

Happy
biti's

Vaccine

HẠNH
PHÚC

CẨM NANG CHĂM SÓC
HẠNH PHÚC MÙA DỊCH

*"Cùng nhau, chúng ta có thể thích ứng, vượt qua và đi xa hơn với đại gia đình Biti's."
Vưu Lệ Quyên - CEO Biti's*

TẬP SAN HAPPY BITI'S
SỐ ĐẶC BIỆT

MỤC LỤC

- | | | | | | |
|----|-------------------------------------|----|-----------------------------------|----|--|
| 02 | <i>Lời mở đầu</i> | 08 | <i>Học cách thở đúng</i> | 24 | <i>Chơi cùng con</i> |
| 03 | <i>Thông điệp hạnh phúc</i> | 12 | <i>Đứng dậy và quấy thôi</i> | 27 | <i>Bạn có đang khủng hoảng năng lượng?</i> |
| 04 | <i>Happy News</i> | 14 | <i>Dinh dưỡng thông minh</i> | 29 | <i>Tăng hệ miễn dịch bằng thiên nhiên</i> |
| 05 | <i>Khỏe thể chất vững tinh thần</i> | 17 | <i>Làm việc tỉnh thức</i> | 31 | <i>Quản lý chi tiêu cá nhân</i> |
| 06 | <i>Làm bạn với cảm xúc khó</i> | 19 | <i>Cách tự học trong mùa dịch</i> | 32 | <i>Những điều tích cực trong Biti's</i> |
| 07 | <i>Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực</i> | 23 | <i>Văn hóa bình thường mới</i> | 33 | <i>Hộp thư Biti's</i> |





Lời mở đầu

Anh chị và các bạn thương mến,

Dự án Happy Biti's đã đồng hành cùng Biti's trong suốt 3 năm qua. Những giá trị về sự kết nối, nhận thức bản thân, giao tiếp trắc ẩn và tình yêu thiên nhiên vẫn đang âm ỉ lan tỏa trong cộng đồng. Hai chữ "hạnh phúc" như một lời nhắc nhở thường xuyên cho dự án, rằng điều quan trọng nhất với mỗi người ngay bây giờ là gì?

Dịch bệnh kéo dài, chúng ta cũng vất vả hơn để duy trì cuộc sống. Hạnh phúc của mỗi người cần được nuôi dưỡng hơn bao giờ hết. Nếu bạn đã có câu trả lời cho câu hỏi điều quan trọng nhất của mình, xin bạn hãy tạm dừng đọc và đi làm ngay việc đó, làm ngay việc khiến bạn hạnh phúc và thấy quan trọng ngay bây giờ.

Nếu bạn vẫn còn những khó khăn hay cần sự giúp đỡ về tinh thần, số tập san Happy Biti's đặc biệt này sẽ là món quà mà Biti's và Happy Biti's gửi tặng bạn. Được thiết kế như một cuốn cẩm nang chăm sóc hạnh phúc mùa dịch, mong rằng, bạn vững vàng, khỏe mạnh và sống ý nghĩa trong mỗi giây phút dù hoàn cảnh có ra sao.

Hạnh phúc là con đường để chúng ta đi và trải nghiệm. Bạn hãy bước đi trên con đường ấy qua từng trang tập san Happy Biti's, bạn nhé!

Câu hỏi



Điều quan trọng nhất với bạn ngay bây giờ là gì?

Mật khẩu



Đăng nhập



Quên mật khẩu?

Dự án Happy Biti's

THÔNGIỆP HẠNH PHÚC

Các anh chị em thân mến,

Tôi viết những dòng này gửi tới anh chị em khi đang trực tiếp cùng Ban giám đốc điều phối hoạt động 3 tại chỗ tại Nhà máy. Đây là điều may mắn với Biti's vì vẫn duy trì được sản xuất, giúp đảm bảo một phần thu nhập cho mỗi người. Trong những tháng qua, kể từ ngày 01/05/2021, khi số ca bệnh Covid-19 tăng cao, Biti's đã sẵn sàng để thích ứng.

Tôi nhận ra điều tích cực trong mùa dịch là sự nhiệt huyết phục vụ cộng đồng của toàn thể các chủ quản, lãnh đạo và công nhân viên Biti's. Chúng ta đều nỗ lực hết sức để không ai bị bỏ rơi trong cộng đồng. Đội ngũ lãnh đạo liên tục thích ứng với sự chuyển biến từng ngày, sắp xếp tổ chức sản xuất - kinh doanh và đi đến đồng thuận chung. Tôi biết ơn sự đồng lòng của tất cả các anh chị em trong đại gia đình Biti's toàn quốc.

Chúng ta đã dốc hết tâm sức, sống trọn vẹn với giá trị cốt lõi của Biti's. Đó là giá trị phục vụ và tinh thần đồng đội. Không lúc nào hơn, tôi thấy giá trị phục vụ được thể hiện từ việc tìm vaccine cho anh chị em, cho đến việc trao tặng Trang thiết bị Y tế tới bệnh viện tuyến đầu, giúp đỡ cộng đồng khó khăn với trên 30.000 "Bữa ăn 0 đồng", với chiến dịch Happy News - Tin yêu cuộc sống giúp lan tỏa tin tích cực tới cộng đồng, với các buổi workshop chia sẻ về sức khỏe thể lý, tinh thần và hơn thế nữa.

Dù trong hoàn cảnh nào, sứ mệnh xây dựng và duy trì môi trường làm việc hạnh phúc, hiệu quả luôn là mục tiêu để chúng ta theo đuổi.

Cùng nhau, chúng ta vẫn duy trì các vòng tròn chia sẻ trực tuyến, tiếp tục thực hành các kỹ năng hạnh phúc, duy trì nhịp độ làm việc tại nhà. Chúng ta luôn cố gắng nhìn vào các dữ liệu và mục tiêu lớn để ứng biến hiệu quả. Sắp tới, chúng ta sẽ có thêm nhiều khoá học để cộng đồng luôn được học tập và phát triển.

Thật khó để nói trước tương lai, nhưng chắc chắn, chúng ta sẽ luôn đồng lòng để thích ứng, vượt qua và đi xa hơn. Với tâm thế đón nhận và tích cực, mong mỗi chúng ta sẽ có 3 chữ CÙNG NHAU:

CÙNG NHAU chăm sóc sức khoẻ

cho bản thân và gia đình

CÙNG NHAU đối mặt các thách thức

với tư duy tích cực, hợp tác và vượt khó

CÙNG NHAU nghĩ về mục tiêu chung

để bình an vượt qua đại dịch

Tôi tin rằng, cùng nhau, chúng ta có thể thích ứng, vượt qua và đi xa hơn với đại gia đình Biti's.

Thương chúc anh chị em sức khỏe và niềm vui sống mỗi ngày!

Vưu Lệ Quyên

TGD Biti's

CÙNG NHAU THÍCH ỨNG
CÙNG NHAU VƯỢT QUA
CÙNG NHAU ĐI XA

04/2021: 12.500 đồng bào được hỗ trợ nước sạch

Biti's xây dựng 04 hệ thống lọc nước, đào 01 giếng khoan hỗ trợ huyện Kon Plong (Kon Tum), nâng số lượng đã xây dựng lên 15 hệ thống, hỗ trợ được 12,500 đồng bào vùng cao.

04/2021: 100 học viên trường học biết về Happy Biti's

Đại diện Happy Biti's chia sẻ về hạnh phúc với Trường Học Mùa Đông Về Phát Triển Bền Vững (WSSD), diễn đàn giáo dục phát triển con người bền vững thông qua uơm ăm các giá trị sống cốt lõi.

05/2021: 10.000 voucher được trao đi vào Ngày của mẹ

Biti's gửi tặng Voucher tới 10.000 công nhân viên Biti's cùng thông điệp về tình yêu thương dành cho Mẹ, đồng thời tạo cầu nối để công nhân viên có cơ hội bày tỏ tình yêu đó với Mẹ.

06/2021: 2000 công nhân viên được tiêm vaccine

Biti's tổ chức tiêm chủng tới 2000 CNV tại TP.HCM, Biên Hòa, Trà Vinh, Long An, CN Miền Tây. Thành lập Ban chỉ đạo triển khai các hoạt động ứng phó, bảo vệ an toàn cho CNV và duy trì sản xuất kinh doanh.

06/2021: 1 tấn khoai trao tặng nhân viên CN. Tiên Phong

Chiến dịch hỗ trợ người dân Đồng Tháp mùa vụ khoai lang, là món quà động viên tinh thần co nhân viên trong thời gian làm việc tại nhà.

07/2021: 30.000+ bữa ăn 0 đồng để san sẻ yêu thương

Đây là món quà Biti's ủng hộ và kêu gọi gửi đến người lao động mất việc, vô gia cư, khó khăn và được sự phối hợp với chính quyền để phân phát.

07/2021: Workshop quan trọng nhất năm về cách thở

Workshop *Nào mình cùng thở* giúp nhân viên biết cách thở đúng, tăng miễn dịch, điều hòa huyết áp, cảm xúc, từ đó, tăng cường sức khỏe mùa dịch.

07/2021: Trao tặng Thiết bị y tế trị giá 320 triệu đồng

Phần tài trợ bao gồm 200 bộ đồ bảo hộ, 10 máy bơm tiêm điện, 4 máy đo đường huyết đến Bệnh viên Nhi Đồng 2, Nhiệt đới và Chợ Rẫy.

Các hoạt động tài trợ khác:

300 học bổng, 400 phần quà cho các hộ nghèo/cách ly Quận 06

4.658 đôi giày dép gửi tới học sinh hiếu học Đà Nẵng, Huế, Quảng Nam

513 đôi giày dép dành cho nữ sinh Trại Hè của Pacific Links Foundation



happy news
tin yêu cuộc sống

KHỎE THỂ CHẤT VỮNG TINH THẦN

Lo âu là cảm xúc phổ biến của con người trong mùa dịch. Khi mọi thứ đều bất định, cảm xúc cũng theo đó bị ảnh hưởng. Các loại cảm xúc và cường độ của chúng xuất hiện không giống nhau ở mỗi người.

Nếu được hỏi: “Bạn đang cảm thấy như thế nào?” thì bạn sẽ trả lời ra sao?
- “Tôi cảm thấy bất an vì ảnh hưởng của dịch bệnh đến bản thân, của gia đình và cộng đồng...”.

- “Tôi cảm thấy rất lo lắng vì nếu tình hình dịch bệnh vẫn phức tạp như thế này, sẽ có ngày tôi thậm chí không lo cho mình được một bữa cơm...”.

hay

- “Tôi cảm thấy nể phục, biết ơn y bác sĩ tuyến đầu chống dịch COVID-19.”

- “Tôi cảm thấy đầy hy vọng rằng chúng ta sẽ vượt qua cơn đại dịch này.”

Bạn thấy đấy, có vô vàn những cảm xúc khác nhau và mỗi cảm xúc đều có ý nghĩa nhất định. Để dễ hiểu hơn, bạn hãy hình dung đến những nguyên liệu/ gia vị sau đây và đoán xem, chúng có mùi vị đặc trưng gì nhé.

ME - ÓT - MUỐI - ĐƯỜNG - KHỔ QUA

Những nguyên liệu trên có vị **CHUA - CAY - MẶN - NGỌT - ĐẮNG**. Mỗi vị đều có ý nghĩa riêng, góp phần làm món ăn thêm đa sắc. Tương tự như vậy, cảm xúc, dù là bất an, lo lắng hay biết ơn, đầy hy vọng... cũng đều có ý nghĩa trong cuộc đời.

Điều quan trọng bạn cần ghi nhớ là cảm xúc đến - đi không phụ thuộc vào ý muốn của bạn. Bạn muốn mình mãi hạnh phúc, điều này không thể xảy ra. Bạn muốn mình mãi khổ đau, tất nhiên sẽ không ai chọn điều này, nhưng sự thật là muốn cũng không được.

Trong hành trình sống, các loại cảm xúc mang đến cho chúng ta những trải nghiệm và những điều ý nghĩa. Hãy đón nhận và “làm bạn” với từng cảm xúc của mình, bạn nhé!

LÀM BẠN VỚI CẢM XÚC KHÓ

1 DỪNG LẠI

Tắt máy tính, đứng dậy vươn vai sau giờ làm, Lâm cảm thấy tức giận khi thấy Bo - con anh ngủ say trên ghế và đồ chơi bày khắp nhà. Việc Bo ngủ là cơ hội để Lâm ngồi ngắm con, cũng là lúc anh dừng lại, thở vài hơi sâu, tạm thời không có phản ứng, hành động gì. Nếu Bo còn thức, anh sẽ quát con vì không sắp xếp gọn gàng.

Mỗi khi có cảm xúc khó, chúng ta thường phản ứng ngay lập tức và kết quả không mấy khả quan. Trong khi đó, cho mình một khoảng thời gian dừng lại để quay về mình, tạm thời không phản ứng gì chính là bước đầu tiên để chăm sóc cảm xúc khó.

2 NHẬN DIỆN

Ngồi ngắm con, Lâm nhận ra mình vẫn thở gấp, tức ngực và mặt nóng bừng. Anh chỉ đơn giản nhận biết là mình đang khó chịu và có vẻ hơi bức bối khi tiếp tục ngắm con.

Dừng lại trước cảm xúc khó, chúng ta hãy dành thời gian để nhận diện cảm xúc của mình. Mình đang cảm thấy điều gì? Cảm xúc ấy đang mạnh, yếu, hay trung tính? Chỉ đơn giản nhận diện bất cứ điều gì đang có trong mình, là đủ.

5 KHÔNG ĐÁNH ĐỒNG VỚI CẢM XÚC

Lông mày chau lại, mặt căng là vài biểu hiện thể lý của người đang khó chịu. Nó có thể khác nhau ở mỗi cá nhân.

Chúng ta biết mình đang cảm thấy thế nào. Cảm xúc ấy đến rồi đi, không ở mãi với ta, cũng không phải là chúng ta. Nếu có cơ hội thực tập đến bước này, chắc hẳn bạn sẽ cảm thấy rất khác.

3 CHO PHÉP

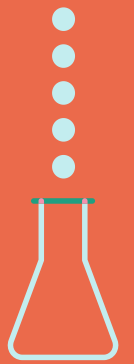
Cho phép cảm xúc xuất hiện như nó là, không cố gắng kìm nén hay chối bỏ. Tôi nhận biết mình đang giận, tôi cho phép cơn giận có mặt ở đó. Mình không cần phản ứng ra bên ngoài bất cứ điều gì cả, chỉ cần có mặt với cảm xúc mình đang có. Chỉ đơn giản như vậy thôi.

4 NHÌN SÂU

Nhìn con, Lâm nhận ra làm ở nhà và chứng đau lưng là tác nhân khiến anh có cảm xúc khó. Bo rất ít được đi công viên hay đi chơi. Nghĩ đến đây, anh hiểu vì sao mà anh có cảm xúc như vậy. Anh thấy thương con. May là anh chưa mắng con.

Nhìn sâu giúp chúng ta có khoảng lặng với cảm xúc mình có. Cảm xúc bắt nguồn từ đâu? Hiểu được cảm xúc của mình là biểu hiện của sự kết nối với chính mình.

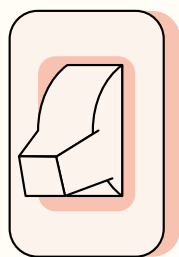
Chúc hành trình làm bạn với cảm xúc của bạn thật thú vị!



NUÔI DƯỠNG CẢM XÚC TÍCH CỰC

Cảm xúc tích cực được xem là “liều vaccine cần thiết” giúp chúng ta miễn dịch mạnh mẽ hơn trong mùa dịch. Hãy cùng học cách nuôi dưỡng cảm xúc tích cực sau đây bạn nhé!

BÙN THÙI RUỘT



DUI QUẢ NHA

Nhìn nhận vấn đề đa chiều

Mùa dịch là cơ hội để chúng ta quay về chăm sóc mình như nấu một bữa ăn ngon, tập thể dục, quan sát cơ thể, học một điều mới... Đây cũng là dịp mà gia đình có nhiều thời gian bên nhau. Hỏi thăm, động viên, lắng nghe và chia sẻ với nhau, bạn sẽ thấy năng lượng tích cực dần được lan tỏa. Đây cũng là thời gian thiên nhiên phục hồi. Nhìn đa chiều giúp mình nhìn tích cực hơn.

Trân trọng, biết ơn những điều mình đang có

Hãy nghĩ đến những người thương yêu của mình. Đó là niềm hạnh phúc lớn lao mà chúng ta cần trân trọng. Bên cạnh đó, hãy tập biết ơn những điều mình đang có. Đó là cách rất hay giúp chúng ta nuôi dưỡng cảm xúc tích cực.

Chăm sóc sức khỏe thể chất

Thể chất tốt dẫn đến một tinh thần tốt. Hãy dành thời gian tìm hiểu về những cách giúp tăng hệ miễn dịch, sinh hoạt điều độ và tập thể dục. Tất cả những điều bạn cần chỉ là chăm sóc cho mình thật tốt thôi.

Gửi lời chúc hoặc lời cảm ơn đến ai đó

Bạn có thể gửi lời chúc, lời cảm ơn đến một ai đó trực tiếp hoặc chỉ đơn giản là nhủ thầm trong lòng. Bạn biết không, suy nghĩ có thể tác động đến các phân tử nước. Khi chúng ta có những suy nghĩ tích cực thì những điều tốt đẹp ấy sẽ tác động tích cực với chúng ta - vì con người có đến 70% cơ thể là nước đấy.

Thực hành nuôi dưỡng cảm xúc tích cực, tuy chỉ bằng những hành động nhỏ nhưng sẽ mang đến nhiều ích lợi cho chúng ta. Ngoài những cách trên, bạn cũng có thể thực hành cách riêng của mình, chỉ cần bạn cảm thấy khá hơn, năng lượng ấy sẽ có thể lan tỏa đến mọi người. Chúng ta cùng cố lên nhé.

NÀO MÌNH CÙNG THỞ?

tăng miễn dịch, điều huyết áp, nâng tinh thần

Từ lâu, khoa học đã chứng minh hít thở sâu, đều đặn không chỉ là chìa khóa duy trì sự sống mà còn là phương thức đơn giản để bạn thanh lọc cơ thể. Khi hít thở đúng cách, não bạn sẽ sản sinh đủ lượng serotonin - hoạt chất tăng khả năng tập trung và endorphin - liều thuốc tự nhiên cho tinh thần thoải mái, thư giãn. Đây là hai nhân tố chính giúp bạn chống lại tình trạng căng thẳng vì nhịp sống hiện đại, ổn định huyết áp và giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tăng huyết áp."

Theo Hội tim mạch học Việt Nam

Khi đứa bé mới sinh ra, tạo hóa ban cho đứa bé khả năng thở đầy đủ thể tích phổi (thở bằng bụng). Nhưng khi lớn lên, dưới ảnh hưởng của cuộc sống nhiều hoạt động, ngồi nhiều, dần dà nhiều người trong chúng ta quên đi cách thở sơ khai, thở khá nông và chỉ dùng 1 nửa thể tích phổi của mình

Lợi ích

Về thể lý:

- + Cải thiện hoạt động hệ tim mạch
- + Tăng cường hệ miễn dịch và tiêu hóa
- + Tiếng nói có lực hơn

Về tâm lý:

- + Làm chủ cảm xúc, làm chủ con người mình
- + Kết nối cơ thể và tâm trí
- + Góp phần duy trì cảm xúc tích cực, vui vẻ

CHÚ Ý:

Tư thế ngồi thẳng, thả lỏng hai vai, thoải mái
Phổi, khoang ngực, khoang bụng mở 3 chiều: Rộng, Cao và Sâu
Không nên ăn quá no
Hơi thở ra nhiều hơn hơi thở vào

Cách thực hành

1

Thở vào từ từ, nhẹ nhàng bằng mũi, hít sâu, đồng thời phình bụng ra.

2

Thở ra từ từ, êm nhẹ và kéo dài, đồng thời bụng thót vào hết cỡ.

Kỹ thuật thở bụng



Nguyễn Khắc Viện là một bác sĩ, sinh năm 1913 tại Hà Tĩnh, học Đại học Y khoa Hà Nội rồi sang Pháp tiếp tục học, tốt nghiệp bác sĩ Nhi khoa năm 1941. Thực tập thở 4 thời là một trong những phương pháp giúp bác sĩ sống khỏe mạnh dù ông phải cắt bỏ toàn bộ lá phổi bên phải và một phần ba lá phổi bên trái.

Cách thực hành

1

Hít vào từ từ và nhẹ nhàng bằng mũi, hít sâu, êm dịu kéo dài đến mức có thể chịu được, đồng thời phình bụng ra.

3

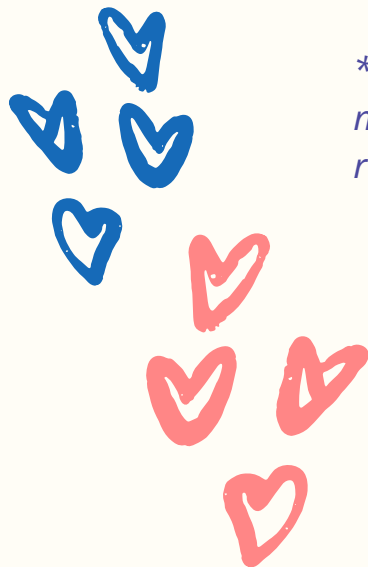
Thở ra từ từ, êm nhẹ và kéo dài, đồng thời bụng thót vào hết cỡ.

2

Nín thở giữ hơi.

4

*Nín thở.
Trở về bước 1.*



*** Lưu ý: Thời gian nín thở tùy thuộc mỗi người nhưng nên đều nhau ở 2 lần nín thở. Ví dụ: hít vào, giữ 5s, thở ra, giữ 5s*

Sau đây xin ghi lại bài về tập thở của BS. Nguyễn Khắc Viện giúp dễ nhớ và dễ tập:

*Thót bụng thở ra.
Phình bụng thở vào.
Hai vai bất động.
Chân tay thả lỏng.
Êm, chậm, sâu, đều.
Bình thường qua mũi.
Khi gấp qua mồm.
Tập trung theo dõi.
Luồng ra luồng vào.
Đứng ngồi hay nằm.
Ở đâu cũng được.
Lúc nào cũng được.*

Kỹ thuật thở 4 thời



Kỹ thuật thở luân phiên bằng mũi



Kỹ thuật thở luân phiên bằng mũi là một kiểu kiểm soát hơi thở trong yoga, còn được gọi là kỹ thuật thở làm sạch năng lượng, được thực hiện để làm dịu tâm trí của bạn.

LƯU Ý

- Phụ nữ mang thai, những người mắc bệnh tiểu đường và huyết áp không cần nín thở. Bạn cũng có thể không cần nín thở nếu muốn
- Luân luân hoàn thành kỹ thuật thở bằng cách thở ra bên mũi trái.
- Thời gian hít vào-giữ hơi- thở ra với người bình thường có thể theo nhịp 3-12-6 hoặc 4-16-8 hoặc bất kỳ nhịp nào tùy theo mỗi người nhưng hơi thở ra luôn dài hơn hơi hít vào
- Thở luân phiên nên được thực hành lúc không quá no, thực hành vào buổi sáng mới thức dậy rất tốt



Ngồi vị trí thoải mái, lưng thẳng, thư giãn, mắt nhắm, chân vắt chéo hoặc 2 bàn chân chạm sà, hít thở nhẹ nhàng một vài hơi.



Đặt tay trái lên đầu gối trái. Sử dụng ngón tay cái phải để đóng lỗ mũi phải.



Hít sâu qua lỗ mũi trái.



Đóng lỗ mũi trái bằng ngón đeo nhẫn và giữ hơi. Thở ra chậm bằng lỗ mũi phải.

Hít vào từ từ qua lỗ mũi phải và làm lại quy trình trên. Tiếp tục thực hiện trong khoảng 5 phút hoặc nhiều hơn.

ĐỪNG DẬY VÀ QUẢY THÔI

Các
hình thức
thể dục
thể thao
mùa dịch

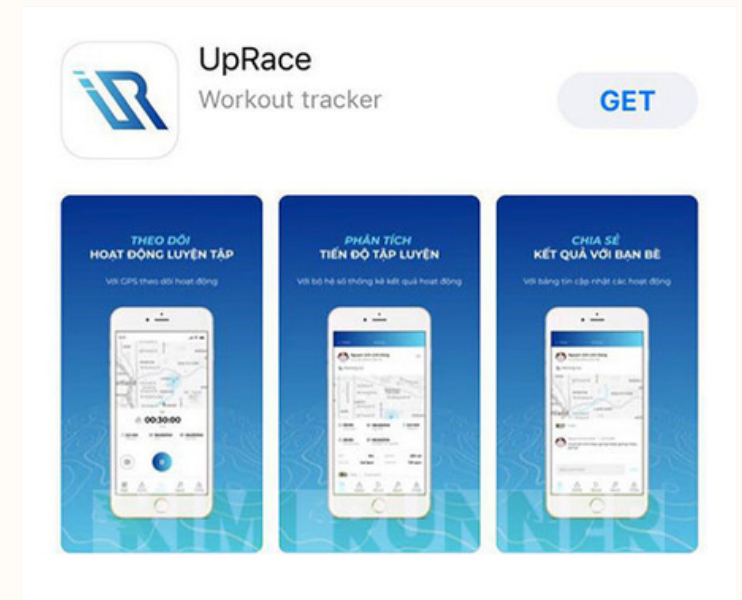


Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới, để duy trì sức khỏe, mỗi người trưởng thành cần luyện tập ở cường độ vừa (làm tăng nhịp tim) 150 phút/ tuần hoặc ở cường độ mạnh (toát mồ hôi) 75 phút/ tuần.

**Đi bộ,
chạy bộ,
vươn
người...
ngay tại
nhà mình**

Đây là hình thức vận động có thể nói là dễ dàng nhất vì bạn không cần phải trang bị bất kỳ dụng cụ nào để việc tập luyện được diễn ra suôn sẻ. Thậm chí nếu không gian bạn ở không quá rộng, việc vận động tại chỗ cũng là điều khả thi.

Nếu bạn muốn ghi lại nỗ lực tập luyện của mình cũng như kết nối với bạn bè, đồng nghiệp Biti's để cùng nhau tạo động lực cho nhau, bạn hãy tải ứng dụng UpRace và bắt đầu tập luyện nào!



Với bài tập chuyển động tĩnh thức, bạn cần đưa sự chú tâm vào hơi thở và từng sự chuyển động trên cơ thể mình. Việc tập một cách chậm rãi kết hợp quan sát hơi thở giúp bạn cảm nhận rất rõ luồng khí đang di chuyển bên trong cơ thể. Cũng như gợi ý đầu tiên, bạn cũng không cần không gian hay bất kỳ dụng cụ nào. Điều duy nhất chỉ cần bạn đứng lên và bắt đầu tập thôi.

Link hướng dẫn từ TS. Hà Vĩnh Thọ: https://youtu.be/Wplt09E_27g

**Mindful movement
(Chuyển động
tĩnh thức)**

Yoga

Đây là hình thức không chỉ giúp cơ thể được dẻo dai mà tinh thần cũng được lắng dịu thông qua các bài tập thở và tư thế sau mỗi buổi tập.

Bạn có thể dễ dàng tìm kiếm các bài tập Yoga miễn phí trên youtube nhen!

**Bài
tập
cường
độ
cao**

Nếu mục tiêu của bạn là có cơ thể săn chắc, trông khỏe khoắn hơn thì các bài tập cường độ cao sẽ thích hợp với bạn. Bài tập này bao gồm các giai đoạn tập cường độ ngắn xen kẽ với các giai đoạn phục hồi.

Bạn có thể tìm kiếm từ khóa #Workout, #Cardio hay #HIIT và bắt đầu tập sau khi đã tìm hiểu kỹ nhé.



DINH DƯỠNG THÔNG MINH

Chiến lược chăm sóc sức khỏe của con người cần 4 yếu tố:

- **Dinh dưỡng đúng**
- **Vận động vừa sức**
- **Kiểm soát căng thẳng**
- **Hạn chế độc tố từ môi trường.**

Đây là 4 nền móng mà chúng ta cần xây dựng để duy trì nền tảng sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội.

Ở bài viết này, **cố vấn Trần Lan Hương - HLV Sức khỏe** được Chứng nhận bởi Hiệp hội thực hành không dùng thuốc Hoa Kỳ AADP và Viện Dinh dưỡng Cân bằng chuyển hóa Metabolic Balance, CHLB Đức sẽ cung cấp cho chúng ta thông tin chi tiết về **DINH DƯỠNG THÔNG MINH** – cách ăn uống để cơ thể tốt nhất, toàn diện nhất và an toàn nhất.

Điều quan trọng đầu tiên chúng ta cần nhớ là thức ăn chúng ta ăn đều phải trực tiếp từ thiên nhiên, thông qua các cách chế biến và kết hợp thức ăn khác nhau, làm sao để bảo tồn được những dưỡng chất tốt nhất.

Chúng ta cần phân biệt rõ chất dinh dưỡng trong thực phẩm tự nhiên và chất dinh dưỡng được "chiết xuất" lại từ một thực phẩm nào đó đã được tạo ra thông qua máy móc. **Thức ăn công nghiệp thường sẽ đi qua một chu trình chế biến rất phức tạp, làm biến dạng/mất đi các dưỡng chất tự nhiên, rồi bổ sung những hóa chất công nghiệp để bảo quản và tăng hương vị.**

Để áp dụng những nguyên tắc ăn uống quan trọng nhất, bạn hãy dựa trên 4 nguyên lý sau và thực hiện cùng lúc nhé!

Tránh thức ăn có nhiều thành phần, thức ăn công nghiệp.

1. **NƯỚC MẮM:** thay nước mắm công nghiệp bằng nước mắm truyền thống với thành phần từ cá và muối biển.
2. **GAO:** nên ăn gạo thô (gạo lứt tự nhiên toàn phần) tốt hơn là gạo trắng đã xát kỹ làm mất hết dưỡng chất. Cách nấu gạo lứt: ngâm nước qua đêm (hoặc từ sáng đến chiều) để đánh thức hạt gạo nảy mầm, dinh dưỡng đạt đỉnh cao, sau đó nấu ăn bình thường.

Thay thế thực phẩm tinh luyện bằng thực phẩm tự nhiên, không tinh chế.

1. **GIẤM:** thay giấm tinh luyện bằng giấm nuôi.
2. **ĐƯỜNG:** thay đường tinh luyện bằng đường thô, đường nâu, đường mía, mật mía, mật ong.
3. **MUỐI:** thay muối tinh luyện bằng muối biển thu hoạch trực tiếp, vì muối tinh luyện đã bị mất đi các khoáng chất.
4. **DẦU ĂN:** thay dầu ăn tinh luyện bằng chất béo tự nhiên trong các loại hạt chứa dầu có thể ăn trực tiếp như lạc, vừng, điều, bí ngô, hướng dương, bí đỏ...

Để nấu nướng đúng cách:

1. **CHẤT BÉO:** dùng các chất béo ép lạnh, không tinh luyện, có thể ăn sống hoặc xào nấu ở nhiệt độ thấp như dầu ôliu extra virgin, dầu hạt lanh, dầu mè, dầu lạc...
2. **CHIÊN NƯỚNG:** để ở nhiệt độ vừa, có thể dùng dầu dừa, mỡ lợn, bơ, bơ lọc ghee... Tất cả các thực phẩm chiên nướng ở nhiệt độ cao đều không tốt cho sức khỏe.
3. **NẤU NƯỚNG:** cách tốt nhất là ăn sống, hấp chín vừa, luộc sơ, hạn chế tối đa việc ăn đồ chiên rán ở nhiệt độ cao.

ĐA DẠNG THỰC PHẨM

Cơ thể cần đầy đủ 3 nhóm chính sau:

1. **CHẤT BỘT ĐƯỜNG:** cung cấp năng lượng, trong đó tinh bột chỉ là một phần, còn có rau và trái cây nữa.
2. **CHẤT ĐẠM:** kiến tạo cơ bắp, lấy từ nguồn động vật, thịt, cá, trứng và từ thực vật là đậu, hạt...
3. **CHẤT BÉO** giúp hấp thụ vitamin, lấy từ dầu mỡ và các loại hạt chứa dầu, quả bơ...

Ngoài ra còn có **vi chất** như vitamin, khoáng chất...

ĐA DẠNG VỀ MÀU SẮC

Mỗi màu sắc đại diện cho chất chống ôxy hóa, vitamin, khoáng chất:

1. **MÀU TRẮNG** của hành tỏi làm tăng sức đề kháng hệ miễn dịch, chống lại vi rút, vi khuẩn rất tốt.
2. **MÀU XANH** của lá có thể giúp cơ thể thải độc
3. **MÀU VÀNG** làm đẹp cho da, màu cam phòng ngừa ung thư
4. **MÀU ĐỎ** tốt cho tim mạch
5. **MÀU TÍM** giúp kéo dài tuổi thọ...

Chúng ta chỉ cần nhớ ăn đủ các màu sắc thì cơ thể của chúng ta sẽ trở nên đẹp hơn, "rực rỡ" như bảy sắc cầu vồng.

TẠO THÓI QUEN VÀ Ý THỨC THAY ĐỔI TIÊU DÙNG TỪ TỪ

Để phòng ngừa ung thư và tốt cho sức khỏe, nên chọn ăn theo thứ tự ưu tiên sau:

1. **Con vật không chân:** cá, nghêu, sò...
2. **Con nhiều chân bé:** tôm, cua...
3. **Gia cầm 2 chân và trứng:** gà, vịt, chim, ngan, ngỗng...
4. **Con vật 4 chân và sữa:** lợn, bò, cừu, dê. Nhóm này có chứa hormone tăng trưởng động vật IGF-1 có thể gây ung thư, dư lượng kháng sinh, tăng trọng, thuốc trừ sâu và hóa chất trong cám công nghiệp...

Chúng ta ăn thực vật hay động vật, nên ăn với tỉ lệ bao nhiêu dựa vào việc lắng nghe cơ thể của mỗi người.

Chỉ có nguồn thực vật mới có chất xơ, trong khi chất xơ có tác dụng:

- Giống như "cái chổi" quét đường ruột để đẩy những chất độc và chất thải ra ngoài.
- Thức ăn nuôi hệ lợi khuẩn tốt cho đường ruột và sức khỏe.
- Lớp "lưới" để làm cho chất bột đường thấm thấu vào máu một cách từ từ, để duy trì năng lượng ổn định giữa các bữa ăn mà không làm tăng đường huyết đột ngột, tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa, thừa cân, béo phì, mắc bệnh tiểu đường, tim mạch và các chứng viêm mãn tính sau này.

Chúng ta cần ăn đa dạng thực vật, vì có loại thực vật chứa nhiều bột ít xơ như cơm, củ, hoặc nhiều xơ ít bột như rau ăn lá. Trái cây có nhiều xơ ở vỏ và bã, do đó chúng ta nên ăn cả quả tốt hơn là uống nước ép trái cây.

Những người không có răng (người già, trẻ nhỏ) hoặc ốm yếu không nhai được thì mới nên uống nước ép trái cây và sinh tố, nhưng không nên uống quá nhiều để tránh nguy cơ bị thừa đường.



Chúng ta khác nhau về gen, nhóm máu, sở thích và chuyển hóa năng lượng... Tất cả đều khác nhau nên sẽ không có một chế độ ăn nào là đúng với tất cả mọi người cả.

Kinh nghiệm dành cho bạn, khi ăn đúng cách và không bị căng thẳng, tiêu hóa sẽ rất suôn sẻ, thải độc (đại tiểu tiện) đều đặn hàng ngày, ăn ngon miệng, năng lượng duy trì được lâu dài.

Hãy thử ăn thực vật toàn phần xem tinh thần của mình có ổn định không. Nếu thấy khỏe hơn có thể ăn thêm một bữa nữa, một ngày, hai ngày hoặc nguyên tuần kết hợp với lắng nghe cơ thể. Ngược lại, khi ăn mà thấy cơ thể thiếu năng lượng, không đủ no, thiếu "ý chí chiến đấu" trong công việc thì phải xem xét việc ăn động vật một cách thông minh hơn.

BẠN
chính là
những gì
BẠN ĂN

Trên đây là những kinh nghiệm ăn uống quan trọng nhất được khoa học đúc kết từ nghiên cứu nhiều trường phái dinh dưỡng khác nhau. Hãy nhớ rằng, bạn chính là những gì bạn ăn (You are what you eat).

LÀM VIỆC TỈNH THỨC

Tỉnh thức (mindfulness) là khả năng quan sát, nhận biết điều gì đang xảy ra ở thân thể, tâm trí, môi trường xung quanh ngay thời khắc hiện tại. Làm việc tỉnh thức là khi chúng ta duy trì sự nhận biết về công việc mình đang làm, không gian xung quanh, và quan trọng nhất là quan sát những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác của bản thân trong quá trình làm việc.

Bài viết này chia sẻ ba bước và 2 công cụ mà bạn có thể áp dụng để làm việc tỉnh thức - chăm sóc mối quan hệ giữa bản thân và công việc.

Xác định tâm ý

Chúng ta có xu hướng bắt tay làm ngay những công việc ưu tiên trong ngày. Điều này không có gì sai. Tuy nhiên, nếu bạn dành ít phút để xác định tâm ý của mình trước khi làm bất cứ công việc gì thì quá trình làm việc sau đó sẽ đạt được hiệu quả đáng kể hơn.

Xác định tâm ý ở đây có thể hiểu là, trước khi tiến hành một công việc cụ thể, mình hãy ngẫm xem:

- + *Mình làm việc đó để làm gì?*
- + *Công việc mình sẽ làm có ý nghĩa như thế nào với chính mình, đồng nghiệp và lớn hơn là công ty?*
- + *Mình sẽ làm công việc này với thái độ như thế nào?*

Sau khi xác định tâm ý, bạn hoàn toàn có thể vạch ra những công việc ưu tiên cần làm. Lúc này, bạn sẽ hiểu rõ hơn vì sao mình làm công việc này, và công việc của bạn có liên quan đến công việc của những đồng nghiệp khác như thế nào. Ma trận Eisenhower sẽ được giới thiệu ở trang sau.

Dành cho mình quãng nghỉ ngắn sau một khoảng thời gian tập trung

Khi ngồi vào bàn làm việc, không ít người tập trung đến độ không rời bàn cho đến hết giờ làm. Điểm tốt ở đây là công việc sẽ được thực hiện liên tục, không gián đoạn và có thể thời gian hoàn thành sẽ nhanh hơn.

Về lâu dài, chúng ta có thể gặp phải các vấn đề về sức khỏe thể chất như đau vai gáy, cột sống, mỏi mắt, nhức đầu... Vì thế, hãy dành cho mình quãng nghỉ ngắn sau một khoảng thời gian tập trung làm việc nếu công việc đang không mang tính cấp bách.

Có thể bạn nghĩ, quãng nghỉ ngắn là khoảng thời gian mình không làm việc, nhưng thực chất, nó cũng là một phần trong quá trình làm việc. Ví như bạn chạy xe máy đường dài, lúc dừng lại để nạp nhiên liệu là lúc bánh xe chẳng nhích thêm được km nào nhưng lại giúp bạn hoàn thành cả chặng đường dài phía trước. Phương pháp Pomodoro sẽ giúp bạn thực hiện điều này.

Chiêm nghiệm

Sau một ngày làm việc, tuyệt nhất là nhìn lại thành quả của mình. Mình có thể tự hỏi: **Kết quả công việc hôm nay của mình như thế nào? Để đạt được kết quả ấy, trong quá trình làm, mình quan sát được mình điều gì? Trong quá trình làm, mình thấy rất háo hức, vui vẻ hay mình thấy áp lực, bế tắc và tức giận?**

Khi chúng ta làm một việc luôn luôn có hai mục đích. Thứ nhất là hoàn thành công việc. Thứ hai là ý thức về những gì xảy ra trong mối liên hệ với công việc đó, quan sát những suy nghĩ – cảm xúc – cảm giác bên trong mình. Chúng ta thường đề cao mục đích thứ nhất, nhưng lại quên mục đích thứ hai.

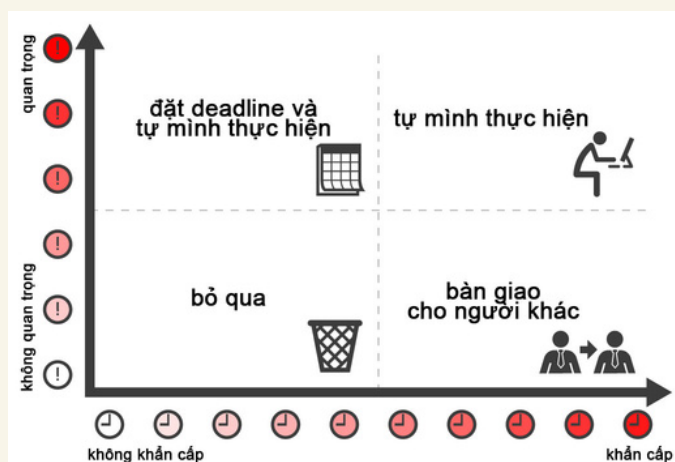
Hãy chiêm nghiệm các câu hỏi trên và dành ít phút biết ơn chính mình và những đồng nghiệp đã nỗ lực rất nhiều để cùng nhau làm việc.



2 công cụ quản lý thời gian tỉnh thức

Ma trận Eisenhower

Cách áp dụng: liệt kê tất cả những công việc bạn cần phải làm, kể cả những công việc không quan trọng nhưng làm mất thời gian của bạn. Sau đó sắp xếp các hoạt động dựa trên tầm quan trọng và tính cấp thiết của chúng như sau.



Phương pháp Pomodoro

Các bước để thực hiện phương pháp Pomodoro:

Bước 01: Chọn công việc mình sẽ làm

Bước 02: Đặt thời gian, thông thường là 25 phút

Bước 03: Làm việc tập trung đến khi hết 25 phút

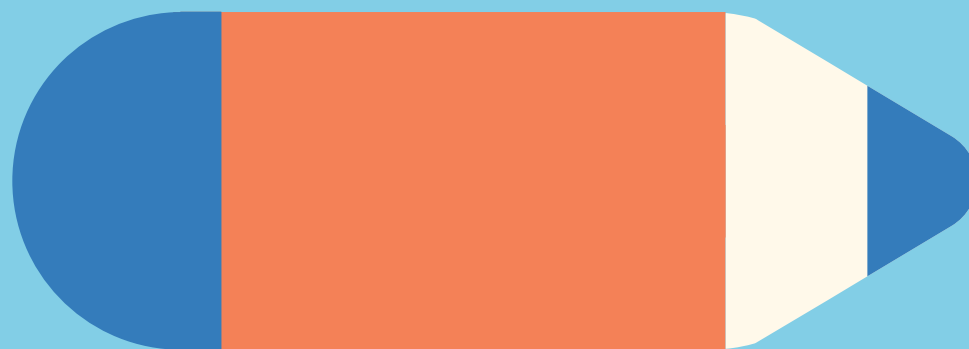
Bước 04: Nghỉ giải lao 05 phút

Bước 05: Sau 04 lần nghỉ giải lao trên thì nghỉ dài hơn với 10 phút hoặc 15 phút, tùy công việc và sức của mỗi người.

Bạn cần nhớ: chỉ tập trung làm 01 việc duy nhất với 100% thời gian đã định và trong lúc nghỉ ngơi thì nghỉ ngơi thật sự, như nhắm mắt, thư giãn, nghe nhạc, uống nước, mát xa đầu, mặt, thiên và tuyệt đối tránh sử dụng mạng xã hội.

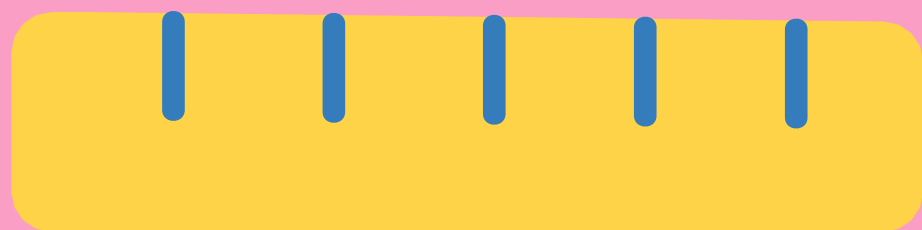
CÁCH TỰ HỌC TRONG MÙA DỊCH

và cả sau mùa dịch

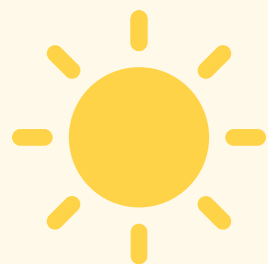


“Việc học cần thiết cho sự sinh tồn. Đó là bản năng tự nhiên. Chúng ta liên tục hấp thụ thông tin, xác định điều gì là quan trọng, và quyết định hành động như thế nào.”

Cách tự học được chia sẻ trong bài viết được khuyến khích áp dụng xuyên suốt, không giới hạn chỉ mùa dịch



Tự học
là vua của
mọi kỹ năng 19



Đầu tư cho việc học tập là khoản đầu tư sinh lời

Bạn đã nghe đến thuật ngữ có tên “Tài khoản vốn cá nhân” (Personal Capital Accounts) chưa? Tài khoản vốn cá nhân bao gồm bốn phần chính:

Phần 01: Vốn con người (Human Capital) bao gồm sức khỏe, giá trị, niềm tin, đam mê cá nhân, gia đình, di sản, ý thức hệ, sự trải nghiệm.

Phần 02: Vốn tri thức (Intellectual Capital) bao gồm giáo dục, kiến thức, chuyên môn, kỹ năng, năng lực.

Phần 03: Khả năng tài chính (Financial Ability) gồm kỹ năng quản lý tài chính, pháp lý, kế hoạch tài chính, kiến thức về sản phẩm tài chính.

Phần 04: Vốn xã hội (Social Capital) bao gồm các mối quan hệ xã hội, nền tảng gia đình, hoạt động cộng đồng, hội nhóm.

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn đầu tư phát triển những phần kể trên?

Câu trả lời là tài khoản vốn cá nhân của bạn sẽ tăng hay nói cách khác, bạn trở nên giỏi hơn, phát triển hơn so với bạn của trước đó. Và việc bạn phát triển hơn sẽ mang đến nhiều cơ hội thăng tiến trong cuộc sống. Đó là lý do vì sao, đầu tư vào bản thân là khoản đầu tư sinh lời.

Hãy tưởng tượng phiên bản của bạn sau khi đại dịch qua đi tốt hơn phiên bản của bạn trước dịch rất nhiều lần do bạn đã tận dụng rất tốt thời gian để phát triển mình. Nghĩ đến hình ảnh của mình lúc ấy, bạn cảm thấy vui chứ?!



KỸ THUẬT 4F ĐỂ TỰ HỌC HIỆU QUẢ

Trở thành phiên bản tốt hơn sau mùa dịch



F1 – Focus (Tập trung)

Sự tập trung là điều bạn cần làm khi bắt đầu học một điều gì đó. Bạn cần rèn luyện sự tập trung của mình bằng nhiều cách:

- + Ứng dụng Pomodoro (Làm việc tỉnh thức).
- + Chia nhỏ buổi học của mình để thoải mái và không bị chán nản.
- + Can đảm tắt điện thoại, không kiểm tra mạng xã hội.
- + Cố gắng loại bỏ những tác nhân xung quanh.

Nếu tác nhân gây xao nhãng là thành viên trong gia đình bạn, hãy chia sẻ với họ rằng bạn cần tập trung cho việc học trong một khoảng thời gian. Đừng lo, mọi người sẽ tôn trọng và dành không gian cho bạn tập trung học tập.



F4 – Fun (Vui)

Đầu tiên, hãy nghĩ rằng việc học là vui, vui vì bạn phát triển hơn, hiểu biết thêm điều gì đó hữu ích. Niềm vui cũng có thể là tự thưởng cho mình sau khoảng thời gian cố gắng, hoặc bạn có thể tự thiết kế cách học phù hợp với phong cách của bạn để khiến bạn thấy vui.

Ví dụ: Để học tiếng Anh, bạn có thể đóng vai giáo viên để giảng dạy cho “học trò tưởng tượng” trên phần mềm Zoom. Bạn cũng có thể “ghi âm” để nghe lại những kiến thức đã chính xác chưa.



F2 – Flow (Dòng chảy)

Khi bạn tập trung một khoảng thời gian, bạn sẽ bước vào trạng thái “dòng chảy” (in flow). Hãy hình dung khi bạn viết một bài văn, những chữ đầu tiên trong đoạn mở bài luôn là khó nhất. Nhưng sau đó, bạn sẽ tuôn trào những con chữ ở phần thân bài và kết bài cũng như hoàn chỉnh bài văn một cách suôn sẻ.

Đó là ví dụ cho việc chúng ta bước vào trạng thái dòng chảy sau khi đã tập trung khoảng thời gian đầu. Lưu ý, dù dòng chảy có tốt như thế nào chẳng nữa thì cũng đừng quên những quãng nghỉ ngắn để nạp lại năng lượng, bạn nhé!



F3 – Forward (Tiến về phía trước)

Khi bạn đã học được một lượng kiến thức mới, hãy thử thách bản thân để tạo sự hứng khởi. Ví dụ, khi luyện nghe tiếng Anh, tuần đầu bạn dành ra 5 phút, tuần hai hãy tăng lên 7 hay 10 phút.

Khi đó, bạn đã tiến bộ thêm trên hành trình phát triển bản thân. Hãy tự thưởng cho mình bất cứ điều gì bạn muốn để cảm thấy thoải mái và xứng đáng với sự tiến bộ ấy của bạn.



là nơi có trái tim yêu thương

VĂN HÓA BÌNH THƯỜNG MỚI

Có một điều chắc chắn rằng, mùa dịch và hậu mùa dịch COVID đã và đang tạo ra những biến chuyển mới trong văn hóa làm việc, sinh hoạt. Những điều này sẽ ảnh hưởng đến chúng ta theo nhiều cách. Hãy cùng thích ứng và lựa chọn cho mình cách phù hợp nhé!

LÀM VIỆC TẠI NHÀ

Thay vì đến công ty, chúng ta làm việc tại nhà. Đây là điều cần thời gian để hình thành văn hoá, nuôi dưỡng thói quen.

Bạn cần lưu ý về không gian làm việc, giữ kết nối với đồng nghiệp, lập ra danh sách việc cần làm, báo cáo hàng ngày...

KẾT NỐI VỚI CHÍNH MÌNH, GIA ĐÌNH NHIỀU HƠN

Mùa dịch là cơ hội để chúng ta sống chậm, tự nhìn lại bản thân, thêm trân trọng giá trị cuộc sống và thêm gắn kết với gia đình, thông cảm, chia sẻ với nhau nhiều hơn. Mỗi người dường như có trách nhiệm hơn với tổ ấm của mình.

THỰC HIỆN 5K

5K bao gồm:
Khẩu trang
Khử khuẩn
Khoảng cách
Không tập trung
Khai báo y tế

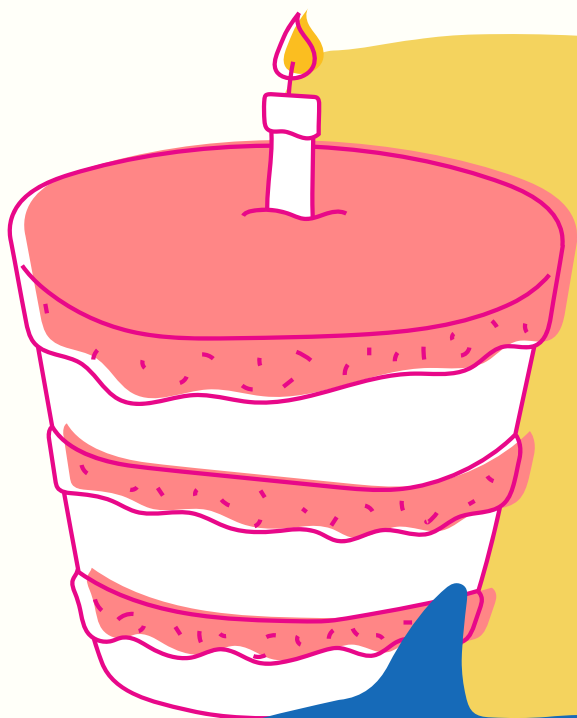
Chắc chắn rằng, đây là những biện pháp để giữ an toàn cho bạn và chúng ta trước đại dịch. Do đó, đừng quên và nhớ duy trì thường xuyên bạn nhé!

MUA SẴM ONLINE

Mua sắm trực tiếp được thay thế bằng online, chi tiêu tại nhà để hạn chế việc tiếp xúc đông người. Một số lưu ý cần biết như chọn trang mua sắm uy tín, tìm hiểu kỹ sản phẩm, cẩn thận khi thanh toán,...

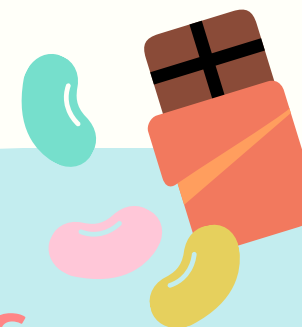
CÒN BẠN, ĐIỀU GÌ LÀM BẠN THAY ĐỔI KHI DỊCH BỆNH DIỄN RA?

BÀI VIẾT DÀNH CHO
NHỮNG AI CÓ CON NHỎ



CHƠI CÙNG CON

*Nuôi dưỡng cộng đồng
gần ta, gắn kết với ta
nhất – Gia Đình!*



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Nhảy: Sáng tạo một điệu nhảy cho các bài hát yêu thích của con. Ví dụ, người đầu tiên thực hiện một điệu nhảy và mọi người làm theo. Mọi người thay phiên nhau là người sáng tác một điệu nhảy mới

"Thử thách" xem ai có thể chạm ngón chân - nhảy vung tay, chạm ngón chân đảo bên nhiều nhất trong vòng một phút

"Bắt chước" lẫn nhau - theo nét mặt, cử động, âm thanh. Một người có thể bắt đầu trước để những người khác bắt chước và sau đó chuyển đổi. Hãy thử chơi mà không cần người dẫn đầu!

Nhảy đóng băng: Bật nhạc hoặc một người hát, và những người khác nhảy múa. Khi nhạc dừng lại, mọi người phải đóng băng. Người cuối cùng vẫn nhảy trở thành giám sát viên cho vòng tiếp theo.

Vũ điệu động vật: Tương tự như trên nhưng khi âm nhạc dừng lại, hãy gọi tên một con vật và mọi người phải trở thành con vật đó.

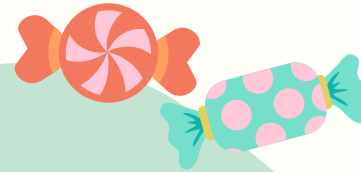
KỂ CHUYỆN



Kể cho con những câu chuyện từ thời thơ ấu của bạn. Yêu cầu trẻ cũng kể lại một câu chuyện

Cùng nhau sáng tác một câu chuyện bắt đầu bằng "Ngày xưa ngày xưa..." sau đó mỗi ngày sáng tác thêm một câu mới

Diễn lại một câu chuyện hoặc bộ phim yêu thích - trẻ lớn hơn thậm chí có thể hướng dẫn trẻ nhỏ hơn trong khi học về trách nhiệm



BIẾN ĐỔI ĐỒ VẬT!

Các vật dụng gia đình hàng ngày như chổi, giẻ lau hoặc khăn quàng cổ có thể trở thành đạo cụ thú vị cho các trò chơi

Đặt một vật ở giữa phòng và bất cứ khi nào ai đó có ý tưởng, người đó sẽ nhảy vào và chỉ cho những người còn lại biết vật đó có thể là gì. Ví dụ, một cây chổi có thể trở thành một con ngựa hoặc micro hoặc thậm chí là một cây đàn ghi-ta!

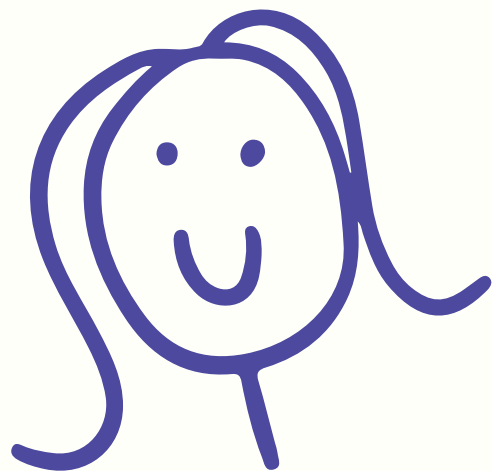
HÁT



Hát những bài hát cho trẻ nhỏ giúp phát triển ngôn ngữ

Chơi hoặc hát một bài hát, và người đầu tiên đoán đúng tên bài hát sẽ trở thành chủ trò tiếp theo

Sáng tác một bài hát về rửa tay và giãn cách xã hội. Thêm vào những điệu nhảy!



DANH SÁCH CÁC TRÒ CHƠI HAY (CLICK VÀO)

Nếu con **3-5 tuổi**: <https://bit.ly/37mQy2Y>

Nếu con **6-8 tuổi**: <https://bit.ly/3insOSl>

Nếu con **9-11 tuổi**: <https://bit.ly/3xp8ip0>

Nếu con **12-15 tuổi**: <https://bit.ly/3yCQGag>

Nếu con **15+ tuổi**: <https://bit.ly/3fxqAhC>



Chơi với con chính là thời gian vàng để ta có những kết nối sâu sắc với con, hiểu con và làm bạn với con.

Mong mỗi gia đình có những kỷ niệm đẹp, thắt chặt tình thân trong mùa COVID này!

*Không đi
ra ngoài,
mình đi vào
bên trong!*

KHẢO SÁT BẠN CÓ ĐANG BỊ KHỦNG HOẢNG NĂNG LƯỢNG?

Hãy trả lời những câu trang bên
xem có đúng với bạn không nhé!

Mức năng lượng chung
của bạn thế nào?

Tổng số câu đúng với bạn: __ / 16

0 – 3: Bạn quản lý năng lượng tuyệt vời

4 – 6: Bạn quản lý năng lượng khá tốt

7 – 10: Bạn thiếu hụt trầm trọng kĩ năng
quản lý năng lượng

11 – 16: Bạn đang rơi vào khủng hoảng
năng lượng toàn diện

Số câu đúng ở mỗi loại năng lượng

Cơ thể: Tâm trí:

Cảm xúc: Tinh thần:

→ 0: Kĩ năng quản lý năng lượng tuyệt vời

→ 1: Kĩ năng quản lý năng lượng tốt

→ 2: Kĩ năng quản lý năng lượng yếu

→ 3: Thiếu kĩ năng quản lý năng lượng

→ 4: Khủng hoảng năng lượng toàn diện

CƠ THỂ

- Tôi thường không ngủ đủ 7 đến 8 giờ mỗi ngày và thường thấy mệt mỗi khi thức dậy.
- Tôi thường không ăn sáng hoặc ăn không có dinh dưỡng.
- Tôi không tập thể dục đủ (nghĩa là tập tim mạch ít nhất 3 lần một tuần và tập thể lực ít nhất 1 lần một tuần).
- Tôi thường không nghỉ giữa ngày đủ để phục hồi và nạp lại năng lượng, hoặc tôi thường ăn trưa tại bàn/không ăn trưa.

CẢM XÚC

- Tôi thường cảm thấy cáu gắt, nóng vội, lo lắng, đặc biệt khi công việc đang gấp.
- Tôi không có đủ thời gian với gia đình và những người thân yêu, và khi ở cùng họ thì tôi không thực sự tập trung vào họ.
- Tôi dành quá ít thời gian cho hoạt động mình cực kỳ yêu thích.
- Tôi thường không dành đủ thời gian để bày tỏ lòng biết ơn với mọi người hay tận hưởng những thành công và may mắn.

TÂM TRÍ

- Tôi khó tập trung làm một việc tại một thời điểm và dễ bị phân tâm, đặc biệt khi có email.
- Tôi dành phần lớn thời gian trong ngày cho những công việc/yêu cầu khẩn cấp thay vì tập trung làm những việc tạo ra giá trị lớn và lâu dài.
- Tôi không dành đủ thời gian để phản tỉnh, lên chiến lược, kế hoạch và tư duy sáng tạo.
- Tôi phải làm việc vào các buổi tối hoặc cuối tuần và hầu như không có kì nghỉ nào mà không phải kiểm tra email công việc.

TINH THẦN

- Tôi không dùng đủ thời gian làm việc cho những việc mình làm tốt nhất và thích làm nhất.
- Tôi dùng quá ít thời gian và năng lượng cho những điều mà tôi cho là quan trọng nhất trong đời mình.
- Những quyết định tại nơi làm việc của tôi thường bị ảnh hưởng bởi mệnh lệnh bên ngoài thay vì do tôi cảm thấy nó có cực kì có ý nghĩa.
- Tôi không đầu tư đủ thời gian và năng lượng để tạo ra thay đổi tích cực cho người khác hay cho thế giới.

QUẢN LÝ NĂNG LƯỢNG CỦA BẠN ĐỪNG QUẢN LÝ THỜI GIAN

Nghiên cứu ứng dụng phục hồi năng lượng nhân viên Ngân hàng Wachovia, cùng lãnh đạo công ty Ernst & Young, Sony, Deutsche Bank, Nokia, ING Direct, Ford, và MasterCard.

Tác giả: Tony Schwartz và Catherine McCarthy
Bài gốc: hbr.org | Bài dịch: agilebreakfast.vn | Infographic: Happy Biti's

NĂNG LƯỢNG LÀ KHẢ NĂNG LÀM VIỆC



Tính chất năng lượng:

- + Có thể mở rộng một cách hệ thống
- + Có thể được luyện tập có chủ ý theo lịch trình cố định
- + Có thể trở thành hành động vô thức và tự động

CƠ THỂ: NĂNG LƯỢNG VẬT LÝ (THỂ CHẤT)

THỜI GIAN GIẢI LAO HỒI PHỤC

Sau 90-120 phút, năng lượng chuyển từ cao sang cạn kiệt, cần thời gian hồi phục. Các dấu hiệu mỏi mệt, ngáp, đói, khó tập trung thường bị bỏ qua.

Bạn có thể:

Nghỉ những đợt ngắn và đều sau một khoảng thời gian nhất định trong suốt ngày làm việc và luôn rời bàn làm việc trong những khoảng nghỉ đó.

CHẤT LƯỢNG HỒI PHỤC

Cơ thể hồi phục lượng lớn năng lượng trong vài phút nếu trong khoảng nghỉ đó bạn thực sự rời xa công việc và thay đổi không khí.

Bạn có thể

+ Nói chuyện với đồng nghiệp chủ đề ngoài công việc
+ Nghe nhạc. Đi lên xuống cầu thang bộ của tòa nhà...

CẢM XÚC: CHẤT LƯỢNG CỦA NĂNG LƯỢNG

KIỂM SOÁT CẢM XÚC bao gồm

- Nhận thức cảm xúc của mình tại các thời điểm làm việc khác nhau
- Nhận thức ảnh hưởng của cảm xúc đó đến hiệu suất làm việc. Hiệu suất cao nhất khi năng lượng tích cực.



TÂM TRÍ: MỨC TẬP TRUNG CỦA NĂNG LƯỢNG

Tập trung vào hoạt động có lợi ích dài hạn nhất. Buổi tối tìm ra công việc khó khăn nhất của hôm sau và ưu tiên cao nhất. Dành 1h đầu tiên để làm công việc quan trọng nhất.

Thói quen có lợi: rời xa điện thoại, email, tin nhắn. Kiểm tra email 2 lần/ngày. Thông báo với đồng nghiệp gọi điện nếu khẩn cấp. Khuyến khích nghỉ giải lao, ăn thường xuyên.

TINH THẦN: NĂNG LƯỢNG CỦA Ý NGHĨA VÀ MỤC ĐÍCH

Năng lượng tinh thần có khi công việc và các hoạt động phù hợp với các giá trị và khiến mình cảm thấy có ý nghĩa, mục đích, tích cực, tập trung và kiên trì hơn.

Xác định ưu tiên và tạo thói quen trong 3 hạng mục bên giúp đạt được sự hài hòa, hạnh phúc và năng lượng tinh thần vững vàng.





Thiên nhiên luôn là người bảo hộ, người bạn lành của con người. Trong những ngày lòng người bất an, những kết nối với thiên nhiên lại cần thiết hơn bao giờ hết. Ta được thư giãn, ta được tăng hệ miễn dịch, ta tràn đầy niềm vui và bình an trong vòng tay ấm áp của mẹ thiên nhiên.

Hãy cùng khám phá dưới đây những cách đơn giản giúp chúng ta nuôi dưỡng tình yêu với đất mẹ nhé.

Tắm nắng

Ánh nắng mặt trời cung cấp vitamin D tự nhiên dồi dào nhất. Việc tắm nắng giúp cơ thể tăng số lượng bạch cầu cùng các kháng thể miễn dịch, giúp tiêu diệt các loại vi khuẩn, vi rút gây bệnh trong cơ thể. Tắm nắng cũng được coi là bài thể dục hữu hiệu cho tim. Ánh nắng làm tăng lưu thông máu, đặc biệt ở các tĩnh mạch, giảm cholesterol và nhu cầu tiêu thụ ôxy ở cơ tim, giúp điều hoà huyết áp, từ đó hạn chế nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Thời điểm tắm nắng an toàn: Tắm nắng khoảng 15 - 30 phút vào mỗi buổi sáng; 7g - 9g sáng mùa đông, 6g30 - 7g30 sáng mùa hè.

Chăm sóc/ trồng cây

Khi trồng cây và chăm sóc vườn, ta có thể cải thiện trí nhớ, năng lực nhận thức và kỹ năng giao tiếp. Làm vườn cũng giúp phục hồi thể chất, tăng cường thể lực từ từ và giúp tay chân kết hợp khéo léo hơn.

Vườn cây tạo ra không khí giàu oxy, làm dịu hệ thần kinh và khiến bạn tràn đầy năng lượng. Sắc xanh tự nhiên và màu sắc hoa cỏ giúp mắt thư giãn. Mùi thơm của thảo mộc như bạc hà cũng giúp cải thiện tâm trạng.

Đừng lo lắng rằng chúng ta cần một sân thượng rộng để trồng một khu vườn thật lớn. Chỉ cần việc ta chăm sóc 1-2 chậu cây nhỏ cũng có thể đủ để ta có thêm niềm vui và sự kết nối hàng ngày.

Link hướng dẫn trồng vườn trên sân thượng:

<https://www.fao.org.vn/trong-trot/cach-trong-rau-tren-san-thuong/>

Thư giãn các giác quan cùng thiên nhiên

Các giác quan là cửa sổ để ta chào đón và cảm nhận thế giới trong mỗi phút giây. Đó cũng chính là những con đường dễ dàng để ta xúc chạm với thiên nhiên.

Thị giác: Ta có thể ngắm cây, quan sát sự thay đổi của nó hằng ngày. Ta cũng có thể ngắm bầu trời bình minh và hoàng hôn để cảm thấy sự chuyển động của đất trời, hòa nhịp với thiên nhiên. Nhìn chung, ta có thể ngắm bất kỳ thực thể thiên nhiên nào với sự chú tâm, hiện diện và tò mò. Ngoài ra, những tấm hình về động vật, cây cỏ, thiên nhiên hùng vĩ cũng là một cách tốt để làm dịu đôi mắt của mình.

Khứu giác: Mùi hương có tác dụng rất tốt cho việc thư giãn thể chất cũng như tinh thần. Việc sử dụng mùi hương thiên nhiên còn trở thành một phương pháp trị liệu cho việc giảm đau và xả stress. Ta có thể dùng tinh dầu tự nhiên để xông phòng hoặc xoa bóp cơ thể.

Thính giác: Dành thời gian của mình để lắng nghe tiếng mưa hay tiếng lá cây xào xạc có thể giúp ta thư giãn tinh thần và cảm thấy bình an hơn.

Cắm hoa

Thói quen cắm hoa tươi trong phòng không những là một thú vui tao nhã mà còn mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe như giảm ho, cảm lạnh, giảm đau...

Đặc biệt, nếu bạn đang cảm thấy tâm trạng bất ổn thì hoa tươi cũng là một liệu pháp giảm stress tự nhiên. Hãy tự tặng cho mình một chậu hoa tươi để không gian sống của chúng ta thêm phần sức sống nhé.

*Ai trồng cây
người đó
có hạnh phúc*

QUẢN LÝ CHI TIÊU MÙA DỊCH

1.
**Xác định
ngân sách**

2.
**Phân bổ
chi tiêu**

3.
**Tính toán dự
tính chi cho
hiện tại**

4.
**Kiểm tra chênh
lệch giữa dự
chi và kế hoạch
để cân bằng**

5.
**Tuân thủ
nguyên tắc và
linh hoạt thay
đổi phù hợp**

Hình trên là 5 bước tổng quan trong quản lý chi tiêu cá nhân. Trong giới hạn của tập san, bài viết sẽ tập trung gợi ý giúp bạn một số cách để phân bổ chi tiêu hợp lý.

Điều quan trọng nhất trong mùa dịch là xem xét lại tài chính của mình và những khoản có thể cắt giảm, ưu tiên những thứ cần thiết.

Bạn có thể tìm hiểu qua Internet cách quản lý chi tiêu theo các phương pháp như: Kakeibo Nhật Bản, Quy tắc 50/20/30, Phương pháp Jars - 6 chiếc lọ tài chính. Tuy chung, các phương pháp này đều hướng về việc phân bổ nhóm tiền phù hợp.

Bạn có thể chia thu nhập của bạn thành 03 nhóm:

01: Chi tiêu thiết yếu cố định: tiền nhà, điện nước, ăn uống, sinh hoạt,...

02: Chi phí dự phòng: tiết kiệm, dự trữ rủi ro, bệnh tật...

03: Chi phí tùy ý: sở thích cá nhân, mua sắm, giải trí,...

Ưu tiên chi tiêu các khoản thiết yếu

Chúng ta cứ thấy giảm giá là mua nhiều, mua gom vì tưởng tiết kiệm nhưng thực tế lại lãng phí vì không dùng tới. **Do đó, chúng ta cần xác định lại mục tiêu tài chính quan trọng nhất trong mùa dịch là tập trung chi tiêu cho những khoản thiết yếu của bản thân và gia đình.** Lược bỏ ngay những khoản tiêu xài chưa cần thiết lúc này.

Luôn tiết kiệm khi có thể

Lúc kinh tế ổn định, thói quen tiết kiệm không mấy tác động nhiều đến chúng ta. Trong giai đoạn khó khăn, tiết kiệm là giải pháp tiên quyết cần thực hiện, như:

- Hạn chế đi lại, mua sắm những đồ dùng không cần thiết.
- Nấu ăn tại nhà.
- Tắt các thiết bị điện khi không sử dụng đến.
- Tìm kiếm những ưu đãi, giảm giá cho món đồ thực sự cần thiết.

NHỮNG ĐIỀU TÍCH CỰC TRONG BITI'S

Mình cảm ơn Biti's rất nhiều vì sự kết nối sự tử tế, lan tỏa những tấm lòng thật đẹp trong mùa dịch, chia sẻ những suất cơm từ thiện giúp đỡ biết bao mảnh đời...
Biết ơn vì được sống trong sự tử tế đó!

Mình biết ơn vì có nhiều thời gian hơn cho bé. Biết ơn vì mùa dịch mà mình vẫn có công việc làm mỗi ngày để thấy thời gian trôi qua có ý nghĩa. Biết ơn vì những đồng lương mình nhận được, để mình trang trải trong mùa dịch.

Biết ơn vì các cô chú mưu sinh đường phố có được bữa ăn 0 đồng và các bạn nhân viên trong công ty rất nhiệt tình, hết lòng và trọn vẹn.

Nhờ bé mà trái đất được nghỉ ngơi đôi chút!

Biết ơn vì mỗi ngày người thân bạn bè GD bình an; các đồng đội thì vẫn rất vui vẻ lạc quan đồng hành qua mùa dịch.

Rất biết ơn vì những người xung quanh tôi đều khỏe man, không có ai bị nhiễm covid. Mong dịch mau qua để cho cuộc sống bình an!

Tự dưng mùa dịch này các thành viên trong gia đình em lại nói chuyện với nhau nhiều hơn. Nhóm Chat gia đình hoạt động liên tục để tám về chuyện covid, mà má em thì lại thường xuyên chụp hình up ảnh đồ ăn dự trữ của má là toàn đồ ăn vặt vật ^^

Biết ơn vì mình cùng còn công việc, còn đồng đội và cùng nhau phấn đấu trong mùa dịch. Mọi người xung quanh khỏe mạnh.

Trong tuần này, có hôm mình mơ thấy người thân mất. Trong giấc mơ, mình khóc lóc và đau khổ như sắp ngất đi. Lúc giật mình tỉnh dậy mới biết đó là mơ, mặc dù cảm xúc đau khổ vẫn còn nhưng đó cũng là khoảnh khắc hạnh phúc. Thật sự là vậy, hạnh phúc khi biết đó chỉ là mơ thôi, và người thân vẫn còn đó với mình... Nên, giai đoạn này, chỉ cần còn người thân là mình thấy hạnh phúc rồi.

Còn bạn thấy điều tích cực hiện hữu xung quanh bạn là gì? Cùng chia sẻ ở đây nhé ^^



NẾU CÓ CÂU HỎI, BẠN NHỚ GỬI VỀ
happybitis@bitis.com.vn

Làm sao để duy trì thói quen ngồi chú tâm mỗi ngày?

Thân chào bạn, mình xin chia sẻ từ sự thực tập cá nhân, hi vọng giúp ích phần nhỏ vì mình tin, nỗ lực từ bản thân là quan trọng nhất!

Từ những ngày đầu mới thực tập, sự lười biếng bên trong mình mạnh hơn mong muốn ngồi yên. Từ sự biết (mới chạm) của sự dừng lại đến sự hiểu (quan sát và nhìn sâu), đòi hỏi một sự thực tập chú tâm lớn.

Mỗi sáng trước khi bắt đầu công việc, mình sẽ dọn dẹp vệ sinh văn phòng (thực hành trong im lặng, có lúc làm một mình, có lúc cùng đồng nghiệp), sau đó dành 10 - 15 phút ngồi yên (tất nhiên mình có luyện tập ở nhà riêng).

Có nhiều yếu tố giúp mình duy trì thói quen như:

+ **Bạn đồng hành:** Khi mới bắt đầu, mình luôn có bạn hỗ trợ và đồng hành. Khi ngồi một mình, đầu tiên bạn hãy thử duy trì 10 phút - đó là khởi đầu tốt rồi từ từ tăng lên khi bạn cảm thấy tự nhiên như nó là.

+ **Không gian:** Hãy bắt đầu tạo không gian cho bạn ngồi yên. Ở nhà, mình có góc thờ, ở văn phòng mình cũng có góc thờ cho đồng nghiệp và mình. Không gian đơn giản có thể bày một bình hoa, cây đèn, ánh sáng ấm. Sau này khi có thói quen rồi, việc bạn để ý đến hơi thở sẽ trở nên tự nhiên, và không gian nào bạn cũng có thể thực tập được (đi, đứng, nằm, ngồi...) nhưng nhớ mình luôn có góc thờ để trở về!

+ **Kiên nhẫn và đừng tạo áp lực cho việc ngồi yên,** vì chất liệu của thực tập là NGỒI YÊN. Nỗ lực của bản thân là yếu tố quan trọng nhất!

Bạn có thể thực tập chú tâm theo link:

<https://youtu.be/BufLL8LKTsg>

Chúc bạn có sự được sự duy trì thực tập ngồi yên nhé!



Thầy Nguyễn Phước Hải

Quản lý Dự án của Hiệp Hội Eurasia vì Hạnh Phúc và An Lạc. Thầy Hải tham gia vào các mảng giáo dục, giáo dục đặc biệt, trị liệu xã hội, sinh thái học và GNH - Tổng chỉ số Hạnh Phúc.



Ở nhà em phải chơi với con khá nhiều so với việc đi làm trước đây. Em cảm thấy bị áp lực và mệt mỏi vì không nghỉ vừa làm vừa chăm con vất vả đến vậy. Giờ em cần làm gì để cân bằng giữa công việc và chuyện chăm con?

Đầu tiên là Trung đồng ý hoàn toàn với chia sẻ của bạn.

Làm việc ở nhà có thể cực gấp đôi gấp ba khi mình đi làm ở công ty vì cùng lúc mình phải hoàn thành nhiều kỳ vọng hơn trước. Chăm con tuy rất vui nhưng cũng cần nhiều nỗ lực chứ không phải dễ dàng. **Lời khuyên của Trung là nên tìm sự chia sẻ từ chồng/ba mẹ để có những lúc nào đó bạn mệt mỏi quá thì có thể nhờ ông bà/chồng chơi với con 1 xíu để bản thân bạn được nghỉ ngơi đôi chút.**

Và thứ 2, chia sẻ để người thân trong nhà hiểu, làm việc tại nhà thì vẫn là LÀM VIỆC, vẫn phải chạy theo lịch chung của công ty, vẫn phải hoàn thành KPI, vẫn phải họp team, vẫn phải phục vụ khách hàng... nơi tuy thấy bạn ngồi ở đó nhưng không phải là bạn đang rảnh... **Xin người thân hỗ trợ bạn có một không gian riêng để làm việc và trong giờ bạn đang làm việc, nhờ người thân hỗ trợ để bạn có thể tập trung hoàn thành công việc.**

Sự mệt mỏi cũng có thể đến từ mâu thuẫn giữa 2 vai trò ở nhà và làm việc công ty, nên nếu có sự hỗ trợ của người thân thì bạn có thể nhẹ bớt chút gánh nặng rồi đó.



Anh Đặng Hoàng Trung
Giám đốc nhân sự ÚSG Boral Vietnam
Giảng viên chương trình Search inside yourself

Khi đối diện với cảm xúc khó, làm sao để xử lý và tìm ra nguồn gốc, gốc rễ của nó?

Làm việc với những cảm xúc khó chịu là một sự thực tập lâu dài.

Đầu tiên, ta cần tăng cường sự Tỉnh thức để có khả năng nhận diện sớm những cảm xúc xuất hiện. Chẳng hạn, nếu ta chờ cho đến lúc nổi cơn thịnh nộ rồi mới đối phó với sự giận dữ thì đã quá muộn. Nếu ta chờ đợi cho đến khi đã hoàn toàn chán nản rồi mới đối diện với sự buồn đau, điều đó cũng đã quá muộn. Do đó, hãy thực tập Tỉnh thức mỗi ngày để ta có thể nhận diện cảm xúc của mình khi nó còn rất nhỏ và ta còn khả năng xử lý nó.

Tiếp theo là để học cách chấp nhận cảm xúc của mình, ta càng chối bỏ, cảm xúc khó lại càng nên lớn mạnh. Ta chấp nhận sự tức giận, nỗi buồn, nỗi sợ đang hiện diện trong tôi,... nhưng cùng lúc, ta không đồng nhất mình với cảm xúc ấy. Ta có cảm xúc ấy nhưng ta không phải là cảm xúc ấy. Chúng ta cần học để không gian của sự tĩnh lặng và bình an luôn có mặt trong thân tâm kể cả khi đối diện với cảm xúc khó, nhưng điều này cần sự thực tập lâu dài.

Tỉnh thức giống người mẹ hiền quan tâm tới đứa con của mình. Tỉnh thức quan tâm tới những cảm xúc khó của ta. Sau đó ta có thể bắt đầu nhìn sâu vào gốc rễ lý do của những cảm xúc khó, nó có thể đến từ những trải nghiệm tuổi thơ khó khăn, hay có thể được bắt nguồn từ tổ tiên chúng ta hoặc xã hội chúng ta. Những cảm xúc khó tương tự lặp lại thường xuyên là do những Tập khí tiêu cực. Đó là cơ hội để thực tập sự phát triển bên trong thông qua việc nhận diện và chuyển hóa những tập khí tiêu cực.



TS. Hà Vĩnh Thọ
Sáng lập ELI – Học Việc Eurasia vì Hạnh Phúc & An Lạc, kiêm Chủ Tịch Quỹ Eurasia
Thầy từng là giám đốc trung tâm Tổng Hạnh Phúc Quốc Gia tại Bhutan từ năm 2012 đến 2018

Lời bạt

HẠNH PHÚC
đang gọi



Đồng ý



Từ chối

Chúng ta đã đi được một hành trình dài trên chặng đường phòng chống dịch bệnh và trong từng bước đi hạnh phúc của mỗi người.

Bạn có nhận ra điều gì lạ trong tập san số này không? Có nhiều anh chị sẽ thắc mắc, tại sao cẩm nang về hạnh phúc lại có quản lý chi tiêu, có chơi cùng con, có xây dựng văn hóa bình thường mới, có cả tự học...?

Đó là một điều đặc biệt. Hạnh phúc trong Happy Biti's không chỉ là niềm vui, sự gắn kết mà còn được xây dựng dựa trên **Khung GNH - Tổng hạnh phúc quốc gia** mà đất nước Bhutan là một minh chứng. Trong Khung GNH có 9 chỉ số hạnh phúc, bao gồm:

**Mức sống - Sức khỏe thể lý - Sức khỏe tinh thần - Sức sống cộng đồng
Sử dụng thời gian - Giáo dục - Đa dạng văn hóa - Bảo tồn thiên nhiên
và Quản trị tốt.**

Hạnh phúc bao trùm lên toàn bộ đời sống của con người. Đó là lý do mà cuốn cẩm nang lại có các bài viết như vậy và cũng là lý do mà dự án Happy Biti's có mặt bên anh chị đến giờ phút này.

Nếu như khắp thế giới đang tiêm chủng để phòng ngừa virus Corona, thì chúng ta có thêm Vaccine Hạnh phúc để tăng sức đề kháng trước những giông bão của cuộc đời.

**Anh chị đồng ý cùng hạnh phúc với Biti's chứ?
Hạnh phúc đang gọi, chỉ chờ chúng tay đồng ý mà thôi!**

Dự án **Happy Biti's**

Vaccine
**HẠNH
PHÚC**

CẨM NANG CHĂM SÓC HẠNH PHÚC MÙA DỊCH

CẢM ƠN ANH CHỊ ĐÃ ĐÓN ĐỌC!

THÁNG 08/2021

SỐ
ĐẶC
BIỆT

Happy
biti's

Biên tập và thiết kế
Quách
Duy Chung

Đóng góp nội dung
Ngô Thị Hồng Thu
Trịnh Ngọc Hà

Cố vấn
Vưu Lệ Quyên

Fanpage
Happy Biti's