bỏ lại phía sau: Thống kê thực tế cho thấy các khóa học sức khỏe tự học online chỉ có tỷ lệ hoàn thành khoảng 5%, trong khi các chương trình nhóm có sự gắn kết cao đạt tỷ lệ tuân thủ lên tới 60-70%. Khác biệt nằm ở chỗ: có người biết chị đã cam kết gì, và có người nhận ra khi chị im lặng.

 LÀM NGAY HÔM NAY

1. Nhìn lại lần gần nhất chị bỏ dở một kế hoạch chăm sóc sức khỏe. Đó là vì chị không biết cách làm (thiếu kiến thức), hay vì chị đã quá mệt mỏi để tự duy trì nó một mình (thiếu hệ thống hỗ trợ)?
2. Ngày mai, hãy thử đặt một mục tiêu rất nhỏ (ví dụ: uống ly cà phê cuối cùng trước 2 giờ chiều) và chia sẻ nó với trợ lý hoặc một người bạn. Chị sẽ nhận ra cảm giác có người cùng biết về cam kết của mình tạo ra sự khác biệt lớn thế nào.

Đã đến lúc ngừng gồng mình một cách đơn độc

Giảm cân, lấy lại giấc ngủ hay sự sắc bén chỉ là hệ quả. Làm một mình và chỉ dựa vào ý chí chính là lý do khiến chị liên tục bỏ dở. Chị đã thử tự làm và thất bại. Chị đã thử 1:1 và thấy áp lực. Có lẽ đã đến lúc dựa vào một hệ thống bền vững hơn.

Nếu chị muốn biết chính xác mình đang ở đâu, thuộc nhóm hành vi kiệt sức nào và liệu mô hình nhóm 12 người của Thần Sắc 90 có thực sự giải quyết được nút thắt của chị hay không, hãy bắt đầu bằng việc đặt một Phiên Giải Mã Thần Sắc (60 phút) cùng chúng tôi.

Trong phiên này, chúng tôi sẽ không áp đặt một khuôn mẫu nào lên chị. Chúng ta sẽ cùng đo lường, gỡ rối và tìm ra đúng một hành động cần cắt đuôi để chị lấy lại thần sắc và năng lượng điều hành doanh nghiệp của mình.

 [Đặt lịch Phiên Giải Mã Thần Sắc 60 phút tại đây]