



31

ngày

“đổi đời”

Hành trình chăm sóc
Thân - Hồn - Linh
từ Sách Châm Ngôn

Cởi mở đầu

“Đổi đời” là một cụm từ quen thuộc, thường được hiểu như một bước ngoặt bên ngoài một cơ hội lớn hay một hoàn cảnh mới. Nhưng thực tế, hoàn cảnh có thể đổi rất nhanh, còn con người bên trong thì không. Nếu tấm lòng không thay đổi, chúng ta vẫn mang theo chính mình, dù đang đứng ở một nơi hoàn toàn mới. Kinh Thánh cho thấy một góc nhìn sâu hơn: sự đổi đời thật bắt đầu từ mối quan hệ với Chúa. Khi một người thật sự đến gần Ngài, điều thay đổi trước tiên không phải là hoàn cảnh, mà là bên trong cách suy nghĩ được làm mới, những ưu tiên được sắp xếp lại, và một đời sống mới dần hình thành từ gốc rễ.

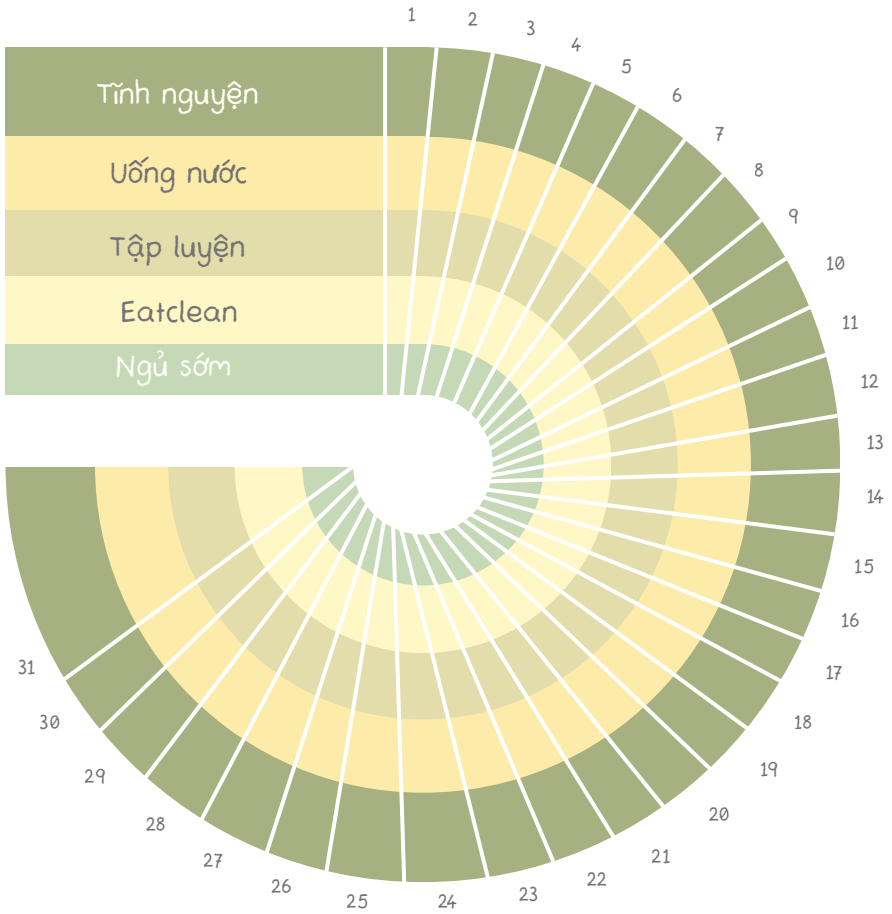
Sự biến đổi đó không đến từ những điều lớn lao, mà đi qua những lựa chọn rất nhỏ mỗi ngày: cách chúng ta chăm sóc thân thể, quản lý cảm xúc và đặt Chúa vào trung tâm đời sống. Chính những điều nhỏ, khi được sống cách nghiêm túc và trung tín, sẽ âm thầm định hình con người chúng ta đang trở thành.

Cuốn sổ này không hứa hẹn một sự thay đổi tức thì. Nó chỉ là một hành trình từng bước một nơi bạn quay về với Chúa, nhìn lại chính mình, và kiên nhẫn để Ngài biến đổi bạn từ bên trong.

Habit Tracker

MỤC TIÊU																NĂM															
JANUARY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEBRUARY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MARCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
APRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUNE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JULY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AUGUST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SEPTEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
OCTOBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOVEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
DESEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Habit tracker



Theo dõi cân nặng

Ngày / /

Ngực

Vòng tay

Hông

Eo

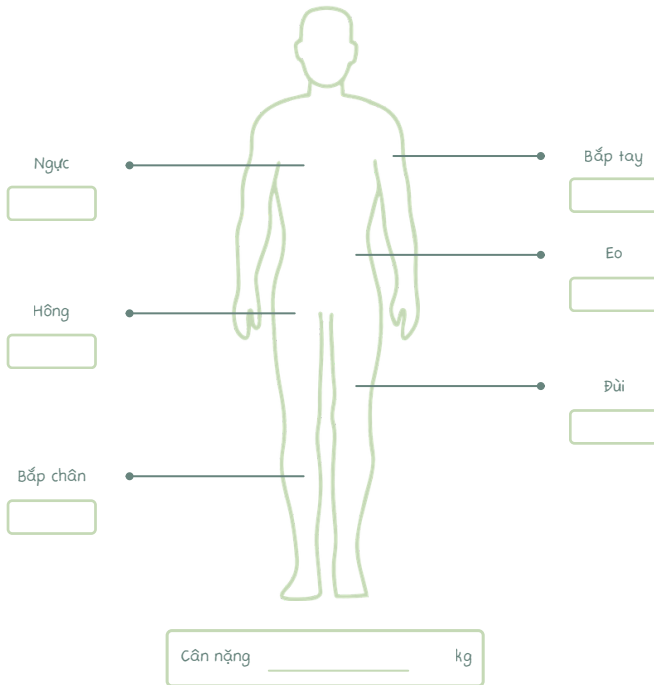
Bắp chân

Đùi

Cân nặng _____ kg

Theo dõi cân nặng

Ngày / /



Ngực

Bắp tay

Hông

Eo

Bắp chân

Đùi

Cân nặng _____ kg



Theo dõi cân nặng



Ngày / /

Hoạt động	

	Bắt đầu	Mục tiêu
Ngực		
Bắp tay		
Eo		
Hông		
Dùi		
Bắp chân		
Cân nặng		

Động lực

Notes

7 câu hỏi tự vấn

1. Khi nghĩ về thân thể mình, cảm xúc đầu tiên của bạn là gì?

Biết ơn Thờ ơ Chán nản Tự trách Né tránh

Ghi nhận của mình:

.....

.....

.....

.....

2. Mình có đang dùng "thuộc linh" để biện minh cho sự thiếu kỷ luật không?

Chỉ cần yêu Chúa là đủ
 Quan tâm sức khỏe là phù phiếm
 Chúa sẽ lo cho thân thể mình

Suy nghĩ thật của mình:

.....

.....

.....

.....

3. Cơ thể hiện tại đang phản ánh điều gì từ những lựa chọn mỗi ngày?

Nhìn lại: ăn uống – vận động – giấc ngủ – cách mình đối diện căng thẳng
Mình nhận ra:

.....

.....

.....

.....

4. Hiện tại mình đang cảm thấy sức khoẻ ở mức như thế nào?

- Dễ mệt mỏi Nặng nề Thiếu năng lượng Khỏe mạnh

Nếu thân thể là người bạn đồng hành, mình thấy:

.....

.....

.....

5. Mình đang đối xử với thân thể như một công cụ hay một món quà?

- Khai thác đến kiệt sức. Biết nghỉ ngơi và phục hồi

- Nuôi dưỡng có ý thức

Sự thật mình đang đối diện:

.....

.....

.....

6. Mình có sợ chăm sóc thân thể vì lo bị đánh giá không?

- Ngại tập luyện vì ánh nhìn người khác

- Ngại ăn uống lành mạnh vì sợ bị hiểu lầm

- Thu mình lại vì sợ bị phán xét

Điều mình cần can đảm thay đổi:

.....

.....

.....

7. Nếu tiếp tục sống như hiện tại trong 5 năm nữa, thân thể mình sẽ ra sao?

Năng lượng sống thế nào? Mình còn đủ sức bước đi trong ơn gọi không?

Câu trả lời thật lòng của mình:

.....

.....

.....

Tuyên ngôn chăm sóc thân thể

Mình tin thân thể là quà tặng từ Đức Chúa Trời và mình được kêu gọi quản trị quà tặng ấy cách khôn ngoan. Mình không dùng đức tin để biện minh cho sự buông thả, cũng không dùng thuộc linh làm lý do để sống thiếu kỷ luật. Một tấm lòng thật sẽ bày tỏ qua cách mình sống mỗi ngày.

Mình không thần tượng ngoại hình, nhưng cũng không xem thường sức khỏe. Mình chọn một thân thể khỏe mạnh, gọn gàng và bền bỉ, không để theo chuẩn mực thế gian, mà để sống một đời sống lành mạnh, linh hoạt và sẵn sàng cho điều Chúa giao phó.

Mình tin tiết độ là trái của Thánh Linh, vì vậy mình chọn ăn uống có ý thức, nghỉ ngơi đúng mực và vận động đều đặn. Kỷ luật không làm mình kém thuộc linh hơn, mà giúp đời sống mình nhất quán hơn.

Mình chăm sóc thân thể không phải để trở nên tốt hơn người khác, mà để sống xứng đáng với ân điển mình đã nhận. Một cơ thể khỏe mạnh không thay thế đời sống thuộc linh, nhưng nó nâng đỡ đời sống ấy mỗi ngày.

Trong hành trình này, mình không theo đuổi sự hoàn hảo. Mình chọn sự trung tín. Vì mình tin rằng điều mình làm với thân thể hôm nay cũng là cách mình tôn trọng Đấng đã ban cho mình sự sống.

Cam kết Thay đổi

Trung tín với thân thể: Mình sẽ vận động mỗi ngày theo khả năng, ăn uống có ý thức và nghỉ ngơi khi cần, không để chứng minh điều gì, mà để tôn trọng thân thể đã được giao phó cho mình.

Trung tín với cảm xúc: Mình chọn nhận diện cảm xúc, dừng lại trước khi phản ứng và học cách quản lý chúng. Trưởng thành không phải là không có cảm xúc, mà là đặt cảm xúc dưới sự dẫn dắt của lẽ thật.

Trung tín với đời sống tâm linh: Mình dành thời gian mỗi ngày cho Lời Chúa, đọc hết 1 đoạn Châm Ngôn và cầu nguyện cách chân thành. Mình sẽ không bỏ cuộc dù cảm xúc ngày hôm đó có như thế nào đi nữa.

Từ chối sự hoàn hảo: Mình không tự trừng phạt khi vấp ngã, không vì một ngày sai mà bỏ cả hành trình, nhưng sẽ quay lại và tiếp tục bước đi.

Chọn trách nhiệm cá nhân: Mình không đổ lỗi cho hoàn cảnh hay người khác, nhưng chịu trách nhiệm cho thân thể, suy nghĩ và đời sống của mình trước mặt Đức Chúa Trời.

Trong 31 ngày này, mình không tìm kiếm sự thay đổi ngoạn mục, mà tìm kiếm sự trung tín bền bỉ. Mình tin rằng: "Ai trung tín trong việc rất nhỏ, thì cũng sẽ trung tín trong việc lớn." (Lu-ca 16:10)

KÝ TÊN CAM KẾT

Họ và tên: _____

Ngày bắt đầu: ____ / ____ / ____

Lý do mình bắt đầu: _____

Chìa khóa cho bữa ăn

1. Khẩu phần có thể điều chỉnh

Lượng nguyên liệu trong menu chỉ mang tính tham khảo và dành cho 1 buổi, bạn cứ nhân đôi định lượng để dùng cho một ngày nhé. Bạn hoàn toàn có thể gia giảm theo mức độ vận động, cân nặng hiện tại và mục tiêu cá nhân (giảm cân, giữ dáng hoặc tăng cơ), nguyên tắc đơn giản là ăn vừa đủ no, không để quá đói nhưng cũng không ăn đến mức quá đầy.

2. Dầu oliu nên dùng đúng loại

Khi nấu ăn, hãy ưu tiên dầu oliu loại dùng để nấu (cooking olive oil) thay vì dầu extra virgin để tránh mất dưỡng chất ở nhiệt cao, nếu không có dầu oliu, bạn có thể thay bằng dầu bơ, dầu mè nhẹ hoặc giảm lượng dầu nếu đang trong giai đoạn siết cân.

3. Có thể thay thế rau linh hoạt

Bạn không cần quá cứng nhắc đúng từng loại rau trong menu, có thể linh hoạt thay thế các loại rau củ với nhau theo mùa, ví dụ bông cải có thể thay bằng cải ngọt, cải bó xôi có thể thay bằng rau muống non, bí đỏ có thể thay bằng cà rốt.

4. Menu chỉ mang tính gợi ý

Đây không phải thực đơn khuôn mẫu bắt buộc, bạn có thể hoán đổi bữa giữa các ngày, lặp lại món mình yêu thích hoặc bỏ qua món không hợp khẩu vị. Mục tiêu của menu là giúp bạn dễ bắt đầu và duy trì lâu dài, không tạo thêm áp lực.



Chìa khóa cho bữa ăn

5. Đừng quên uống đủ nước

Nhiều người ăn sạch nhưng vẫn mệt vì thiếu nước, bạn có thể bổ sung nước ấm buổi sáng và uống đủ lượng trong ngày. Công thức tính lượng nước đủ là trọng lượng cơ thể x 40ml nước. Ví dụ bạn 48 kg, thì lượng nước cần trong ngày là 1920 ml.

6. Gia vị tối giản

Eat clean không có nghĩa là ăn nhạt hoàn toàn, bạn vẫn có thể sử dụng muối, tiêu, gừng, tỏi hoặc hành với lượng vừa phải để món ăn đậm đà tự nhiên, nên hạn chế nước sốt công nghiệp, đường tinh luyện.

7. Lắng nghe cơ thể mình

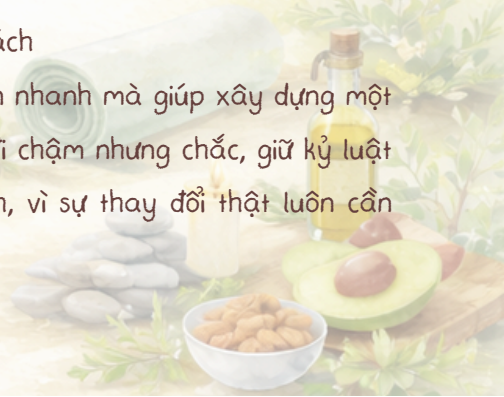
Không phải ngày nào cơ thể cũng giống nhau, sẽ có ngày bạn đói hơn, mệt hơn hoặc cần nhiều năng lượng hơn, thay vì ép mình theo con số cứng nhắc, hãy học cách lắng nghe tín hiệu cơ thể và điều chỉnh linh hoạt.

8. Đừng theo đuổi sự hoàn hảo

Bạn có thể lỡ một bữa, ăn lệch một ngày hoặc không nấu kịp, điều đó không làm hành trình thất bại, điều quan trọng không phải là hoàn hảo, mà là quay lại và tiếp tục.

9. Đây là hành trình, không phải thử thách

Menu này không nhằm giúp bạn ép cân nhanh mà giúp xây dựng một lối sống lành mạnh và bền vững, hãy đi chậm nhưng chắc, giữ kỷ luật nhưng cũng đầy ân điển với chính mình, vì sự thay đổi thật luôn cần thời gian.



Chia khoá vận động

1. Hiểu cấu trúc 5–20–5

Mỗi buổi tập trong số tay đều theo cấu trúc 5 phút khởi động để làm nóng cơ thể, 20 phút tập chính để vận động hiệu quả và 5 phút giãn cơ để phục hồi cơ thể đây là nền tảng an toàn và khoa học giúp bạn duy trì thói quen lâu dài mà không bị quá tải.

2. Bạn có thể bắt đầu ngay tại nhà

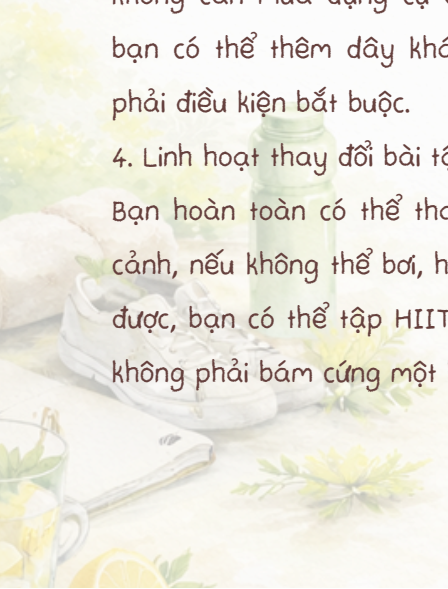
Những bài tập trong hành trình này được thiết kế để bạn có thể bắt đầu ở bất cứ đâu, kể cả trong không gian nhỏ, bạn không cần phòng gym, không cần thiết bị phức tạp, chỉ cần một khoảng sàn đủ đứng và sự sẵn sàng bắt đầu.

3. Không cần đầu tư dụng cụ đắt tiền

Phần lớn bài tập là bodyweight (dùng trọng lượng cơ thể), vì vậy bạn không cần mua dụng cụ để bắt đầu, nếu muốn nâng cấp sau này, bạn có thể thêm dây kháng lực hoặc tạ nhẹ, nhưng điều đó không phải điều kiện bắt buộc.

4. Linh hoạt thay đổi bài tập

Bạn hoàn toàn có thể thay đổi hình thức tập cho phù hợp với hoàn cảnh, nếu không thể bơi, hãy đi bộ hoặc đạp xe, nếu không đánh cầu được, bạn có thể tập HIIT tại nhà, nguyên tắc là giữ nhịp vận động, không phải bám cứng một bộ môn.



Chìa khoá vận động

5. Ưu tiên kỹ thuật hơn cường độ

Tập đúng động tác luôn quan trọng hơn tập nhiều, chuyển động chậm, chắc và kiểm soát sẽ giúp bạn tránh chấn thương và cảm nhận cơ thể rõ hơn so với việc cố gắng tập nhanh hoặc quá sức.

6. Lắng nghe cơ thể khi tập

Nếu bạn cảm thấy đau bất thường, chóng mặt hoặc kiệt sức, hãy dừng lại và nghỉ ngơi, mệt là bình thường, nhưng đau sắc hoặc choáng váng là tín hiệu cần chú ý và điều chỉnh.

7. Đừng bỏ qua phần khởi động và giãn cơ

Khởi động giúp cơ thể sẵn sàng vận động và giảm nguy cơ chấn thương, còn giãn cơ giúp phục hồi và giảm đau mỏi sau tập, đừng vội nóng vội mà bỏ qua hai phần nhỏ nhưng rất quan trọng này.

8. Duy trì sự đều đặn hơn là hoàn hảo

Bạn không cần tập thật nặng, bạn cần tập đều, một buổi tập vừa phải nhưng lặp lại mỗi ngày sẽ mang lại kết quả bền vững hơn nhiều so với những buổi tập bùng nổ rồi bỏ dở.

9. Điều quan trọng nhất là: bạn phải tập

Không phải bài tập nào cũng hoàn hảo, không phải ngày nào cũng có động lực, nhưng hành động vẫn quan trọng hơn cảm xúc, dù là đi bộ nhẹ, giãn cơ tại chỗ hay tập một bài đơn giản, việc bạn tiếp tục vận động mỗi ngày chính là chìa khoá của sự thay đổi.

Ngày 1

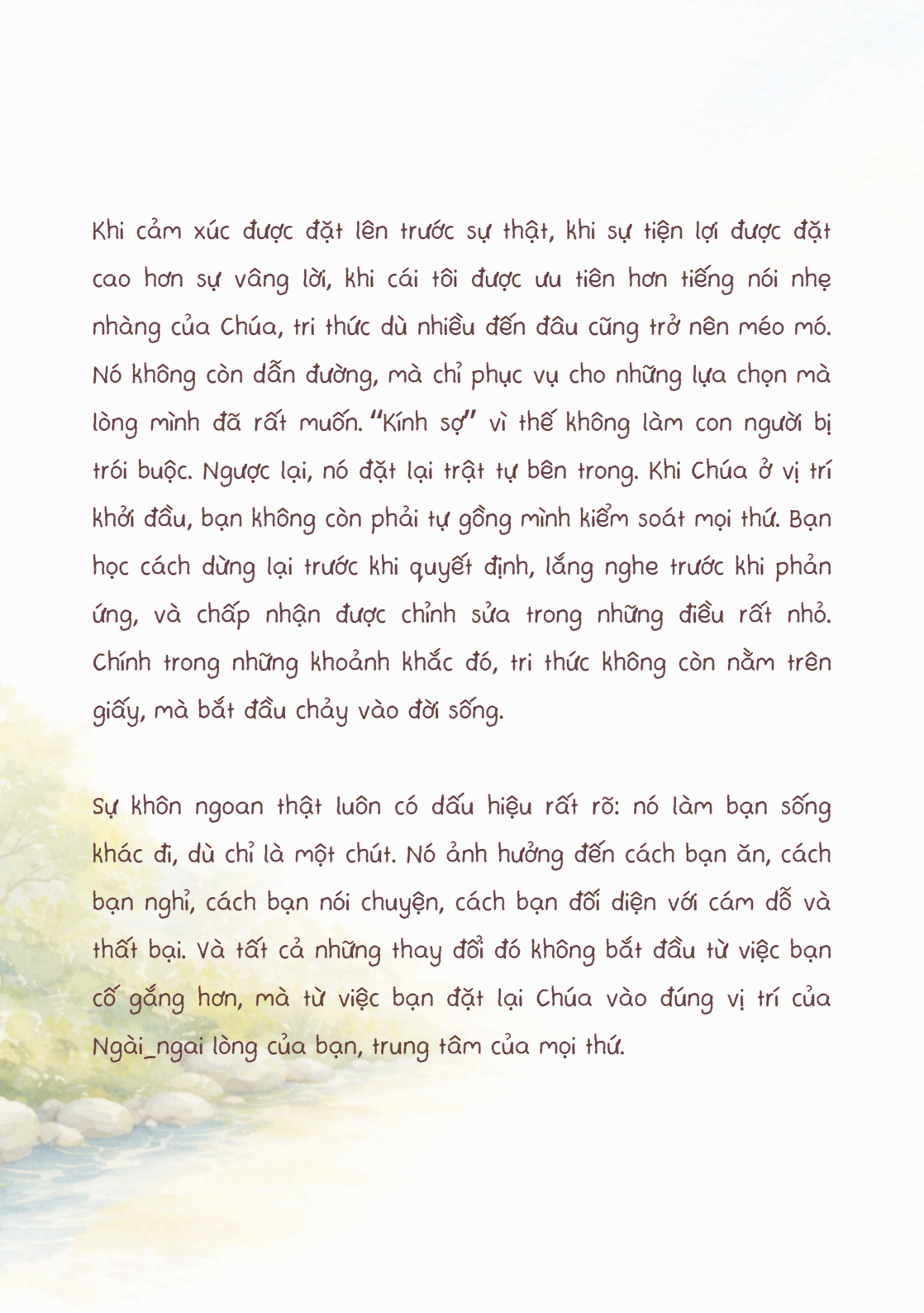
Định vị trung tâm

Kính sợ Đức Giê-hô-va là khởi đầu tri thức, còn kẻ ngu muội xem thường sự khôn ngoan và lời khuyên dạy.

Châm Ngôn 1:7

Suy ngẫm

Không phải ai có tri thức thì cũng là người khôn ngoan. Người ta biết đúng sai, biết nên không nên, nhưng khi đối diện với áp lực, cảm xúc hay mệt mỏi, họ vẫn chọn theo phản xạ cũ. Châm Ngôn 1:7 không nói rằng tri thức đến từ nỗ lực học thêm, mà nói rằng tri thức bắt đầu từ một mối quan hệ đúng_mối quan hệ với Chúa. Từ “Kính sợ” không phải là cảm giác run rẩy hay sợ hãi bị trừng phạt. Đó là trạng thái của một người ý thức rằng mình đang sống trước mặt Chúa. Khi bạn kính sợ Ngài, bạn không né tránh, mà ngược lại, bạn muốn đến gần hơn, muốn sống sao cho đời sống mình không lệch khỏi điều Ngài biết là tốt cho bạn. Rất nhiều rối loạn trong đời sống không đến từ thiếu kiến thức, mà đến từ việc con người đã đặt bản thân mình vào vị trí trung tâm.



Khi cảm xúc được đặt lên trước sự thật, khi sự tiện lợi được đặt cao hơn sự vâng lời, khi cái tôi được ưu tiên hơn tiếng nói nhẹ nhàng của Chúa, tri thức dù nhiều đến đâu cũng trở nên méo mó. Nó không còn dẫn đường, mà chỉ phục vụ cho những lựa chọn mà lòng mình đã rất muốn. “Kính sợ” vì thế không làm con người bị trói buộc. Ngược lại, nó đặt lại trật tự bên trong. Khi Chúa ở vị trí khởi đầu, bạn không còn phải tự gồng mình kiểm soát mọi thứ. Bạn học cách dừng lại trước khi quyết định, lắng nghe trước khi phản ứng, và chấp nhận được chỉnh sửa trong những điều rất nhỏ. Chính trong những khoảnh khắc đó, tri thức không còn nằm trên giấy, mà bắt đầu chảy vào đời sống.

Sự khôn ngoan thật luôn có dấu hiệu rất rõ: nó làm bạn sống khác đi, dù chỉ là một chút. Nó ảnh hưởng đến cách bạn ăn, cách bạn nghĩ, cách bạn nói chuyện, cách bạn đối diện với cám dỗ và thất bại. Và tất cả những thay đổi đó không bắt đầu từ việc bạn cố gắng hơn, mà từ việc bạn đặt lại Chúa vào đúng vị trí của Ngài_ngai lòng của bạn, trung tâm của mọi thứ.

Điểm dừng suy tư

- Trong những quyết định nhỏ hằng ngày, điều gì thường dẫn bạn đi trước: cảm xúc, thói quen hay sự hiện diện của Chúa?
- Có điều gì bạn biết là đúng nhưng vẫn đang trì hoãn vì chưa đặt dưới quyền của Chúa không?
- Nếu hôm nay bạn phải đặt lại nền móng, điều gì trong đời sống bạn cần được đưa về đúng vị trí?

Thực hành hôm nay

- Dành 5 phút yên lặng buổi sáng.
- Đọc chậm Châm ngôn 1.
- Trước một quyết định, dừng lại và hỏi: điều này có đặt Chúa làm nền không?

Chuyển động thân thể

HIIT Toàn Thân

Khởi động: Xoay khớp. Jumping jacks nhẹ. Bodyweight squat.

HIIT (4 vòng)

- High Knees: 40s
- Mountain Climbers: 40s
- Squat: 15 reps
- Push up: 12 reps
- Nghỉ 30s

Giãn cơ

Nuôi dưỡng mỗi ngày

Bữa sáng: Sữa chua chuối & hạt chia

- Sữa chua: 120g
- Chuối chín: 80g
- Hạt chia: 10g
- Mè rang: 5g

Cách chế biến:

Trộn sữa chua với chuối cắt lát. Rắc hạt chia và mè rang lên trên. Dùng lạnh.

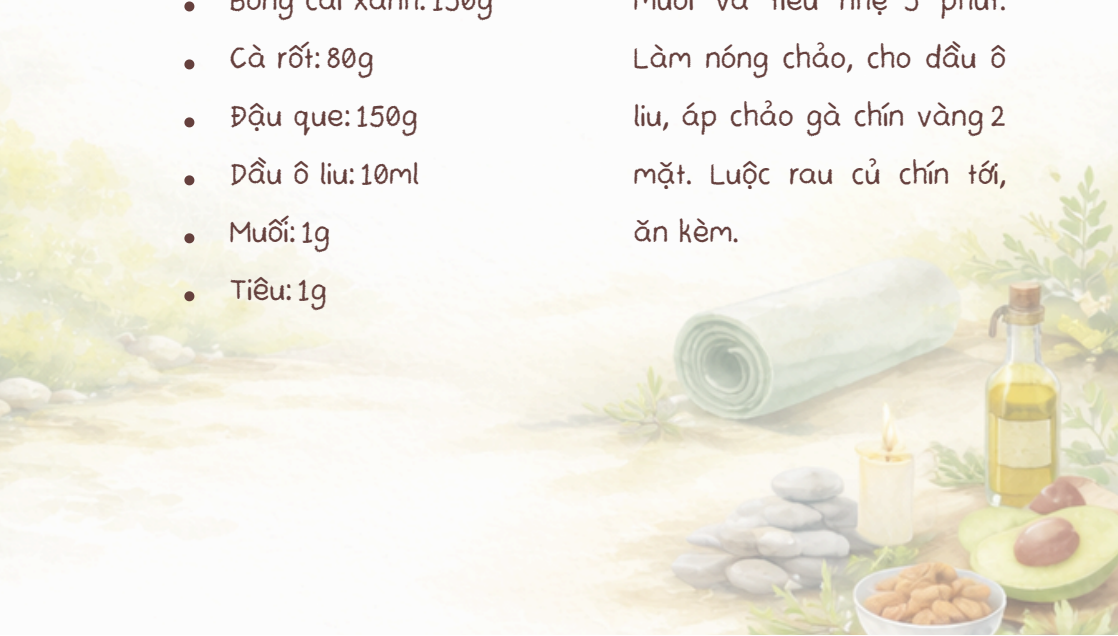
Bữa chính:Ức gà áp chảo rau củ

Nguyên liệu:

- Ức gà: 150g
- Bông cải xanh: 150g
- Cà rốt: 80g
- Đậu que: 150g
- Dầu ô liu: 10ml
- Muối: 1g
- Tiêu: 1g

Cách chế biến:

Rửa ức gà, thấm khô, ướp muối và tiêu nhẹ 5 phút. Làm nóng chảo, cho dầu ô liu, áp chảo gà chín vàng 2 mặt. Luộc rau củ chín tới, ăn kèm.



Nhân diện cảm xúc

1. Khi nền móng bên trong bạn bị chao đảo, cảm xúc nào xuất hiện đầu tiên?
2. Bạn đang phản ứng từ sự vững vàng hay từ nỗi sợ mất kiểm soát?

Thói quen bê mặt

- Nghiện kiểm soát bằng kế hoạch: bạn lập danh sách, chỉnh sửa, đọc thêm, tính thêm... nhưng không thực sự sống theo điều mình đã biết là đúng.
- Khi có biến động nhỏ, bạn lập tức rối trí và cần “làm gì đó” thay vì dừng lại để cầu nguyện.

Phản ứng lành mạnh

- Dừng 5 phút trước khi lên kế hoạch, cầu nguyện và hỏi: “Điều con cần học ở đây là gì?”
- Viết ra điều đúng bạn đã biết và làm ngay 1 bước nhỏ thay vì tiếp tục tính toán.
- Khi biến động xảy ra, hít sâu 10 nhịp trước khi phản ứng.
- Chọn tin cậy thay vì kiểm soát: trao điều chưa rõ cho Chúa rồi mới hành động.

Tự vấn nội tâm

- Khi không ai nhìn thấy, bạn đang thật sự sống theo điều gì?
- Nếu nền tảng đời sống bạn bị thử lửa hôm nay, điều gì sẽ sụp trước tiên?
- Bạn đang xây đời mình trên sự thuận tiện hay trên chân lý?

Khép lại một ngày

- Dành 15 phút trong yên lặng trước khi ngủ.
- Ngủ trước 23h.
- Không kiểm tra điện thoại sau khi lên giường.
- Đã đọc xong cả đoạn Châm ngôn



