**NHẤT HƯỚNG - ĐƯỜNG NÀY ĐẾN THẾ GIAN, ĐƯỜNG KIA ĐẾN NIẾT BÀN! TỲ KHEO ĐỆ TỬ PHẬT, PHẢI HIỂU BIẾT RÕ RÀNG! + TIỀN.**

**Đường này đến thế gian. Đường kia đến niết bàn, tỳ kheo đệ tử Phật, phải hiểu biết rõ ràng.**

Mình là Cường. Mình tu tập theo Pháp GOSINGA, những điều ghi chú dưới đây không hoàn toàn đúng ý với Đức Phật và Thiền Sư đã thuyết giảng. Các bạn nên tìm đến giáo Pháp Gốc để đạt được hiểu biết đúng đắn hơn.

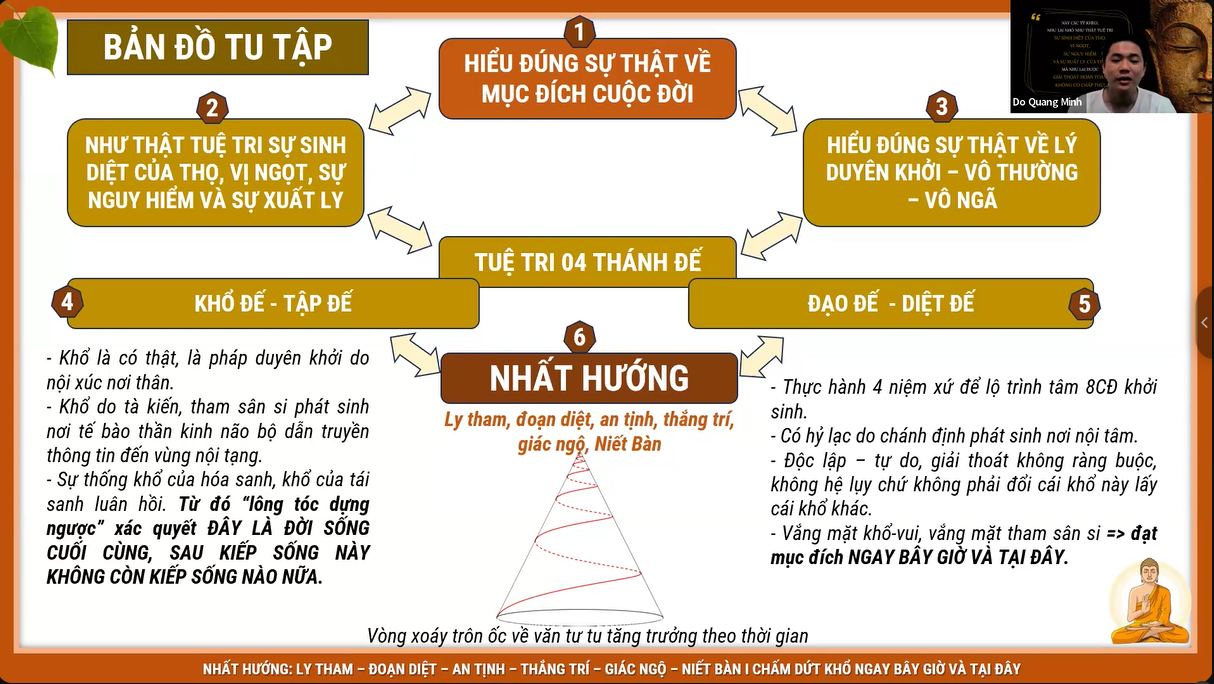
|  |
| --- |
| * Từ 6 động lực hành động của X3 + Thiền học + Trải nghiệm (từ việc ngoại lực, đến việc rèn nội lực bỏ ngoại lực kể cả môi trường bạn bè, ... đến việc kết hợp cả tam bảo và nội lực, đến việc dùng cả các đòn bẩy Tham Sân Si những lúc đuối + Thiền, ... Đúc kết lại thành 4 Đòn Bẩy bên dưới. Điều đặc biệt là nó ko chỉ ứng dụng trong ĐỘNG LỰC LÀM VIỆC -> NÓ VƯỢT XA HƠN VÀ TRỞ THÀNH 4 TẦNG NĂNG LƯỢNG CẦN CỎ TRONG CẢ NGƯỜI (giống như DISC full ko giới hạn và Nội Ngoại kết hợp) * -> KO CHỈ CÒN LÀ ĐỘNG LỰC HÀNH ĐỘNG, MÀ CÒN LÀ CON ĐƯỜNG TU TẬP THEO ĐẤU LA ĐẠI LỤC, CÁCH CHỌN NGƯỜI (map độc đáo, vì lúc trước Chọn người chỉ chọn dựa trên môi trường và tình yêu, ... -> Sau nhận ra chọn người, hiểu người, PT bản thân là 1). |

|  |
| --- |
| **1.0 TỨ NIỆM XỨ: NHẤT HƯỚNG LY THAM ĐOẠN DIỆT, AN TỊNH, THẮNG TRÍ, GIÁC NGỘ, NIẾT BÀN >< SÂN SI SỢ**  **1.1 MÔI TRƯỜNG SỐNG, THÓI QUEN + BỨT PHÁ SỢ, NGẠI, NIỀM TIN GIỚI HẠN BẰNG CHÁNH KIẾN, KO CÓ GIỚI HẠN VÀ CHẶN TRÊN - TULA THẦN LĨNH VỰC**  **1.2 TÌNH YÊU: TÌNH DỤC - YÊU THƯƠNG KẾT NỐI NETWORKING PHỤNG SỰ - BIẾT ƠN: TIỀN - Ý NGHĨA, GIÁ TRỊ - CỘNG ĐỒNG, Ý NGHĨA**  **1.2 SÁT THẦN LĨNH VỰC: TIỀN, TỰ CHỦ, KẺ CHIẾN THẮNG, TOP 1, TỰ TẨY NÃO MÌNH = TÌM KIẾM KHAO KHÁT ĂN SỐNG CẢM GIÁC KHÓ CHỊU, CHINH PHỤC, TÁN TỈNH BẰNG SỰ TRUNG THỰC KO CÓ LÝ DO CŨNG CHÍNH LÀ LÝ DO, ĐOÁNH NHAU, TIỀN, KINH NGHIỆM, CHÁNH KIẾN MẶT DÀY TÂM ĐEN, THE ROAD CON ĐƯỜNG TÔI CHỌN >< SÂN SI SỢ** |

**1.0 TỨ NIỆM XỨ: NHẤT HƯỚNG LY THAM ĐOẠN DIỆT, AN TỊNH, THẮNG TRÍ, GIÁC NGỘ, NIẾT BÀN >< SÂN SI SỢ**

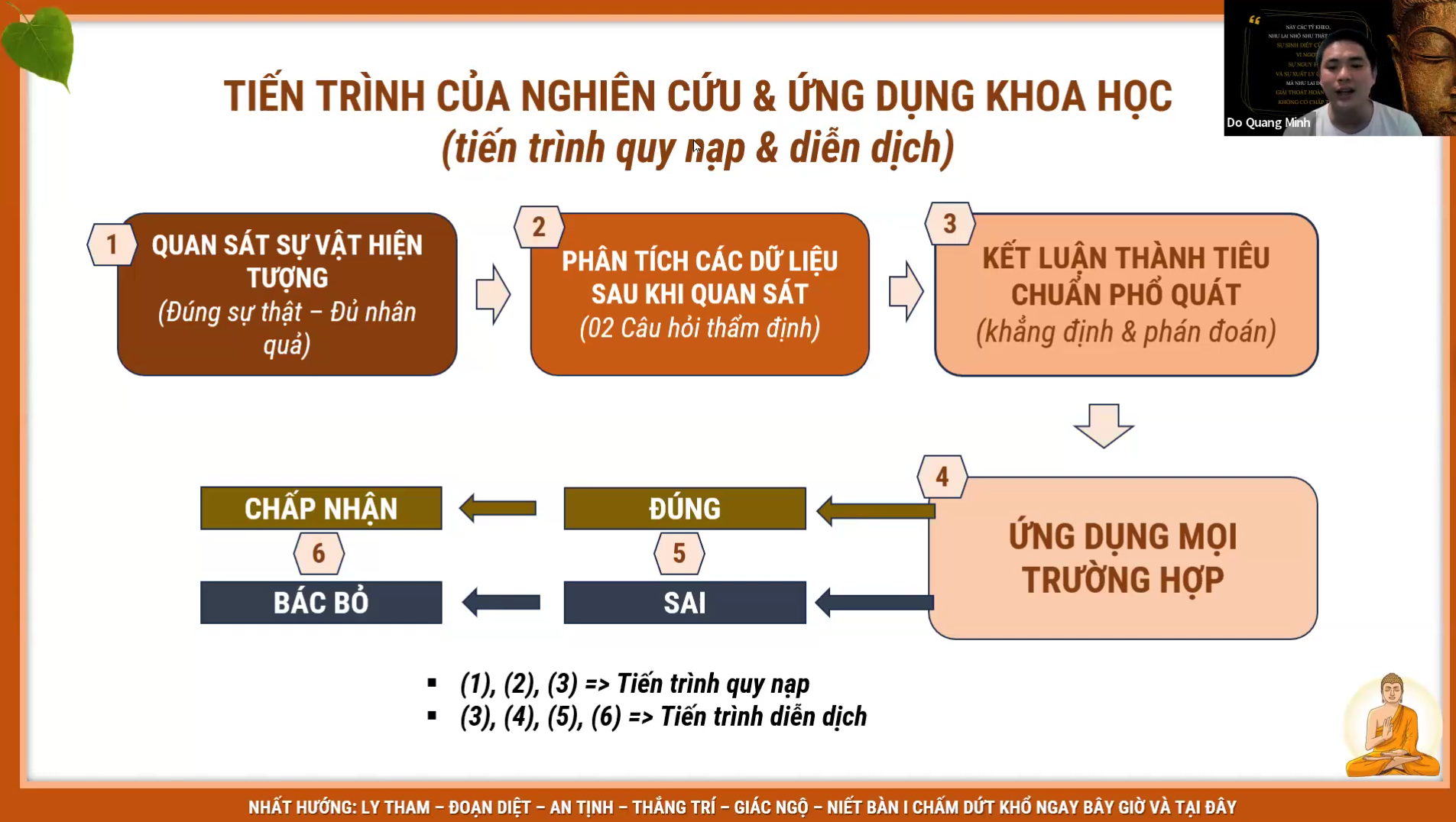
**1. VĂN TUỆ: MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG => Chấm dứt việc băn khoăn - Không bao giờ chủ quan trong tu tập cẩn thận khủng hoảng những năm tháng về sau.**

|  |
| --- |
| [3. P1.1 [MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG]\_TsTỳ Kheo Nguyên Tuệ-Gosinga.](https://youtube.com/playlist?list=PLfFdoGwLbh5UvpnaQ3Pk6EUoYhdzS_JyX&feature=shared)  MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG: CHẤM DỨT KHỔ(Con người không có mong muốn ĐI TÌM KIẾM HẠNH PHÚC, họ chỉ mong muốn CHẤM DỨT KHỔ MÀ THÔI. Vô Minh: TÌM KIẾM niềm vui hạnh phúc chỉ ĐỔI KHỔ NÀY LẤY KHỔ KHÁC, KO BAO GIỜ chấm dứt được khổ. THỰC TẠI LÀ CẢM THỌ: NIỀM VUI HẠNH PHÚC LÀ CẢM GIÁC, là tâm, có vị ngọt, VỊ NGỌT không nguy hiểm, THAM ÁI VỊ NGỌT thì nguy hiểm, ĐẶT ĐẦU HẠNH PHÚC XUỐNG tức là "KO THAM ÁI VỚI LẠC THỌ", chứ không phải "TỪ BỎ LẠC THỌ").  ---   1. **Dẫn chứng: Khi lên cơn nghiện chúng ta chỉ dùng tình dục để chấm dứt khổ chứ chẳng ai lúc ko bị cảm giác khó chịu mà đem tình dục ra làm suốt ngày cả.** |



**2. TƯ TUỆ - TRẠCH PHÁP:**

[3. P1.2 Tư Tuệ Trạch Pháp\_TsTỳ Kheo Nguyên Tuệ-Gosinga.](https://www.youtube.com/playlist?list=PLfFdoGwLbh5VJth0HzZd0aSSLpD-vKduK)



|  |
| --- |
| [LẶP ĐI LẶP LẠI TIẾN TRÌNH QUY NẠP - DIỄN DỊCH - KAIZEN]   1. QUY NẠP: QUAN SÁT - PHÂN TÍCH - ĐÚC KẾT 2. DIỄN DỊCH: KẾT LUẬN được ỨNG DỤNG MỌI TRƯỜNG HỢP => ĐÚNG/SAI 3. KẾT LUẬN: DO CÁI GÌ CÓ MẶT MÀ CÁI KIA CÓ MẶT, DO CÁI GÌ KHÔNG CÓ MẶT MÀ CÁI KIA KHÔNG CÓ MẶT   ---  Mối quan hệ với các thành phần:   1. TIẾN TRÌNH HỌC: MENTOR - VĂN TƯ TU (HỌC HIỂU HÀNH) - DỰ ÁN THẬT - CHIA SẺ LẠI. 2. Học tập có HƯỚNG, TUẦN TỰ, LIÊN TỤC, NHẤT QUÁN. 3. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ: QUAN SÁT PHÂN TÍCH ĐÚC KẾT để tìm ra: VẤN ĐỀ NGUYÊN NHÂN GIẢI PHÁP BÀI HỌC. Để làm toàn bộ các tasks được hiệu quả. |

|  |
| --- |
| **1.1 QUAN SÁT:**  +, Đúng Sự Thật: Đối tượng quan sát kiểm chứng được chứ ko phải nghe đồn, tưởng tượng ra. +, Đủ nhân quả: Đủ 02 nhân, có sự tương tác (duyên) giữa 2 nhân và đủ quả là các kết quả phát sinh  => điều kiện cần: 02 nhân - nhưng 2 nhân phải hoạt động bình thường; điều kiện đủ: sự tương tác giữa 2 nhân. => Cách tương tác giữa 02 nhân khác nhau đưa đến quả khác nhau.   +, KIỂM ĐỊNH THÔNG TIN: KHÁI NIỆM - PHÁP THỰC TẠI (Nơi các pháp đang là, đối tượng con gà quả trứng cụ thể chứ không nói khái niệm con gà quả trứng) Nội Dung(Tên Gọi Nội Hàm)- NGUỒN GỐC   \*\*\* NGUỒN GỐC: 2.1 Bản thân, 2.2 MENTOR (AI, Người, ...) 2.2 Các trường phái, các VỊ THẦY GIỎI 2.3 Mn Nam Nữ XHTC khác nhau, 2.4 Doanh nghiệp, giàu nghèo, 2.5 ph Đông ph Tây Khoa học Tâm lý Huyền học Đạo học, 2.6 Roles: Developer, User, ... 2.7 Chiều thời gian Xưa đến Nay).  \*\*\* NỘI DUNG: Tên Gọi Nội Hàm. (thường tên Hán Việt? Bóc tách từng từ?)  **1.2 PHÂN TÍCH/TÁCH LỚP (do cái gì có mặt mà cái kia có mặt, do cái gì ko có mặt mà cái kia ko có mặt)**  - Từ 100-10-5 BÀI, PHÂN TÍCH TÁCH LỚP 3-5 ý chính. 3-5 Ý CHÍNH đem MỞ RỘNG, LIÊN KẾT+PHẢN BIỆN(KHOAN VỘI TIN, KHOAN VỘI BÁC BỎ) - PHẢN BIỆN: (0. MỤC ĐÍCH 1. Với trải nghiệm mình, 2. Quan sát đa chiều xem có Phản ví dụ, 3. Văn tư tu cả Người dạy và Học trò, 4. Nhân Duyên Quả lặp lại thì quả gì-đổi nhân đổi duyên, 5. soi Tham sân si BẢN NGÃ ngầm trong TÌNH HUỐNG NỔI TRỘI, 6. CỐT LÕI ẨN SÂU SÂU, LÕI chưa, CẢI TIẾN VÀO LÕI, TÁC PHẨM chưa 7. ĐỘT PHÁ: không làm việc cũ vẫn có quả được ko?, làm ngược việc cũ vẫn có quả được ko? 8. PHẢN BIỆN của PHẢN BIỆN)  - RÁP LẠI VẬN HÀNH: 3-5 ý chính.  **1.3 KẾT LUẬN TIÊU CHUẨN PHỔ QUÁT (khắng định/phán đoán): VÔ MINH VÀ MINH (HIỂU BIẾT SAI và HIỂU BIẾT ĐÚNG)**  +, Dạng khẳng định:  C1- Khi sự kiện đó xảy ra và thấy được trực tiếp;  C2-Ko thấy được trực tiếp nhưng bằng suy luận dạng phổ quát => chỉ có thể khẳng định khi đó là PHÁP QUY LUẬT.  +, Dạng phán đoán: Do nhân này có mặt mà chưa chắc quả này có mặt; do nhân này vắng mặt mà chưa chắc quả này vắng mặt. |

**CÔNG THỨC TRẠCH PHÁP**

|  |
| --- |
| ĐỀ MỤC 0. CÔNG THỨC: LIỄU TRI VẤN ĐỀ VÔ MINH VÀ MINH - Hiểu đúng TÊN GỌI VÀ NỘI HÀM  - Một việc không có Vô Minh hay Minh, chỉ có HIỂU BIẾT VỀ VIỆC ĐÓ mới có Vô Minh hay Minh. 1. Tuệ Tri Vấn Đề chưa? (1.Vô Minh 2.Minh (TRÍ TUỆ, CHÁNH KIẾN) 3. Lưu ý + Ví dụ.)  2. Tuệ Tri 3 Nguyên Nhân chưa? (Từ góc độ Vô Minh). 3. 3 Giải Pháp chưa? (Theo LÝ DUYÊN KHỞI, TRÍ TUỆ, CHÁNH KIẾN)  4. Con Đường Đoạn Diệt chưa?: Lộ trình tâm, tứ niệm xứ, bát chánh đạo. |

**3. TU TUỆ: THÂN - THỌ - TÂM - PHÁP - TUẦN TỰ, LIÊN TỤC.**

**3.1 KHỔ THỌ TÌNH DỤC và TÂM SI (Trở ngại lớn nhất) VẤN ĐỀ LỚN NHẤT: CẢM GIÁC TÌNH DỤC KHỔ THỌ TRÊN THÂN - THẤT THOÁT TINH KHÍ THẦN - HỶ LẠC NỘI TÂM - NỘI LỰC HẠNH PHÚC BÊN TRONG, ĐỘNG LỰC BỀN VỮNG => dùng TD hoặc dùng TÂM ĐÁNH BẠI TÂM.**

|  |
| --- |
| 1. CẢM GIÁC NỔI TRỘI. **(Có thể dùng 4 loại động lực chính để tạo).**  3. TOẠ THIỀN THƯỜNG XUYÊN => để khắc sâu bộ nhớ, từ đó lúc BUỒN KHỔ, TÂM SI khởi lên mới đối trọi được. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỰC HÀNH THÂN THỌ TÂM PHÁP**   1. QUÁN THÂN: NHẮC THẦM THẤY RÕ CẢM GIÁC NỔI TRỘI, Có Tầm Có Tứ - Automatic, ĐỂ TỰ NHIÊN, Ko Tầm Ko Tứ.  - BẮT ĐẦU: THƯ GIÃN THẢ LỎNG, "BUÔNG BUÔNG".  - CẢM GIÁC NỔI TRỘI NƠI THÂN: cảm giác Nín thở, Ngậm chặt răng lưỡi, Nghe nhạc nơi tai, cảm giác nắm nắm bàn tay xoa tay.  CẢM GIÁC PHÁP TRẦN, THAM SÂN SI - BUÔNG BUÔNG. ()  **Bổ sung thêm:**   |  | | --- | | - NHẮC THẦM: "Nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ CẢM GIÁC NỔI TRỘI" đan xen: 1. cảm giác NGƯNG THỞ, 2. Cảm giác Chuyểnđộng TOÀN THÂN <gồm cảm giác nơi 6 xúc xứ: cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh>, 3. ĐỂ TỰ NHIÊN (theo nhịp thở đi làm việc, bút vẽ lên xuống, xoay tròn sang ngang. VÔ NGƯNG RA NGƯNG). - TUỆ TRI: 7-9 đề mục Quán Thân: 1. Tuệ tri CHÚ TÂM LIÊN TỤC ; 2. Tuệ tri TÂM TRẠNG TÍCH CỰC VUI THOẢI MÁI |  |  | | --- | | THỰC HÀNH:   1. Tuệ tri CẢM GIÁC NỔI TRỘI và sự CHÚ TÂM LIÊN TỤC.  - Case: khi mình nắm nắm bàn tay để tạo cảm giác nổi trội nơi tay 2. Tuệ tri TÂM TRẠNG TÍCH CỰC VUI THOẢI MÁI |   - Lời nhắc - Nhạc: Phải nhớ phải nhớ: An trú chánh định,chín mươi phần trăm, NỔI TRỘI trên thân, các cảm giác khác, nơi mắt nơi tai, không tầm không tứ. CHỈ THẤY THÔI, THẤY MÀ KO NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ ĐỐI TƯỢNG. (Quên định trên thân, như sống chuồng ngựa, ăn cức cả đời).  **BÀI TOÁN GẶP NHIỀU: KHỔ THỌ TÌNH DỤC. ? LỜI GIẢI NHƯ NÀO.**  **1. Là có thông tin tác động tới THÔNG TIN PHÁP TRẦN TÌNH DỤC**  **2. Là TÂM SI - CHÁN NẢN - theo thói quen tìm THAM, tìm đến CẢM GIÁC PHÁP TRẦN TD. ĐẨY CẢM GIÁC SỢ, CÓ RỒI LẠI MUỐN CÓ THÊM; CHỈ ĐỔI KHỔ NÀY LẤY KHỔ KHÁC:**   |  | | --- | | - KHÓ QUÁ: (cùng đường, gặp bài toán khó, stress ko hướng giải quyết, rối ngợp vì quá nhiều thứ) => NGỦ 1 GIẤC SÂU SẠC 300% PIN LOẠI BỎ HẾT NGỔN NGANG ĐẦU ĐƯỢC LÀM MỚI , khoảng lặng, nghỉ ngơi, thể thao, đọc sách, chạy bộ,thiền gosinga 9 ngày,... Case: Làm đồ án đến đoạn bi bí, hoặc giải 1 đề đến đoạn bi bí => TÌM KIẾM CẢM GIÁC KHÓ CHỊU, BEGIN WITH THE END X3 IN MIND.  - NHÀN QUÁ:  +, Case: Sau bao ngày cày cuốc với mindset KẺ CHIẾN THẮNG => Tự nhiên dự án gần thành công thì mất đi cảm giác KẺ CHIẾN THẮNG => Tâm Si: KO THÍCH KO GHÉT NHƯNG TÌM KIẾM CẢM GIÁC DỄ CHỊU (Kẻ chiến thắng).  +, Case: Không có việc gì làm => Mong muốn chuẩn bị cho tương lai => TÂM SI.  +, Case: Không có việc gì quá gấp, ở nhà 1 mình => Cảm giác thói quen cũ ùa về, 1 cách vô thức xem đ đ đ. |   **3. THÔNG TIN PHÁP TRẦN TRONG QUÁ KHỨ -> RẤT DỄ THÍCH CON GÁI (các chị hơn 1-chục tuổi mà chưa gia đình, xinh xắn, mình vẫn có sự giao động. Đặc biệt là chị hơn 1-3 tuổi, 1-7 tuổi giao động vẫn rất mạnh, ... chưa nói đến em).**  **4. VẤN ĐỀ THỜI GIAN: Thói quen này đã lặp lại gần 10 năm => Tiêu tốn rất nhiều thời gian, năng lượng, cơ hội của mình? => BẮT BUỘC PHẢI CHẤM DỨT ĐI!**  ---  **GIẢI PHÁP CÀNH LÁ:**   1. BTĐ XẤU HỔ SỢ HÃI với BÊN NGOÀI => chuyển dần sang BCĐ HIỆP THẾ: xấu hổ sợ hãi với THAM SÂN SI của chính mình  |  | | --- | | Ăn được bát cơm phở 50k LÀM 1 CÁI lại ra hết, mặt mụn như gẻ, mồm hôi người hôi thối như CỨT => Cơ thể bạc nhược yếu ớt, GẦY GÒ ngủ suốt ngày, phải ngủ bù năng lượng 3h, mất hết THẦN KHÍ ÁNH MẮT GIỌNG NÓI: LỜ ĐỜ LÈ NHÈ KO RA HƠI. => Yếu sl vợ nó bỏ, lục đục đủ điều CHIA TAY => NGHIỆN MA TUÝ, GÁI GÚ CỜ BẠC: gầy dơ xương MA TUÝ ĐÁ ĐI TÙ bị đánh như chó CHẾT BỜ BỤI => Dễ NHẠY CẢM, ĐÀO HOA trước vẻ ngoài da thịt con gái => Mất thời gian, mất năng lượng, CẢM GIÁC TÌNH DỤC QUÁ DỄ SINH KHỞI. (Tổn thương cơ quan sinh dục: Gây viêm nhiễm, sẹo và tổn thương mô. => CẮT CHIM KO LÀ TOÀN THÂN BỊ NHIỄM TRÙNG.  Suy giảm sức khỏe tổng thể: Mệt mỏi, suy nhược và giảm khả năng miễn dịch. => LIỆT DƯƠNG, CƠ THỂ NẰM LA LIỆT NHƯ NGƯỜI THỰC VẬT KO CÓ SỨC ĐỀ KHÁNG.  Tác hại tinh thần: Gây trầm cảm, lo âu, cảm giác tội lỗi, lệ thuộc và ám ảnh. => KO DÁM GẶP AI, NGƯỜI HÔI THỐI, MẮT THÂM QUẦNG CỦA NGƯỜI THỦ.  Tác hại xã hội: Ảnh hưởng đến công việc, học tập, cô lập xã hội, giảm chất lượng mối quan hệ. => CÔ LẬP, THẤT NGHIỆP, KO TIỀN KO MỐI QUAN HỆ, BỐ MẸ ACE HỌ HÀNG COI THƯỜNG).  - Lên group18+ tìm bạn chat, show, KO BỀN DỄ TAN vì môi trường tìm bạn QUÁ THAM ĐẮM tỉ lệ độc hại cao(chat mình dám, còn gặp mình KO DÁM), FWB BỊ CẮT RỤNG CON CHIM, HIV-AIDS, FWB quen ny ĂN CỨT mãi ko có ny, Dính bầu với gái giang hồ về nó xiên chết cả nhà. <Content địa ngục>. Tình dục chỉ là 1 phần, 1 khía cạnh, ko nên là TOÀN BỘ cuộc sống. Có những giai đoạn như 95 tuổi bạn chỉ có thể nghĩ về nó hoặc nói về nó chứ ko thể làm, có giai đoạn trẻ bạn có thể sẽ rất say đắm. Tình dục THƯỚC ĐO SỰ KIỀM CHẾ, BÁT CHÁNH ĐẠO. Không chỉ tinh trùng mà tất cả tế bào đều là những nguyên liệu khác nhau tạo nên món súp khác nhau, TIỀM NĂNG TO LỚN. |  1. **BƯỚC VÀO TÌNH YÊU HÔN NHÂN - CÁC DỤC VUI ÍT KHỔ NHIỀU, NÃO NHIỀU, NGUY HIỂM CÀNG NHIỀU [NGỌT KO KHỔ, THAM ÁI VỊ NGỌT MỚI KHỔ] => MỞ RỘNG RA ĐỘI NHÓM**  **=> dùng TD vợ chồng - phương tiện để chấm dứt khổ (như đồng tiền): Có vị ngọt. Tham Ái Vị Ngọt thì khổ.**  **=> Nếu chọn TYHN: nên chọn người cùng Pháp là tốt nhất.**  |  | | --- | | 1. MỞ PHỄU ĐÚNG THỊ TRƯỜNG: VẪN CHỌN NGƯỜI PHÙ HỢP NHẤT, XINH NHẤT ĐẸP NHẤT. NHƯNG: NẾU KHÔNG ĐỔI TÂM TỪ BÁT TÀ ĐẠO SANG BÁT CHÁNH ĐẠO, thì KHÔNG CHẠY ĐÂU CHO THOÁT KHỔ (chỉ đổi khổ này lấy khổ khác). 2. SỰ THẬT VỀ CHUNG THUỶ - thực hành đúng KO CÓ CHÁN NẢN, MÀ HOÀN TOÀN BÌNH THẢN:  - Khi gặp người khác giới, nếu LỘ TRÌNH TÂM là BÁT TÀ ĐẠO thì quý vị khởi lên THÍCH CHÁN GHÉT so sánh người đó với ny/vợ mình.  - Còn nếu LỘ TRÌNH TÂM là BÁT CHÁNH ĐẠO, quý vị KHÔNG THÍCH KHÔNG CHÁN KHÔNG GHÉT, thì KHÔNG CÓ CHUNG THUỶ, cũng CHẲNG CÓ NGOẠI TÌNH, quý vị HOÀN TOÀN BÌNH THẢN, VUI, THOẢI MÁI. | |

**Use cases:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Giai đoạn học hè với Linh Vinh - 1 tuần 2. Chuỗi dài nữa là khi học X3 với Ng 13 ngày, sau đó LÀM ĐỒ ÁN CĂNG ở quán suốt và 10 ngày. 3. 18/06/2025: Khi đi nộp quyển đồ án về -> Tham: tìm kiếm cảm giác dễ chịu nơi đối tượng -> xem đ đ đ rất nhanh. Giống như khát mà đi tìm nước muối để uống. 4. 19/06/2025: Đi đường bị phân tâm -> nhắc thầm: BUÔNG BUÔNG. Về nhà ib trọ bạn nữ -> phim đ đ đ đến thăm trọ -> ra. 5. Sáng 01AM 22/06/2025: ae đi net hết -> ở nhà mở 15min đ đ đ luôn. NHANH KO KỊP BẬT CHÁNH NIỆM (thói quen) => Thực hành thời khoá để khắc sâu, chánh niệm liên tục => Khi có chánh niệm nhắc BUÔNG BUÔNG là thoát. 6. Sáng 12AM 23/06/2025: 1. Tại sao nhìn bạn nữ rất dễ thích (Linh bên NQT 2k, Hà 96 ch Toán bạn chị Phương vợ Trainer Minh, ...) ?? (nhiều chị khác, ...) ?  2. Không có tâm trạng chán nản quá, mà chỉ là ở 1 mình -> do thói quen ngày trước nên mở phim đ đ đ lên xem, tại sao lại có điều này, xoá nó đi kiểu gì?   -> đ đ đ thêm 2 hiệp nữa, tổng là 3, sang lần thứ 2-3 là oải KO MUỐN NỮA RỒI NHƯNG THEO QUÁN TÍNH => ĐÚNG LÀ: KO AI MUỐN CẢM GIÁC HẠNH PHÚC NƠI TÌNH DỤC, CHỈ MUỐN CHẤM DỨT KHỔ LÚC ĐÓ MÀ THÔI!   1. 1h45 sáng 26/06/2025: đang nghiên cứu về THẾ LƯỠNG NAN 2 NGƯỜI TÙ, lẽ ra đi ngủ rồi cơ mà cứ cố. Thế là 1h30 bạn bè đi ngủ hết -> đ đ đ (nhiều do 3 hôm liền được công ty nuôi) 2. 28/06/2025 chuẩn bị đi học X3 tài chính Module 2: [đ đ đ]nhắn tin cô giáo Vũ Việt Hà 96 -> liên tưởng -> xem đ đ đ -> ra nhiều 3. 02/07/2025: 7h30 sáng lúc đang làm slide để chiều phản biện, -> đ đ đ, xong ngủ từ 7h30-11h. Do nhớ đến ngày xưa chat với Haha trên Tele 4. 04/04/2025: 5h30 di chuyển trên đường để đi sửa sạc laptop, muốn xem ngay trên đường -> xem -> về nhà xem nốt và đ đ đ 7h -> xong tắm luôn. Thời điểm đó đang thực hành để đạt 'TỰ DO TÂM TRÍ' hoàn toàn. (Ko ưa thích, ko chán ghét, độc lập ko ràng buộc, giải thoát ko hệ luỵ. 5. ...  |  | | --- | | **Các yếu tố kích hoạt (triggers) đa dạng:**  Hành vi của bạn bị kích hoạt bởi nhiều yếu tố khác nhau:   * **Căng thẳng/áp lực:** Sau khi hoàn thành đồ án, thức khuya làm việc. * **Cô đơn/một mình:** Khi bạn bè đi vắng, ở nhà một mình. * **Chán nản/trống rỗng:** Khi không có việc gì cụ thể để làm hoặc khi có cảm giác "chỉ là ở 1 mình". * **Các liên tưởng/kích thích bên ngoài:** Việc nhắn tin cho cô giáo, nhớ lại cuộc trò chuyện cũ có thể dẫn đến việc xem nội dung. * **Sự phân tâm:** "Đi đường bị phân tâm" cũng có thể dẫn đến ý nghĩ về hành vi này. |  1. 08, 09/07/2025: Lần đầu tiên khi sang nhà mới. Kí ức từ video cũ lúc đi đường -> sang nhà mới đi đường 1 mình lấy nồi cơm và xem và làm đ đ đ. 20250709 về nhà (Đức đi học tối), ở nhà đ đ đ (cty chị nv mới 2k1, xin info lúc trưa,v1 đẹp, -> liên tưởng xong xem đ đ đ, 2 nháy. 2. 8, 9, 11, 14, 15, 16, 18/07: 18 xong cái CHẢ VUI MẤY, mệt, đau đau, buồn ngủ, cơ thể rã rời khó chịu buồn ngủ. VỊ NGỌT LƯỠI DAO. |

**3.2 THỰC HÀNH THÂN THỌ TÂM PHÁP :**

* https://www.youtube.com/playlist?list=PLfFdoGwLbh5X1rtIKley3\_3uEXzXdZ8-i

|  |
| --- |
| 2. QUÁN THỌ: THỰC TẠI LÀ CẢM GIÁC - Tương tác căn trần đều là TƯƠNG TÁC THÔNG TIN, LÀ TÂM - CẢM GIÁC HẠNH PHÚC CẢM GIÁC VỊ NGỌT - NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ THAM SÂN SI] (Thấy, Nghe, Cảm nhận mọi thứ đều biết nó là Cảm Giác) - Khi chọn thái độ Nhất Hướng, Nhàm Chán, Ly Tham, Đoạn Diệt là chúng ta đối xử với Tâm, cụ thể là các Cảm giác chứ không phải với Cảnh, với hoàn cảnh sống. Có 2 loại thực tại là Thực Tại Thế Gian (Bất Tịnh), và Thực Tại Xuất Thế Gian(Thanh Tịnh) thì cũng đều là các khái niệm của Tâm, chứ ko phải Cảnh. Chỉ có Tâm Bất Tịnh và Tâm Thanh Tịnh, chứ không có Cảnh Bất Tịnh và Cảnh Thanh Tịnh.  - Không có việc làm là MINH hay VÔ MINH, chỉ có HIỂU BIẾT VỀ VIỆC ĐÓ mới có MINH hay VÔ MINH.  - Mỗi người trong hoàn cảnh khác nhau, tình trạng, mức độ tu tập khác nhau, sẽ có những lựa chọn chánh kiến khác nhau, cho dù đổi cảnh hay không đổi cản. Miễn đổi được lộ trình tâm BTD sang BCD là Nhất Hướng- Ly Tham. - "Buông" là BUÔNG TƯ TƯỞNG làm chủ, tư tưởng sở hữu; Không phải "Buông bỏ", vứt bỏ đi thế giới vật chất. "Sử dụng mà không sở hữu". \*\*Lưu ý:\*\* Không ràng buộc vào kết quả là không khổ vui với kết quả chứ không phải không quan tâm và không cần cải thiện dù kết quả không đi đúng hướng. - BUÔNG = "GIEO NHÂN" \* "BUÔNG KỲ VỌNG" = "LÀM TỐT NHẤT" \* "SẴN SÀNG CHO ĐIỀU TỆ NHẤT" = CÙNG LẮM THÌ, TÔI VẪN CỨ NỖ LỰC  = "BẠN ĐƯỢC QUYỀN BẬT CÔNG TẮC" \* "NHƯNG SÁNG HAY KHÔNG LÀ CHUYỆN BÓNG ĐÈN".   1. XỬ LÝ CẢM GIÁC KHỔ THỌ TÌNH DỤC:   3. Quán Thọ Tâm Pháp (Xoá Vô Minh, Đoạn diệt dục tưởng) - NÍN THỞ QUÁN THÂN: Tùy vào cường độ của dục tưởng, nếu nhẹ thì có thể quán luôn, còn nếu mãnh liệt thì nên sử dụng pháp đối trị NÍN THỞ như ở mục 01 trước. Sau khi lắng dịu hơn thì thực hành quán như ở dưới đây để xóa dần đi thông tin về tham ái tình dục.  - Quán Thọ: Bản chất dục tưởng chính là tư tưởng về tình dục, xuất hiện với sự nối dài của cảm giác pháp trần liên tục đan xen với cảm giác xúc chạm do nội xúc từ tâm hành tham, nên mình cần quán đây là cảm thọ, thuộc phạm trù tâm, là cảnh ảo, vô minh thì cho rằng đây là thế giới vật chất, có cô gái A, chàng trai B là chủ nhân chủ sở hữu của hình tướng kia,... - Quán Tâm: Quán tâm biết ý thức tà tri kiến với nội dung vô minh - chấp ngã. Quán tâm hành tham, dục, khổ đang khởi sinh. Hiểu biết đúng sự thật về các tâm hành này trên 8TĐ, có tính chất duyên khởi, vô thường, vô ngã.  - Quán Pháp: Nhân loại khát ái tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ nọ, như dục ái, hữu ái, phi hữu ái.. Nơi nào có tham dục, nơi đó có chấp thủ, nơi nào có chấp thủ, nơi đó có khổ-vui. Các dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều, nguy hiểm các nhiều hơn. Bao lâu nay, mình đã bị dục đanh vây, tàn phá, trấn áp như thế này đây. Phải giải thoát khỏi chướng ngại đã đầy ải nhân loại từ vô thủy đến nay.  - NÍN THỞ QUÁN THÂN: Sau khi quán thì hãy ngưng thở một đoạn để hoàn toàn yên lặng, ghi nhận cảm giác toàn thân, sau đó thở mạnh theo nhịp rồi tác ý nhè nhẹ dần, nếu hết dục tưởng thì quay trở lại thực hành Định-Tuệ bình thường.   3.1 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ: HIỂU ĐÚNG VỊ NGỌT, VỊ NGỌT - LY THAM. - Phải nhớ phải nhớ:  VỊ NGỌT - CẢM GIÁC HẠNH PHÚC (do Chánh Niệm sinh, hoặc, duyên xúc bên ngoài). THÍCH CHÁN RỒI GHÉT, NGỌT NHẠT RỒI ĐẮNG. SINH DIỆT liên tục, lặp đi lặp lại. CHẲNG ĐÁNG LÀ BAO, tà niệm kích hoạt, mà ta làm quá.   - Chỉ khi thực nếm, vị ngọt chánh niệm, đến để mà thấy, siêu thế khởi lên.  DÙ THẤY GÁI XINH, NHỚ PHIM 18, TÂM SI SINH KHỞI:  Vị ấy ly tham, nhìn ngắm vẻ đẹp, ko có tư tưởng làm chủ sở hữu, ko nhảy tìm trăng, không khổ vô ích.   - Phải nhớ phải nhớ: Cảm thọ Căn Trần, tiếp xúc với nhau. Thông tin pháp trần, tế bào thần kinh, tồn tại đồng thời, độc lập với nhau, (y như máy móc, chạy theo lập trình, trong cái gọi là, đồng hồ quả lắc). chứ không phải là… - CHẤP CÓ DUY VẬT, CHẤP KHÔNG DUY TÂM, chấp ngọt sẵn có, chấp do tâm tạo. VỊ NGỌT CÓ ĐÓ, DO DUYÊN MÀ SANH, Thọ Tưởng đồng sinh, Tưởng đọc Vị ngọt, của đối tượng thấy, chứ không phải là, cần niệm kích hoạt, mới có vị ngọt,  - Trong TÌNH YÊU: Được chọn VẪN CHỌN NGƯỜI PHÙ HỢP NHẤT, XINH NHẤT ĐẸP NHẤT. NHƯNG: NẾU KHÔNG ĐỔI TÂM TỪ BÁT TÀ ĐẠO SANG BÁT CHÁNH ĐẠO, thì KHÔNG CHẠY ĐÂU CHO THOÁT KHỔ (chỉ đổi khổ này lấy khổ khác).  - Chúng ta tu tập để đổi tâm và có thể cải thiện hoàn cảnh (nếu cần thiết), chứ không phải tìm cách thay đổi hoàn cảnh để nghĩ rằng sẽ tu tập thuận lợi hơn. Tránh tình trạng đi học về, Tâm thì ko thấy đổi, lại đi thay đổi ngay hoàn cảnh sống khiến cho người thân, bạn bè thấy bất an, lo lắng.  - Nhàm chán, Ly Tham là ly tham với thọ khi tiếp xúc với các trần cảnh, chứ không phải ly tham với các trần cảnh đó. Chúng ta không ghét bỏ, xua đuổi chúng, mà để chúng tự đến và tự đi. - Như vậy cho dù đổi cảnh hay không đổi cảnh, miễn đổi được tâm từ BTD sang BCD thì sẽ không có khổ và là tu đúng.   Còn trường hợp được quyền đổi cảnh để có lạc thọ hợp pháp thì đổi chứ đâu có dại gì mà phải để im để kham nhẫn với khổ thọ.  - TRUNG ĐẠO: ko chối bỏ, không tham đắm lạc thọ.  Mỗi người trong hoàn cảnh khác nhau, tình trạng, mức độ tu tập khác nhau, sẽ có những lựa chọn chánh kiến khác nhau. Miễn đổi được lộ trình tâm BTD sang BCD là Nhất Hướng- Ly Tham.  3.2 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ CẢM THỌ VÔ THƯỜNG - Đối tượng thấy..., là tâm cảm thọ, đặt tên: danh từ, là cô con gái, cái con người thấy, chính là thông tin chứ không phải là thế giới vật chất, như hiểu biết sai, lầm tưởng trước đây. - Cảm giác vị ngọt, hoặc nhạt hoặc đắng, được Tưởng ghi nhận, mới tinh cứng coong, xuất hiện 1 lần, sinh diệt tức khắc, sinh diệt kéo dài mà ta làm quá, chứ không phải là, thường hằng thường trú, biến đổi vật chất, như hiểu biết sai, lầm tưởng trước đây.  3.3 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ: DUYÊN KHỞI - VÔ NGÃ - Phải nhớ phải nhớ: Duyên người thế giới, đặt tên: động từ, là quét là chạy, chứ không có cái, điều khiển cái kia, ko có linh hồn, không sinh không diệt, điều khiển thân xác! - Tất cả các sự vật hiện tượng (tất cả các pháp) đều là do Duyên Khởi (2 nhân bình đẳng tương tác/tiếp xúc cùng diệt mới phát sinh quả).  = Tất cả các pháp đều vô thường (Sinh diệt), đều vô chủ vô sở hữu (vô ngã). |

**Use cases 3. Tu Tuệ:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. T4/2023-T4/2024: GOSINGA, T4/2024 -T5/2025 1 năm dạy học và đi làm nhiều hơn (X3 năng suất 3 khoá) (đan xen GOSINGA), Giờ có hệ thống X3 rồi cần focus để note hệ thống GOSINGA vô đây. Trước có hệ thống GOSINGA cơ mà đợt đó chưa có trên Lark. 2. 2024: Dắt xe ra đi làm buổi đầu, xe đề mãi không nổ 15 phút ko được dắt xe ra quán sửa, 9h vào làm, 9h30 sửa xong dắt xe về nhà, chiều đi làm sau.  => Kinh nghiệm thế gian: 1. Ko để xe dưới mái hiên tránh bị nước xối + 2. Tranh thủ sửa xe Take Note công việc vào sổ.  => Trạch Pháp: Hiểu đúng về vô thường. 3. 23/05/2025: Đánh dấu mốc kyt luật 9 ngày ko đ đ đ -> 1 con số kỷ lục vì từ trước đến giờ người khiến mình qua được 7 ngày là đếm trên đầu ngón tay  => Thế mới nói sức mạnh của môi trường, môi trường oke đã giúp mình vèo cái ô đã qua 9 ngày => TỐC ĐỘ QUAY TRỞ LẠI 4. Hôm nay em có 1 cảm giác rất lạ ạ.   Nó là cảm giác sau khi hoàn thành đồ án.   * Nó ko giống tâm Si vì em ko thấy chán. * Nó cũng ko giống tâm bình an lắm, vì em muốn làm gì đó mà lại ko có nhiều cảm hứng, em vẫn ngồi vào bàn làm việc nhưng ko cảm hứng như mọi hôm. * Nó mang 1 cảm giác: trống rỗng ( nằm giữa bình an và tâm Si)   Em suy nghĩ mà vẫn chưa rõ nó là tâm Hành gì. Nhờ thầy và anh chị giải đáp ạ. Em cảm ơn ạ!   |  | | --- | | Em cảm ơn mn nhiều ạ! Em vừa xem lại về Tâm Si sư giảng  Bát Tà Đạo với Tham Sân Si. Tham: thích 1 cái gì đó. Sân là nóng giận,  Si: trạng thái còn lại là Si khi mà không thích không ghét nhưng ĐI TÌM CẢM GIÁC DỄ CHỊU KHÁC.  Trong trạng thái trên của em: không thích không ghét nhưng đi tìm cảm giác hào hứng, cảm giác bùng cháy, cảm giác phát triển bản thân tốt hơn, cảm giác chiến thắng của giai đoạn làm đồ án. (do tự dưng làm xong rồi nên mất đi). Đây chính là tâm Si (đi tìm cảm giác dễ chịu.  Chẳng có cách nào chấm dứt nó ngoài việc thực hành Bát Chánh Đạo! |  1. Cảm giác muốn làm điều mình thích, nhưng lại phải làm điều khác!!!   Ngày được duyệt xong đồ án tốt nghiệp mình thoải mái, rất thoải mái.  Không rõ thời gian đi đâu và mình đã làm những gì, chỉ thấy là 18/06/2025 mình nộp quyển và sau đó say mê học tài chính cá nhân, tâm lý học tài chính 21, 22, 28, 29/06/2025. Ko dứt ra nổi để mà làm Slide và Demo.  Trong 21-29 từ chối rất nhiều lời mời, đề nghị với lý do, cần làm Slide, Demo, chuẩn bị thuyết trình ... => Chứng tỏ mình biết rõ nó rất quan trọng. Nhưng say mê thứ kia làm mình, mãi đến xong 29/06 mình với tâm thế phải quay lại làm Slide, Demo đi còn phản biện chứ. 30/06, 31/06, 01/07 mình quay lại làm Slide và Demo với 1 cái tâm khó chịu.  Trong 30, 31 mình ko làm được gì, đến tận 01/07 đêm làm slide, sáng nghỉ làm slide, chiều trưa làm demo (làm chill chill vì slide có template, có format hết rồi chỉ thay nội dung đồ án của mình vào thôi), demo thì khá tự tin vì mình có vũ khí bí mật từ code .py ra demo chỉ tính bằng 1-2h. (Và mình đã làm được demo từ 13h-15h).  => RA ĐỜI KHÁI NIỆM: TỰ DO TÂM TRÍ (ko yêu thích, ko chán ghét, độc lập, ko ràng buộc, giải thoát, ko hệ lụy) vs TỰ DO TÀI CHÍNH |

**Ứng dụng 4 đòn bẩy trong mọi việc - THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG - System (Sức khoẻ, Mối quan hệ Networking - Sự Nghiệp) - theo đuôi Mentor**

|  |
| --- |
| **Tâm Trí kiểm soát các khía cạnh khác:** Bạn đã thể hiện rõ mối liên hệ giữa tâm trí và các khía cạnh khác:   * **Sức Khỏe:** Bạn đã phân tích sâu về "KHỔ THỌ TÌNH DỤC và TÂM SI" và cách chúng "Thất thoát tinh khí thần", dẫn đến suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần. Giải pháp là "dùng TD hoặc dùng TÂM ĐÁNH BẠI TÂM", cho thấy tâm trí là chìa khóa để vượt qua những cám dỗ và giữ gìn sức khỏe. "HỶ LẠC NỘI TÂM - NỘI LỰC HẠNH PHÚC BÊN TRONG" là nguồn động lực bền vững, vượt trội so với các niềm vui bên ngoài. * **Tài Chính:** Quyết định sự nghiệp, lựa chọn hướng đi (AI Engineering, KOL, Business Model) đều dựa trên những "Niềm tin giới hạn" hoặc "Niềm tin không giới hạn" của tâm trí. Bạn đã dùng các ví dụ về "chạy 1 dặm dưới 4 phút" hay "bài toán khó" để minh chứng rằng "giới hạn ko nằm ở khả năng mà là ở niềm tin", tức là ở tâm trí. * **Mối Quan Hệ:** Bạn đề cập đến "SỰ THU HÚT đến từ SỰ TƯƠNG HỢP THÔNG TIN", và "SỰ ĐỦ ĐẦY TỪ BÊN TRONG". Việc "Buông xả làm tốt nhất, sáng hay không là chuyện của bóng đèn" trong các mối quan hệ cũng là một trạng thái tâm lý không chấp thủ vào kết quả. Hơn nữa, việc chuyển từ "LỘ TRÌNH TÂM là BÁT TÀ ĐẠO" sang "BÁT CHÁNH ĐẠO" là cách để đạt được sự "HOÀN TOÀN BÌNH THẢN" trong các mối quan hệ, vượt lên trên sự thích, chán, ghét hay so sánh. |

**Use cases:**

|  |
| --- |
|  |

**1. MÔI TRƯỜNG SỐNG, THÓI QUEN + BỨT PHÁ SỢ, NGẠI, NIỀM TIN GIỚI HẠN BẰNG CHÁNH KIẾN - TULA THẦN LĨNH VỰC, NIỀM TIN KO GIỚI HẠN KO BỊ CHẶN TRÊN**

**1.1 MÔI TRƯỜNG SỐNG, THÓI QUEN: Bên trong: HIỂU THƯƠNG bài tập rà nghiệp, đúc kết vector + THẦN KHÍ + HÀNH VI THÁI ĐỘ SỐNG.**

|  |
| --- |
| **Chánh kiến về xu hướng tính cách: 1 cách tương đối nên mới gọi là xu hướng bởi lẽ bây giờ ngay cả bảo mình summary lại về xu hướng tính cách của mình cũng khó, vì Pháp do duyên khởi, do thói quen**   * Môi trường sống nhiều cám dỗ: xăm, thuốc lá rượu bia cờ bạc. (- Khánh Ly * Môi trường sống và thói quen: trai gái gợi cảm uốn éo khoe da khoe thịt quá nhiều. |

**1.1.1 PHÁN ĐOÁN bằng bộ môn huyền học: DISC, Thần số, Nhân tướng:**

* Đo lường: '''Trí Tuệ: Trán cao, Mũi thông thiên, Tai to + Mắt tinh anh, Lời nói rõ ràng dễ hiểu Góc nhìn ĐA CHIỀU, SÂU SẮC + Tam bảo. \*\*\* Nghị Lực: Mũi thông thiên, + Động tác dứt khoát, Mắt có uy, Giọng nói + Tĩnh lặng trước BUỒN VUI + Thích làm chơi việc khó khăn mạo hiểm, Dấu ấn khó. \*\*\* Đạo Đức: Gò má lưỡng quyền, quai hàm bạnh (ngang bướng, đanh nghiến) + Ánh mắt Giọng nói BỊ HÚT VÀO SẮC VÀ TIỀN, ánh mắt LỘ, THẦN BẤT TÚC, HAY SO BÌ + Thiện nguyện ít dính mắc.'''

**1.1.2 QUAN SÁT THẦN KHÍ + HÀNH VI THÁI ĐỘ SỐNG**

* +, THẦN KHÍ(THẦN HỮU DƯ, THẦN TĨNH: mắt, cử động,. KHÍ biểu hiện qua: xương cốt, da thịt, râu tóc, lông mày, âm thanh, khẩu khí).
* +, HÀNH VI THÁI ĐỘ SỐNG (nhất là khi có biến động).
* +, Đo lường: '''8 Phép chọn tướng Trần Hưng Đạo Gia Cát Lượng: TRÍTUỆ: Hỏi đúng sai, xem chí hướng, rõ ràng? Cật vấn đến kỳ cùng? Hỏi mưu lược, xem tri thức?ĐẠOĐỨC: Qs đa chiều xem đức hạnh? Gián điệp thử xem có trung thành? Giao việc, xem chữ tín?NGHỊLỰC: Lấy của thử? lấy sắc đẹp thử? lấy việc khó thử? Rượu cho uống say, tâm có say không?'''
* (Ng quân tử TIẾN THOÁI QUẢ QUYẾT, XEM NGƯỜI THANH THẢN VUI TƯƠI, CHÍ TRỪ TÀN BẠO, khí độ ng Tướng Quốc. Thấy ÁC KO GIẬN LÀNHKOMỪNG, NHANSẮCKOTHAYĐỔI, lượngcủaThiênTử).

**1.2 Bài học về Niềm tin giới hạn Đêm 25/04/2025 = Tôi tài giỏi bạn cũng thế + GOSINGA về mục đích cuộc đời + Nhân dạng, trở thành hay trải nghiệm, hoàn thành trước, hoàn hảo sau X3 + Wecommit100x làm theo system lãi kép và nỗi sợ chỉ mất khi bạn hành động**

* **NIỀM TIN KO GIỚI HẠN KO BỊ CHẶN TRÊN - NGAY KHI BẠN NGHĨ RẰNG BẠN ĐÃ CHẠM MỨC GIỚI HẠN THÌ THẬT RA BẠN MỚI CHẠM MỨC 20% THÔI.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20/05/2025   1. Nỗi sợ là CẢM GIÁC do ... 2. Tìm kiếm cảm giác khó chịu giúp ta mạnh hơn  * David goggins: Tự tẩy não mình để thèm khát, tìm kiếm CẢM GIÁC KHÓ CHỊU. => Càng khó chịu ta càng mạnh hơn. * Nỗi sợ chỉ làm ta mạnh hơn khi mà ta thoát ra. (bài Rap: Let'em know Mason Nguyen).  1. Sợ bị đánh giá: Tào tháo nói "Ta làm, họ có động đến sợi lông chân nào của ta đâu mà ta sợ :> " Việc đúng đắn thì ta cứ làm, đó là cuộc sống của ta.  Làm cái méo gì cũng ko ngại: ko mắc các sai lầm thì xin info thì rủ đi chơi (chiến lược hoàn toàn khác so với ngày xưa, ngày xưa có tiêu chí 1, 2, 3 thì ở giai đoạn nào, ... khó áp dụng), xin nghỉ ,nhắn tin trong nhóm chung, thuyết trình trước mn, nói chuyện với tầng C-level bứt phá ko giới hạn niềm tin để thoải mái nói chuyện với tầng C-level, ... 2. Sợ ta không đủ khả năng: Nhiều khi 1 bài toán lớp 5 thả vào đề lớp 1 ta làm được, đến lúc bài lớp 1 thả vào đề lớp 5 ta lại có khi ko làm được -> vì nỗi sợ giới hạn khả năng của ta.   (câu chuyện chạy 1 dặm dưới ít hơn 4min khi 1 người chạy được thì hàng trăm người chạy được ngay sau đó vì họ đã phá được niềm tin giới hạn)  (hay 1 ông nhà toán học đến muộn, thầy giáo viết trên bảng 2 bài toán khó nhất thế giới bấy giờ, ông tưởng BVN thế là về làm xong nộp)   1. LÀM ĐI SỢ MÉO GÌ, BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ TOÀN THỂ NGƯỜI THÂN, HUYNH ĐỆ ĐỒNG ĐỘI VÀ MENTOR CỦA MÌNH   ---   |  | | --- | | **Gọi tên nỗi sợ**: "Mày là ảo giác. Mày không điều khiển được tao."  **Tích bánh quy**: "Chúc mừng: thêm 1 nỗi sợ nữa bị tiêu diệt" |   Các nỗi sợ phổ biến và cách mình vượt qua.   1. Đầu năm 2025: Sợ đánh giá trên mạng xã hội khi mình chạy, quay video, đăng bài. Đánh giá độ sợ 5/10, =>Với mình mình ko quá sợ điều này, vì đây là quyền tự do của mình, TIỀN CẢ,... 2. T6/2025: Sợ "KO CÓ LÝ DO ĐỂ XIN INFO" khi xin info các bạn nữ (nếu người ngồi cạnh/đối diện thì dễ, còn người quay mặt vào cửa sổ khiến mình DO DỰ: 30min, 1h rưỡi.  **=> Bài học: "KO CÓ LÝ DO CŨNG LÀ LÝ DO" + "Cảm xúc muốn hành động chính là lý do" + “Tôi không cần cảm thấy có lý do để hành động. Tôi hành động, rồi lý do sẽ xuất hiện.”**  |  | | --- | | \_ 08/06/2025 gpt và Cường  **Thông thường: bạn nữ biết tỏng ý định của bạn. => Điều cần làm chỉ là: Thành thật và rõ ràng**: “Không vì gì cả, chỉ là tớ muốn biết tên cậu thôi :)” | |

---

|  |
| --- |
| 25/04/2025  Đợt này em có cơ hội được làm việc trực tiếp với anh CEO, với chị General Manager (sau mỗi CEO) ở công ty các sếp ạ.  Em cũng mới nhắn khoe sếp @tranquochuy\_wecommit tối qua :D  ===   * Khi làm việc với các C-level em CẢM GIÁC LÀ MÌNH CHƯA TƯ DUY ĐƯỢC NHƯ HỌ. Em nhận ra 1 NIỀM TIN GIỚI HẠN của bản thân là khi làm việc cùng anh chị đó là: "MÌNH MỚI RA TRƯỜNG, CHƯA NHIỀU KINH NGHIỆM THÌ CHƯA TƯ DUY ĐƯỢC NHƯ HỌ NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM ĐƯỢC ĐÂU. CHÍNH NIỀM TIN NÀY GIỚI HẠN EM TƯ DUY NHƯ 1 C-LEVEL." => Chính niềm tin này cản trợ em tư duy ở tầm C-level.  1. Câu chuyện về cả thế giới tin là ko thể chạy 1 dăm với ít hơn 4min.   Sau đó  Vào ngày 6 tháng 5 năm 1954, Roger Bannister, một sinh viên y khoa người Anh, đã trở thành người đầu tiên chạy một dặm (1.609 km) dưới 4 phút, với thời gian 3 phút 59,4 giây tại sân vận động Iffley Road ở Oxford. Thành tích này đã phá vỡ rào cản tâm lý tồn tại lâu dài trong giới điền kinh, khi nhiều người tin rằng con người không thể đạt được tốc độ đó. Chỉ 46 ngày sau, vận động viên người Úc John Landy đã vượt qua kỷ lục này với thời gian 3 phút 58,0 giây. KỲ LẠ LÀ Từ đó, hàng ngàn vận động viên đã vượt qua mốc 4 phút, cho thấy khi niềm tin được khơi dậy, giới hạn tưởng chừng không thể cũng trở nên khả thi.  -> Giới hạn ko nằm ở khả năng mà là ở niềm tin  -> CHO THẤY GIỚI HẠN NIỀM TIN CŨ BỊ PHÁ VỠ : https://www.nationalgeographic.com/science/article/faith-kipyegon-four-minute-mile-run-world-record   1. Hay là hồi em học lớp 3 đã học bài: Tuổi mẹ hiện nay hơn tuổi con là 24, sau 2 năm nữa mẹ gấp 9 lần tuổi con, vậy hiện nay mẹ bao nhiêu, con bao nhiêu. Hồi đó thầy cô ko nói đó là bài cấp 2, nên tụi em vẫn học và giải 1 cách bình thường.   Hay là học toán HSG lớp 11 đã học đến cả giải tích 1 của đại học, lúc đó vượt cấp thấy thoải mái và tự tin vì bạn bè ai cũng học   * Tương tự khi gặp câu hình cuối hay câu cuối.   Nếu em học lớp 9 thì "niềm tin câu nó dễ" em sẽ giúp em giải nó 1 cách tự tin và thoải mái hơn và giải được có khi nó rất khó.  Hoặc là nếu em học lớp 7 được giao cho đề có 1 câu lớp 7 dược đặt vào trong đề thi lớp 12 thì có khi em "CẢM GIÁC NÓ KHÓ" mà ko dám làm và bảo ngay là ko làm được. Cũng bài đó đặt trong đề lớp 7 có khi lại giải ngon.   1. Ngày xưa có 1 ông Toán học gì đó được thầy giao bài tập về nhà, xong thầy lỡ kẹp bài Toán khó nhất thế giới chưa ai giải được vào, ổng cứ tưởng đấy là bài về nhà xong ngồi hì hục giải từ sáng đến tôi mang lên nộp thầy.   Một giai thoại nổi tiếng trong giới toán học, liên quan đến George Bernard Dantzig, một nhà toán học người Mỹ. Vào năm 1939, khi đang là nghiên cứu sinh tại Đại học California, Berkeley, Dantzig đến muộn trong một buổi học môn thống kê do giáo sư Jerzy Neyman giảng dạy. Trên bảng lúc đó có hai bài toán, thực chất là những vấn đề thống kê nổi tiếng chưa được giải quyết, được giáo sư viết lên làm ví dụ. Tuy nhiên, Dantzig tưởng rằng đó là bài tập về nhà nên đã chép lại và cố gắng giải chúng  1796 (Gauss) giải 3 đề được giáo viên hướng dẫn giao riêng thêm mỗi ngày, mỗi ngày 2 đề, nay tự nhiên có thêm 1 đề: yêu cầu dùng compa thước kẻ ko khắc độ để vẽ 1 hình đúng 17 cạnh, "thầy giao cho em bài toán thứ 3 em phải làm tròn 1 đêm, em đã phụ sự bồi dưỡng của thầy rồi". Bài toán 2000 năm, Archimedes ko giải được, Issac Newton ko, ...->"Nếu có người nói cho tôi biết bài toán này là khó có lịch sử ..."   1. Ngày xưa, khi con voi còn là một chú voi con nhỏ, người ta đã dùng một sợi dây to buộc nó vào một gốc cây. Voi con cố gắng hết sức để thoát ra, nhưng không thể. Dù con voi dùng toàn bộ sức mạnh, sợi dây vẫn giữ nó lại, và con voi cuối cùng từ bỏ cố gắng.   Khi con voi lớn lên, nó mạnh mẽ và to lớn hơn rất nhiều so với lúc còn nhỏ, nhưng điều kỳ lạ là nó vẫn tiếp tục đứng yên, không cố gắng thoát ra, mặc dù gốc cây và sợi dây đã không còn đủ sức để kiềm chế nó. Lý do chính là, con voi đã từng thất bại khi còn nhỏ, và trong tâm trí nó, sợi dây buộc vẫn có thể cản nó lại. Nó không nhận ra rằng sức mạnh của mình giờ đã vượt xa khả năng của sợi dây.  => Em nhận ra là: câu chuyện về NIỀM TIN GIỚI HẠN: MÌNH ÍT KINH NGHIỆM, MÌNH ÍT CHUYÊN MÔN NÊN CHƯA THỂ TƯ DUY ĐƯỢC NHƯ C-LEVEL ĐÂU, y hệ với việc 1 BÀI TOÁN BỊ ĐẶT TRONG ĐỀ LỚP 12 KHI MÌNH HỌC LỚP 10 KHIẾN MÌNH KO TỰ TIN GIẢI :D  :D Giống như sếp Huy vẫn bảo. Khi làm sếp ở công ty nhỏ rồi, tư duy thường nó quen ở tầm cao, rất khó để bạn xuống cấp nhân viên. Có tư duy ở tầng cao trước, dần dần vị trí công việc nó kéo lên theo :D |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| markdown |

**1.3 Thay đổi chính mình - tập trung hoàn toàn vào những gì mình có thể kiểm soát và tin tưởng**

|  |
| --- |
| 1. Đợt 2021 khi mình bắt đầu vào con đường ptbt theo chiều sâu, mình share BKE, GOSINGA nhiều, bị bố mẹ sợ đi tu. Sau mình ko share nữa, đi thiện nguyện cũng ít share thì lại oke ngay 2. Khi mình bước chân ra ngoài cánh cổng đại học đi kiếm tiền, bố mẹ sợ đa cấp, mình ko share nữa, lại oke ngay. 3. Thay đổi người khác tốt nhất là khi: ĐIỂM BÙNG NỔ XẢY RA. Lúc này bạn bè đang chơi bình thường với nhau, hoặc 2 ae đang bình thường, tự nhiên thằng này nó phất lên (như câu chuyện đường ống, ....) thì đó là CÚ HUÝCH. |

**2 TÌNH YÊU: TÌNH DỤC - YÊU THƯƠNG KẾT NỐI NETWORKING - BIẾT ƠN: TIỀN - Ý NGHĨA, GIÁ TRỊ - CỘNG ĐỒNG, Ý NGHĨA, BẪY LƯƠNG TÂM THUẦN TUÝ**

**2.1 Networking: Mentor - Ny - NSKT - Xây dựng đội ngũ - Nguyên tắc chung là check 4 phần trên.**

**2.1.1 MENTOR: FOLLOW THẦY, KO CẦN SUY NGHĨ HƯỚNG ĐI NHIỀU ĐÂU: 4 Người thầy : 1. GOSINGA + 2. Trần Việt Quân BKE GNH - X3 NĂNG SUẤT + 3. THE ANH ENGISH + 4. AIO + 5. Wecommit100x 6. FULL STACK DATA SCIENCE**

|  |
| --- |
| [1.1 Tiêu chí - Con người phù hợp - Networking](https://csg2ej4iz2hz.sg.larksuite.com/wiki/UN0IwzVq0ikVv8kmWg2lSARKg4e) - Tin tưởng tuyệt đối vào bản thân và mentor -> Hành động vì nghĩ ko đẻ ra con -> TRỞ THÀNH MẢNH GHÉP, LÀM TẤT CẢ MỌI THỨ, PHỤNG SỰ CHO BỨC TRANH CHUNG CỦA THẦY.  1. RA KẾT QUẢ - LÀM ĐƯỢC X NHIỀU LẦN(nhiều lần thất bại, làm liên tục 5-10 năm) + 2. CAO NHÂN XUẤT CAO ĐỒ - NĂNG LỰC ĐÚC KẾT, TRUYỀN ĐAT, THIẾT KẾ MÔI TRƯỜNG, TÂM CHỈ DẠY KHÔNG GIẤU BÀI (có nhiều học trò đã thành tài, theo thầy lâu năm) + 3. TƯƠNG HỢP THÔNG TIN, 4 loại đòn bẩy nội lực. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Case 1: T7/21/06/2025: Sau N1 mình chỉ networking được với người bên trái, người bên phải và anh Điệp đi ăn cùng -> 3 người hết.**  **=> Mình về kaizen: QUAN TRỌNG NHẤT LÀ MENTOR, NGƯỜI ẢNH HƯỞNG -> LAN RỘNG RA NHỮNG NGƯỜI ẢNH HƯỞNG.** |   **NGƯỜI DUY NHẤT KHÔNG PHẢI TOP 1 FE SYSTEM NHƯNG CÓ MẶT TRONG "WALL OF LOVE"ĐÂU LÀ LÝ DO:**   1. **TIN TƯỞNG TUYỆT ĐỐI VÀO BẢN THÂN, THE ROAD CỦA BẢN THÂN + NGƯỜI THẦY VÀ THE ROAD CỦA NGƯỜI THẦY + SỰ LỰA CHỌN CỦA MÌNH. [KO CÓ GIỚI HẠN]** 2. **PHỤNG SỰ NGƯỜI THẦY BUILD BỨC TRANH CHUNG: Vì hoàn toàn tin tưởng Wecommit100x, mình viết bài, mình chạy, mình phụng sự cho bức tranh của wecommit100x chung, lên tiếng để bảo vệ cộng đồng lúc sóng gió, đứng chung chiến tuyến.** 3. **XUẤT HIỆN THƯỜNG XUYÊN: 3 tháng đầu offline, online ko bao giờ vắng 1 buổi. Sau 3 tháng chậm lại tí do việc cá nhân** 4. **TRỞ THÀNH HỌC TRÒ XUẤT SẮC NHẤT VỚI BEGIN WITH THE END X3-X10 IN MIND:**  **- Người thầy mình viết: Em đã có những mindset và bước đi rất đúng đắn trong giai đoạn đầu sự nghiệp, anh tin em sẽ còn tiến xa hơn nữa. =>** **- Kết quả đo lường được: 08/02/2025 vào, cuối tháng 4 top 64 Linkedin VN, cuối tháng 5 cũng top, đầu tháng 5 top 10 AI Content Creator Việt Nam luôn.** 5. **ĐỒNG THỜI NETWORKING VỚI ACE CHỦ CHỐT XUNG QUANH MENTOR**   **⚠️ Những lỗi cần tránh khi networking với những người xung quanh:**   |  | | --- | | * Chỉ tương tác với những người nổi bật, bỏ qua người khác. * Chỉ quan tâm lợi ích trước mắt thay vì xây dựng mối quan hệ lâu dài. * Giao tiếp thiếu chân thành, máy móc, không tạo được thiện cảm. |  |  | | --- | | 1. **Phân tích chi tiết 5 kỹ thuật bạn đã áp dụng thành công** (tin tưởng tuyệt đối, phụng sự mentor, xuất hiện thường xuyên, trở thành học trò xuất sắc, networking với ace xung quanh) 2. **Bí mật networking của top 1% thế giới** - những kỹ thuật độc đáo mà ít người biết 3. **Framework tư duy giải quyết vấn đề** theo phương pháp "do cái gì có mặt mà cái kia có mặt, do cái gì không có mặt thì cái kia không có mặt", "quan sát phân tích đúc kết", "giải quyết vấn đề". 4. **Ví dụ thực tiễn và case studies** từ những người networking đỉnh cao 5. **Các lỗi sai cần tránh và cách khắc phục** |   ---   |  | | --- | | Case 1 (tiếp, 22/06/2025)  N2: Kaizen: 1. Bám Mentor thầy dạy hơn tuy chưa có cơ hội nói chuyện. 2. Xin info và chụp chung với chị Nhân sự chủ chốt canh thầy 10 năm 3. Xin chụp ảnh với Trainer Minh, chị Ái, ngồi ăn cạnh chị Nga, chị Nhung, anh Minh Zip, anh Vinh, chị Hẳng, anh Thịnh ảnh chung, anh Diện chị Yến ảnh chung, anh Tươi ảnh chung, anh Đức ảnh chung 4. Đi ăn với ace BTC => Có Trainer, và toàn bộ đội ngũ cạnh thầy. => Trainer bảo: dân X3 sau khi chạy body khoe múi + Kỹ sư CNTT. + 1 lần lên thừa nhận mình nhìn bài = mạnh nhận ra điểm yếu và bẫy tâm lý => Số người biết tăng hẳn, cả chị Yến nhận ra bạn bè FB. => Thành ra: nỗi sợ là do mình tự tưởng tượng ra chứ chị Yến quá nice, quá thân thiện.  => TẬP TRUNG VÀO MENTOR, XUẤT HIỆN CẠNH THẦY ĐỂ THẦY NHỚ VÀ NGƯỜI KHÁC NHỚ. [CÓ ẢNH CHUNG VỚI THẦY] => TẬP TRUNG VÀO ĐỘI NGŨ KẾ CẬN. [CÓ ẢNH CHUNG VỚI ĐỘI NGŨ KẾ CẬN]  => XIN INFO CHỤP ẢNH VÌ MÌNH MUỐN!!! (Kí ức về việc vượt qua NỖI SỢ, KO LÝ DO CŨNG LÀ LÝ DO, THE ROAD CON ĐƯỜNG TÔI CHỌN -> xin info con gái mình thích, mình muốn tìm hiểu ở quán caffe Lofi caffe đã là 1 dấu ấn =>Mình đến với buổi X3, xin info, xin chụp ảnh chung với mn. Đặc biệt là xin info CHỊ :3 (96, 2k) và xin chụp cùng trong 1 nốt nhạc. [CẢM GIÁC THÍCH THÍCH MÌNH CHƯA GIẢI THÍCH ĐƯỢC]. | |

**Use cases - Phụng sự cộng đồng:**

|  |
| --- |
| 1. Nay em đang chạy được 4.2km thì có người lạ dắt xe ở bên đường, sau hồi phân vân phải đến 10s, tự nhiên em nhớ a @N15.9Nguyễn Văn Long–334336663–96 Civi bảo: 'mỗi ngày làm 1 việc tốt' => em chạy quay lại để hỏi xem thì bảo ko nổ được xe. Em bảo ở đấy em phi về lấy xe đi tìm quán, xong em lấy xe phi ra xin sđt phi đi tìm quán, tìm được quán xong tầm 7min quay lại thì bạn bảo là xe nổ được rồi và bạn vừa đi :> 2. Tính ra là tớ có: Mentor/Thầy/Cộng đồng Onl và Mentor/Thầy/Cộng đồng Offline  * Khi cần giải quyết bất kỳ vấn đề gì liên quan đến Tu tập, Sự nghiệp trong ngành IT đặc biệt là nhánh AI Engineering thì tớ đều có cộng đồng và có người (WHO) để tớ hỏi. * Các mảng như: Sức khoẻ, tài chính thì tớ vẫn chưa có mentor đâu.   ...   * Tính ra Mentor 1-1 check in hàng tuần tớ cũng chưa có đâu. * Trước hồi mới đi làm tầm 3-6 tháng tớ cũng muốn tìm mentor trong công ty, mà tìm ko ra (team AI thì có mỗi tớ AI Intern, 1 PO, 1 PM, lúc đó cũng tự hỏi sao công ty ko tuyển thêm AI Mid-level để mentor cho mình)   Sau thì tớ bỏ suy nghĩ đó đi, tớ tìm mentor bên ngoài và level up mình để role AI Intern có thể giải các bài AI khó của AI Mid-Level  => Chuyển sang mindset ko giới hạn để suy nghĩ như tầng C-level  (giống như câu chuyện 1 ông toán học đến muộn và thấy 2 bài trên bảng thầy viết tưởng bài về nhà, ổng về giải, hôm sau mới biết là 2 bài khó nhất thế giới cả thầy cũng chưa giải được).   * Tớ mới có mentor Sự nghiệp từ đầu năm 2025 thui, 1 cộng đồng trả phí bên ngoài như trước tớ bảo, tìm hoài ko ra rùi nên là tớ xuống tiền để vào đó, và như cá gặp nước, sau 3 tháng có thành tựu kha khá ở công ty, được sếp khen, ... (có time kể sau).   =========  Lời khuyên là: ko có lời khuyên nào cả :>   1. **NGƯỜI DUY NHẤT KHÔNG PHẢI TOP 1 FE SYSTEM NHƯNG CÓ MẶT TRONG "WALL OF LOVE"**     **ĐÂU LÀ LÝ DO:**   1. **TIN TƯỞNG TUYỆT ĐỐI VÀO BẢN THÂN, THE ROAD CỦA BẢN THÂN + NGƯỜI THẦY VÀ THE ROAD CỦA NGƯỜI THẦY. [KO CÓ GIỚI HẠN]** 2. **PHỤNG SỰ NGƯỜI THẦY BUILD BỨC TRANH CHUNG: Vì hoàn toàn tin tưởng Wecommit100x, mình viết bài, mình chạy, mình phụng sự cho bức tranh của wecommit100x chung, lên tiếng để bảo vệ cộng đồng lúc sóng gió, đứng chung chiến tuyến.** 3. **XUẤT HIỆN THƯỜNG XUYÊN: 3 tháng đầu offline, online ko bao giờ vắng 1 buổi. Sau 3 tháng chậm lại tí do việc cá nhân** 4. **TRỞ THÀNH HỌC TRÒ XUẤT SẮC NHẤT VỚI BEGIN WITH THE END X3-X10 IN MIND:**  **- Người thầy mình viết: Em đã có những mindset và bước đi rất đúng đắn trong giai đoạn đầu sự nghiệp, anh tin em sẽ còn tiến xa hơn nữa. =>** **- Kết quả đo lường được: 08/02/2025 vào, cuối tháng 4 top 64 Linkedin VN, cuối tháng 5 cũng top, đầu tháng 5 top 10 AI Content Creator Việt Nam luôn.**   1.  Em là Cường.  Em là người lên chia sẻ về việc: 'copy bài của chị Phương - vợ trainer, sau đó cắn rứt lương tâm và không giúp được ai'  => Cảm ơn thầy đã giúp em NHẬN RA bẫy tâm lý cản trở thành công của em và đồng đội ạ!  #tags  Em đã kịp có ảnh chụp chung với đội ngũ ace đi cùng thầy hôm vừa rồi.  Chị Nguyễn Nhâm Nguyễn Huy Hoàng Tạ Khánh Linh (để đây để đi dài dài cùng nhau ạ) |

**2.1.1.1 Nhân dạng NHÀ LÃNH ĐẠO**

|  |  |
| --- | --- |
| ...   |  | | --- | | Mình hay để ý những bạn:  – Báo sớm khi có rủi ro  – Không blame, mà cùng fix  – Chủ động "đỡ" người khác, dù không ai yêu cầu |   ... |

**2.1.2 Ny**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TÂM THẾ, MINDSET, ACTIONS:**   1. **SAI LẦM LỚN NHẤT SỐ 1: CÓ MỚI NỚI CŨ - NĂM 2022 và BÀI HỌC: Vạch ra tiêu chí lựa chọn rõ ràng ngay từ đầu, chính là cách giải mã Paradox of Choice. Tiêu chí này giúp bạn “thấy là chốt”, mà không cần tốn thời gian phân bua 101 tiêu chí phụ khác.**  |  | | --- | | Đi Thiền 2022 về, có 1 option khác ngon hơn -> mình nhảy và hỏng hết! => Kéo theo rất nhiều thứ! Sau này đến 2025 mình mới gọi được tên nó là:   * Câu chuyện người nông dân tìm bông lúa tốt nhất đến mức đi đến cuối cánh đồng vẫn tay trắng vì vẫn nghĩ ở phía trước có bông lúa ngon hơn. * Nghịch lý sự lựa chọn: https://vietcetera.com/vn/paradox-of-choice-tai-sao-ta-van-chon-sai-nguoi-du-nguoi-nhieu-vo-ke * và Bài học giải mã Paradox of Choice: |   - Use case: tầng dưới có 1 option, tầng trên có 1 option. Sau khi ngồi vào tầng trên thì có vẻ thấy option tầng dưới ngon hơn? => **Dùng khung “Lợi ích dài hạn" + Test option tầng dưới ở quy mô nhỏ (pilot / 20% effort / 1 tuần prototype) → từ đó có thêm insight mà không vứt bỏ những gì đang có.**   1. **MỞ PHỄU ĐÚNG THỊ TRƯỜNG - THU HÚT ĐẾN TỪ TƯƠNG HỢP THÔNG TIN - THE ROAD (Thiền, Thư viện, Caffe học xuyên đêm, ... là thắng tới 80% rồi) VÀ NETWORKING TẠO CƠ HỘI CHO MÌNH (mở rộng dần ra - con số 250 network - số lượng cũng có chất lượng của nó wecommit100x) LÀM QUEN, TUYỂN KỸ - BUÔNG XẢ LÀM TỐT NHẤT, SÁNG HAY KHÔNG LÀ CHUYỆN CỦA BÓNG ĐÈN:**  * Thay đổi mình và người khác cần rất nhiều thời gian. * SỰ THU HÚT đến từ SỰ TƯƠNG HỢP THÔNG TIN("ko quan trọng bạn nói gì, quan trọng vẻ ngoài và sự tự tin, ko sợ hãi. Con gái bị cuốn hút bởi sự trung thực đồng nhất cả bên trong lẫn bên ngoài"). **SỰ ĐỦ ĐẦY TỪ BÊN TRONG - TẠO GIÁ TRỊ - THE ROAD (ko ai đi, tôi vẫn đi, bạn đi cùng, tôi đồng hành).** (Ràng buộc vật chất, không ràng buộc nơi tư tưởng sở hữu cảm giác). LÀM QUEN TỐT NHẤT, MỞ LỜI TỐT NHẤT => TỪ CHỐI GIÚP TA TIẾT KIỆM THỜI GIAN VÀ SỨC LỰC, SẴN SÀNG LOẠI BỎ NGAY TỪ ĐẦU * Khi số người biết bạn là 1K cơ hội khác, 100K follow cơ hội khác.  |  | | --- | | 1. (vì bạn không mất thời gian, năng lượng cố gắng thuyết phục cô gái rằng bạn hấp dẫn). (Nếu tôi không chắc có thể làm việc với người đó trong 1 thời gian dài, tôi sẽ không làm việc với người đó dù chỉ là 1 giờ)(còn đi lâu dài hay không còn tuỳ nhân duyên) ("Vì tôi đã đá rất nhiều người ngay từ đầu vì những việc ngu ngốc như thế này để tôi không còn phải lo về nó nữa. Trong chuyện này thì tôi rất tàn nhẫn. Tôi bỏ đi ngay giữa cuӝc hẹn đầu tiên. Tôi bỏ đi ngay giữa lời nói. Tôi không quan tâm. Tôi không có thời gian với những cô gái tệ. Và kết quả là, hoặc là họ thay đổi phù hӧp với mong đӧi của tôi, hoặc là tôi không bao giờ gặp họ nữa. Tôi tôn trọng bản thân và vì thế sẽ không dành thời gian với những cô gái không tôn trọng tôi. Bạn sẽ tự nhiên nghĩ rằng, “Ồ, vậy có nghĩa mình phải gặp gấp đôi số phө nữ, phải bỏ ra gấp đôi công sức, vì mình sẽ từ chối nửa số người thích mình.” Thật ra, bạn sẽ bỏ ra ít công sức hơn, vì bạn không còn phí nhiều thời gian và năng lưӧng cố gắng thuyết phөc cô ấy rằng bạn là mӝt người đàn ông hấp dẫn. Bạn không còn mệt mỏi nghĩ rằng liệu cô ấy có thích bạn đủ nhiều hay không, hoặc lo lắng làm thế nào để gây ấn tưӧng hay thắng lại cô ấy. Khi cô ấy không hӧp với tiêu chuẩn của bạn, tình huống trở nên cực kỳ dễ dàng cho bạn: bạn bỏ đi. Không nghĩ ngӧi gì hết. Không tranh cãi. Không quay lại ngoạn mөc. Chỉ là: hành vì của cô ấy không hӧp với tiêu chuẩn của mình, mình sẽ gặp mӝt người khác")  2. “Trí tuệ xúc cảm” của Daniel Goleman - tác phẩm kinh điển nhất về EQ: [https://tinyurl.com/tri-tue-xuc-cam3](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ftinyurl.com%2Ftri-tue-xuc-cam3%3Ffbclid%3DIwZXh0bgNhZW0CMTAAYnJpZBExQ3hWSXJDRG5pQjhWZHdNZQEeeBwTQnNJ-kuMTpy3cb-S8VQfRbhUhHYjjYUjn8QvWeaZBPm2jPyE8kOHyWg_aem_Clcd98w2NoD56roSeHmQkA&h=AT2SJM8Jf4K6y_Z3YyiXBCNxbHv1jL0owq4CeDqZuWZEJ-RE59O2gIVLIwVR2PZ2Ga_lwiaDBqTW1MW5Y5e9moZ-4cSDd9qD7THEXMaerQM5rRGmkAET2WAMKRBQjOWnUuGpzORG0GGVMgDEEvDd8-ImFUEfQ9d1&__tn__=-UK-R&c[0]=AT2ugb3GtyZG0BXC2h68-yxfTI2Za8vLYCYSGmPgU8QvMjYakhR7Ejs4-mSNQ0QLVesohTLLC_nZSeENCafIp3OtkJaw39EXYYnQhqTXz5vmo1WqP9ORsgVS-RAzjKeEvdPJ5TAGlwbZjbSQDoGFYC25ZcqpQzJOJhuYaEV4L46FrzBdVu6eoIPl8pK8hlipaM-QqBw3C8EIAtfQc5t-70vbgBoR)   * Nỗi đau âm ỉ, Chi phí chìm và "Hiệu ứng cố gắng phi lý" (irrational escalation) – khi bạn đã đầu tư quá nhiều vào một người không rõ ràng, bạn càng khó dừng lại, vì bạn nghĩ: “Mình đã đi xa thế này rồi, chẳng lẽ quay về tay trắng?” * Rất nhiều người, khi bị đối phương lạnh nhạt, lại chọn hạ tiêu chuẩn: Trước đây muốn yêu một người biết trân trọng – giờ chỉ cần người đó đừng biến mất. Trước đây cần sự rõ ràng – giờ chấp nhận cả sự mập mờ, miễn là không bị bỏ rơi. Bạn không cần co lại để “vừa” với một ai đó. Người xứng đáng là người khiến bạn được là chính mình – chứ không phải phiên bản rút gọn để vừa vặn với sự thờ ơ của họ. <27/06/2025: KLinh nhắn gần 10 tin rep 1-2 tin> * Và nếu tình yêu ấy khiến bạn phải giành lấy từng chút quan tâm, chờ đợi từng lần phản hồi, tự vấn giá trị bản thân mỗi ngày – thì bạn có quyền rút lui.   3. Mua một món đồ giảm giá dù biết là không cần, chỉ vì… hôm nay bạn quá chán nản? 4. Một mối quan hệ khiến bạn phải đoán liên tục. Naval từng nói: "You’re not going to get rich renting out your time.” — bạn cũng sẽ không thể sống sâu khi để sự chú ý của mình bị cho thuê rẻ mạt. <30/06/2025: KLinh nhắn gần 10 tin rep 1-2 tin> 5. VẪN CỐ CHẤP KO CHỊU CẮT LỖ - Quy tắc 3 lần và con số 1.6 <30/06/2025: KLinh nhắn gần 10 tin rep 1-2 tin>: https://www.facebook.com/share/p/1BkMfwe3g6/  - Khi bạn hỏi ai đó một chuyện gì, quá 3 tin nhắn họ chưa trả lời tức là họ không muốn trả lời. Hãy tự tìm hiểu!  - Một người nhờ bạn giúp không công 3 lần, lần thứ 4 trở đi đều được xếp là lợi dụng.  - Khi bạn nhờ ai đó một việc, quá 3 tin nhắn họ chưa xác nhận sẽ giúp, hãy tự làm hoặc tìm người khác.  - “Chúng ta không thuộc về nhau” là khi bạn phải chủ động bắt chuyện quá 3 lần/ngày  - Không nên nhận phần thiệt về mình quá 3 lần, khi bạn có chỗ đứng rồi thì nửa lần cũng không.  - Bạn có thể xuống nước 3 lần để níu kéo một mối quan hệ mà bạn thấy quan trọng. Đến lần thứ 4 làm ơn dẹp đi!  - Mỗi biến cố trong đời đều không nên có quá 3 người biết. Mỗi thành tựu trong đời chỉ cần tối đa 3 người chúc mừng.  - Chồng giàu, đẹp trai, tài giỏi đến mấy, vợ cũng không nên giả mù quá 3 lần.  - Việc gì trì hoãn quá 3 lần đều không tốt.  - Hẹn hò bao nhiêu lần cũng được. Khi kể về người cũ, chọn 3 người tốt nhất mà kể.  - Tích đủ 3 lần vắng mặt trong hoạn nạn, người yêu trở thành người dưng. |  1. **RÕ RÀNG Ý ĐỊNH -> MỐI QUAN HỆ LÀ TÁN NGAY TỪ ĐẦU, TÁN MẠNH (Thẳng thắn: xin fb - ko vòng vo vì người ta biết tỏng ý định rồi)**  * LÀM ĐÃ LEVEL UP DẦN (Giống như việc 3 tháng đầu năm 2025 T2-02/05/2025 mình lần đầu chạy, viết bài chuyên môn, làm video ĐĂNG LÊN ĐỀU ĐẶN - nỗi sợ chỉ mất đi khi mình làm, vô tình cái dự tính Content Creator nó đến nhanh hơn kế hoạch 2-3 năm) * BẮT ĐẦU VỚI VIỆC: TIẾN ĐẾN VÀ NÓI "TỚ XIN FB CẬU VỚI", Ý ĐỊNH RÕ RÀNG. (KO MỞ ĐẦU, KO LÝ DO, KO KẾT THÚC).  |  | | --- | | * Khánh Ly: Cậu 2k mấy đó, xin facebook được không. (Khánh Ly). Rõ ràng!!! * Hiền: Bạn khác ở quán caffe 5h sáng mình gọi dậy xin info xong chuồn. * Khánh: đang ngồi học mình ra: Xin fb cậu với -> xong cũng chuồn. * ... => Sự thật là trong toàn bộ những lần xin info đợt T5, T6/2025 mình chỉ nói đúng 1 câu : "Tớ xin fb cậu với. (Đa phần ko mở đầu, ko lý do, ko kết thúc)" |  1. **QUAN SÁT: SỰ PHẢN HỒI**  **- Nhu cầu các giới, Nhu cầu TÌNH DỤC :** (con gái XINH ƯA NHÌN, con trai KHÉO TINH TẾ). KHỔ THỌ TÌNH DỤC. Có nhu cầu nhưng ko ở mức biến thái.  **- Networking - Sự đầu tư cho mình, ny, GIA ĐÌNH/MQH của họ:**  |  | | --- | | Investment in Relationship - IR = (Response Frequency + Interest Level + Communication Quality) / 3  +, Tần suất phản hồi / Response Frequency  +, Mức độ quan tâm / Interest Level: đo lường sự quan tâm, chú ý mà người đó dành cho mối quan hệ,  +, Chất lượng giao tiếp / Communication Quality  => KẾT QUẢ: phân 3 nhóm: ĐẦU TƯ NGƯỢC dựa trên TIẾN TRÌNH TỰ NHIÊN của MQH (DUYÊN KHỞI)   * Đèn Xanh (Đáp Lại): gia đình, ny, Mentor - đồng đội thân cận * Đèn Vàng (Lưng Chừng): MQH xã giao, bạn bè, đối tác tiềm năng * Đèn Đỏ (Ko đáp lại): 0   \*\*\* Nam và Nữ \*\*\*: Phụ nữ suy nghĩ phức tạp, cảm xúc, yêu bằng tai cần ái ngữ chăm sóc yêu thương, TÍNH YÊU THƯƠNG GIÚP ĐỠ CAO >< Đàn ông logic, yêu bằng mắt cần tình dục, TÍNH CHINH PHỤC CAO  Follow fb nhóm đáp lại , bạn thân - Follow story thì để all. |   **SỰ LỰA CHỌN/RA QUYẾT ĐỊNH DỰA TRÊN PHẢN HỒI: Hãy làm như cách mình từng khuyên người khác.**   |  | | --- | | * 1. Triết lý cốt lõi: "Trung thực là vũ khí!" * 2. First Date là dịp để thể hiện bản chất thật, không giả tạo. * 3. Đừng tự trách mình – Định nghĩa lại sai lầm   Bạn hỏi: “Mình sai ở đâu?”  Không sai vì trung thực, vì chủ động.  Nếu sai – thì chỉ là:  - Bạn đặt cảm xúc quá sớm vào một người chưa rõ ràng.  - Bạn giao tiếp rõ – nhưng chưa chấp nhận rõ sự thật: họ có thể không hứng thú với bạn, và đó là bình thường.   * 4. Đỏ -> tự động rời đi, ko lý do. Vàng -> nói rõ ý định, Xanh -> chốt đơn! |  1. **STEP LÀM QUEN: 1. MECE CÁC CASES XẢY RA khi tạo cơ hội cho mình - 07/06/2025 - 2. BEGIN WITH THE END IN MIND + TỐC ĐỘ RA QUYẾT ĐỊNH, TỐC ĐỘ TRỞ LẠI, MẶT DÀY TÂM ĐEN, TÌM KIẾM CẢM GIÁC KHÓ CHỊU, BUÔNG BUÔNG CẢM GIÁC + 3. SẴN SÀNG RA QUYẾT ĐỊNH TRONG TÌNH TRẠNG BẤT LỢI/THUẬN LỢI NGOÀI DỰ ĐOÁN: LUÔN TRONG TRẠNG THÁI CHIẾN, THẬM CHÍ ĐẾCH CHUẨN BỊ GÌ CŨNG CHIẾN: HÀNH ĐỘNG NGAY HAY BỎ LỠ ĐỂ RỒI HỐI HẬN**   **5.1 END IN MIND :**   |  | | --- | | - Mục tiêu làm quen:  1. NY: Có tiêu chí rõ ràng -> NÓI RA ĐIỀU MÌNH MUỐN. HÀNH ĐỘNG THAY VÌ VỀ NHÀ SẼ TIẾC.  2. TĂNG SỐ NGƯỜI BIẾT: KHÔNG BAO GIỜ RỜI ĐI MÀ KO XIN OFFER. Với mục tiêu này thì: mình có crush hay người ta có crush thì cũng thế. - HOW? kiếm mentor, chia sẻ lại. |   **5.2 NÓI RA ĐIỀU MÌNH MUỐN:**   |  | | --- | | **-** **TỐC ĐỘ RA QUYẾT ĐỊNH, TỐC ĐỘ TRỞ LẠI, MẶT DÀY TÂM ĐEN, TÌM KIẾM CẢM GIÁC KHÓ CHỊU, BUÔNG BUÔNG CẢM GIÁC**  **- "KO CÓ LÝ DO CŨNG LÀ LÝ DO" + "Cảm xúc muốn hành động chính là lý do" + “Tôi không cần cảm thấy có lý do để hành động. Tôi hành động, rồi lý do sẽ xuất hiện.”**  **- TRẢI NGHIỆM HAY TRỞ THÀNH "NGƯỜI ĐÀN ÔNG, NGƯỜI CHỒNG HẠNH PHÚC".** |   **5.3 XỬ LÝ TÌNH HUỐNG BẤT NGỜ: LUÔN TRONG TRẠNG THÁI CHIẾN, THẬM CHÍ ĐẾCH CHUẨN BỊ GÌ CŨNG CHIẾN: HÀNH ĐỘNG NGAY HAY BỎ LỠ ĐỂ RỒI HỐI HẬN**   |  | | --- | | **Vấn đề:** (Case mình chủ động xin ở giữa/cuối đều oke. Case mà cô gái về trong lúc mình đang tập trung + case thuận lợi quá trong lúc mình đang tập trung )  **Điều chỉnh Tâm Thế: Ưu Tiên Cơ Hội:**  **"KHÔNG BAO GIỜ RỜI ĐI MÀ KHÔNG XIN OFFER", KO XIN THỂ NÀO VỀ CŨNG HỐI HẬN:** Khi có cơ hội làm quen, nó phải là ưu tiên hàng đầu, dù bạn đang làm gì.  **Thực dụng với thời gian, Không sợ gián đoạn:** Hiểu rằng **cơ hội làm quen là hữu hạn** trong một khoảng thời gian nhất định, trong khi việc học/làm việc có thể tiếp tục sau đó. Chấp nhận rằng việc gián đoạn vài phút để xin thông tin là hoàn toàn xứng đáng.  **LUÔN TRONG TRẠNG THÁI CHIẾN, THẬM CHÍ ĐẾCH CHUẨN BỊ GÌ CŨNG CHIẾN: LÀM HAY BỎ LỠ ĐỂ RỒI HỐI HẬN: Tư duy linh hoạt, sẵn sàng chiến đấu bất cứ lúc nào, Cơ hội ẩn mình:** Nắm bắt thay đổi nhỏ nhất, luôn trong trạng thái chiến. Luôn ý thức rằng cơ hội có thể xuất hiện bất cứ lúc nào, ngay cả trong những khoảnh khắc tưởng chừng bình thường nhất.  **9.1 (Case 06/06/2025): Cô gái rời đi khi bạn đang tập trung, ko kịp/ko dám hành động vì nghĩ là cứ phải chuẩn bị đã ??? => LUÔN TRONG TRẠNG THÁI CHIẾN, THẬM CHÍ ĐẾCH CHUẨN BỊ GÌ CŨNG CHIẾN**   * **Nguyên nhân chính: Ưu tiên chưa rõ ràng, chưa có sự chuẩn bị, e ngại gián đoạn việc học**.   **9.2 (Case 07/06/2025) Tình huống thuận lợi bất ngờ (ví dụ: chỉ còn hai người trong phòng):** Một cơ hội "trời cho" xuất hiện, nhưng bạn lại bị bất ngờ và không biết cách nắm bắt. => **LUÔN TRONG TRẠNG THÁI CHIẾN, THẬM CHÍ ĐẾCH CHUẨN BỊ GÌ CŨNG CHIẾN**:   * **Nguyên nhân chính: bất ngờ thuận lợi mà chưa chuẩn bị. => ĐẾCH BIẾT GÌ CŨNG TIẾN.** |   ---  **5.1 MECE các cases xảy ra:**   * Không đúng gu (mắc phải 1 trong các tiêu chí sai: có ny, ... -> Bỏ. * Có khả năng:  |  | | --- | | **1. CÔ GÁI NGỒI 1 MÌNH / CÔ GÁI NGỒI 1-2 NỮ ÍT NGƯỜI / NGỒI VỚI NHÓM ĐÔNG NHƯNG ĐÃ TÁCH RA**   * **CASE 1: NGỒI CẠNH: "TỚ NGỒI CẠNH CẬU ĐƯỢC KHÔNG" - KO CẦN LÝ DO (MẶC DÙ XUNG QUANH CÒN ĐẦY GHẾ TRỐNG/MẶC DÙ ĐANG NGỒI YÊN 1 CHỖ RỒI VẪN ĐỔI CHỖ ĐỂ ĐẠT MỤC TIÊU) => DỄ XIN INFO (do tự nó là lý do). => ĐƯA MỌI THỨ VỀ NGỒI CẠNH.** * **CASE 2: NGỒI ĐỐI DIỆN => DỄ XIN INFO (do tự nó là lý do).** * **CASE 3: KO NGỒI CẠNH/KO NGỒI ĐỐI DIỆN: CASE CHẠM MẮT NHIỀU LẦN, BẠN NỮ QUAY MẶT VÀO CỬA SỔ.**  **- NỖI SỢ: Sợ không có lý do hợp lý.** **- MINDSET ĐÚNG: Khi bạn bước đến, cô gái đã biết quá rõ ý định của bạn rồi => Nói ra điều mình muốn.**  **=> Option 1: (thường làm) TIẾN LÊN VÀ 1 ĐẬP, THẬM CHÍ KO MỞ ĐẦU KO LÝ DO KO KẾT THÚC: "TỚ XIN FB CẬU ĐƯỢC KO"**  **=> Option 2: (an toàn hơn) -> đưa về CASE 1 NGỒI CẠNH.** * CASE CHƯA CHẠM MẮT, ...?   - Case có chỗ ngồi cùng: 23/05/2025. Dược 2k4 tiến lại rất đơn giản là xin ngồi cùng bên cạnh => hỏi được tuổi và ngành học ->ko xin info lúc a Huy chưa tới tiếc, ko xin info vì a Huy bên cạnh tiếc. MÌNH ĐI CÙNG BẠN THÌ ĐÃ SAO VIỆC PHẢI LÀM. NGỒI 1 MÌNH VÀ MÌNH ĐẾN NGỒI CẠNH? **=> Rất đơn giản là xin ngồi cạnh.**  - Case có chỗ ngồi cùng: 30/05/2025. Case DTr Minh khác cô gái 1 mình bàn 4 chỗ, mình hỏi có ai ngồi chưa -> xong ngồi đối diện.  **=> Rất đơn giản là xin ngồi đối diện.**  - Case 30/5/2025 chọn chỗ ngồi có khoảng trống để người khác chủ động ngồi cùng (Kiều Oanh kéo ghế ngồi sát mình) ->sau đó xin info thì lại chưa quá hợp lúc: lúc đó chay mặt vãi (vì đã quá mệt sau hơn 24 h ko ngủ) ngáo luôn mà (bạn cổ đánh giá ko care nữa rồi).  **=> Rất đơn giản là xin info vì ngồi cạnh** - Case Hiền ngày 25/05/2025 ko có chỗ ngồi cùng: mình ngồi ở 1 góc và chạm mắt Hiền kha khá -> cơ hội đã đến, cuối buổi đánh thức dậy và xin info, thậm chí: KO CÓ LÝ DO. Cô gái đi cùng 1 người bạn. 2 người để ý nhau từ lúc còn ngồi ở 2 chỗ xa nhau. Ít nhất chạm mắt nhau 4-5 lần. Mình trần trừ 30min ko xin ????Bạn cô gái ngồi xa cổ mà, ko đến cúa đợi. Bạn cô gái ngủ rồi mà, ko lên cứ đợi. Cô gái đang ngủ, đánh thức dậy xin. Ngại bạn cô gái, ngại 1 đôi nam nữ nữa đang ngồi bên cạnh. ... ? : mình tiến lại gần ở khoảng cách siêu xa sau 1 đêm dài học xa vị trí nhau, xin info mà ko 1 lý do, "mình xin info của bạn được không" - bạn nữ trần trừ 1s xong đưa điện thoại, xong cái mình đi luôn, ko nói thêm gì. => Bản thân mất 30min để đưa ra quyết định và cuối cùng HÀNH ĐỘNG vì biết rõ rằng: KO LÀM LÀ TIẾC.  **=> Oke không vi phạm 4 tiêu chí + có chạm mắt 3 lần (mục tiêu đã bị ghim khi chạm mắt)** **=> Mất 30min để tiến lên (ko có lý do xin info vẫn xin)**  **=> Chốt vì: Ko làm thể nào về cũng tiếc cho mà xem. Sau đó mình lên xin và chỉ nói: mình xin fb cậu được ko và bạn nữ oke luôn.**  - Case 07/06/2025 Thảo Linh: bị miss lần "cô gái đi về trong lúc mình tập trung" ở trước đó (tối M6), mình bật chế độ: sẵn sàng gác lại việc đang học để xin info.  **=> Chỉ mất 1min để tiến lên (ngồi đối diện, lý do quá rõ ràng).**  - Case 07/06/2025 Khánh ko có chỗ ngồi cùng: thậm chí bạn nữ còn quay vào tường để học bài. Có lý do là bên viện toán, chạm mắt nhau. Sau cùng mình vẫn trần trừ 1h30min. (trước đó thì có chạm mắt mấy lần, chạm mắt là xác suất thành công cao, y như case của Hiền). Tuy nhiên: NỖI SỢ, DO DỰ,... SỢ 'KO CÓ LÝ DO"? đâu là nỗi sợ lớn nhất + sau đó đưa giải pháp: CẢM GIÁC KHÓ CHỊU, TỐC ĐỘ HÀNH ĐỘNG, TỐC ĐỘ QUAY TRỞ LẠI, MẶT DÀY TÂM ĐEN NÓI RA ĐIỀU MÌNH MUỐN, và BUÔNG BUÔNG BUÔNG --- 1 CẢM GIÁC KHÓ CHỊU TỘT CÙNG KHI NỖI SỢ BAO VÂY MÌNH. Sau 1h30min chần chừ như thế (các lần khác của mình chỉ từ 0.5min-30min chần chừ) còn lần này quá lâu. Khi đang định bước đến thì crush nhỏ đến véo má, mấy đứa bạn xung quanh thì bảo: quả này tối nay khỏi ăn cơm. Mình khóc nghẹn luôn. Sau đó chờ 2min-3min, chuông báo đồ uống hắn kêu mình tiến lại và lấy info bạn nữ, và vẫn là câu đã chuẩn bị "Xin chào, mình xin fb của bạn được không, ..." và bạn nữ rút điện thoại cho luôn rồi. (vì cơ bản là chạm mắt nhau 1 số lần là xác định cao sẽ có info).  **=> Duyệt oke, có chạm mắt 3-5 lần => khả năng có số cao!** **=> Mất 1h30min (ko có lý do xin info tự bịa ra 1 cái), do dự, sợ hãi.**  **=>Chốt vì: Mình đã chờ rất lâu rồi 1h30min, ko thể rời đi mà ko xin offer được, dù có ny rồi đi chăng nữa. Sau đó tiến lên cũng chỉ nói : hello, mình xin fb cậu được ko là bạn nữ oke rồi. (Nói thêm đoạn: mình muốn hỏi thêm về liên chi, ... chỉ là cái cớ cơ mà bạn cũng ko cần cái đó đâu là đã cho info rồi).** **=> Điều gì khiến mình do dự, nỗi sợ, cảm giác đau khó chịu lâu vậy**  **XỬ LÝ VẤN ĐỀ PHÂN VÂN DO DỰ, KO CÓ LÝ DO ?**  **=>"KO CÓ LÝ DO CŨNG LÀ LÝ DO" + "Cảm xúc muốn hành động chính là lý do" + “Tôi không cần cảm thấy có lý do để hành động. Tôi hành động, rồi lý do sẽ xuất hiện.”**  - Case Như Ngọc: 12/06/2025 Ban đầu vào ngồi từ 12h rưỡi - 15h40 (mình ngồi đó lâu rồi), ban đầu mình chấm tầm 5/10 thôi cơ mà ngồi chéo nhau mà đảo mắt chạm nhau nhiều quá 3-5 lần. Đến lần thứ 4 là mình quyết định đây là mục tiêu ngày hôm nay rồi Mình cảm nhận viết ra sổ tay như hôm nọ sẽ thấm hơn, mình tìm sổ, tìm bút không có -> Mở vội NotePad lên và viết vội đọc đến 'Cảm xúc muốn hành động chính là lý do -> mình làm luôn'. Đi theo xuống dưới tầng ra hẳn ngoài. "Bạn gì ơi mình xin fb được không" bạn ngưng 3s, làm gì ạ, mình 'mình cũng hay học ở đây ý' -> oke luôn. ---- Mình có phần "run tay" (ko run khi nói vì lúc nói tập trung nói lấy gì mà run, run khi mà cầm điện thoại bấm tên)  **=> The road: Con đường tôi chọn. Đây là con đường tôi chọn.**  **"KO CÓ LÝ DO CŨNG LÀ LÝ DO" + "Cảm xúc muốn hành động chính là lý do" + “Tôi không cần cảm thấy có lý do để hành động. Tôi hành động, rồi lý do sẽ xuất hiện.”**  **LUÔN TRONG TRẠNG THÁI CHIẾN, THẬM CHÍ ĐẾCH CHUẨN BỊ GÌ CŨNG CHIẾN**  => Sau khoảng 4h check thì thấy bị huỷ kết bạn rùi.  => **Luôn sẵn sàng chấp nhận sự từ chối một cách lịch sự:** Nếu đối phương không muốn, hãy tôn trọng quyết định của họ. **TỪ CHỐI SỚM THẬM CHÍ GIÚP MÌNH TIẾT KIỆM RẤT NHIỀU THỜI GIAN.**    2. BẠN CỦA BẠN MÌNH / MÌNH NGỒI CÙNG BẠN, ANH, CHỊ MÌNH, BỐ MẸ.. (Sợ người xung quanh đánh giá + bạn, bố mẹ, người thân mình đánh giá)  - Khánh Ly đã tiến tới: hỏi tên gì, xin facebook luôn. - Lúc đi đám cưới: ... - Case: 01/05/2025 Đám cưới a Kha, 3 khoảnh khắc do dự: 1. Em gái vợ a Kha 2. Liễu con cô Vẻ 3. Con cô gì gì đó ?   * Liễu con cô Vẻ: hỏi được tên -> ko nói được gì thêm, và ko xin được info => Về gg: bác Vui, cô Vẻ ->xem fb cô Vẻ ko ra, sau search Liễu ra info chị bạn ấy -> ra info bạn này. https://www.facebook.com/lieuhoang26905 - Add fr xong lại huỷ để TRÁNH RỦI RO. * Em gái vợ a Kha: ko biết tên -> biết tên chị Lê Hà Phương (Lê Ứng - Phạm Hoài Thu)-> vào trng cá nhân search Le (Từ 1 bài: https://www.facebook.com/share/p/15Qc2qGmsf/ -> Lê Hoài Phương https://www.facebook.com/profile.php?id=100063655276053 )   3. CÔ GÁI NGỒI VỚI BẠN ĐÔNG: Luôn sẵn sàng thời cơ cô gái tách riêng ra / Lao vào cả nhóm.  - Case cổ ngồi chung với 4 bạn nữ khác và quay vào tường làm bài => Bỏ qua / Chờ thời điểm họ tách ra hoặc ko tập trung nữa / 1 lý do cực kỳ hợp lý.  **=> BỎ LỠ**  - Case 07/06/2025 Khánh: có 1 đội bên liên chi Toán ứng dụng ngồi chấm bài điểm chung HUST, **=> Oke gu, chạm mắt 3-5 lần.**  **=> Khi chung, giả sử: "mn bên liên chi nào đấy. Xong quay sang bạn nữ chủ tịch để xin info"** **=> Còn ở riêng thì cứ: 1 đập. "mình xin info của bạn được ko, mình muốn hỏi 1 chút về liên chi của bạn".**  - Case 09/06/2025 Vũ Trà Trà NEU: ngồi 1 nhóm 6 người (1 nam, 5 nữ). Ban đầu quét 1 lượt ai cũng như nhau. Sau thấy 1 bạn nổi bật, nhìn và bạn nữ chạm mắt 3-5 lần, bạn còn ngại mắt mình => lên thôi.  => Khi chung: (Sau 20h thức, mình cũng tính lao vào luôn chứ ko đợi nhóm chia nhỏ nữa). "Xin chào, mình cũng làm Sản phẩm, mình có thể xin fb của cậu không".  => Khi riêng: (nghe loáng thoáng bạn đó hay bạn bên cạnh bạn đó ở lại đến đêm). => Ở lại vậy (cơ mà đi ngủ chứ mỏi mắt rồi). **[CHỜ ĐỢI VỚI TÂM THẾ LUÔN SẴN SÀNG VỚI BẤT LỢI/THUẬN LỢI BẤT NGỜ]**  +, Sau đó vẫn đợi đến cuối tầm 23h, nhóm mn đứng lên về, sau 18min thu dọn đồ và ngồi đợi vừa viết RAG vừa viết các câu: -> mình lên và nói: 'bạn gì ơi, mình xin fb của bạn được ko' Bạn ngẩn người ra 5s, mình nói tiếp 'mình cũng làm product ý, xin để có gì connect', bạn gật (3 bạn nữ còn lại, và 1 nam thấy mình xin thì cũng đi trước ra ngoài đợi). => Về ib ko rep  **=> Duyệt oke, có chạm mắt 3-5 lần => khả năng có số cao!** **=> Tốc độ hành động: Mất 3min, chờ đợi mn bên đó thu đồ.**  **=> Lúc đó tiến lên vì: THE ROAD Con đường tôi chọn, Không lý do cũng là lý do - tiến lên chính là lý do**  4. ĐANG KHÔNG ĐỂ Ý:  - Case 12/06/2025: 1 bạn nữ ngồi nhóm 3, mình đến lúc 0h30 ban đầu mình cũng có care. Sau đó đến tầm 2h mình đang ngồi bàn bên cạnh thì 1 nhóm đến ngồi cùng nên trong khoảng thời gian 2h mình ko nhìn sang bàn bên nhiều nữa, 4h thì mình đang focus vào nghiên cứu phần: Problem Solving quá, 4h50 thì vào zoom với ae ko thoát ra được, **=> BỎ LỠ: 1. CHƯA CHẠM MẮT NHAU + 2. KO ĐỂ Ý ĐẾN BẠN NỮ LIÊN TỤC.** | |

**2.2.1.1 Đi ra ngoài Caffe học bài - chuyển việc Flow vào buổi sáng đuê -**

|  |
| --- |
| 1. Mục tiêu chính: Học bài / Ngồi với bạn. 2. Chọn đồ uống: 5s chọn đồ uống rẻ nhất. Vì mục tiêu chính là học bài. 3. Khi nào thì làm quen: ?  - Mục tiêu làm quen:  1. NY: Có tiêu chí rõ ràng -> NÓI RA ĐIỀU MÌNH MUỐN. HÀNH ĐỘNG THAY VÌ VỀ NHÀ SẼ TIẾC.  2. TĂNG SỐ NGƯỜI BIẾT: KHÔNG BAO GIỜ RỜI ĐI MÀ KO XIN OFFER. Với mục tiêu này thì: mình có crush hay người ta có crush thì cũng thế.   ---   1. Ưu tiên 1: Ngồi 1 mình và có chỗ trống -> oke 2. Sai lầm 1: ngồi quay mặt vào tường mà không có ghế ở bên cạnh (nếu có ghế bên cạnh thì xác suất người khác ngồi cạnh cao hơn). -> góc ngồi tốt là: xung quanh nhiều chỗ trống và góc nhìn bao quát rộng |

**2.2.1.2 TÂM LÝ HỌC - Thứ lương tâm mang yếu tố chủ quan - 22/06/2025!!!**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | MONEYosophy -> Có keywords là mình search được: https://www.facebook.com/ecoblader + Cấp Độ 1 Đến 100 Tình Huống Đạo Đức Khó Xử: https://youtu.be/OwxDnXx6m9w?feature=shared +   1. COPY Bài của bạn, nhanh chóng hoàn thành mục tiêu => Ăn mừng => Giúp đỡ người khác. 2. Nhặt được chiếc Ipad Mini 6 ở lớp không ai biết, có mang về nhà không, đắn đo đắn đo => Và mang về nhà? Lương tâm ? 3. Cây xoài nhà hàng xóm, vặt trộm vặt trộm. 4. Chọn ny? nghịch lý của sự lựa chọn, đầu tư dài hạn, ...   Sau 2 ngày rất ??? với vấn đề LƯƠNG TÂM THẾ THÌ KHÔNG QUAN TÂM ĐẾN ĐẠO ĐỨC À => MÌNH NHẬN RA: NÓ GIỐNG HỆT GOSINGA. LÀM THIỆN CHƯA CHẮC GẶP QUẢ VUI, LÀM ÁC CHƯA CHẮC GẶP QUẢ ÁC. QUẢ CỦA NGHIỆP LÀ BẤT KHẢ TƯ NGHÌ. |  1. **Lương tâm, đạo đức mang tính chủ quan! Cẩn thận với 'bẫy lương tâm thuần tuý'** 2. **Thích nghi: dựa vào điều kiện đầy đủ của từng tình huống để ra quyết định cho mình. QUẢ CỦA NGHIỆP LÀ BẤT KHẢ TƯ NGHÌ!** |

|  |
| --- |
| 1. How to Bỏ 1 thói quen xấu trong nhóm ID "Tự ..."   **Context:** Định luật Peak-End nói về việc chúng ta sẽ nhớ đến điểm Peak và điểm End còn lại những thứ khác chúng ta không nhớ.  **Câu hỏi của em:** Định luật Peak-End có thể ứng dụng trong bỏ thói quen xấu không ạ (vì nó )? Hoặc 1 định luật tâm lý học khác, hiệu quả có thể xử lý điều này của em ạ!  **Context và góc nhìn cá nhân của em:** Em có thói quen xấu liên quan đến việc "tự xử lý **(Masturbation)**" bản thân trong tầm 10 năm (tần xuất tầm 1-2 lần/tuần).   * Điều này xấu không? Không xấu! Đạo đức là góc nhìn chủ quan của mọi người, không có gì cắn rứt lương tâm ở đây cả và cũng ko ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống.   -> Nhưng em muốn bỏ hoàn toàn thói quen này xuống để đi nhanh hơn, mạnh hơn, năng lượng đều đặn hơn, CÒN GIÚP NGƯỜI KHÁC (như anh hay bảo ạ) :D  . Em đã thử nhiều cách nhưng 10 năm chưa xử lý được hoàn toàn   * (Năm 2023 em cũng đi Thiền và nhận ra rằng mục đích Tình Dục của chúng ta rất giống với con nghiện, nó chỉ là để chấm dứt CÁI CẢM GIÁC KHÓ CHỊU gây ra lúc đó nếu không sex, chứ không ai đi thèm muốn mà làm nó nhiều liên tùng tục được. Giống như con nghiện chỉ hút thuốc khi lên cơn vì không hút cảm thấy khó chịu, chứ bình thường nó sẽ không bao giờ hút). * Sau khi học anh, em cảm giác là món 'Tâm lý học' này rất có thể có câu trả lời cho điều này hoặc giúp em hiểu hơn để tìm cách xử lý nó.  1. Bài toán về sự lựa chọn "Chọn ny" - 1 lựa chọn duy nhất, hạn chế sai!   **Câu hỏi của em: Cách anh tư duy toán học và tâm lý học trong việc chọn 'ny, chọn vợ' anh đã tư duy như nào! (Các quyết định rất quan trọng và chỉ chọn 1 lần)** **Context và góc nhìn cá nhân của em:**  1. Chuyện có ny và tán người con gái khác và bài học về 'Nghịch lý của sự lựa chọn' “Paradox of Choice”  - Qua kinh nghiệm nyc cá nhân em nhận được 1 bài học về "Nghịch lý của sự lựa chọn". Chuyện là: vào năm 2023 em có 1 ny, hợp em tới 90% (đi thiền chung, học phát triển bản thân, tâm lý, đạo lý cũng chung, học vấn oke học chuyên học khối xã hội và cũng đu sang cả công nghệ (em thì thuần công nghệ), ...) Mọi chuyện xảy ra khi em đi Thiền vào T4/2023 9 ngày đó em có thích 1 bạn khác trong khoá Thiền. Sau 9 ngày, em nhắn tin tán bạn này => sau đó ny em biết và bạn đòi tạm dừng, sau khoảng 4-5 tháng tạm dừng theo kiểu mập mờ thì em lên tiếng để chấm dứt hoàn toàn. Để em ko còn ràng buộc vào MQH mập mờ nữa, không bị cắn rứt lương tâm và thoải mái tìm mối mới.  => Mãi 2 năm về sau (2-3 tháng trở lại đây, em mới nhận được thông điệp gọi là 'Nghịch lý của sự lựa chọn' “Paradox of Choice”: Paradox of Choice: Tại sao ta vẫn chọn "sai người" dù người nhiều vô kể? | Vietcetera  => Cách chọn đúng là: Có list tiêu chí cho mình => Đủ tiêu chí, chốt! (Giống như việc ta khát nước vào siêu thị thì mua nước thôi, đừng có lăn tăn mà mua thêm bánh thêm mì, ...)  2. Rất dễ để thích 1 người:  - Nhìn lại từ bé đến lớn, em nhận ra, từ hồi lớp 2 em đã để ý 1 chị tầm lớp 5. Trong suốt từ bé đến lớn, em rất dễ để ý và thích thích 1 người (Cảm giác thích thích, do não tự làm quá lên). Và giờ em vẫn thế, em 2k3 (nyc ở trên là 2k), ... em vẫn rung động trước các chị bình thường (2k3-1996).  Học bài về "LƯƠNG TÂM THUẦN TUÝ" hôm bữa, em sử dụng góc nhìn: "Triết lý ILY + Đúng pháp luật + Tạo ra giá trị" để nhìn lại điều này ở mình. => Không có gì là 'cắn rứt lương tâm' ở đây cả. Vì vẫn ILY (yêu thương hết anh ạ), vẫn giá trị (đến với ai trao giá trị cho người con gái đó) và đúng pháp luật.  3. Câu chuyện về ny này rất giống với việc đầu tư và theo dõi 1 cổ phiếu trong dài hạn (thay vì 20 danh mục như Warren Buffet). Tuy nhiên thời gian càng dài thì ta lại càng phát triển hơn, tiêu chí của ta lại càng nhiều hơn.   * Có list tiêu chí cho mình: Kiên định kỉ luật, nhớ bằng tim. * Trong thời gian càng dài, thì bản thân càng level up / thay đổi => Tiêu chí cũng dần bị thay đổi theo.   +, Nếu như cổ phiếu đó ta mới theo dõi => Cân nhắc chuyển sang cổ phiếu khác theo tiêu chí mới  Giống với việc: em đang để ý 1 bạn cùng trường 1 tháng, đi học tâm lý học về tiền về, em thêm tiêu chí săn vợ 1M $ từ các sếp, thì em chỉnh tiêu chí lại :3  +, Nếu cổ phiếu lâu rồi => Càng phải cân nhắc hơn vì khi chuyển kéo theo 1 loạt hệ quả  Giống việc: các anh chị có ny rồi thì ko thể đổi vợ được :D   1. Ngoài lề 1 chút: Phần tâm lý học anh dạy làm em nhớ đến cuốn **'Mặt dày tâm đen' (nói về việc kiên định, tâm lý cứng rắn, hành động quyết liệt để bảo vệ những thứ giá trị).**  - [Đánh giá Mặt dày, tâm đen – Cuốn binh thư Tôn Tử trong thời bình - YouTube](https://youtu.be/cb4G4OD5Dk0?feature=shared) - Em cũng đi lên từ 12 năm chuyên toán, học IT AI BKHN (hiện em đang năm 4 em xong đồ án và chuẩn bị bảo vệ) cuốn đầu tiên về PTBT em đọc là cuốn 'Tôi tài giỏi bạn cũng thế' của thầy Adam Khoo hồi giữa năm lớp 9. Sau đó đọc: Alpha Male, tán tỉnh bằng sự trung thực, rồi học Tâm lý học, X3, Thiền, ... => Khá khoái mấy món: Phát triển bản thân theo chiều sâu, Thiền, Tâm lý học, Hiệu suất công việc, Lãnh đạo, trò chơi người với người, trò chơi của tâm trí, mindset không giới hạn.  - Phải đến 7 năm sau khi đọc cuốn 'Tôi tài giỏi bạn cũng thế' của thầy Adam Khoo + nhiều điểm chạm khác => Em mới ngộ ra bài học về 'MINDSET KHÔNG GIỚI HẠN' và ứng dụng luôn: 36h không ngủ, 28h ngồi liền tại 1 quán caffe mở 24/7  Link: https://www.facebook.com/share/v/1Buq9yox1t/ |

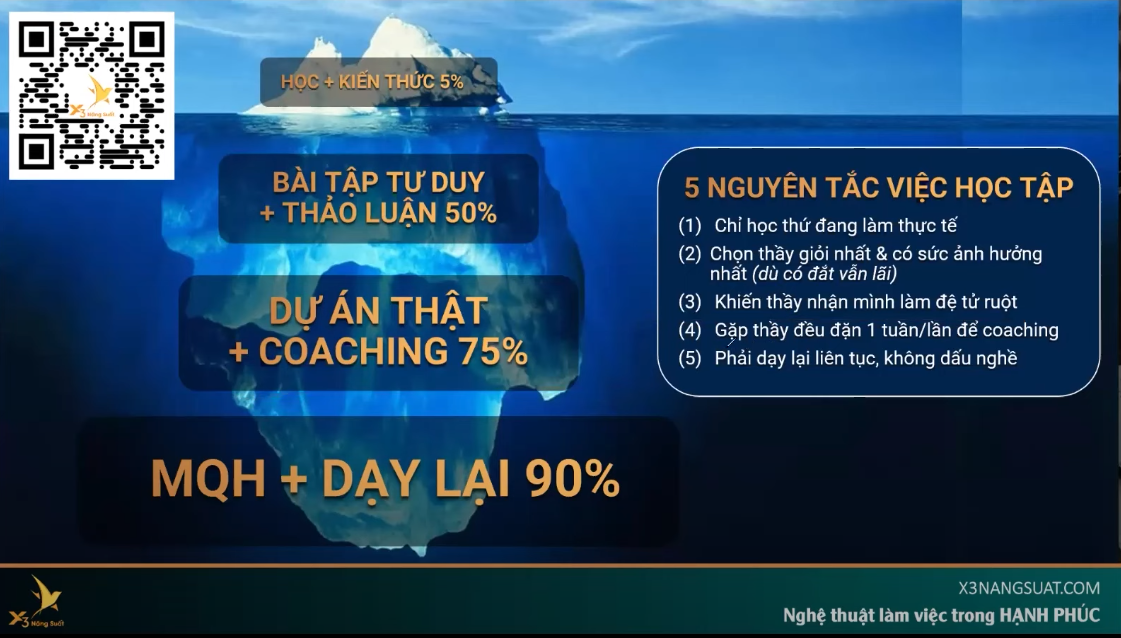
**Use cases:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. 18/05/2025  - Có 1 case lưỡng lự và lưng chừng: Hôm đầu offline cả nhóm, sau mình đi ăn riêng (11/05/2025) và thấy oke. Sang tuần rủ đi offline học bài riêng -> 1. tránh né trả lời chính vào câu hỏi rủ mà cứ trả lời câu hỏi khác 2. lưỡng lự: để xem xét, oke (làm mình phải hỏi lại: oke là chốt rồi nhể), bảo qua đón thì bảo ko cần đón gửi địa chỉ r tự tới.  - Chưa thích bạn nữ ở điểm   * Do dự trong việc ra quyết định có đi offline hay không, chỉ nói uki, oke, xem xét, ... * Có gì đó giữ lịch sự, mình bảo đón rùi mà, ... cứ đòi tự đi, xong mình bảo đón, ...   -> mình tháo mũ cho và cài mũ được 2/4 lần.   * **Còn gì nữa không?**   Thích ở điểm:   * Check pass hết 4/4 tiêu chí chính => duyệt. (người thứ 2 pass 4/4, người 1 năm 2022) * đòi trả tiền nước -> mình trả, rót nước cho mình, mua humberger cho 2 đứa * cho mình thoải mái vào máy tính bảng và điện thoại xem gì thì xem (mình cũng giữ nên cũng ko mò vào xem sâu)   Yếu tố phụ: mệt buồn ngủ nên đòi về sớm từ 16h30 thay vì 18, 19h.  =========  Buổi này mình chưa làm mạnh:   * Môi trường Constrast mạnh về học tập vì 2 đứa đang đồ án, chưa có nhiều time để trò chuyện.  Sau đồ án xong thì đi Hồ Tây các kiểu môi trường bên ngoài nhiều dịp để nói hơn !!! * **Còn gì nữa không?**   => sau đó về tầm 3-4 ngày nhắn tin ít hẳn, rủ cuối tuần ko đi, nhắn tin không rep. Sai ở đâu?  **Giao tiếp trung thực và trực tiếp nhưng không vội vàng**  Mark Manson khuyên nên dùng sự trung thực làm “vũ khí” trong tán tỉnh, nghĩa là bạn nên bộc lộ cảm xúc, ý định rõ ràng nhưng không gây áp lực hay làm quá sự việc.  **Cách xử lý:**   * Bạn có thể nói thẳng rằng bạn thích dành thời gian với họ và mong muốn được gặp họ nhiều hơn, nhưng cũng hiểu nếu họ cần thời gian. * Ví dụ: “Anh rất thích đi chơi và học cùng em, nhưng anh cũng tôn trọng nếu em cần thời gian suy nghĩ.”   Điều này tạo không gian cho họ cảm thấy an toàn và không bị thúc ép.  **Chấp nhận và đi tiếp nếu đối phương không rõ ràng**  Mark Manson nhấn mạnh: không phải lúc nào cũng có thể thay đổi được suy nghĩ hoặc cảm xúc của người khác. Nếu sau một thời gian, người kia vẫn lưỡng lự, thiếu chủ động, bạn cần cân nhắc lại việc đầu tư thời gian và cảm xúc vào mối quan hệ đó.  **Cách xử lý:**   * Nếu đã cố gắng tạo không gian, trung thực và duy trì sự hiện diện mà vẫn không có dấu hiệu rõ ràng, hãy dành thời gian cho bản thân, mở rộng quan hệ khác. * Đừng biến mình thành người “đuổi theo” và mất tự trọng.   30/05/2025 (và cuối T5/2025): mình vướng vào MQH với H và ko được rep ib. và mình vận dụng: 4 ĐÒN BẨY NÀY ĐỂ PUSH LẠI NĂNG LƯỢNG QUÁ OKELA:  - MÌNH ĐÃ KHÓC VÌ ĐỂ CẢM XÚC CỦA MỐI QUAN HỆ VỚI H, LÀM ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHẦN HIỂU THƯƠNG CỦA NHÓM VÀ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC SUPPORT ANH LONG CONNECT VỚI CHỊ NHÀ (LỖI CỦA NGƯỜI LEAD QUÁ LỚN). => Đi xe về và đi chạy nghe nhạc: push lại năng lượng từ 8/10 lên 10/10, sau khi xoã hết năng lượng tiêu cực thành: **NẠP NĂNG LƯỢNG = TÌM KIẾM CẢM GIÁC KHÓ CHỊU(CHẠY, LÀM VIỆC KHÓ HƠN, ...)**   |  | | --- | | Plain Text Sorry cả nhà, về phía em: nay năng lượng của em ko được 10/10, lẽ ra 1h đầu có thể cho ace chia sẻ hiểu thương luôn thì được thêm time. Cũng sorry anh @N15.9Nguyễn Văn Long–334336663–96 Civi nếu nay em đủ 10/10 thì có thể support anh với chị nhà hiểu thương mạnh hơn. Cơ mà buổi nay cả team vẫn đi hết 1 vòng hiểu thương, có những câu chuyện lần đầu được nghe từ ace. Cảm ơn tất cả mn đã dành time cho buổi nay, @N15.7Hân Minh Tâm–354650691–2k3 BKEGNH là xa nhất rùi 17km ạ 1min trải lòng ạ 🤭 |   II. (ko như Hồ Tây ngày xưa với LTKH thì cả 2 đi lung tung đây đó nên là: 3 ngày quen onl thì gặp đi thiền T6 xong nắm tay và ôm. T4 tuần ngay sau gặp ôm và hôn khẩu trang, cuối tuần đó hun luôn xong sờ ...   1. Chỉ đơn giản đến và nói cậu tên gì thế, ..., tớ xin fb của cậu được không: info của ... đội trưởng đội máu gì ko nhớ nữa đợt đi hiến máu, info Khánh Ly, info hết toàn bộ ace đi phỏng vấn KienLongBank 2. 24/05/2025: ĐỒ ÁN RAG - BỎ LỠ 1 INFO (dược, 2k4, ... nghĩ đến Hà -> chần chừ nhưng mà giờ tự tin quá rùi hay sao ý, nói với người lạ mà mìh bình tĩnh và năng lượng vãi, ...) 3. Case 5h sáng mình run và chần chừ trong hơn 30min trước khi xin info, xin xong thì đâu có sợ như mình nghĩ đâu.  |  | | --- | | 1. CÔ GÁI NGỒI 1 MÌNH:  - case: 23/05/2025. Dược 2k4 tiến lại rất đơn giản là xin ngồi cùng bên cạnh => hỏi được tuổi và ngành học ->ko xin info lúc a Huy chưa tới tiếc, ko xin info vì a Huy bên cạnh tiếc. MÌNH ĐI CÙNG BẠN THÌ ĐÃ SAO VIỆC PHẢI LÀM. NGỒI 1 MÌNH VÀ MÌNH ĐẾN NGỒI CẠNH? - case: 30/05/2025. Case khác cô gái 1 mình bàn 4 chỗ, mình hỏi có ai ngồi chưa -> xong ngồi đối diện.  2. BẠN CỦA BẠN MÌNH.  - Khánh Ly đã tiến tới: hỏi tên gì, xin facebook luôn.  3. MÌNH NGỒI CÙNG BẠN, ANH, CHỊ.  4. CÔ GÁI NGỒI 1-2 NGƯỜI ÍT NGƯỜI: DỄ  5. CÔ GÁI NGỒI 1-2-3 NGƯỜI CÓ CON TRAI  6. CÔ GÁI NGỒI VỚI BẠN ĐÔNG: CHUNG VỚI 4 NGƯỜI BẠN KHÁC, VÀ QUAY VÀO TƯỜNG VÀ LÀM BÀI, KHÓ.  ----  Đêm 25 ngồi đến sáng 26/05/2025. |   ---  III. Đã lâu lắm rồi, từ 2021 đến giờ 30/05/2025 mình mới dành nhiều giấy mực, ký tự để nói về chuyện tình cảm (vì những thứ này trước 2021 mình viết nhiều trong nhật ký).   1. Thời điểm mà nyc nói tạm dừng => Mình suy nghĩ nhiều => mệt => mình thấy sai sai => oke dừng. => Bài học lớn nhất từng học được ở nyc đó là: NGHỊCH LÝ CỦA SỰ LỰA CHỌN, chọn người khác thì vẫn thế thôi, mình sai khi không hiểu điều này và nhảy sang người khác, ko quan tâm đến nyc nữa + nyc chắc vào được fb nên là biết hết mình ib cho ai => Dừng! 2. Thời điểm người pass 4 tiêu chí sau nyc tầm 2 năm xuất hiện => đi offline first date xong về ko reply tin nhắn nữa => MÌNH ĐÃ KHÓC TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ VÌ ĐỂ CẢM XÚC CỦA MỐI QUAN HỆ VỚI H, LÀM ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHẦN HIỂU THƯƠNG CỦA NHÓM VÀ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC SUPPORT ANH LONG CONNECT VỚI CHỊ NHÀ (LỖI CỦA NGƯỜI LEAD QUÁ LỚN). => mình thấy sai sai => dừng.   Tóm lại  Sau 3 lần first date chính  1. Với nyc: First date đến đón, đi thiền, xong đi chơi Hồ Tây, dựa vai, nắm tay, về ôm sau lưng.  Thứ 4 ngay tuần sau đó nyc là người chủ động rủ, xong đi ôm hun luôn.  2. Thành Linh: mình rủ về quê xe máy cùng, bạn đi làm onl nhưng chả rep hoặc rep rất chậm sau 3-4h, mình nhắn từ sáng, nhận được tin nhắn oke cái thì xách xe về cùng luôn. Đi cùng nói chuyện cũng okela, sau về cũng ko nói gì thêm, ...  - Mình quen từ 2021, theo đuổi 1 thời gian, thi thoảng có ib lại, đi về chung năm 2024, sau 2025 mình chốt ra bộ 4 tiêu chí thì mình loại luôn: do bạn không đầu tư vào mqh + ...  3. Hà: mình rủ đi ăn ngay buổi đầu 2 đứa offline nhóm -> oke, về nhà ib: mình gọi bạn bằng bé - bạn nữ: ạ, bạn nữ gọi đệ nhị thân, ... Rủ đi học bài offline ngay tuần sau đó: né tránh phản hồi tin nhắn rủ sau đó mãi mới đồng ý + không muốn mình tới đón sau vẫn đồng ý + ngồi học bài với nhau tương tác và quan tâm mình, thoải mái cho mình xài máy tính bảng và điện thoại cá nhân lướt thread, insta, tiktok cá nhân + mình mời và bạn cũng mời lại + bạn đòi về sớm hơn vì buồn ngủ và mệt + ... + sau về nhắn tin hoài bạn chẳng rep +... + đi offline cả nhóm thì cũng chẳng tương tác với mình, tương tác với người khác + chẳng chủ động ib .  => Chốt lại: 1 chút ngọt ngào giống Bùi Linh ngày xưa: 2 đứa ngồi cùng sờ tay, sờ má bạn nữ các kiểu, ... sau nhắn tin riêng tán bạn còn chẳng rep, nhắn hỏi bạn thích mình không bạn bảo không, ... => DẤU HIỆU ĐÃ QUÁ RÕ RÀNG.  ---  4. Cũng cần điểm qua số ít người con gái theo đuổi mình: Trịnh Thị Diệu Linh T10, Dương Thị Ngọc Huyền VCĐ, ... đang bạn bè rất oke, người thì dựa vai mình, người thì nhắn là nụ cười mình toả nắng, chủ động ib, ... => Mình ko hợp gu nên thui, mình chẳng response.  1. Triết lý cốt lõi: "Trung thực là vũ khí!"  2. First Date là dịp để thể hiện bản chất thật, không giả tạo.  Mọi quyết định luôn dựa trên 4 yếu tố:  - Mình rủ đi ăn riêng sau buổi offline do 2 đứa ngồi nói chuyện okela  - Mình rủ đi offline cuối tuần học bài ngay trong tuần đầu tiên vì nhắn tin toàn: bé - với ạ, với đệ nhị thân  - Trong buổi offline không muốn mình đến đón, muốn tự bắt xe về sớm hơn dự tính, ... sau offline ko rep ib => Dấu hiệu quá rõ ràng.  => Thử đặt mình vào vị trí đó xem nếu mình thích 1 người, dù bận vãi chưởng, mệt vãi chưởng mình vẫn ở lại lâu nhất có thể, có khi đến tối muộn. (như mình với nyc, đi chơi xong huỷ luôn buổi online của nhóm).  => Những điều này là dấu hiệu rõ ràng cho thấy họ chưa sẵn sàng, hoặc họ không có cảm xúc tương xứng với bạn.  3. Đừng tự trách mình – Định nghĩa lại sai lầm  Bạn hỏi: “Mình sai ở đâu?”  Không sai vì trung thực, vì chủ động.  Nếu sai – thì chỉ là:  - Bạn đặt cảm xúc quá sớm vào một người chưa rõ ràng.  - Bạn giao tiếp rõ – nhưng chưa chấp nhận rõ sự thật: họ có thể không hứng thú với bạn, và đó là bình thường.  4. Đỏ -> tự động rời đi, ko lý do. Vàng -> nói rõ ý định, Xanh -> chốt đơn!  IV. 30/05/2025: Vẫn quán quen, rủ Hiền mà Hiền đi về quê. => Sau 1 bạn nữ ngồi bàn 4 slot (2-2) hỏi để ngồi đối diện -> oke. Mục tiêu: có được infor. (ko son mà khá okela) => Bạn này ngồi cạnh thoải mái nghe nhạc, + với đi ra ngoài nhờ mình trông hộ đồ thế là có info lun => check info đang để hẹn hò + pass1/4 (NEU, học vấn), vi phạm1/4 (ông ny=tuổi, gọi anh, em), định rủ ngồi cùng bên cơ mà ko rủ, đến lúc ng ta call với ny => thôi bỏ. (vừa học bài vừa ngắm người ta, chẳng để làm gì).  V. Use cases: 07/06/2025: quét 1 vòng tầng 1, 2, 3, 4 -> đúng ra cần chốt người đúng gu ngồi tầng 1, sau lại chốt người tạm gu và ngồi 1 mình có chỗ ngồi, nhưng lúc đó chưa xác định người này là gu nên ngồi xa.  Sau đó lên tầng bên trên để ngồi chéo với 2 bạn nữ đúng gu ở tầng 4 lúc 12h đêm.  - Lỗi 1: Skin bị lỗi, đúng ra ưu tiên gu là quan trọng nhất chứ ko phải vì bạn ở tầng 1 mình ko có chỗ ngồi nên mình bỏ.  - Lỗi 2: Đang học bài nên không đứng lên để cơ hội đi mất  -  V. Các cases về LƯƠNG TÂM CẮN RỨT! COPY BÀI CỦA BẠN NHANH CHÓNG HOÀN THÀNH MỤC TIÊU  0. Copy bài của bạn để hoàn thành bài của mình, lên bên trên và xuống dưới giúp đồng đội! 1. Gặp cây xoài trĩu quả của nhà hàng xóm, bạn tính làm 1 quả. (case @Dương Vân Anh Tĩnh Lặng - DN3G hồi sáng :3 )  2. Nhặt được một số tiền trên đường, bạn giữ lại hay tìm cách trả lại chủ?  3. Nhân viên trả lại tiền thừa nhiều hơn thực tế, bạn giữ im lặng hay thông báo?  4. Sử dụng một chút tài nguyên của công ty (giấy, mực, điện) cho mục đích cá nhân?  5. Làm hỏng nhẹ một cuốn sách thư viện, bạn có báo cáo và bồi thường không?  6. Tải xuống phim/nhạc bản quyền miễn phí thay vì mua bản gốc?  7. Chia sẻ tài khoản Netflix/Spotify với người thân dù vi phạm điều khoản?  8. Đánh giá công việc của hai người, trong đó một người là bạn thân?  9. Làm nhân chứng trong vụ va chạm giao thông, một bên là người quen?  10. Chuyển hướng xe điện cứu 5 người nhưng giết 1 người?  11. Đẩy một người xuống để cứu 5 người khác?  12. Hợp tác hay phản bội trong tình huống tù nhân?  13. Hy sinh một số người để cứu phần còn lại?  14. Phạm pháp để cứu người thân?  15. Trong một công ty công nghệ lớn, bạn biết sản phẩm chuẩn bị ra mắt có thể gây nghiện cho trẻ em – bạn sẽ rút lui hay tiếp tục để bảo vệ vị trí?  16. Là lãnh đạo công ty, bạn phát hiện báo cáo tài chính bị bóp méo – công bố minh bạch khiến giá cổ phiếu sụp giảm hay che giấu để bảo vệ cổ đông?  17. Một AI y tế chẩn đoán sai khiến bệnh nhân tử vong, mọi người không biết đó là lỗi do AI. Bạn là CEO của công ty – có công khai lỗi thuật toán không nếu điều đó chắc chắn sẽ làm phá sản công ty bạn?  18. Bạn của bạn có 1 người vợ nhưng không hạnh phúc, bạn khuyên người bạn ấy li di đi xong cưới cô khác. Trong khi đến lúc bạn cưới, bạn không dám bỏ mà cứ thế tiếp tục sống chung, đến 1 ngày có cô gái xinh xắn hơn để ngỏ lời muốn sống cùng bạn.  19. Bạn có ny và sau đó có người khác xinh hơn, giàu hơn, tài giỏi hơn đến và tỏ tình với bạn. Bạn so sánh và thấy ny mình càng ngày càng tệ, cáu kỉnh, gắt gỏng, không phát triển bản thân, nhưng 2 bạn đã yêu được 2 năm.  20.  ---  Từ ngày học về, em lướt fb cứ gặp mấy cases :> . Mời cả nhà ạ! Mn có cases nào hay cùng thảo luận ạ.  VI. Case 21, 22, 28, 29/06 học X3 Tài chính: case Khánh Linh -> đi ăn cùng cả nhóm, về nhắn tin ko seen -> bỏ lỡ cơ hội cùng nhóm (dày xé nội tâm - TIẾC) -> ngồi chơi bài cùng -> . + gặp lại Bích Hiền (từng nhắn tin zalo, xong tự nhiên mình nói mình kém 1 tuổi) + nhắn FB chưa nhiều.  - Đa phần những case mình thành công đều có 1 điểm chung: ngay từ những giây phút đầu người ta đã rất oke với mình rồi (Linh T10, Dương Huyền VCĐ, LTKH nyc1, ... đều là những người đã chọn mình ngay từ đầu, mình thả nhẹ 1 câu là họ đèn xanh liền và mình tiền tới. Hay như Ng Hà mình thả nhẹ đèn xanh, Hà oke đi ăn chung, tuần sau hẹn chung, ... Sau đó về và cả 2 im lặng (mình cũng ko có đề xuất gì thêm sau đó, ngoài việc là do dự, phân tích, nhắn tin, ... ) đi ăn chung với nhóm và ko có tương tác mấy, mình đoán rất có thể Hà có mối khác ngon hơn rồi. Case Fail mình cũng fail nhiều: case đầu tiên là Bùi Thảo năm lớp 8 - fail bô bô cái mồm nhắn tin mà ko dám nói chuyện nhiều khi ở ngoài, Bích Ngọc năm lớp 9 chơi ngoài thân về tỏ tình tin nhắn fail, Lymartin hè lớp 9 đầu năm lớp 10 nhắn tin rất okela xong để lộ và gặp ở ngoài ko biết nói gì, Thuỳ Linh 10-11 ở ngoài bạn bè thân thân quá đến lúc đẩy lên bị fail, Bùi PLinh11-12 ở ngoài đụng chạm nhiều dữ mà ko ngỏ lời cứ đi nhắn tin trò con mèo xong fail thi cử là fail hết, năm 1 Bùi Trà online ko có hẹn được ở bên ngoài cắt lỗ và chán và bỏ sớm quá ko kiên trì với 1 sự lựa chọn, năm 2 nyc fail này là có ny rồi mà đi 9 ngày có options khác ngon hơn, năm 3 Ph Ngọc Lan theo đuổi đen lúc đỏ lúc xanh đoán đau cả đầu ngỏ lời và thả thính fail rõ ràng nhưng vẫn cố gắng ở bên cuối cùng là cắt lỗ MQH dành thời gian cho việc khác, Thành Linh ib kiểu đèn lừng chừng mãi ko rủ ra ngoài được sau rủ về nhà cùng thì okela người này khá lưng chừng khó cho mình, năm 4 Hà 1 tháng, Khánh Linh, ... và nhiều mối ở quán caffe khác thường khá ngắn và MQH mình mở đến mức ko giới hạn, tấm lưới răng ra rất rộng ở rất nhiều mảng từ: học tập BKHN, NEU, - Công ty - X3 - ... (thiền chưa mở do đợt năm 1, 2 đi thiền sinh viên có mở nhưng mở bé)  ->  ---  VI. Mục đích cuối cùng của mình là 1 MQH theo hướng tìm hiểu yêu đương - lưng chừng, đèn đỏ: đã quá rõ ràng. Nhắn 10 tin toàn bị ko seen, 1 tin được rep cho có.  AI Mentor của mình: Nếu cô ấy **seen chậm + rep hời hợt**, đó không phải là một dấu hiệu tích cực hay tạm thời bận – **mà là dấu hiệu hệ thống về sự không phù hợp**. Bạn **nên xử lý như một người thông minh cảm xúc và quyết đoán**: Rút lui. Không vì giận, mà vì **biết rõ giá trị của mình**. => Các phương án tính toán sau 30min ra PA: **Ép họ ra quyết định: Hi, cuối tuần cậu chạy Hồ Tây hông, muốn rủ chạy chung (chạy nhẹ thui),** |

**2.1.3 Đồng Đội và NSKT - Nhà tù hay thiền viện (Đóng gói, chuyển giao cho đồng đội là để có thời gian làm những việc quan trọng hơn, chứ không phải để thoát ra)**

|  |
| --- |
| 1. NHÂN SỰ KẾ THỪA: 1. KHIÊM HẠ, TÔN SƯ TRỌNG ĐẠO, HỌC HÀNH NGHIÊM TÚC SỬA MÌNH LIÊN TỤC - KHI HỌC TRÒ SẴN SÀNG NGƯỜI THẦY XUẤT HIỆN (dễ thương, ham học hỏi, cầu thị, nước sông chảy về biển vì biển thấp hơn mọi dòng sông, lúa càng chín càng cúi đầu) + 2. HÀO PHÓNG KIẾN THỨC - GIỎI RỒI DẠY LẠI KO DẤU NGHỀ KO DẤU BÀI - ĐỒNG HÀNH CÙNG ĐỒNG ĐỘI XÂY ĐỘI NHÓM MẠNH THÂN NHAU. |

|  |
| --- |
| A1 (tiếp) TỨ NHIẾP PHÁP/CHIÊU MỘ WIN WIN:  - QUAN SÁT MÌNH VÀ ĐỘI NGŨ NHIỀU LÊN, HIỂU THƯƠNG/COACHING(ĐỌC NGUỘI + LIÊN KẾT CÂU CHUYỆN + ĐẶT CÂU HỎI MỞ + KỂ CHUYỆN). - TUYỂN KỸ => SAU 1 THỜI GIAN: LIÊN TỤC SẮP XẾP BÀN CỜ DỤNG NHÂN NHƯ DỤNG MỘC [Chấp nhận/Dứt khoát loại bỏ(hời hợt Gắn kết Ekip)].   ĐỘI NGŨ THÂN NHAU TỰ QUẢN, BIẾN ĐỒNG ĐỘI THÀNH BẠN THÂN: GAME HIỂU THƯƠNG + TỨ NHIẾP PHÁP + ĐỆ NHỊ THÂN + LỤC HOÀ.  - MENTOR THẦY GIỎI giúp mình nhìn: BÀI TOÁN CHIA LÀM SAO ĐỂ AE WIN WIN 6 LOẠI ĐỘNG LỰC + CON NGƯỜI TIN TƯỞNG (có tầm nhìn đường hướng, tâm thức tốt) + GAME ĐỦ HAY ĐỦ HẤP DẪN HỌ.  - Khiêm hạ NHỜ ĐỒNG ĐỘI => bố thí ái ngữ lợi hành đồng sự đồng cam cộng khổ TẬN GIA ĐÌNH(Bánh Mỳ Kẹp Giáo Dục). ÁI NGỮ? (nói mượt, khích lệ ae, xem video, tập chia sẻ nhiều...)  Tạo sóng gió ĐẬP ĐI XÂY LẠI để ae thân. Leader làm gương, cày chịu khổ, phạt X2. [1 bữa nọ TTG đi về mua 1 cái bánh mì bate cho mình, Tulingo mua mình 1 hộp cơm, a Tiến đãi bữa mì cay, Cường phát quà bánh đậu xanh và nước cốt cafe cho Tulingo TTG - Tứ Nhiếp Pháp].  - Dành bao nhiêu thời gian Hiểu Thương đồng đội, thuộc hết thông tin ae.  - Không gian an toàn, Trung thực sửa mình bóc điểm yếu.  A1 (tiếp) 1 số phần chưa xử lý  ĐỀ MỤC 2. TOP MINDSET Làm việc nhóm: KHIÊM HẠ SỬA MÌNH + TƯ DUY THỦ KHOA(Vượt ngưỡng, Làm Việc Khó Ra Tác Phẩm, Trao quyền và SẴN SÀNG GÁNH TEAMs) + BUÔNG XẢ(LÀM TỐT NHẤT sẵn sàng cho ĐIỀU TỆ NHẤT).  4.1 KHIÊM HẠ + BUÔNG XẢ => tận dụng tối đa ĐÒN BẨY CON NGƯỜI - DỤNG NHÂN NHƯ DỤNG MỘC với sự THÍCH NGHI (dù khúc gỗ dài ngắn ra sao, dù là bất kỳ ai, ở bất kỳ đâu, ko phân biệt môi trường NHƯ Ý HAY BẤT NHƯ Ý).   - Khiêm hạ người giỏi sẽ về, Khiêm hạ được chỉ dạy. Còn cầu thị còn phát triển, cạn khiêm tốn bắt đầu lùi. Cách rèn: 1. LẤY PHỤNG SỰ ĐỂ RÈN TÂM 2. TẬP NHẬN LỖI DÙ MÌNH ĐÚNG HAY SAI 3. NHƯ LÝ TÁC Ý, RÈN TRÍ NHỚ CHÁNH: Cầu cho con khiêm hạ sửa mình.  - BẢN NGÃ: TA HƠN, TA KÉM, TA BẰNG => MẤT KHIÊM HẠ, MẤT ĐÒN BẨY CON NGƯỜI(Khiêm hạ với người GIỎI HƠN MÌNH mà BẰNG/KÉM TUỔI MÌNH, khiêm hạ với người KÉM HƠN MÌNH vì RẤT NHIỀU ĐIỀU MẠNH mình có thể học KHI ĐA CHIỀU KHÔNG VỘI ĐÁNH GIÁ, KO CẮT DUYÊN vì KẺ THÙ DẠY TA NHIỀU BÀI HỌC QUÝ GIÁ)(Câu chuyện: 2021 từ ta hơn rơi xuống ta kém ta bằng + học BKE xong unfriend hết các bạn + được, anh ủng hộ, vừa học bổng, vừa project thì sao, làm được x2, x3 người khác không).  => ÁI NGỮ XUẤT HIỆN khi THỰC SỰ KHIÊM HẠ, THẤY ĐIỂM TỐT CỦA HUYNH ĐỆ.  - Mỹ Linh, Khánh Linh gánh Teams.    5.1 TẠO NHÓM - GOM AE LẠI:  - Có cần thiết gom ae lại ko, đó có phải việc của mình ko? - TUYỂN KỸ => DỄ GẮN KẾT, DỄ ĐÀO TẠO.  Hiểu RÕ MONG MUỐN riêng từng ae (tránh việc lập nhóm cái bụp chưa rõ ae muốn gì) - XÁC ĐỊNH CARE ĐƯỢC NHÓM (mới lập nhóm, nhân duyên chưa chín đi lập nhóm là oải). "KO PHẢI ĐỢI LÀ LEADER GIỎI MỚI LEAD NHÓM, MÀ LEAD NHÓM NHIỀU MỚI CÀNG TIẾN BỘ" - XÂY VĂN HOÁ HIỂU THƯƠNG NGAY TỪ ĐẦU, VÀO NHÓM GIỚI THIỆU ae HIỂU THƯƠNG NGAY(đã lập nhóm rồi xong tương tác bị đơn chiều, đến lúc mới ĐƯA HIỂU THƯƠNG VÀO SẼ KHÓ HƠN).  - LEADER: BỊ NHÂN SỰ KÉM TUỔI HƠN NÓI RA ĐIỂM YẾU MẤT BÌNH TĨNH. (Nam Khúc vỗ ra điểm yếu NĂNG LỰC THỰC THI + TRIỂN KHAI HIỂU THƯƠNG NGAY TỪ ĐẦU ĐI).   5.2 ĐÀO TẠO:  - Từ Member => LÀM X10 ĐƯỢC GIAO + HOÀ HỢP VĂN HOÁ 10 ĐIỂM (Tứ Nhiếp Pháp với SẾP, Huynh đệ,... CÙNG ăn chơi học hành chịu khổ cùng nhau) => ĐƯỢC TIN TƯỞNG LÊN LEAD - CÓ CƠ HỘI ĐƯA VĂN HOÁ VỀ ĐỘI NHÓM or CHUYỂN NƠI LÀM.  - LEADER LÀM GƯƠNG 1-2 KEY WORDs TRIỂN KHAI THỰC TẾ LUÔN CHO RA KẾT QUẢ, NHÂN SỰ TỰ ĐÚC KẾT(tránh đưa đống lý thuyết về, trì hoãn việc triển khai)+ VẾT DẦU LOANG, CỦI KHÔ CHÁY TRƯỚC + WHY 6 LOẠI ĐỘNG LỰC(ĐẨY NỖI ĐAU ĐẾN TẬN CÙNG, nhân sự đòi làm thay vì mình bảo làm) + SET MÔI TRƯỜNG CHẶT CHẼ KO LÀM KO ĐƯỢC (MÔI TRƯỜNG MẠNH HƠN Ý CHÍ).  - Mục tiêu chung Teams giúp gì cho MỤC TIÊU, NỖI ĐAU của TEAM, SẾP, NHÂN SỰ (dự án Cộng Đồng: Sếp có đang lãng phí thời gian của mình, để share những cái không phải mong muốn của Nhân Sự?)?  Làm thế nào để mn CÙNG NỖ LỰC VÌ 1 MỤC TIÊU CHUNG(tránh sếp giao quản lý, quản lý giao nhân viên): "CÙNG NHAU THIẾT LẬP"(KRs Key Results, KAs Action Plans).  - "RÈN GIỌNG NÓI LỰC KHÍ" mạnh hơn. 1. NỘI LỰC - NĂNG LƯỢNG - LÀM NHIỀU HƠN NÓI - MONG MUỐN TRUYỀN ĐẠT NHƯ NÀO.  2. Bên ngoài: THIẾU HƠI, HỤT HƠI => TẬP NÓI TO, DIỄN ĐẠT TRUYỀN CẢM. |



|  |
| --- |
| - (HỌC TỪ SAI LẦM, VẤN ĐỀ, BÀI TOÁN THỰC TẾ của mình, của người khác nhờ giúp đỡ trong cộng đồng) => được feedback lại kết quả: DỰ ÁN THẬT + COACHING + DẠY LẠI + MQH --- Thích đăng bài chia sẻ + thích giúp đỡ mn giải bài => 1. Vì tự học nó chán chán, làm cái kia nó sẽ: VUI - ĐÒN BẨY THAM THÍCH + 2. THÁP HỌC TẬP: DỰ ÁN THẬT + COACHING khi mình cùng họ suy nghĩ và được thầy cô họ feedback + CHIA SẺ + MỐI QUAN HỆ <4 ĐIỂM ĐẦU THÁP HỌC TẬP> --- Cách thăng tiến => TRAO ĐƯỢC NHIỀU GIÁ TRỊ => Để trao được nhiều giá trị thì cần gì? CẦN BIẾT CÁI NÀO LÀ THẬT SỰ CẦN VỚI CÔNG TY  (1. Là ông thân với sếp và công ty có văn hoá chia sẻ + 2 là ông có MENTOR, CÓ MỐI QUAN HỆ, NETWORKING. Ông sẽ biết là cái gì Impact cao dựa trên TRẢI NGHIÊM, ĐÒN BẨY TRÍ TUỆ NÀY).  --- |

**Use cases:**

|  |
| --- |
| 1. Tứ nhiếp pháp ace - 18/05/2025:      1. Vấn đề chia đều miếng bánh cho nhân sự:  * Khi nhân sự ko được giao việc quan trọng => Họ nghỉ.   Giao nhiều việc ko đúng mong muốn định hướng của nhân sự => Họ nghỉ.  Giao quá nhiều việc dồn deadline => Họ nghỉ.  +, Thiệt hại về mặt công ty: Nhân sự ko ở trạng thái tốt nhất => Ko mang được value cao nhất cho công ty.  +, Thiệt hại phía nhân sự: Không đi nhanh được theo đúng lộ trình đã đề ra + Không có value công ty, đồng nghĩa với việc đồng lương không tăng. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Tiếng Anh - The Anh English - 19/12/2024**: 1. Kết thân được với thầy mentor + 2. Đều đặn hàng ngày video + 3. Đều đặn trong app mỗi ngày 1 videos.  **2. AIO - 27 củ - 17/01/2025**: Đều đặn các tối, tối nào cũng học ko bỏ.  **3. Wecommit100x - 30 củ - 08/02/2025:** Biến điểm mình tưởng chừng bất lợi (đó là: Hướng nội thích kết nối) -> sang lợi thế: Hướng nội + Networking.  4. TẦM QUAN TRỌNG CỦA MENTOR: MENTOR 1 BUỔI MENTEE ĐI CẢ 1 CHƯƠNG (TRƯỚC HƠN 3 THÁNG, TIẾT KIỆM 1 THÁNG HỌC CÒN 1-2 BUỔI). =))   |  | | --- | | - cày hết luôn 1 chương kỳ 2, là cũng đỉnh đấy 😀. Làm nhiều bài tập nữa là ngon luôn -)) Nay em thi Toán cuối kỳ luôn rồi cô nhỉ (ạ), con cứ đinh ninh là chưa đến ngày thi của em.  Nay con với em chữa câu cuối của đề thi,  Với nhanh chân, chạy hết Lý Thuyết với bài tập SGK chương 1 (trên tổng 3 chương của kỳ 2 luôn cô ạ).  Nhanh bất ngờ cô ạ. :3 Khả năng lĩnh hội của em con thấy ukii cô ạ. Cẩn thận hơn + làm bài, làm đề đều đặn là không phải lo gì ạ. :3 |  1. 1. Toán:  Học toán cũng từ Foundation -> Sau đó làm bài tập siêu nhiêu, từ những bài thay số đến những bài phát triển về sau .  2. Larkbase:  - Từ việc copy các App họ làm.  - Hỏi mentor, research API => hoàn thiện API  3. NodeJS, Docker:  - Ko có lực và ko cần thiết NodeJS đợt học Intro E.  - Docker học vào chậm => Cho đến khi dự án thật HTML, CSS => cày trong 2 ngày deploy ngon, sau đó code full cấu trúc với dự án trong chưa đầy 1 tuần.  4. Learning English - FOUNDATION 1. LUYỆN TAI NHƯ ĐỨA TRẺ: NGHE NÓI CÂU - VERY SHORT ANSWER, NGHE NÓI ĐOẠN, NO GRAMMAR.(Triển với OPTIMIZATION-KAIZEN-ĐÓNG GÓI)2. ĐI HỌC MẪU GIÁO: PHIÊN ÂM TỪ VỰNG + ĐỌC VIẾT CỤM + NGỮ PHÁP 3. LUYỆN TUYỆT CHIÊU: luyện 1 câu 10000 H CÓ KAIZEN A=A+1. - DỰ ÁN THỰC: HỌC TÀI LIỆU MỚI, SEARCH USE FULL ENGLISH.   7. ..   |  | | --- | | 1. Chẳng hạn: ĐỘNG LỰC TIỀN: khi 26h chạy deadline kiếm luôn 3 củ rưỡi. 2. Chẳng hạn: Check in đều đặn của thầy cô: mỗi ngày giao 1 đề và chấm chữa đợt cuối lớp 5 hoặc lớp 8, 9, kiểm tra đều đặn => Mình bứt lên rất là nhanh. 3. Chẳng hạn: Lên đợt ôn thi HSG lớp 11, 12. Thầy giao bài nhưng check in có vẻ không đều đặn lắm, cứ học học học rất nhiều mà thời gian thực hành và check in của mn ít. => Không hiệu quả. 4. => Thực thi hiệu quả? 5. Ví dụ như đo lường mỗi ngày chạy thêm được 500m => thấy mình chạy nhanh hơn. |  1. 28/05/2025: Phân vân có nên đi offline không?  * Đi ăn mừng không phải để chứng minh bạn đã đóng góp, mà là để xây dựng cầu nối giúp bạn đóng góp nhiều hơn trong tương lai. |

**2. SÁT THẦN LĨNH VỰC: TIỀN, TỰ CHỦ, KẺ CHIẾN THẮNG, TOP 1, TÌM KIẾM ĂN SỐNG CẢM GIÁC KHÓ CHỊU, CHINH PHỤC, ĐOÁNH NHAU, TIỀN, KINH NGHIỆM, CHÁNH KIẾN MẶT DÀY TÂM ĐEN >< SÂN SI SỢ**

|  |
| --- |
| **Mặt dày - Tâm đen**   1. Mặt dày: “Không để người khác điều khiển cảm xúc mình bằng lời phán xét.”  Đây là **lớp giáp tinh thần**, giúp bạn dũng cảm hành động vì mục tiêu, dám nghĩ dám làm. 2. Tâm đen: “Dám ra quyết định dứt khoát, không để cảm xúc mềm yếu làm hỏng đại sự.”  Đây là **ý chí sắt đá**, dùng để xử lý tình huống khó, loại bỏ rào cản, bảo vệ lợi ích chính đáng. 3. **TÌM KIẾM ĂN SỐNG CẢM GIÁC KHÓ CHỊU - mở khoá hun đúc 1 ý chí sắt đá không thể dao động**  * Tìm kiếm, khao khát "Cảm giác khó chịu" -> để rèn 1 tinh thần và ý chí (người mentor onl của em và anh Tuấn -> David Goggins * Khá giống với: Xuống sân cỏ, Nghe khen thì sướng cái tai, nghe chê thì lớn cái thân: Cảm ơn, Xin lỗi, Xin feedback, Nói ra điều mình muốn   4. ...  – Không cần trả lời mọi câu hỏi.  – Không cần có mặt ở mọi bữa tiệc.  – Không cần phải phản hồi những lời đánh giá mà bản thân bạn biết thừa là không đúng.  ----------  [Huberman - David Goggins: Cách Xây Dựng Ý Chí Mạnh Mẽ & Kỷ Luật Phi Thường | Inner World Podcast](https://youtu.be/ehYTGiQFg7Q?feature=shared) https://lifeispositive.com/vi/cant-hurt-me/ |



[**Use cases - sát thần lĩnh vực**](https://csg2ej4iz2hz.sg.larksuite.com/wiki/Jeobwdy0DiSkI6k5PdMlQSKLg1c)

|  |
| --- |
| 1. Làm điều bản thân muốn: xử lý gọn nghịch lý sự lựa chọn, khi có đủ tiêu chí  năm 2022-> sau 3 ngày rủ LTKH đi thiền, xong dựa vai nắm tay ôm -> Sau 7 ngày thì hôn má, 10 ngày thì hôn môi, ... T5/2025 -> Ha Vu Nguyet -> off buổi đầu đi ăn chung -> 1 ngày sau đi off riêng 2. T3/2025: đi phỏng vấn, xin fb hết cả đội chờ pv cả nam cả nữ. 3. T2/2025: qua nói chuyện làm quen em gái a Khánh, xin fb KL (bạn chị Lan) nói ko được mấy nhưng về cơ bản là biết tỏng: hỏi tên và xin fb 4. T3/2025: reflection cả team vụ mình - a Trúc: mình lỗi làm lâu, tự làm và ko hỏi ko xin feedback vì a Trúc toxic, a Trúc guide như c + mình bản ngã và cái tôi chi phối, bị mất năng lượng khi bị a Trúc toxic |

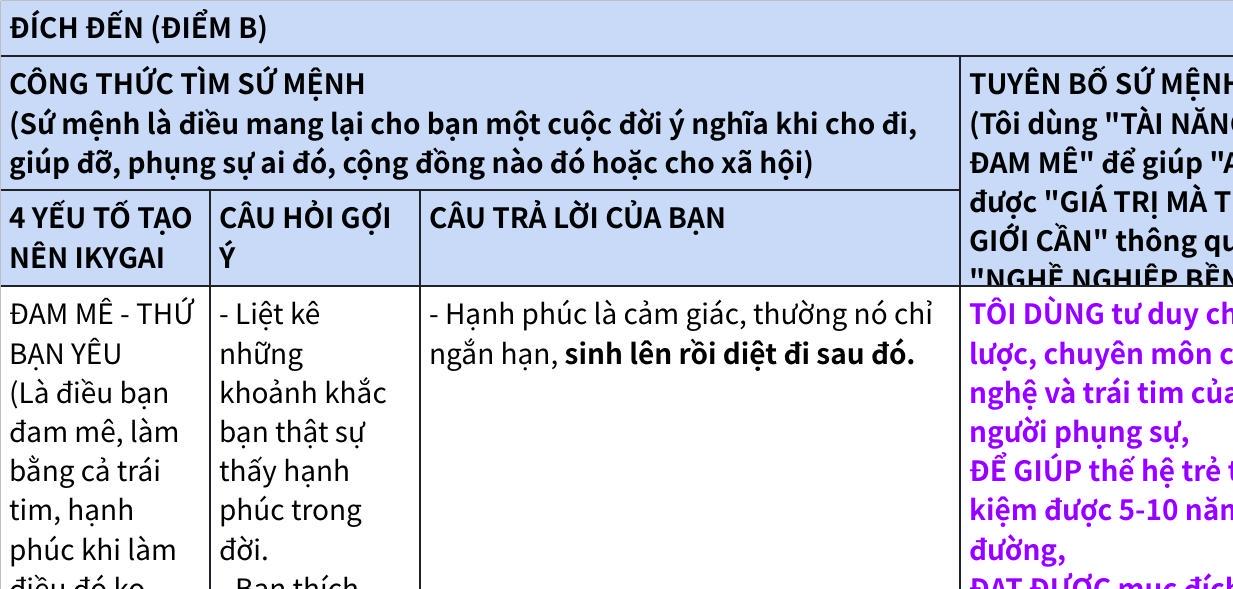
**2.1 CHÌA KHOÁ 1 - WHO AND WHY?: THE ONE THING - BEGIN WITH THE END IN MIND AND DEADLINE - THE END WITH THE NUMBER - NHÂN DẠNG ? (MUỐN TRỞ THÀNH AI - TRẢI NGHIỆM VÀ TRỞ THÀNH) - RA QUYẾT ĐỊNH DỰA TRÊN NHÂN DẠNG- TỐC ĐỘ RA QUYẾT ĐỊNH: Vạch ra tiêu chí lựa chọn rõ ràng ngay từ đầu, chính là cách giải mã Paradox of Choice. Tiêu chí này giúp bạn “thấy là chốt”, mà không cần tốn thời gian phân bua 101 tiêu chí phụ khác. MENTOR? WHO? ĐỨNG TRÊN VAI NGƯỜI KHỔNG LỒ (Copy and Development, Đòn bẩy trí tuệ) - MENTOR LÀ ĐỈNH CAO CỦA HƯỚNG ĐI ĐÚNG QUAN TRỌNG HƠN TỐC ĐỘ, LÃI XUẤT KÉP ĐI ĐƯỜNG DÀI, LÀ CỐT LÕI CỦA TỰ HỌC.**

|  |
| --- |
| Tư duy top 1 %, chơi để thắng mãi, BEGIN WITH THE END IN MIND.  TÁCH LỚP TRONG BEGIN WITH THE END IN MIND: RÕ ĐIỂM A, RÕ ĐIỂM B VÀ GAP (A, B) -> chia nhỏ b thành các việc nhỏ hơn   1. VISION BOARD: BEGIN WITH THE END IN MIND, hôm qua lúc đi đường về em nghe lại record video này. Có đoạn anh Kiên kia chia sẻ.  2015 ảnh từ tay trắng, viết bảng tầm nhìn rõ ràng: năm bao nhiêu mua nhà, nhà như nào, vẽ và dán màu ngôi nhà, mua xe máy gì, mua ô tô gì, năm bao nhiêu, mọi thứ rất rõ ràng, năm 2022 1 triệu đô trong khi 2015 không biết làm sao để đạt được  -> BEGIN WITH THE END IN MIND: Hình dung rõ cuộc sống sau này của mình, vẽ bảng tầm nhìn và mọi thứ chạy theo y hệt. 2. BEGIN WITH THE END IN MIND TRONG TỪNG KHOẢNG 5MIN: Elon Musk kiểm soát từng khoảng 5min. 3. "Nếu ngay cả mục tiêu cũng không tìm thấy thì. Vậy mỗi ngày kéo cung có ý nghĩa gì" - https://youtu.be/5sI6l-JXkpk |

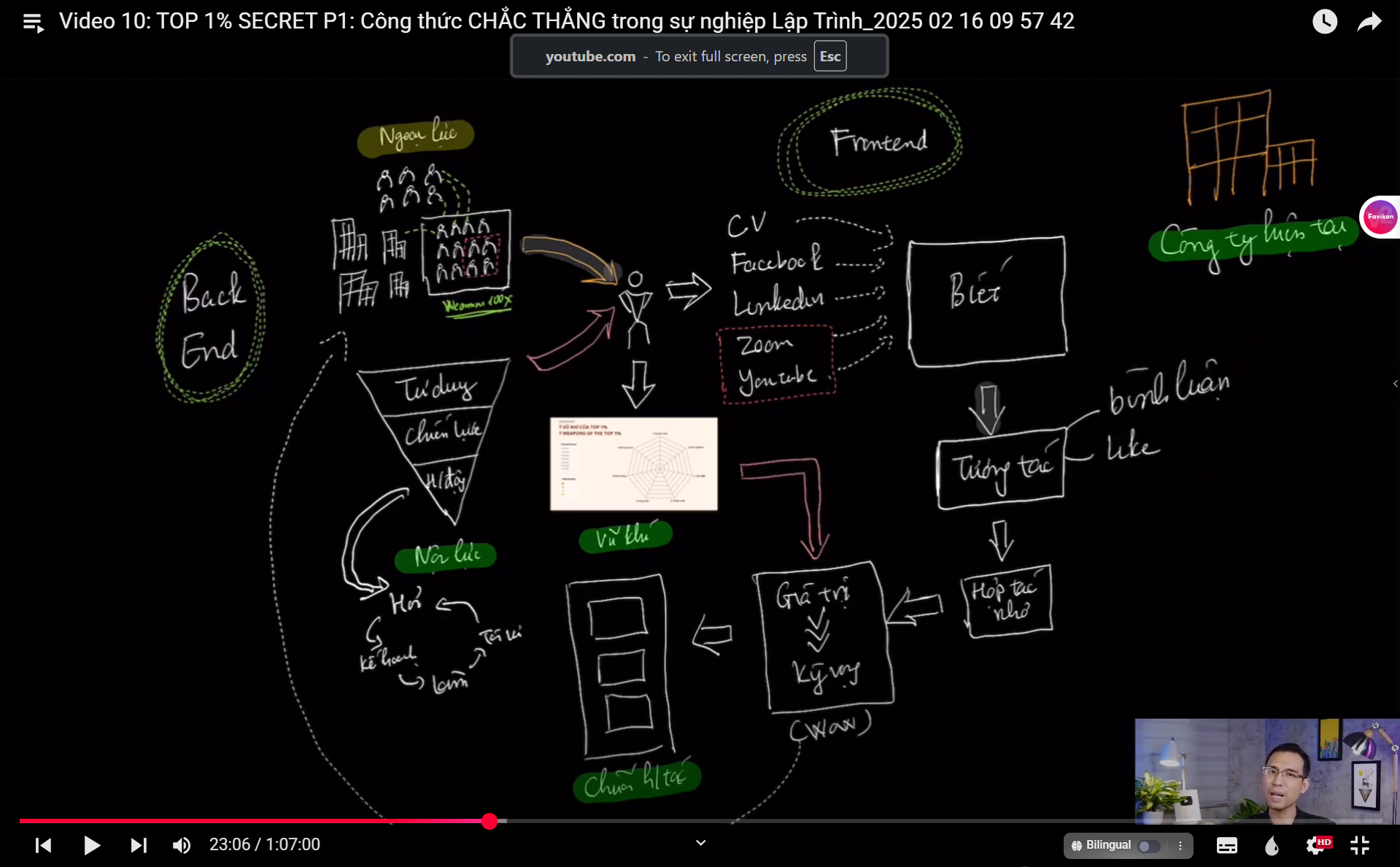
**2.1.0 PHÂN TÍCH ĐIỂM A, ĐIỂM B, GAP -> NGUYÊN NHÂN GỐC RỄ**

**2.1.1 Nhân dạng Version 1 - T4/2025**

|  |
| --- |
| Rà nghiệp => Đúc kết lại dựa trên SỐ LIỆU, ĐO LƯỜNG:  1. Học tập và phát triển bản thân - thích làm việc với con người, với chiến lược nhân sự và triết lý.  Dẫn chứng : Có rất nhiều đội mình tạo từ BKE, Gen Z, Duyên cộng đồng từ 2021, ,... => Mình dùng Đòn bẩy mạng xã hội và như ngày xưa từng nói: hướng nội thích kết nối.   2. Tuy nhiên đi kèm với đó là chuyên môn AI. Thích build sản phẩm nhanh từ ngày xưa hồi lớp 12 (vì nó tạo ra động lực chinh phục).  - Trong 7 tháng thực tập lượng code mình đẩy lên xanh lè bản đồ github, minh chứng cho việc thích code như nào, còn lý thuyết thì buổi được buổi nghỉ => Mình: Engineering > Researcher  3. Kinh doanh - xem shark tank, cộng đồng - nhiều cộng đồng thiện nguyện cộng đồng năng suất quản trị đội ngũ rèn luyện bản thân xây dựng đội ngũ thiền tu tập, AI, Ngân hàng, Thích ra sản phẩm nhanh, thích coding, học sâu kiến trúc model thì buổi được buổi nghỉ, thích viết bài content, đòn bẩy mạng xã hội, ...  Nhược điểm duy nhất là:  --- Chọn hướng đi cho mình: ??? (Thử đặt mình vào các vị trí mình chọn => Kaizen liên tục).   🔥 MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG: Chấm dứt khổ = Con đường Bát Chánh Đạo - [Gosinga, thầy Tuấn Hà, thầy Nam]- Đòn bẩy: 4Freedom : Tự do tài chính - Thời gian - Mối quan hệ - Tâm Trí 🔥 SỰ NGHIỆP: AI ENGINEERING 🔥 THƯƠNG HIỆU CÁ NHÂN: KOL AI + Community Leader + Expert Business Model. - a Trần Quốc Huy Wecommit100x.  SAY NO: TỐI ƯU SỰ NGHIỆP BẰNG PHÉP TRỪ - ĐÔI KHI ĐƯA RA TIÊU CHÍ = VIỆC NO VỚI 1 SỐ THỨ LẠI DỄ DÀNG HƠN.  1. No: Data Scientist và Researcher. Vì dòng lịch sử cho thấy nhánh Engineering nổi trội, 80 Engineering - 20% Research. Tuy nhiên về lâu dài vẫn sẽ DATA OPTIMIZATION.  2. Chọn Expert Business Model Kinh Doanh Tri Thức. Say No với việc có quá nhiều nhân sự.  ❌ Lý do:  - Không muốn chịu \*\*áp lực vận hành & quản lý nhân sự\*\*.  - Không thích gánh rủi ro tài chính lớn khi phải duy trì công ty.  - Không muốn bị cuốn vào vòng xoáy \*\*tăng trưởng – lợi nhuận – cạnh tranh\*\*.  - Muốn tự do hơn trong sự nghiệp & cuộc sống.  3. No: AI Engineering in Finance quá outscope Banking (Vì độ không ổn định của nó so với khối Banking + Quá nhiều mảng mới như: Quantumn, ...). -> 80% Banking - 20% Finance 4. Say No với công ty lớn do: 1. Banking đã từng thích (nhưng Ko tự do thời gian ko làm được task ngoài, khả năng ko mang được tài nguyên công ty ra ngoài). 2. Khó nhận job ngoài do bank đặc thù, ít job freelancer hơn, ... 3. Khi bị nghỉ thì chỉ có các options khác là vào Banks khác, ... không giống như Product quẩy được đa ngành: Edu, Med, ... => Chọn công ty nhỏ hơn: Production + Finance. 5. Tập trung mục đích chính là 4 Tự do. Domain: Mình ko quá quan trọng là: Product, PO hay PM quan trọng là tiền, Ko quan trọng banking, finance hay Product, cũng ko quan trọng mỹ phẩm làm đẹp hay y tế, ... quan trọng là Tiền X Nhiều Lần. Cơ hội tự tìm đến = KINH NGHIỆM + MỐI QUAN HỆ là Tiền+ ...  ======= Có 1 sự phân vân giữa 3 nhánh: AI Engineering trong công ty Product nhỏ / AI Engineering trong Bank công ty to hơn / AI Engineering trong công ty Finance.  **🔥 Mục đích cuộc sống: Chấm dứt khổ = Con đường Bát Chánh Đạo (Gosinga, thầy Tuấn Hà, thầy Nam).** **• Đòn bẩy: 4 Tự do (Tài chính - Thời gian - Mối quan hệ - Tâm trí).** **🔥 Sự nghiệp: AI Engineering.** **🔥 Thương hiệu cá nhân: KOL AI + Community Leader + Expert Business Model (Trần Quốc Huy Wecommit100x).**  e Cường:   * Nhà đầu tư top 1% (tập trung vào cả 3 kiếm tiền - giữ tiền - nhân tiền) (Ko giới hạn khả năng của bản thân và Giữ tiền (dùng tiền làm đòn bẩy cho Network và Chuyên môn) - ... * Chuyên gia top 1% (trong AI Engineering, Production, Tài chính, **Expert Business Model** ...) - a Quân Đặng * Nhà lãnh đạo top 1% (phụng sự ae gia đình đội nhóm cộng đồng) - **KOL trong mảng AI - a Huy Wecommit100x** * Người chồng hạnh phúc * Người khoẻ đẹp top 1% ( * Tự do tâm trí top 1% ( |



**Click the image to view the sheet.**



**Ra Quyết Định? --- BÓC TÁCH NHỎ ĐỂ ĐO LƯỜNG VÀ TỐI ƯU?**

**2.1.1.1 Use case 1: Phân vân 10-16/3/2025: ở lại công ty hiện tại 9 tháng hay RỜI ĐI VÀO BANK - Góc nhìn AI Product vs AI Banking .**

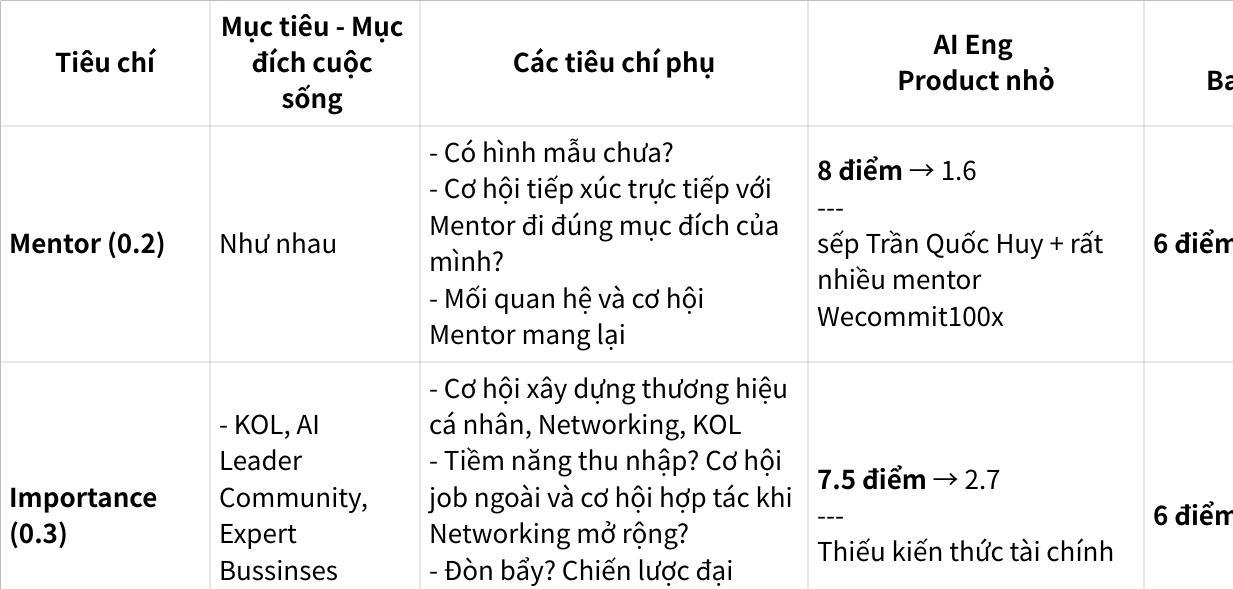
**📌 Step 1: Xin góc nhìn từ các Mentor!**

|  |
| --- |
| markdown **SOS GÓC NHỜ TƯ VẤN Ạ:**  **LỰA CHỌN?** **Ở LẠI HAY RỜI ĐI? RA QUYẾT ĐỊNH Ở LẠI CÔNG TY PRODUCT NHỎ, HAY RỜI SANG CÔNG TY BANK LỚN HƠN. [RESET LẠI TỪ ĐẦU]?**   **(Em xin phép gắn thẻ 1 số ace chung nhóm ạ. Cảm ơn cả nhà).**  **—-**  **Em chào CEO Mình và cả nhà ạ!**   **Em xin phép POST 1 bài cầu cứu SOS, muốn xin góc nhìn từ các anh chị em về hướng đi sắp tới ạ. Em có tầm 1-2 ngày để ra quyết đinh. Cảm ơn cả nhà nhiều ạ.**   **Em xin phép chia sẻ đôi nét về bản thân ạ.**   **TỔNG KẾT VỀ BẢN THÂN:**  **1. Học tập & Phát triển bản thân: Em thích làm việc với con người, quan tâm đến chiến lược nhân sự và triết lý phát triển. Đã từng xây dựng nhiều đội nhóm từ BKE, Gen Z, Duyên cộng đồng từ 2021,...** **Đòn bẩy: Mạng xã hội (Hướng nội nhưng thích kết nối).**  **2. Chuyên môn AI: Từ hồi cấp 3 đã thích build sản phẩm nhanh, không thích lý thuyết nhiều. 7 tháng thực tập, lượng code trên GitHub xanh lè, nhưng lý thuyết thì lúc nhớ lúc quên.** **Kết luận: Engineering > Researcher.**  **3. Kinh doanh & Cộng đồng: Thích xây dựng cộng đồng, tham gia nhiều nhóm thiện nguyện, năng suất, quản trị đội ngũ, thiền, AI, ngân hàng,... Đặc biệt thích ra sản phẩm nhanh, coding, leverage social media, viết content.**  **CHỌN HƯỚNG ĐI:**  **(Thử đặt mình vào các vị trí để Kaizen liên tục).**  **🔥 Mục đích cuộc sống: Chấm dứt khổ = Con đường Bát Chánh Đạo (Gosinga, thầy Tuấn Hà, thầy Nam).**  **• Đòn bẩy: 4 Tự do (Tài chính - Thời gian - Mối quan hệ - Tâm trí).**  **🔥 Sự nghiệp: AI Engineering.**  **🔥 Thương hiệu cá nhân: KOL AI + Community Leader + Expert Business Model (Trần Quốc Huy Wecommit100x).**  **SAY NO – TỐI ƯU SỰ NGHIỆP BẰNG PHÉP TRỪ**  **1. ❌ No Data Scientist & Researcher: Vì 80% nghiêng về Engineering, 20% Research, nhưng về lâu dài vẫn cần tối ưu Data.**  **2. ❌ No quá nhiều nhân sự:** **Không muốn chịu áp lực vận hành & quản lý nhân sự.** **Không thích gánh rủi ro tài chính lớn khi phải duy trì công ty.** **Không muốn bị cuốn vào vòng xoáy tăng trưởng – lợi nhuận – cạnh tranh.** **Muốn tự do hơn trong sự nghiệp & cuộc sống.**  **3. ❌ No AI Engineering in Finance: Vì quá rộng (Quantumn,...) nên 80% Banking - 20% Finance.**  **4. ❌ No công ty lớn (Banking):** **Ngày trước thích nhưng bị giới hạn thời gian, khó làm task ngoài.** **Hạn chế nhận job ngoài.** **Khi nghỉ, lựa chọn chủ yếu là chuyển Bank khác, không linh hoạt như Product (Edu, Med,...).** **=> Chọn công ty nhỏ hơn: Product + Finance.**  **5. Tập trung vào mục tiêu chính: 4 Tự do.**  **6. Không quá quan trọng domain (Product, PO, PM hay Banking, Finance, Y tế, Mỹ phẩm...). Quan trọng là Tiền x Nhiều Lần. Cơ hội tự tìm đến qua Kinh nghiệm + Mối quan hệ.**  **PHÂN VÂN GIỮA 3 HƯỚNG ĐI:**  **1. AI Engineering trong công ty Product nhỏ.**  **2. AI Engineering trong Bank công ty lớn.**  **3. AI Engineering trong công ty Finance.**  **HIỆN TẠI:**  **• Đang AI Intern 8 tháng tại công ty Product.** **Cơ hội: Một mình một sân, team AI chỉ có 2 Intern (1 ông ở nước ngoài, em thì chiếm hết spotlight).** **Môi trường thoải mái, quẩy các task khác trong giờ.** **Dần có vị trí quan trọng trong team AI, cơ hội lên nắm cao hơn khi công ty mở rộng.**  **• Có cơ hội chuyển qua Bank: KienLong Bank (lương khởi điểm 3 triệu, không quan trọng lương giai đoạn này).** **Lộ trình Tự Do Tài Chính trong Bank sẽ như thế nào?** **Có bị kìm hãm phát triển không? Công nghệ có đi sau?** **Đi làm về mệt, liệu có thời gian học và quẩy job ngoài không?**  **CÂU HỎI EM CẦN TƯ VẤN Ạ:**  **🔹 Nếu nhìn về mục tiêu dài hạn: AI Engineering + KOLs Community + Expert Business Model, thì Bank hay Product có lợi thế hơn?** **1. Ở lại công ty Product nhỏ liệu có giúp em đạt mục tiêu nhanh hơn không? 🔹 Bank có thể đạt mục tiêu này không?**  **2. VỀ ĐƯỜNG DÀI : Tự do tài chính ở Product và Tự do tài chính ở Bank sẽ như nào ạ?**  **=======**  **EM PHÂN VÂN 2 HƯỚNG.**  **1. XUỐNG SÂN CỎ.**  **- Còn trẻ thì nhảy vào Bank thử đi, đứng ngoài không biết mình có hợp hay ko?**  **2. NHÂN DẠNG:**  **- Dựa vào nhân dạng mình mong muốn ?**   **🔥 Mục đích cuộc sống: Chấm dứt khổ = Con đường Bát Chánh Đạo (Gosinga, thầy Tuấn Hà, thầy Nam).**  **• Đòn bẩy: 4 Tự do (Tài chính - Thời gian - Mối quan hệ - Tâm trí).**  **🔥 Sự nghiệp: AI Engineering.**  **🔥 Thương hiệu cá nhân: KOL AI + Community Leader + Expert Business Model (Trần Quốc Huy Wecommit100x).**  **========**  **Mong nhận được góc nhìn của anh chị em!**  **Em cảm ơn cả nhà nhiều ạ!**  **— with Huy Bùi and 5 others.**  **=======** |

|  |
| --- |
| yaml 1. Chị Hưng - TCB:   [16/03/2025 07:43:14] Hưng Happy: tình hình em qđ sao rồi [16/03/2025 07:43:21] Hưng Happy: thế ko apply vào TCB ah [16/03/2025 07:46:10] Đoàn Ngọc Cường Nhất Hướng: Em cảm ơn chị. 😁 [16/03/2025 07:46:47] Đoàn Ngọc Cường Nhất Hướng: Bên TCB hình như ko mở tuyển AI Intern thì phải chị ạ. Đợt em tìm chưa thấy [16/03/2025 07:47:32] Hưng Happy: uh, nếu đc vào bank lớn như TCB thì tốt hơn là NH nhỏ như Kiên Long [16/03/2025 07:47:52] Hưng Happy: nhưng cứ xem xét xem định hướng thúc đẩy mảng công nghệ bên đó như thế nào [16/03/2025 07:48:01] Hưng Happy: có triển vọng ko [16/03/2025 07:48:19] Hưng Happy: còn ko thì chị nghĩ làm bên DN Fintech cũng là lựa chọn tốt vì mảng đó đang phát triển nhanh mà [16/03/2025 07:54:55] Đoàn Ngọc Cường Nhất Hướng: Em đang apply cả FinSpark chỗ F88 🤣 [16/03/2025 07:55:15] Hưng Happy: thôi giờ còn trẻ cứ thử đi, ko gì   2. Chị Hằng:   Em là SV vừa ra trường, cứ có cơ hội việc làm là làm luôn, không nên lựa chọn. Vì em làm ở đâu thì cũng đâu có bị bắt ràng buộc làm bao lâu (trừ khi họ đầu tư cho em đi học và em phải ký hợp đồng bắt buộc làm trong bao lâu).   Nếu trong trường hợp em có nhiều lựa chọn, thì làm bảng so sánh pros and cons giữa các lựa chọn.   Lựa chọn sẽ phụ thuộc vào offer cụ thể của từng công ty  Nếu em làm ở công ty nhỏ, có thể em sẽ được làm những việc chính và quan trọng  Còn nếu em làm cho các công ty lớn, có thể em sẽ phải trải qua 1 thời gian dài làm việc từ nhỏ đến lớn.  Tuy nhiên mỗi phương án đều có pros and cons.   Còn nếu nói về chiến lược, định hướng tìm việc chung chung cho SV mới ra trường thì với kinh nghiệm của chị, chị prefer làm cho các tập đoàn lớn. Lí do: (1) em được đào tạo bài bản theo từng level công việc; (2) Các quy trình công việc chuyên nghiệp; (3) Thương hiệu lớn sẽ giúp cho thương hiệu cá nhân của em; (4) chế độ của các công ty lớn sẽ chuẩn chỉnh theo luật hơn, sẽ trả lương cho em xứng đáng hơn với sức lao động (hạn chế tình trạng lạm dụng sức lao động của NLD tại các công ty tư nhân nhỏ); (5) Cơ hội học hỏi và phát triển career path lâu dài; (6) networking rộng lớn hơn...  Tuy nhiên mỗi phương án đều có pros and cons.  Em cảm ơn chị nhiều ạ. Để em list hết ra.    3. Anh Minh: ``` Câu trả lời thực ở WHO chứ không phải HOW Ai là người ta muốn trở thành sau 7-10 năm nữa? Và follow họ! ```  ## Group Wecommit100x: https://www.facebook.com/groups/1313533252926778   4. Nguyet Nguyen: BTW, tui vẫn thấy bên product có lợi hơn bên bank, mặc dù việc có mentor/senior/... đúng nghĩa rất quan trọng trong việc định hình con người mk nha (giống như việc ở đây có các idol) =))) good luck 2u   5.Cao Khánh:  Công ty nhỏ thì tiềm lực và nguồn lực có hạn, nên mỗi cá nhân trong cty sẽ phải làm việc kiêm nhiều vị trí. Vì vậy khi em ở trong cty đó em sẽ phải làm mọi thứ để có thể ra sản phẩm cho khách hàng. Từ đó em sẽ có nhiều trải nghiệm ở nhiều vị trí khác nhau. Tuy nhiên cty nhỏ sẽ không có quy trình cụ thể vì vậy khó khăn trong việc đánh giá. Và có thể trong cty sẽ không có mentor đủ để định hướng cho em. Với cty lớn thì tiềm lực và nguồn lực lớn. Đơn giản là có thể trả lương em tốt hơn. Quy trình sẽ rõ ràng từ đó có KPI đánh giá cụ thể. Em có thể sẽ chỉ làm một vài việc cụ thể ở một bộ phận trong cty lớn và khi như vậy em sẽ làm đào sâu hơn ở một việc cụ thể đó. Chúc em sớm tìm được con đường phù hợp.  Công ty nhỏ => Cố gắng đề xuất 1 cái OKRs và Kế hoạch đầu tuần cả team => Để có cái đánh giá + Tập trung vào việc 100x thay vì 10x, 1x dần dần hơn.   6. Anh Son Do Quan điểm của a là ở đường bên trái Không chơi theo đám đông, đi thị trường ngách  --- Son Do Hay quá anh ạ, thế mà em không nhớ đến: Chiến lược đại dương xanh, đi thị trường ngách.  --- Đúng là ngân hàng trăm ngàn ông lao vào, colonthree  Em cảm ơn anh Sơn ạ ^^  7. Tiến triều: https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100004664041597/ - Cuộc đời chỉ mới bắt đầu thôi. Hãy đi để được quay trở về, đi để đi tìm "thuật giả kim" cho chính mình nhé e - Huy Bùi: Không đến đc Sa Mạc thì làm sao biết đc vàng ngay dưới chân anh nhỉ  8. Trịnh Hải Long: https://www.facebook.com/groups/1313533252926778 ``` [Trịnh Hải Long](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100076513396680/?__cft__[0]=AZWAVB0ivEIIhIXfzr_b-jccnlL2AAnEnVRlHtMNuPVDZVGpXuzDmtkBeGWPJBc_-y3K-8wY-GmkyrHH4V-cNsDJnk5Mg7V-P9OctJejpplFsIMZNQlTDoSX_GS9tgkSv8iNDBfk6L_TfJCiyGrtVSk1FtLtkNILxlum-7oEfgmbN7NkvMHux1Gg0Il5EyF3WM-adYKSZTbYWUiw3AmWhW1U&__tn__=R]-R) Mình từng tx và làm việc ở môi trường bank và finance. ( ý kiến cá nhân) mình cảm thấy nó bị gò bó và khá khuôn khổ. May mắn mình gặp đc ng thầy dạy mình nên cũng bơi đc 2 năm. Nhưng về sau mình cũng rời đi để làm prod. Vì bản chất mình muốn hướng đến làm ra những đứa con và mình cảm thấy tự hào hơn :)) đó là quand diểm cá nhân của mình  [Đoàn Ngọc Cường](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100015223292215/?__cft__[0]=AZWAVB0ivEIIhIXfzr_b-jccnlL2AAnEnVRlHtMNuPVDZVGpXuzDmtkBeGWPJBc_-y3K-8wY-GmkyrHH4V-cNsDJnk5Mg7V-P9OctJejpplFsIMZNQlTDoSX_GS9tgkSv8iNDBfk6L_TfJCiyGrtVSk1FtLtkNILxlum-7oEfgmbN7NkvMHux1Gg0Il5EyF3WM-adYKSZTbYWUiw3AmWhW1U&__tn__=R]-R) Ban ngày làm Bạn, tối về nhận dự án ngoài còn sức không anh nhỉ (ạ) ^^  [Trịnh Hải Long](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100076513396680/?__cft__[0]=AZWAVB0ivEIIhIXfzr_b-jccnlL2AAnEnVRlHtMNuPVDZVGpXuzDmtkBeGWPJBc_-y3K-8wY-GmkyrHH4V-cNsDJnk5Mg7V-P9OctJejpplFsIMZNQlTDoSX_GS9tgkSv8iNDBfk6L_TfJCiyGrtVSk1FtLtkNILxlum-7oEfgmbN7NkvMHux1Gg0Il5EyF3WM-adYKSZTbYWUiw3AmWhW1U&__tn__=R]-R)  mình làm ở công ty ck nhỏ thôi   nhưng có đi onsite bên 1 vài bên cho bsc với asean   thấy môi trg nó thế á   còn nha. Cũng tuỳ vào công ty b làm    9. Nguyễn Văn Dũng :   A thì thích các cty outSource hơn, đa dạng công nghệ, dự án. Nhịp độ dự án nhanh. Nhiều issue về kỹ thuật được trải nghiệm. Chế độ đào tạo, thăng tiến.    a Huy Bùi: [Nguyễn Văn Dũng](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100003861671725/?__cft__[0]=AZWAVB0ivEIIhIXfzr_b-jccnlL2AAnEnVRlHtMNuPVDZVGpXuzDmtkBeGWPJBc_-y3K-8wY-GmkyrHH4V-cNsDJnk5Mg7V-P9OctJejpplFsIMZNQlTDoSX_GS9tgkSv8iNDBfk6L_TfJCiyGrtVSk1FtLtkNILxlum-7oEfgmbN7NkvMHux1Gg0Il5EyF3WM-adYKSZTbYWUiw3AmWhW1U&__tn__=R]-R) thế OS nhưng theo dạng framework có sẵn custom từng bên, hoặc chơi theo kiểu cần người đúng domain xoay bài nhanh thì lấy đâu ra cơ hội trải nghiệm anh nhỉ?   10. Lâm Ngọc Khương:  Nếu còn trẻ em nên đi theo hướng product, khi có nhiều kinh nghiệm, lớn tuổi thì hãy theo bank nếu cần sự ổn định Mà nếu ổn hơn có thể cân nhắc hướng Outsource nữa, khá nhiều công nghệ để học  [Đoàn Ngọc Cường](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100015223292215/?__cft__[0]=AZWtdIU-AcGEaBwVngi4lHmX3_DrfKj7JnZhD3CModUP8H-msuaiJ63TQs9_iQ-DCT80SkiEyFd9N8K1qNs780clZmCs-GJlc8MrtEXdN9SVlDBfncHVAsyob16SOLny1WkyJXF8dYztvQIiJZ3-6OFA&__tn__=R]-R) đúng rồi em, a làm outsource từ lúc mới ra trường đến giờ 11. anh Phan Tôm :  Xin mượn một câu nói mà anh thấy khá tâm đắc của anh [Nguyễn Nam](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100007727201593/?__cft__[0]=AZWAVB0ivEIIhIXfzr_b-jccnlL2AAnEnVRlHtMNuPVDZVGpXuzDmtkBeGWPJBc_-y3K-8wY-GmkyrHH4V-cNsDJnk5Mg7V-P9OctJejpplFsIMZNQlTDoSX_GS9tgkSv8iNDBfk6L_TfJCiyGrtVSk1FtLtkNILxlum-7oEfgmbN7NkvMHux1Gg0Il5EyF3WM-adYKSZTbYWUiw3AmWhW1U&__tn__=R]-R) : "Không có lựa chọn nào sai, chỉ có lựa chọn không được phát huy cách tối đa". Sự thật là em còn rất trẻ, bằng tuổi em anh cũng không định hướng được như thế. Cho nên cứ đi đi, vấp thì mình lại đứng dậy đi tiếp   12. Huy Bùi :  [Huy Bùi](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100018676801154/?__cft__[0]=AZWAVB0ivEIIhIXfzr_b-jccnlL2AAnEnVRlHtMNuPVDZVGpXuzDmtkBeGWPJBc_-y3K-8wY-GmkyrHH4V-cNsDJnk5Mg7V-P9OctJejpplFsIMZNQlTDoSX_GS9tgkSv8iNDBfk6L_TfJCiyGrtVSk1FtLtkNILxlum-7oEfgmbN7NkvMHux1Gg0Il5EyF3WM-adYKSZTbYWUiw3AmWhW1U&__tn__=R]-R) Top contributor Xin phép đặt thêm câu hỏi để thêm góc nhìn: - Tại sao Công ty to lại bị giới hạn thời gian? - Nhiều nhân sự chắc gì đã áp lực vận hành? Offload công việc cho người khác để tập trung đúng phần quan trọng nhất thì sao? ------ [Đoàn Ngọc Cường](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100015223292215/?__cft__[0]=AZWAVB0ivEIIhIXfzr_b-jccnlL2AAnEnVRlHtMNuPVDZVGpXuzDmtkBeGWPJBc_-y3K-8wY-GmkyrHH4V-cNsDJnk5Mg7V-P9OctJejpplFsIMZNQlTDoSX_GS9tgkSv8iNDBfk6L_TfJCiyGrtVSk1FtLtkNILxlum-7oEfgmbN7NkvMHux1Gg0Il5EyF3WM-adYKSZTbYWUiw3AmWhW1U&__tn__=R]-R) Author [Huy Bùi](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100018676801154/?__cft__[0]=AZWAVB0ivEIIhIXfzr_b-jccnlL2AAnEnVRlHtMNuPVDZVGpXuzDmtkBeGWPJBc_-y3K-8wY-GmkyrHH4V-cNsDJnk5Mg7V-P9OctJejpplFsIMZNQlTDoSX_GS9tgkSv8iNDBfk6L_TfJCiyGrtVSk1FtLtkNILxlum-7oEfgmbN7NkvMHux1Gg0Il5EyF3WM-adYKSZTbYWUiw3AmWhW1U&__tn__=R]-R) Đúng là nếu công ty Product to thì okela anh nhỉ ạ. Còn nếu mà Bank thì trăm ngàn ông giống nhau anh nhỉ (ạ) ---- a Huy nói thêm: 2-3 năm nữa mới lo, chứ giờ em mới toanh, em quẩy bên nào cũng như nhau.   13. Nam Nguyễn   Ngọc cường: \* • Hướng nội thích kết nối? - Nên xem xét góc nhìn này lại 1 chút cho đỡ nhầm nhãn. \* • Eng > Res, Cộng đồng thì ở mức triển khai hay chỉ thực thi? + Không nhiều nhân sự?ý này như kiểu lên thành giám đốc start úp luôn rồi ấy + Bỏ Finance vì lý do rộng, thôi thì cũng biết em nó thích bank. Rồi k công ty lớn? Thực ra rất muốn tấn công cái tư duy còn đang hình thành này mà biết bản thân quản không có nổi. Phần trên là thông tin, dù cách trình bày bạn viết ra nhiều và hay, tóm gọn lại nó còn vài ý nhỏ. Có niềm tin, hiểu bản thân ở một mức độ nào đó rồi là một hạnh phúc. Cũng tự nhìn cho bản thân hướng đi có niềm tin đúng (chắc là đã thấy ưu điểm) Cũng cung cấp được khả năng và cơ hội lựa chọn ===== Lựa chọn: - Ở lại - Sang bank KienLong Còn vài cái nữa chưa thấy rõ ràng. Đứng ở góc độ “gấp” cần khuyên thì khả năng quay quanh kèo: ‘Em có kèo sang KienLong’ em có nên sang k ạ? Thì nói thật là ở đây thiếu cái tiêu chí đánh giá được áp vào hoàn cảnh cá nhân của Cường. Đạt mục tiêu nhanh hơn: Là lên trình nhanh? Lên tiền nhanh? Nổi tiếng nhanh? Câu truyện hay? Có nhiều thời gian tự chủ? Quay lại bài toán gốc là giao dịch bạn đang làm là gì? Là đang intern cho công ty Product, đổi thời gian, năng lực và gì đó nữa lấy lại kiến thức, kinh nghiệm, trải nghiệm, quan hệ,… Bạn đang phát huy cái giao dịch này như thế nào và kèo tiếp còn thơm nữa k? Mỗi khi đổi sang bên mới thì luôn có câu hỏi là: Thế cái gì sẽ thay đổi? CV ghi thực tập 8 tháng, thực tập nhiều nơi? CV ghi thực tập 1 nơi lâu dài và mang lại thành tựu? Kinh nghiệm công ty cũ còn dùng k? Sang bên mới có ưu điểm gì và khó khăn, rủi ro hay nhược điểm gì? Có phát huy hay khắc phục đc k?  --- hơi muộn [Đoàn Ngọc Cường](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100015223292215/?__cft__[0]=AZVGxtUYShQDCRcgfPCkGYgT3NnF1118-UylJ6bDuec0bTQNp_aP1M2RwnLSSm3EcC33-kOAyBXvzpj6BS2U29RInrCGO0-w2cZ4_AKGzL77ZuNdUuILKocKydOz6Hvn8LGvGfyaA0MygwE0ReWKLnM9&__tn__=R]-R) còn dùng đc thì dùng. Mn cũng đưa ra nhiều thông tin rồi, và cách Nam tư duy mn cũng biết rồi --- [Nguyễn Nam](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100007727201593/?__cft__[0]=AZVGxtUYShQDCRcgfPCkGYgT3NnF1118-UylJ6bDuec0bTQNp_aP1M2RwnLSSm3EcC33-kOAyBXvzpj6BS2U29RInrCGO0-w2cZ4_AKGzL77ZuNdUuILKocKydOz6Hvn8LGvGfyaA0MygwE0ReWKLnM9&__tn__=R]-R) Em cảm ơn anh nhiều đã dành thời gian đưa cho em lời khuyên, góc nhìn ạ. Chắc chắn là vẫn dùng được anh ạ. Mai em sẽ xem lại kỹ hơn comment của anh, Hồi sáng em có list ra 1 số ý. Dựa vào các chỉ số, em chọn ở lại công ty hiện tại, xong tìm cơ hội nhảy sang AI Engineering bên FINANCE anh ạ. ^^  14. sếp Huy:   [Trần Quốc Huy](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/1228558975/?__cft__[0]=AZUIFR_MUuUhJ1hQylIOxPTAnrFMF5lNbE61gqq7E0QoYs9Ty54lWYRvvoktfJei1NrD6UzCj4SFjkuF23l20HJHJd8W1BiG1dFybRc7ASA3YegCc-nJIqCujyDgIfgDnJgFElGFCwJ9F0KSctw0Q05r&__tn__=R]-R) Bank hay công ty hiện tại chỉ là phương tiện. Cả 2 phương tiện này đều có thể tới đích nếu đi đúng cách. Áp dụng theo chiến lược xây dựng sự nghiệp SYSTEM thì có 1 số thứ góp ý cùng chú Hiện tại chú đã có 1 khách hàng rồi, làm được 8 tháng cho ông khách ấy, và bây giờ có 1 khách hàng mới (có tên tuổi to hơn hợp tác), chú có nên bỏ dự án cũ để nhảy theo dự án mới không ? Các câu hỏi cần suy ngẫm 1. Đối với khách hàng hiện tại, mình đã tạo được WOW chưa ? 2. Trong 8 tháng đó, mình đã lấy được giá trị đặc biệt nào từ dự án cho bản thân chưa ? 3. Nếu mình thu được các giá trị bên trên thật sự rồi, thì cơ hội khách hàng lớn ở tương lai cò không, hay đây là cơ hội duy nhất ? 4. 8 tháng cuộc đời đã trôi qua, mình LÃI gì rồi, kho vũ khí 7 cạnh thu được gì rồi ? 5. DẪN CHỨNG ĐÂU ?  ----  [Đoàn Ngọc Cường](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/100015223292215/?__cft__[0]=AZUIFR_MUuUhJ1hQylIOxPTAnrFMF5lNbE61gqq7E0QoYs9Ty54lWYRvvoktfJei1NrD6UzCj4SFjkuF23l20HJHJd8W1BiG1dFybRc7ASA3YegCc-nJIqCujyDgIfgDnJgFElGFCwJ9F0KSctw0Q05r&__tn__=R]-R) [Trần Quốc Huy](https://www.facebook.com/groups/1313533252926778/user/1228558975/?__cft__[0]=AZUIFR_MUuUhJ1hQylIOxPTAnrFMF5lNbE61gqq7E0QoYs9Ty54lWYRvvoktfJei1NrD6UzCj4SFjkuF23l20HJHJd8W1BiG1dFybRc7ASA3YegCc-nJIqCujyDgIfgDnJgFElGFCwJ9F0KSctw0Q05r&__tn__=R]-R) Em cảm ơn sếp Huy nhiều ạ. 1. Khách hàng hiện tại đã tạo được WOW chưa: chưa 2. Trong 8 tháng đã lấy được giá trị đặc biệt gì từ dự án: Lấy được khá nhiều: từ chưa biết Docker đến việc deploy các mini Web, được làm dự án thực từ đầu: Prompting, RAG, Workflow AI agents, ... => Thành tích thu được là: 8 tháng phủ xanh github: nguồn chính thu các offer 3. Cơ hội khách hàng lớn tương lai còn: Do được làm dự án thực bên công ty + có ae backend đông trong Wecommit100x + làm dự án với anh Mentor Sơn Đỗ 4. 8 tháng lãi gì trong 7 cạnh: Chuyên môn không, Kinh nghiệm tăng nhiều, Mối quan hệ có - liên kết với ace bên AI Product Builder, Tiền không nhiều, Danh tiếng không, Phẩm chất không, Cống hiến không. 5. DẪN CHỨNG: Profile Github phủ xanh 6 tháng cuối năm, list 10 Web mini Product trong 8 tháng. -------------------- Nếu sang chỗ mới?  ---- Cửa nào để sang chỗ mới đi được theo system. và nhìn vào mục đích cuối cùng 4 Tự do: Tiền bạc + Tâm trí + Mối quan hệ + Thời gian.  Phân tích có bất lợi và lợi sau:  1. Tiền bạc: Không có nhiều cơ hội làm cái mới, linh hoạt, và bao trọn dự án => Khó có kinh nghiệm để nhận các khách hàng thứ 2 >< Công ty hiện tại quẩy nhiều thứ fullstack: dễ nhận job khách hàng thứ 2. (Đã có khách hàng HCM: khách nhỏ tầm 30 tuổi ).  TUY NHIÊN: Làm wow thì cơ hội với nhiều BANK, nhiều tiền. ?   2. Tiền bạc: Vào bank là đi vào thị trường đỏ, hàng trăm ngàn ông? Cửa nào để nổi bật. >< So với công ty cũ thị trường App Tiếng Anh, Robot Tiếng Anh công ty đang đi đầu.  TUY NHIÊN: nhìn về đường dài, khi Bank lên các vị trí cao hơn, manager, ... ổn định và bền?   3. Thời gian: Bank mệt hơn. Công ty thì phải OT cũng nhiều, lúc nhàn thì cũng nhàn, chill trong giờ làm.  4. |

**📌 Step 2. TÍNH LẠI FINAL SCORE CHI TIẾT - Chiều 16/03/2025 - sáng 20/3**

Sau khi phân tích các tiêu chí con, có thể cập nhật lại điểm số dựa trên đánh giá chi tiết hơn:



**Click the image to view the sheet.**



**Click the image to view the sheet.**

Chốt: 16/3/2025: SAU GẦN 1 TUẦN CÂN NHẮC => NẾU BÊN KIÊN LONG BANK CHO LÀM PART TIME THÌ MÌNH LÀM. ĐỂ LẤY KINH NGHIỆM. CÒN KHÔNG THÌ THÔI.   
**Sếp Huy chốt: chú còn trẻ, hãy cho mình chấp nhận rủi ro 1 chút ở bên ngoài để em có thể phát triển bùng nổ hơn.**   
- https://youtu.be/P\_yFFabQKA4?feature=shared

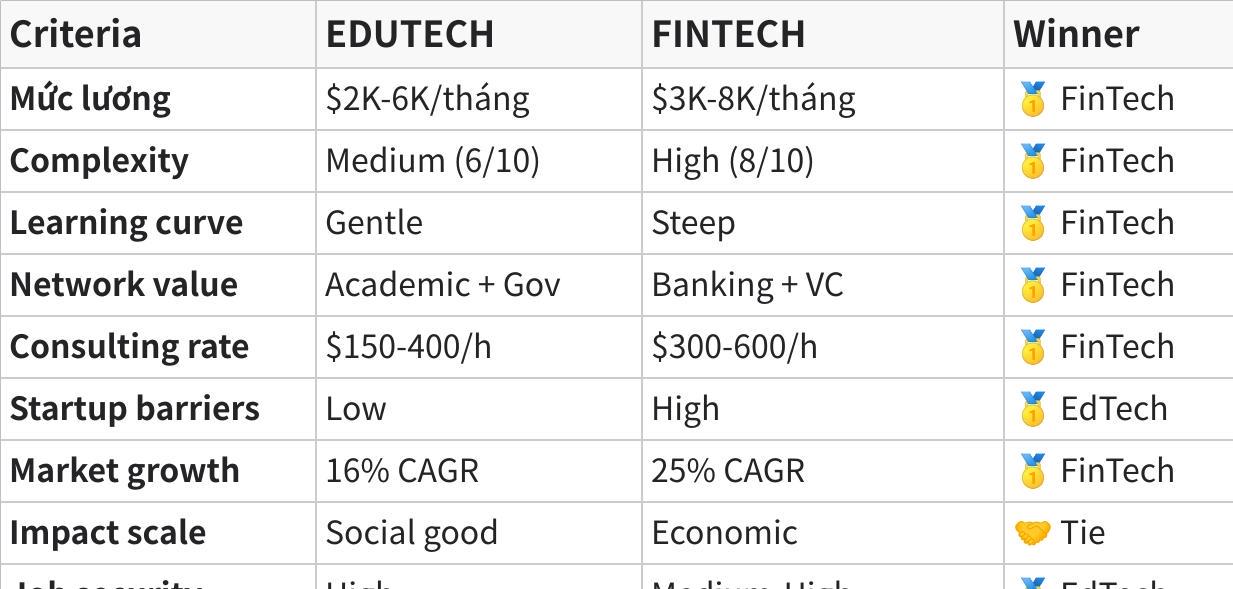
|  |
| --- |
| **2.1.1.2 Phân tích 3 lựa chọn trong sự nghiệp:**   1. AI Engineering, công ty Product, domain EduTech 2. AI Engineering domain Finance (Finance Tech, Fintech): One Mount, Zalo Pay, ... 3. AI Engineering domain **Banking** (Finance Tech, Fintech): 4. AI Engineering domain **Stock/Investment** (Finance Tech, Fintech): DNSE, ...   *Em thì thích theo: AI Engineering (MLOps, System Design) + Community (làm công đồng, sharing, KOL ...) + Product, Bussiness Model => nên là em thấy Banking hơi gò bó, khó trong việc làm Community (Product với Finance thì thoải mái, tự do hơn), anh nhỉ!*  Bạn đã có một sự định vị rất rõ ràng về mục tiêu và con người bạn muốn trở thành. Đây là nền tảng vững chắc để phân tích các lựa chọn sự nghiệp. Chúng ta sẽ cùng nhau "mổ xẻ" 3 lựa chọn bạn đưa ra, đánh giá chúng dựa trên các tiêu chí bạn đã đặt ra, đặc biệt là mục tiêu tối thượng: **Tự do Tâm Trí.**  **Phân Tích 3 Lựa Chọn Sự Nghiệp AI Engineering**  **1. Công Ty Product AI (Tổng quát, thường là các Startup/Công ty vừa)**  Đây là môi trường mà bạn đang có kinh nghiệm và có nhiều điểm tương đồng với công ty hiện tại của bạn.   * **Tự do Tâm Trí:** * **Sáng tạo & Phát triển:** **Rất cao.** Các công ty Product AI thường khuyến khích thử nghiệm, đổi mới và tạo ra các giải pháp độc đáo. Bạn sẽ có nhiều không gian để áp dụng MLOps và System Design vào việc xây dựng sản phẩm từ đầu. * **Thời gian & Linh hoạt:** **Cao.** Văn hóa startup thường linh hoạt về giờ giấc, trang phục và cách làm việc, tập trung vào hiệu quả. Điều này phù hợp với việc bạn muốn có thời gian cho các hoạt động ngoài. * **Môi trường & Văn hóa:** **Rất cao.** Thường năng động, ít gò bó, ít quy trình cứng nhắc như các tập đoàn lớn. Phù hợp với người thích sáng tạo và kết nối. * **Sức khỏe:** Tốt nếu công ty có văn hóa cân bằng. Tuy nhiên, áp lực tăng trưởng của startup cũng có thể gây căng thẳng. * **Xây dựng Nhân Dạng & Thương hiệu:** * **Phát triển chuyên môn AI Engineering (MLOps + System Design):** **Tốt.** Bạn sẽ có cơ hội xây dựng các hệ thống MLOps và thiết kế kiến trúc AI cho sản phẩm thực tế, từ đó nâng cao kỹ năng. * **Xây dựng Thương hiệu Cá nhân (KOL AI + Community Leader + Expert Business Model):** **Xuất sắc.** Môi trường mở, khuyến khích chia sẻ kiến thức, tham gia cộng đồng. Việc xây dựng GitHub, viết blog, tham gia các sự kiện rất dễ dàng và được ủng hộ. * **Mối quan hệ & Mentor:** Varies. Có thể thiếu các mentor cấp cao trong công ty nhỏ, nhưng rất dễ dàng kết nối với cộng đồng công nghệ, product bên ngoài. * **Tiềm năng Tài chính & Bền vững:** * **Tiền nhiều về đường dài:** **Tốt, nhưng biến động.** Tiềm năng trở nên "giàu" là rất lớn nếu công ty đạt được thành công đột phá (thông qua cổ phiếu/ESOP). Tuy nhiên, rủi ro cũng cao hơn nếu công ty không phát triển như kỳ vọng. * **Ngách nhỏ & Bền vững (Đại dương xanh):** "AI cho Product" là một lĩnh vực rộng. Bạn cần tự tạo ngách nhỏ (ví dụ: AI cho EdTech, AI cho SaaS B2B). Tính bền vững phụ thuộc vào sự thành công của sản phẩm và thị trường. * **Khả năng Thực thi & Rủi ro:** * **Độ khẩn cấp:** Thấp (bạn đang ở trong đó). * **Easy Score:** Cao (môi trường quen thuộc, thoải mái). * **Rủi ro:** Công ty có thể không phát triển như kỳ vọng, nguồn lực hạn chế, ít lộ trình thăng tiến rõ ràng, có thể thiếu mentor cấp cao.   **2. AI Engineering domain Banking (Ngân hàng truyền thống)**  Đây là môi trường mà bạn đã từ chối trước đó do lo ngại về sự gò bó.   * **Tự do Tâm Trí:** * **Sáng tạo & Phát triển:** **Thấp.** Thường bị ràng buộc bởi quy trình chặt chẽ, tính tuân thủ cao, ít không gian cho sự đổi mới radical. Công nghệ có thể đi sau. * **Thời gian & Linh hoạt:** **Rất thấp.** Giờ giấc cố định, quy trình cứng nhắc, ít linh hoạt cho các hoạt động cá nhân. * **Môi trường & Văn hóa:** **Rất thấp.** Chính thức, nhiều cấp bậc, nhiều giấy tờ, thường có đồng phục. Không phù hợp với người thích tự do và sáng tạo. * **Sức khỏe:** Có thể bị ảnh hưởng bởi căng thẳng từ áp lực công việc và sự gò bó của môi trường. * **Xây dựng Nhân Dạng & Thương hiệu:** * **Phát triển chuyên môn AI Engineering (MLOps + System Design):** **Trung bình.** Có thể có các dự án MLOps/System Design, nhưng thường chậm hơn, ít tiên phong hơn so với tech/fintech. * **Xây dựng Thương hiệu Cá nhân (KOL AI + Community Leader + Expert Business Model):** **Rất thấp.** Chính sách bảo mật nghiêm ngặt, hạn chế chia sẻ thông tin, không khuyến khích job ngoài. Việc xây dựng thương hiệu KOL gần như không thể. * **Mối quan hệ & Mentor:** Tốt trong nội bộ ngành ngân hàng, nhưng hạn chế kết nối với cộng đồng tech/AI bên ngoài. * **Tiềm năng Tài chính & Bền vững:** * **Tiền nhiều về đường dài:** **Cao và ổn định.** Mức lương thường tốt, có lộ trình thăng tiến rõ ràng và sự ổn định cao. Tuy nhiên, khó có sự đột phá "X10". * **Ngách nhỏ & Bền vững (Đại dương xanh):** Không phải "đại dương xanh" về mặt đổi mới. Ngân hàng rất bền vững, nhưng AI Engineering trong ngân hàng truyền thống thường là "đại dương đỏ" về nhân sự, với nhiều người tham gia và ít sự khác biệt. * **Khả năng Thực thi & Rủi ro:** * **Độ khẩn cấp:** Có thể có (ví dụ: offer có thời hạn). * **Easy Score:** Trung bình (dễ vào nếu có kỹ năng, nhưng khó thích nghi nếu không thích gò bó). * **Rủi ro:** Rủi ro cao về "Tự do Tâm Trí", bị kìm hãm phát triển cá nhân và thương hiệu.   **3. AI Engineering domain Finance, Stock (Công ty Fintech/Chứng khoán công nghệ)**  Đây là mục tiêu bạn đang hướng tới, ví dụ như DNSE.   * **Tự do Tâm Trí:** * **Sáng tạo & Phát triển:** **Rất cao.** Các công ty Fintech sống dựa vào đổi mới. Bạn sẽ được làm việc với các bài toán AI phức tạp, tiên tiến (LLMs, RAG, Autonomous Agents) và có tác động trực tiếp đến thị trường. * **Thời gian & Linh hoạt:** **Trung bình đến cao.** Thường linh hoạt hơn ngân hàng truyền thống, nhưng áp lực từ thị trường tài chính (biến động, thời hạn giao dịch) có thể đòi hỏi cường độ làm việc cao. Môi trường "work hard, play hard" phổ biến. * **Môi trường & Văn hóa:** **Cao.** Thường có văn hóa tech-driven, năng động, ít gò bó hơn ngân hàng. * **Sức khỏe:** Có thể bị ảnh hưởng bởi áp lực cao và nhịp độ nhanh của ngành tài chính. * **Xây dựng Nhân Dạng & Thương hiệu:** * **Phát triển chuyên môn AI Engineering (MLOps + System Design):** **Xuất sắc.** Nhu cầu xây dựng các hệ thống MLOps và System Design hiệu suất cao, an toàn, tuân thủ trong môi trường tài chính là cực kỳ lớn và đòi hỏi kỹ năng đỉnh cao. * **Xây dựng Thương hiệu Cá nhân (KOL AI + Community Leader + Expert Business Model):** **Tốt.** Bạn có thể chia sẻ về các thách thức kỹ thuật trong Fintech AI, cách xây dựng hệ thống MLOps cho giao dịch tài chính, v.v. Điều này tạo nên một thương hiệu rất độc đáo và giá trị. Cần cẩn trọng với các thông tin nhạy cảm. * **Mối quan hệ & Mentor:** Tốt. Có cơ hội kết nối với các chuyên gia hàng đầu trong cả lĩnh vực AI và Tài chính. * **Tiềm năng Tài chính & Bền vững:** * **Tiền nhiều về đường dài:** **Xuất sắc.** Ngành tài chính luôn trả lương hậu hĩnh cho nhân tài. Tiềm năng thưởng lớn và cơ hội làm giàu từ kiến thức/đầu tư trong ngành. * **Ngách nhỏ & Bền vững (Đại dương xanh):** **Chính là "đại dương xanh" của bạn.** Ngách này nhỏ nhưng rất sâu, có rào cản gia nhập cao (quy định, hiệu suất, bảo mật, domain knowledge), dẫn đến ít cạnh tranh cho những người có đủ năng lực. Nó cực kỳ bền vững do nhu cầu cốt lõi của ngành tài chính. * **Khả năng Thực thi & Rủi ro:** * **Độ khẩn cấp:** Các cơ hội luôn xuất hiện, nhưng cần sẵn sàng. * **Easy Score:** Trung bình (đòi hỏi kỹ năng MLOps/System Design vững vàng và sẵn sàng học sâu về domain tài chính). * **Rủi ro:** Áp lực cao, cần học sâu về nghiệp vụ tài chính, rủi ro thị trường.   **Tóm tắt & Lời Khuyên:**  Dựa trên phân tích chi tiết và các tiêu chí bạn đã đặt ra, đặc biệt là **"Tự do Tâm Trí"** và mục tiêu \*\*xây dựng thương hiệu cá nhân KOL/Community Leader/Expert Business Model\*\*:   * **Công ty Product AI (Tổng quát):** Là một môi trường tuyệt vời để phát triển kỹ năng MLOps/System Design và xây dựng thương hiệu cá nhân trong giai đoạn đầu. Nó mang lại sự tự do cao. Tuy nhiên, tiềm năng tài chính "X10" và tính "đại dương xanh" có thể không rõ ràng bằng Fintech. * **AI Engineering domain Banking (Ngân hàng truyền thống):** **Đây là lựa chọn ít phù hợp nhất** với mục tiêu của bạn. Nó đi ngược lại gần như tất cả các tiêu chí về "Tự do Tâm Trí" và "Xây dựng Thương hiệu Cá nhân". Dù có sự ổn định, nhưng bạn sẽ phải đánh đổi quá nhiều giá trị cốt lõi của mình. * **AI Engineering domain Finance, Stock (Công ty Fintech/Chứng khoán công nghệ):** Đây chính là **"đại dương xanh" và điểm đến lý tưởng** cho bạn. Nó kết hợp tiềm năng tài chính "X10", ngách nhỏ nhưng cực kỳ bền vững, thách thức chuyên môn cao, và một môi trường đủ linh hoạt để bạn phát triển thương hiệu cá nhân (dù cần cẩn trọng hơn Product tổng quát).   **Chiến lược tối ưu cho bạn vẫn là:**   1. **Tối đa hóa giá trị tại công ty Product AI hiện tại:** Tận dụng môi trường thoải mái để tạo ra thêm các "dự án WOW", củng cố kỹ năng MLOps/System Design, và tích cực xây dựng thương hiệu cá nhân. 2. **Chủ động "săn" và chuẩn bị cho cơ hội tại các công ty Product Fintech - Finance:** Đây là bước nhảy vọt chiến lược sẽ đưa bạn đến gần hơn với mục tiêu "Tự do Tâm Trí" và "Tự do Tài chính" trong dài hạn.   Chúc bạn luôn giữ vững được kim chỉ nam của mình và có những bước đi vững chắc trên con đường sự nghiệp! |

**2.1.1.3 Công ty lớn hay công ty nhỏ?**

|  |
| --- |
| 1. Làm 80% AI Engineering, 20% AI Research 2. Làm Product (tập trung vào sản phẩm dài hạn), không làm Outsourcing 3. Domain: Finance ưu tiên 80%, các domain khác. 4. Công ty lớn vs công ty nhỏ? nên ưu tiên cái nào?  * Công ty nhỏ: tốt cho việc Bussiness, Community. Engineering thì được cầm các bài end to end, lớn nhanh hơn và được nhanh cầm các hệ thống lớn hơn. Công ty nhỏ ko có mentor nhưng có thể kiếm mentor ở bên ngoài! => Có hướng đúng, sau đó tự đi. (Công ty lớn có bài toán to nhưng ko dễ để được cầm vào nó, có thể có mentor chuẩn nhưng chưa chắc họ đã chỉ mình và việc mentor mình có thể bù = việc học ở bên ngoài rồi). * Công ty lớn: có mentor ngon hơn, hệ thống bài toán lớn hơn, tuy nhiên số lượng nhân sự ở đó to.   => **Lớn hay nhỏ ko quan trọng, quan trọng họ đều là khách hàng của mình! Ở đâu giúp mình level up nhanh hơn? Đều phải đi trên đôi chân của mình [Thực chiến dự án, dạy lại, mentor feedback and networking]** => KHÔNG GIỚI HẠN bản thân trong domain nào cả, nhưng mọi thứ CẦN THỜI GIAN! Về mặt tối ưu: tập trung vào VÙNG LỢI THẾ, MÌNH THÍCH, RA TIỀN NHIỀU VỀ DÀI HẠN để ưu tiên tập trung. |

**2.1.1.4 EduTech and FinTech**

|  |
| --- |
| 1. So sánh việc làm MLOps trong nhánh EduTech và Fintech ?   **Cho goals "tiền + giải quyết vấn đề"** |



**Click the image to view the sheet.**

|  |
| --- |
| **🔥 CHỌN EDUTECH NẾU:**  ✅ Priorities:   * Work-life balance quan trọng * Passion cho education và social impact * Muốn startup với barriers thấp * Thích working với content và creativity * Gia đình ưu tiên stability   ✅ Career Goals:   * Academic partnerships * Government consulting * Educational product development * Content creation business * Teaching và training focus   **🔥 CHỌN FINTECH NẾU:**  ✅ Priorities:   * Money là primary goal * Muốn technical challenges cao * Network với successful entrepreneurs * High-stakes problem solving * Wealth building opportunities   ✅ Career Goals:   * Technical co-founder potential * High-value consulting practice * Investment/trading expertise * Banking/finance industry leadership * Angel investing và wealth management |

**2.1.1.5 Nhìn nhận lại 1 năm đi làm Step Up Education 27/06/2024 - 15/07/2025**

|  |
| --- |
| Tính ra 1 năm rồi em làm AI Application nhiều hơn AI Engineering (mảng model ko được đụng mấy được fine tune 1 con BERT trên Product, MLOps cũng ít đa phần là mỗi docker compose, ...) |

**2.1.1.0 Summary - Now**

|  |
| --- |
| 1. **Mục đích cuối cùng Begin with the end X10 in Mind and The end with the number: Tự do Tâm Trí. Bonus: Tài chính, Mối quan hệ, Sức khỏe** 2. **Điểm giao mình chọn cho sự nghiệp với Chiến lược đại dương xanh, Tích lũy có system, nhất quán, dài hạn; Tái sử dụng siêu cao : AI Engineering (NLP, LLM, MLOps, System Desgin, ... = 10 % Research Model + 70% Engineering (MLOps, System Design) + 10 % AI Application (Prompting, AI Workflow, Tools, ...) + 10% Product. ) + Creator - KOL Leader Community + Product & Business Model & Consulting+ Finance (Personal Finance and Investment) .**  * Làm 80% AI Engineering, 20% AI Research * Làm Product (tập trung vào sản phẩm dài hạn), không làm Outsourcing. * Công ty lớn hay công ty nhỏ: => **Lớn hay nhỏ ko quan trọng, quan trọng họ đều là khách hàng của mình! Ở đâu giúp mình level up nhanh hơn? [Thực chiến dự án, dạy lại, mentor feedback and networking]** * Domain: Finance ưu tiên 80%, các domain khác: Mức lương domain finance cao hơn, chuyên môn nghiệp vụ khó nhằn hơn (Với Edu thì ít nhiều mình xuất thân từ học tập và phát triển bản thân nên ai cũng nhảy vào được), nhưng Finance thì người mới khó mà nhảy vào.   => KHÔNG GIỚI HẠN bản thân trong domain nào cả, nhưng mọi thứ CẦN THỜI GIAN! Về mặt tối ưu: tập trung vào VÙNG LỢI THẾ, MÌNH THÍCH, RA TIỀN NHIỀU VỀ DÀI HẠN để ưu tiên tập trung.  => Vun bồi Giải quyết vấn đề trong Edu + Tecnical + Finance -> **CONSULTING.**   1. **Mô hình Phân tích và Lựa chọn mục tiêu: Mentor mình bảo sao + Importance có hướng mục đích cuối ko + Độ khẩn cấp + Easy Score (dễ thực thi ko, nguồn lực hiện có).** |

**Gửi thông điệp 04/07/2025: thầy Trung DNSE, sếp Đô - AI Enigneering domain Stock!**

|  |
| --- |
| Dạ vâng ạ. Em cảm ơn thầy ạ!  Thưa thầy    Điểm mạnh của em là: gốc HS chuyên Toán thi HSG QG + Engineering + Tài chính cá nhân theo trường phái FIRE và em cũng có nghiên cứu chứng khoán. (em được học từ người thầy đầu tư sở hữu công ty đã lên sàn)   * Định hướng sự nghiệp của em theo hướng: AI Engineering (MLOps, System Design) + Community (làm cộng đồng) + Product, Bussiness Model + Nhà đầu tư.   => Các tasks về Engineering, MLOps rất phù hợp với em.  => Và em cũng chọn Finance làm domain cho mình.    Về điểm yếu của em:  1. Chưa có nhiều kinh nghiệm trong AI Finance tuy nhiên em có kinh nghiệm AI Engineering (domain Edutech, RAG, ...) và có 1 phần nền tảng của trường phái tài chính cá nhân FIRE và đầu tư chứng khoán.  2. Hiện tại, em mạnh và yêu thích các task về Engineening hơn so với Research thuần. (80% Engineering, 20% Research. Chẳng hạn: Research về Mem0 (<https://github.com/mem0ai/mem0)> để triển khai Memory lưu thông tin user cho sản phẩm AI, giúp sản phẩm có thể nhớ toàn bộ thông tin người dùng và đưa ra câu trả lời cá nhân hóa). 3. 1 năm kinh nghiệm, các kỹ năng Engineering, chuyên môn vẫn ở mức fresher level.    Mong muốn:  Hiện tại em đang làm AI trong domain EduTech (sản phẩm App Tiếng Anh AI Giao Tiếp, Robot Tiếng Anh tích hợp AI - at Step Up Education)  Mong muốn của em là: chuyển sang domain Stock, Finance. Tìm 1 môi trường giúp phát triển sự nghiệp theo định hướng của mình! (Có bài toán thực để phát triển Engineering MLOps Finance, có người thầy giỏi, ... ạ)    Em cảm ơn thầy đã đọc và phản hồi em ạ! |

|  |
| --- |
| Em chào sếp Đô ạ.  Anh Đô ơi, a làm trong mảng đầu tư.  Anh có quen ace công ty nào đang tuyển AI Engneering - fresher level mảng Finance, Stock, ...không ạ. Em muốn xin 1 chân theo các sếp học hỏi ạ.  Hiện em đang làm AI Engineering trong mảng EduTech (App giao tiếp tiếng anh AI, Robot tiếng anh AI - tại Step Up Education, chỗ a Hiệp) , em tính chuyển sang mảng FinTech ạ.  Em cảm ơn anh ạ! |

|  |
| --- |
| Em chào sếp Huy và các anh chị em trong Group mình ạ!  Đợt tháng 3 năm 2025 vừa rồi. Sau khoảng 9 tháng làm việc tại công ty cũ, em khá băn khoăn có nên chuyển từ AI Engineering domain EduTech (App Tiếng Anh giao tiếp AI, Robot tiếng anh AI) sang Bank không. Em có post 1 bài vào đợt 14/03 đó và được nhiều ace comment tư vấn. Sau đó sếp Huy có tư vấn cho em trong 1 buổi zoom chung thứ 5 của tuần.   Sau khi nghe tư vấn của sếp Huy và nhiều ace, em quyết định ở lại công ty cũ, với định hướng bản thân lúc đó là:  » AI Engineering (NLP, LLMs, MLOps, System Design, …) + Community Frontend (KOL, Leader Community, …) + Product, Bussiness Model - Vào Bank môi trường gò bó khó trong việc xây dựng Frontend, tốc độ trải nghiệm nhiều tasks khác nhau và được cầm chính tasks ít hơn  - Trong khi công ty EduTech lúc đó thì môi trường thoải mái tự do trong Frontend, em hay xài Github cá nhân và có khách hàng thứ 2 từ đó, được cầm chính các tasks AI.   Sau đó giai đoạn cuối tháng 3, 4, 5 em được giao cầm chính 1 dự án (1 sản phẩm AI Automation AI App được làm mới lại từ App cũ, khác ở chỗ AI hoá hoàn toàn). Sản phẩm đã được chạy quảng cáo và có 5K lượt download.  Tháng 6 đa phần em off để tập trung hoàn thành đồ án tốt nghiệp.  Sản phẩm đó được đóng gói để tích hợp vào App cũ (thay vì làm riêng App mới như ban đầu). Thành ra là em lại không cầm chính sản phẩm đó nữa.   =========== Đầu tháng 7 quay trở lại, em đã 95% đồ án tốt nghiệp xong, chỉ chờ bảo vệ. Và em đứng trước sự lựa chọn là: Ký hợp đồng chính thức với công ty hiện tại / nhảy.   Sau 1 vài tính toán, và nhìn lại 1 năm ở công ty cũ, em có suy nghĩ muốn chuyển .  1. AI Engineering hiện tại làm Product domain English, → dịch chuyển qua domain Finance để đi vào ngách nhỏ hơn, mang đến lợi thế cạnh tranh.  2. Trong Finance thì chọn công ty Finance, Stock, …  (thay vì vào Bank).  để tiếp tục định hướng:  **AI Engineering (NLP, LLMs, MLOps, System Design, …) + Community Frontend (KOL, Leader Community, …) + Product, Bussiness Model + FINANCE.**   **—-** Em post bài để nhờ vả sự hỗ trợ, support của các sếp và các anh chị em. Cảm ơn mọi người nhiều ạ.  Em xin phép tag sếp ạ! ^^ |

|  |
| --- |
| **NẾU VÀO FINANCE THÌ TỰ BẢN THÂN SẼ KO MẠNH PRODUCT, BUSSINESS MODEL NỮA NHỈ**  Câu trả lời thẳng thắn là: **KHÔNG, nếu vào Finance, bạn sẽ KHÔNG mất đi sự mạnh mẽ về Product và Business Model. Ngược lại, bạn sẽ phát triển những kỹ năng này lên một tầm cao mới, chuyên biệt và có giá trị hơn rất nhiều.**   * AI/NLP Engineer tại DNSE để phát triển **Ensa - một AI-powered Virtual Investment Assistant**. Ensa là gì? Nó chính xác là một **SẢN PHẨM**. * Sản phẩm này có người dùng (nhà đầu tư cá nhân), có mục tiêu (đơn giản hóa đầu tư, điều hướng thị trường), và có trải nghiệm người dùng (tương tác với AI, thông tin được truyền tải). * Việc phát triển Ensa đòi hỏi bạn phải nghĩ về: * **User Needs:** Nhà đầu tư cần gì? Họ gặp khó khăn gì? * **Feature Design:** Ensa nên có những tính năng gì? (ví dụ: cá nhân hóa trải nghiệm, dự đoán xu hướng, tối ưu hóa danh mục). * **User Experience (UX):** Làm thế nào để Ensa tương tác hiệu quả, dễ hiểu, đáng tin cậy? (đặc biệt quan trọng với AI giải thích được - XAI - trong tài chính). * **Product Roadmap:** Ensa sẽ phát triển như thế nào trong tương lai? * **Metrics:** Làm thế nào để đo lường sự thành công của Ensa (lượt tải, mức độ tương tác, AUM - Assets Under Management, tỷ lệ giữ chân người dùng)? |

**Gửi thông điệp 22/07/2025: thầy Trung DNSE, sếp Đô - AI Enigneering domain Stock!**

|  |
| --- |
| Gửi sếp Huy - Wecommit100x  [**[Em đang tìm job AI Engineering (MLOps), domain Stock, Finance]**](https://primecircle.wecommit.com.vn/c/forum-wecommit100x/em-dang-tim-job-ai-engineering-mlops-domain-stock-finance)  [**[Góc nhờ vả AI Engineering job, domain Finance]**](https://primecircle.wecommit.com.vn/c/forum-wecommit100x/goc-nh-v-ai-engineering-job-domain-finance)  Em chào cả nhà ạ. Em tính nhắn riêng hỏi sếp , sau em nghĩ lại đăng forum luôn.  Hiện em làm mảng AI Application, domain Edu (App Tiếng Anh, Robot Tiếng Anh). Thời gian được 1 năm 1 tháng (hồi em còn là sinh viên hè năm 3 lên năm 4, và giờ em đã xong năm 4).  Đợt này em tính chuyển sang làm AI, domain Stock, domain tài chính.    Góc nhìn của em:   1. Domain Tài chính mình càng đi sâu thì mình càng mạnh và không dễ để 1 đối thủ mới có thể nhảy vào.Trong khi đó Edu như mảng em làm (App Tiếng Anh, Robot tiếng anh) nếu em theo ngành 3-5-10 năm, thì 1 đối thủ mới hoàn toàn có thể nhảy vào và đá em ra được (tài chính thì ko dễ như thế). => Lý do em muốn chuyển sang làm AI domain Stock, Tài chính 2. Cộng thêm mảng hệ thống MLOps, System Design   => Nhánh em chọn là: AI Engineering (mạnh MLOps, System Design) domain Stock, Tài chính.    Hồi tháng 3, sếp Huy có tư vấn cho em ở lại công ty lúc đó vì sang Bank ko phù hợp với định hướng lúc đó của em là: build mạnh Frontend.  Đợt này, em vẫn theo định hướng build mạnh Frontend nên dự tính sang chọn nhánh domain Stock, Finance (fintech năng động hơn).    Định hướng em chọn: **Chiến lược đại dương xanh, Tích lũy có system, nhất quán, dài hạn; Tái sử dụng siêu cao : AI Engineering (NLP, LLM, MLOps, System Desgin, ... = 10 % Research Model + 70% Engineering (MLOps, System Design) + 10 % AI Application (Prompting, AI Workflow, Tools, ...) + 10% Product. ) + Creator - KOL Leader Community + Business Model & Consulting+ Finance (Personal Finance and Investment).**  Em nhắn hỏi sếp và các sếp xíu:   1. Em muốn xin góc nhìn từ các sếp 2. Em muốn hỏi các sếp có team Stock, Tài chính nào đang tuyển vị trí này không ạ. Em cảm ơn mn ạ. 😁   (Em vẫn đang làm công ty cũ và tìm kiếm cơ hội chuyển cho mình). |

|  |
| --- |
| https://www.facebook.com/YPFPVietNam/ Ad ơi, công ty mình có tuyển AI Engineering ko ạ  Điểm mạnh của em là: gốc HS chuyên Toán thi HSG QG + chuyên ngành Data Science and AI BKHN lứa 2021-2025 + AI Engineering (học từ 2 nơi đào tạo AI lớn của Việt Nam: AI Việt Nam và FullStack Data Sicence) + Tài chính cá nhân theo trường phái FIRE (tiết kiệm tối đa và đầu tư dài hạn). (em được học từ người thầy đầu tư sở hữu công ty đã lên sàn, fb: Người Quản Trị: <https://www.facebook.com/nguoiquantri1987> ) - Định hướng sự nghiệp của em theo hướng: AI Engineering (MLOps, System Design) + Community (làm cộng đồng) + Product, Bussiness Model + Nhà đầu tư.  => Hiện em đang làm AI Engineering domain Edu (App Tiếng Anh, Robot Tiếng Anh) tại Step Up Education : <https://www.facebook.com/stepupenglishcenter> => Em đang tìm kiếm cơ hội AI Engineering (MLOps, System Design), Stock/Investment domain  =====  Github cá nhân của em: [https://github.com/DoanNgocCuong](https://github.com/DoanNgocCuong?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAYnJpZBExTVR6OXJacURrcmNOeGhmTQEeO73BLOP_n1w_4iYhVHd-h-wBnYbmHA9sIX2OjBX2jBc-eDQlX-HCwWcWcfU_aem_mfhIguVN6URWhZ8DrDO7ww) Linkedin cá nhân của em ạ: [https://www.linkedin.com/in/doan-ngoc-cuong/](https://www.linkedin.com/in/doan-ngoc-cuong/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAYnJpZBExTVR6OXJacURrcmNOeGhmTQEeXAo9jdPjf0GwhClRnum0InfIDeENUrHIUneiJnpJnSHuoDuo8kKU8XpAHFg_aem_fwWWuGvjLkY7AWyJXdo33Q) ---  Có gì ad cho em xin thông tin đội công nghệ team mình với ạ.  Triết lý đầu tư (Đầu tư dài hạn) và các mindsets của ad đăng trên kênh (Alex hormozi) rất khớp với những thứ em theo đuổi ^^ Em mong có cơ hội hiểu hơn về đội công nghệ team mình, và cơ hội được làm việc cùng team ạ.  Để cho ra đời những bot tư vấn đầu tư cá nhân theo trường phái của Team đang theo đuổi (Đầu tư dài hạn ^^ ) |

|  |
| --- |
| Cty anh đang tuyển bộ phận AI thu nhập hấp dẫn. Em @Nguyễn Nhật Tường @Đoàn Ngọc Cường Nhất Hướng ứng tuyển thì bảo anh nhé 👍🤝 =>  @Ngo Kim Thang Nh - Bank - X3 Tài Chính ui, em cảm ơn anh Thắng nhiều ạ. :d  Trùng hợp phết ạ, đúng đợt này em đang tìm kiếm cơ hội làm AI bên Stock/Investment domain, 1 tuần nay em đang gửi CV kha khá nơi :3 |

|  |
| --- |
| Linkedin: Em đang tìm kiếm cơ hội: AI Engineering (NLP, MLOps, System Design) - Stock/Investment domain |

|  |
| --- |
| Thưa thầy, thầy có ace, công ty Investment/Stock nào đang tuyển AI Engineeirng không ạ. Em đang tìm kiếm cơ hội ở vị trí AI Engineering (MLOps, System Design) trong Stock/Investment domain, nên em nhắn tin muốn nhờ thầy hỏi hộ xíu ạ hì hì.   * Tính chất công việc sẽ giống job: AI Engineering tại DNSE (CK bò và gấu, trợ lý đầu tư), AI Engineering tại TCBS (Techcombank Security).   Các sản phẩm như: Chatbot phân tích định lượng cổ phiếu, chatbot trợ lý đầu tư cá nhân, ...  Về sau nếu suôn sẻ có thể có bạn "Chatbot đầu tư cá nhân MONEYOsophy" dành riêng cho cộng đồng mình ạ 😁  Em cảm ơn thầy nhiều ạ! |

|  |
| --- |
| Em cảm ơn chị Hằng đợt đó đã tư vấn cho em. Đợt đó em nghe chị Hằng tư vấn xong thì list hết ra và quyết định ở lại công ty hiện tại lúc đó (lúc đó đang 9 tháng, ở lại đến giờ là tròn 1 năm) thay vì nhảy sang 1 Bank nhỏ lúc đó. ^^  Đợt này em đang tìm cơ hội để nhảy từ AI Engineering domain Edu sang domain Stock chị Hằng ạ (nên là nếu có team nào đang tuyển có gì chị Hằng giới thiệu em với nhen ạ, hihi, em cảm ơn chị Hằng nhiều ạ).  Profile của em ạ:  Em đã tròn 1 năm ở vị trí AI Engineering, domain Edu (năm 3-4 đại học).  Em đã bảo vệ đồ án tốt nghiệp xong vào đầu tháng 7 vừa rồi.  Em đang định hướng sự nghiệp 10-20 của em theo hướng: AI Engineering (MLOps, System Design) + Community (làm cộng đồng) + Product, Bussiness Model + Nhà đầu tư Stock, Investment.  Vì theo em quan sát thấy Edu nếu mình làm 10 năm 20 năm người mới rất dễ nhảy vào.  Còn mảng tài chính khi đi đủ lâu thì bên ngoài người mới khó mà nhảy vào được.  Nên là em chuyển hướng từ domain Edu sang domain Stock, Finance để đi đường dài. ^^  Em cảm ơn chị ạ. |

|  |
| --- |
| Hi everyone! I’m seeking a new role and would appreciate your support. If you hear of any opportunities or just want to catch up, please send me a message or comment below. I’d love to reconnect. [hashtag#OpenToWork](https://www.linkedin.com/search/results/all/?keywords=%23opentowork&origin=HASH_TAG_FROM_FEED)  About me & what I’m looking for: 💼 I’m looking for AI Engineering (NLP, RAG, MLOps, System Design, ...)  Finance, Stock, Investment domain.   Hiện tại em/mình đang làm AI Engineering Fresher trong Edutech.  Sau khi cân nhắc tính toán xu hướng sở thích, đường dài 10-20-30 năm thứ mà bản thân muốn theo đuổi, em quyết định tìm kiếm cơ hội cho mình trong AI Engineering Finance, Stock, Investment domain.  (Vị trí Intern, Fresher, ...)   Rất mong được sự hỗ trợ và kết nối của ace ạ! Thank u so much!!! |

**Use cases ra quyết định:**

|  |
| --- |
| 1. Đi offline với Hà mà ko BEGIN WITH THE END IN MIND.   Begin with the end in mind: ace chơi với nhau, hiểu thương, mn được chia sẻ nhiều nhất có thể.  Các checkpoint cần đạt được:  Trước buổi gặp 100% thành viên phản hồi lịch Khóa lịch và đặt địa điểm Chuẩn bị kịch bản nhẹ: trò chơi, hoạt động chia sẻ, người dẫn dắt Trong buổi gặp Tất cả thành viên đến trước 7h25 Ice-breaker (trò chơi, thử thách vui) Tổ chức ít nhất 1 vòng chia sẻ: mỗi người 5min Sau buổi gặp Chụp ảnh nhóm có đủ mặt hoặc khoảnh khắc đáng nhớ Gửi recap cảm xúc nhanh gọn vào nhóm chat Lấy phản hồi ngắn để rút kinh nghiệm cho lần sau   1. Use case: T5/2025: Có đi offline với anh Hoàn chị Hằng và ace không.  * Tại sao phân vân không đi: vì chưa done các tasks và chưa phụng sự được nhiều * => Mục đích đi chính để NETWORKING. Và vượt qua việc đi là để: đi để kết nối ace sau này phụng sự được nhiều hơn, thay vì là không đi và vẫn như thế. * Đã mất 30min để đưa ra quyết định này.  1. Use cases: ra quán caffe không và có xin info không - xem lại bên dưới.  +, MỤC TIÊU TĂNG SỐ NGƯỜI BIẾT => ai cũng xin hết. và biết rõ rằng: KO LÀM THỂ NÀO VỀ NHÀ CŨNG TIẾC. 2. Use cases: đi chơi với team offline 06/06/2025 - lần này chốt nhanh hơn, chỉ khoảng 15min.  - MỤC TIÊU HIỆN TẠI: BEGIN WITH THE END IN MIND LÀ GÌ? là ENGLISH VÀ ĐỒ ÁN, AI.  Các mục tiêu như networking ở công ty sau khi làm với ace đã khá ổn, networking ở Wecommit100x đã quá nổi, networking ở FSDS và AIO đang cần bổ sung => Chốt ko đi: 1 là mục tiêu hiện tại ko thể bỏ để đi, 2 là mục tiêu đi là networking đã đạt được 80% rồi nên ko đi. |

**2.2 CHÌA KHOÁ 2 - HOW, WHAT? PROBLEM SOLVING? KẾ HOẠCH: KẾ HOẠCH PLAN VÀ CHIẾN LƯỢC DỰ KIẾN THỰC THI - TỐC ĐỘ RA QUYẾT ĐỊNH (KHÔNG RỜI MENTOR + TƯ DUY MŨI KHOAN VÀ CHIẾN LƯỢC ĐẠI DƯƠNG XANH)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 🚀 **BỘ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ 5 BƯỚC – TƯ DUY START**   |  | | --- | | “Giải quyết vấn đề càng khó → Năng lực càng tăng → Đòn bẩy càng lớn.” |   **🔰 1. ĐỊNH NGHĨA ĐÚNG VẤN ĐỀ**   |  | | --- | | *“Begin with the End in Mind”* **- Điểm A, Điểm B, Gap, Mentor?** |   **🧠 2. PHÂN TÍCH NGUYÊN NHÂN – GỌI TÊN SAI LẦM CỐT LÕI**   |  | | --- | | *“Mỗi lỗi đều có lớp sâu hơn bên dưới.”*   1. Tách lớp, chẻ nhỏ mọi thứ trong cuộc sống => tập trung 1 thứ trong 1 đời, 1 năm, 1 tháng, 1 ngày, 1 giờ. 2. Các phương pháp phân tích: Như 5 Whys (5 Tại sao), Fishbone Diagram (Biểu đồ xương cá), MECE (Mutually Exclusive, Collectively Exhaustive) để tìm ra nguyên nhân gốc rễ một cách có hệ thống. 3. Các phương pháp phân tích mình thấy bản chất chỉ là: first principle và tìm nguyên nhân lõi why why , tò mò |   **🎯 3. LÊN GIẢI PHÁP – SO SÁNH ĐA CHIỀU, CHỌN CÁI NGON NHẤT**   |  | | --- | | “Không chỉ fix – mà phải tạo ra đòn bẩy mới từ chính vấn đề.” |  * Brainstorm các kịch bản: A1 – B2 – C3 * Đánh giá bằng: * 🎯 **Importance** (giá trị nếu làm) * ⏳ **Urgency** (khẩn cấp không?) * 💪 **Easy Score** (nguồn lực đủ không?) * 🔁 **Leverage** (làm 1 xài N lần?)   📌 Tư duy hệ thống:   * **Giải pháp tốt nhất không phải cái dễ nhất – mà là cái tạo tài sản dùng được lâu dài.** * các môhình ra quyết định cần có: CÁC TIÊU CHÍ TRƯỚC -> ĐỦ CÁC TIÊU CHÍ THÌ CỨ THẾ LÀ CHỐT. (tránh nghịch lý sự lựa chọn) * Các kỹ thuật sáng tạo giải pháp: Như Brainstorming (Động não), SCAMPER, tư duy phản biện để tạo ra nhiều lựa chọn giải pháp khác nhau. * các kỹ thuật sáng tạo bản chất chỉ là bạn phải biết các giải pháp đã có, make nó lại, đảo nó đi, làm ngược lại, ... hoặc là phải có MENTOR chỉ bảo * Các mô hình ra quyết định: Để đánh giá, so sánh và lựa chọn giải pháp tối ưu dựa trên các tiêu chí cụ thể (ví dụ: tầm quan trọng, tính khẩn cấp, nguồn lực, đòn bẩy).   **⚡ 4. LÀM – THỰC THI CÓ TRẬT TỰ**   * ác chiến lược thực thi KAIZEN: bản chất là KO ĐO LƯỜNG KO CẢI TIẾN ĐƯỢC. đO LƯỜNG LÀ 1 THÓI QUEN, TÍNH CÁCH??? Các chiến lược thực thi và cải tiến: Như MVP (Minimum Viable Product), Kaizen (Cải tiến liên tục), PDCA (Plan-Do-Check-Act) để triển khai giải pháp hiệu quả và học hỏi từ kết quả.   **♻️ 5. KAIZEN – ĐÓNG GÓI THÀNH TÀI SẢN VÀ NHÂN RỘNG** |

**2.2.0 GAME THEORY - Nghịch lý của sự lựa chọn (MENTOR + Đóng gói CÁC TIÊU CHÍ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| QUY NẠP - DIỄN DỊCH => BỘ TIÊU CHÍ "CHỌN HƯỚNG ĐI"?   II. TƯ DUY TÁCH LỚP 10 ĐIỂM - CHẺ NHỎ NHẤT HƯỚNG MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG(HƯỚNG ĐI ĐÚNG, LỰA CHỌN ĐÚNG, QUYẾT ĐỊNH ĐÚNG QUAN TRỌNG HƠN TỐC ĐỘ, LÀM ÍT ĐƯỢC NHIỀU). Chọn đúng làm nhàn dễ kaizen, chọn đúng dễ hiểu thương. [VÔ MINH và MINH + MENTOR DẪN DẮT + ĐỒNG ĐỘI MẠNH] (Mentor họ học từ N người thầy khác. MENTOR THEO CẤP SỐ MŨ N^ vô cùng)  a) WHO: MENTOR/MODELING kèm cặp định hướng - liên tục Kaizen: "Không biết mình ko biết" => Tự kiểm chứng 1-1, 1-2, 1-N <KHOAN VỘI TIN KHOAN VỘI BÁC BỎ - TỰ HỌC - ĐÚC KẾT - PHẢN BIỆN - ĐỘT PHÁ?>  b) **Importance (I) - System ?:** **Importance I = (2LifeAndLongPurpose + NotDoing + Doing \* Leverage) / 4** **+, L = Alignment with Life And Long Purpose (Phù hợp với mục đích cuộc sống) HƯỚNG MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG "NHẤT HƯỚNG", MỤC TIÊU DÀI HẠN (Life Purpose Goals), CHUNG HƯỚNG VECTOR-SỢI CHỈ ĐỎ? : có đang chạy theo mục tiêu ngắn hạn?**   |  | | --- | | TỰ DO TÂM TRÍ. Bonus: Tiền bạc, Mối quan hệ, Thời gian |  |  | | --- | | **SYSTEM + NHẤT QUÁN + TIME**  **1 MŨI TÊN TRÚNG N ĐÍCH + LÀM 1 LẦN XÀI N LẦN + CHIẾN LƯỢC ĐẠI DƯƠNG XANH.**  **BỀN VỮNG CÓ GIÁ TRỊ TRONG DÀI HẠN.** |  |  | | --- | | - VÒNG XOÁY CON ỐC: """NGÁCH NHỎ thật nhỏ, CHỌN MŨI NHỌN, KHOAN + TẬP TRUNG CAO THÀNH SỐ 1 MASTER VÔ CÙNG XUẤT SẮC, tập trung vào những thứ LÀM 1 LẦN XÀI N LẦN + MỞ RỘNG LIÊN QUAN đến thế mạnh đang có, HỆ SINH THÁI (TẬN DỤNG SỰ TÍCH LUỸ TRƯỚC ĐÓ).""" - 1-In-60 Rule: Nếu một máy bay bay lệch khỏi đường bay dự định một độ (1°) trong khoảng cách 60 hải lý (nautical miles), thì máy bay sẽ bị lệch khoảng 1 hải lý so với vị trí dự định trên đường bay. |  |  | | --- | | - 1 MŨI TÊN N ĐÍCH ------ N ĐÍCH THEO CHIỀU SÂU - TƯ DUY MŨI KHOAN Phân biệt 1-N với 2-2(Đa Nhiệm): (đi bộ vừa được cái này vừa được cái kia) KHÁC (vừa đi bộ vừa họp) ------ N ĐÍCH THEO CHIỀU NGANG (LỰA CHỌN ĐÚNG + NỖ LỰC): (đích quan trọng nhất: Nhất Hướng. Ngoài ra các đích khác coi chừng gián tiếp đưa đến Khổ: 6 loại động lực: giỏi lên, tiền, mqh, điểm mạnh, sức khoẻ, tâm bình an, say mê, phát huy được điểm mạnh, Sự nghiệp + Tâm, Trí + Dạy con + Báo hiếu chữa lành gđ + Vợ chồng rủ vợ học cùng làm giáo dục hỗ trợ vợ + MQH tốt tam bảo có những người xem lén họ trên youtube giờ nói chuyện cùng + Giải trí + Thời gian nơi chốn được tự do thời gian nào làm cái gì với ai ở đâu tự quyết. ...), Gợi ý: 1. Đẩy giáo dục Nhất Hướng vào công việc hàng ngày. 2. Bổ sung/Dịch chuyển Business Model thông minh( cấu trúc sản phẩm mua 1 lần sang chi trả định kỳ, đổi tệp khách hàng nghèo sang giàu sang bậc cao họ ko kỳ kèo có mối quan hệ mới xịn còn nghèo mình cho đi, đổi mô hình kd hệ thống franchise licencing online tự quản xanh ngọc) + 3. Thả nhân sự vào đúng điểm mạnh, giúp họ đạt mục tiêu tổ chức vừa đạt mục tiêu cá nhân. - LÀM 1 LẦN XÀI N LẦN(quan trọng nhất trả lời Mục đích cuộc đời, đóng gói, automation 100%, thu nhập thụ động, khách hàng mua đi mua lại định kỳ, dùng lâu dài 30-40 năm, thị trường mãi xanh, ), ĐÒN BẨY THÔNG MINH(Có tự do không gian thời gian, ...) ko?   LÀM 1 LẦN XÀI N LẦN, ĐÓNG GÓI CHUYỂN GIAO nhàn hơn, dễ cải tiến (công thức hoá, sơ đồ slide hoá, số hoá).  ------ Rào cản: KHE HỞ THỜI GIAN, RỦI RO CÙNG LẮM THÌ, TẦM NHÌN DÀI HẠN, MENTOR CHỈ ĐIỂM CÁI MÌNH KHÔNG BIẾT. (Đóng gói HIỂU BIẾT VÔ MINH VÀ MINH, MINDSET TÂM THẾ KINH NGHIỆM THẾ GIAN, THÓI QUEN TỐT, THẦY MENTOR ĐỒNG ĐỘI MẠNH tìm 1 lần xài N lần, mô hình kinh doanh marketing truyền miệng, tuyển sinh 1 lần, AI bot đóng gói, ) ------ RÕ RÀNG SINH DỄ DÀNG (Hạn mức định mức 1 việc, Take note nhỏ gắn kết, KHÁC BIỆT VÀ NỔI TRỘI, ĐƠN GIẢN)  ------ QUY TRÌNH, ĐÓNG GÓI BIẾN NHÂN SỰ PHÙ HỢP => CHUYÊN GIA NHANH HƠN (rút 2 tháng đào tạo Sales 80% xuống còn 3 ngày áp suất).  ------ QUY TRÌNH việc STEP BY STEP, vào việc nhỏ và nhỏ CẢI TIẾN NHỎ LIÊN TỤC. CẢI TIẾN QUÁ TRÌNH + KẾT QUẢ đã đủ chưa? ĐO LƯỜNG như nào?  ------ Phối hợp với OKRs: OKRs tổng quan truyền cảm hứng, KRs – KAs – KAss: việc lặp đi lặp lại: ĐÓNG GÓI VÀ QUY TRÌNH LẠI.  ------ QUY TRÌNH HOÁ LỊCH BIỂU CÁ NHÂN LẶP ĐI LẶP LẠI??? Quy trình hoá lịch cá nhân để thực hiện mục tiêu dài hạn.  ------ 6 STEPs: 1. MỤC TIÊU DÀI HẠN + 2. XẾP VIỆC CẦN LÀM, NGƯỜI PHỤ TRÁCH + 3. NOTE LƯU Ý CHIẾN THUẬT NHỎ 4. HOÀN THIỆN TRƯỚC HOÀN HẢO SAU KAIZEN LIÊN TỤC 5. NGƯỜI TRIỂN KHAI VIẾT CHÍNH, CẤP CAO CÓ THỂ KO XÀI nhằm sự ĐỘT PHÁ.   - CHIẾN LƯỢC ĐẠI DƯƠNG XANH: LỰA CHỌN THÔNG THÁI? (Người thông minh có nhiều lựa chọn, người thông thái biết chọn cái gì ngon nhất).  7 loại thị trường mãi xanh: 1. Relationship 2. Make Money (giúp người khác kiếm gì) 3. Being Parents 4. Beauty 5. Health&Wellness 6. Personal Development 7. Tâm linh  - LỢI THẾ CẠNH TRANH KHÁC BIỆT: CHUYÊN MÔN + CON NGƯỜI  +, Chuyên môn: GIAO CỦA NHIỀU THỨ!  **AI Engineering (NLP, LLM, MLOps, System Desgin, ...) + Creator - KOL Leader Community + Product & Business Model & Consulting+ Finance (Personal Finance and Investment)** +, CON NGƯỜI (SYSTEM, NHẤT QUÁN, KỶ LUẬT, NĂNG LƯỢNG, NHIỆT TÌNH, ...). |   **+, N = Impact of Not Doing (Tác động nếu không làm) (10/10 là việc quan trọng, ko làm thì hậu quả nghiêm trọng). KHÔNG LÀM THÌ SAO:**   |  | | --- | | - Risk Not Doing? Không làm thì hệ quả gì, có đang né tránh nỗi đau không, Lặp lại lâu thì sao?  - Benifit Not Doing: Không làm chẳng sao, thế thì thôi để ưu tiên cho DÀI HẠN, BỀN VỮNG, TÁI SỬ DỤNG. |   +, D = Impact of Doing (Tác động nếu làm). LÀM THÌ SAO(Impace of Doing):   |  | | --- | | - Benifit Doing: CHẮC QUAN TRỌNG KO, BỎ ĐI THÌ SAO, BỎ ĐI 4/5 ĐI? (Có đáng với thời gian bỏ ra ko, có đang tự tạo việc vặt ko, có đang tách ra nhiều quá không? Cộng tác tìm tướng Co-founder/Nhân bản NSKT chuyển giao/Thuê ngoài được không? Nếu buộc phải cắt giảm 4/5 khối lượng công việc thì sao?) - Risk Doing: rủi ro nếu làm? |   c) Urgency (U): KHẨN CẤP URGENCY, and time (10/10): Hậu quả của trì hoãn?   d) Easy Score-BEFORE OKRs= (10 - RequiredResourcesEst + 10 - RISK&EXCEPTIONS\_with\_Contingency\_Plan)/2 = [10 - TimeEst \* (HR\*0.7 + MR\*0.3)/2 + RISK&EXCEPTIONS\_with\_Contingency\_Plan]\*Leverage Factor (Đòn bẩy thông minh: Chiến lược đại dương xanh, ngách, mentor, ...)/2   - RequiredResourcesEst: Required Resources Estimation (including Time estimation, Human Resources, Material Resources) => OPTIMIZE NGUỒN LỰC.  +, Time:  Framework: """ Đường găng (Critical Path Method) """ +, HR = Human Resources: MENTOR - TƯỚNG?, Đồng đội, Nhân sự kế thừa, OUTSOURCE + với: Thời gian, năng lực(kỹ năng kiến thức), năng lượng(sự thích nghi).  +, MR = Material Resurces: ĐÒN BẨY TREND ĐÁM ĐÔNG, CÔNG NGHỆ, TÀI CHÍNH. Phát huy được điểm mạnh, tự do không gian, thời gian.  - RISK&EXCEPTIONS\_with\_Contingency\_Plan [10/10 khi rủi ro thấp]  +, Framework: thời gian bắt đầu sớm nhất (ES), thời gian kết thúc sớm nhất (EF), thời gian bắt đầu muộn nhất (LS), thời gian kết thúc muộn nhất (LF), và thời gian dự trữ (Slack). """ Phân tích tính khả thi | Ðiểm cộng và điểm trừ | Phản hồi từ các bên liên quan | Phân tích tác động của các phương án | Ưu tiên | Benchmarking (so sánh với chỉ số của những bên làm tốt nhất) | Test tính khả thi | Xác định các nút thắt | Dự báo kết quả. """ --------------------------------------------------------------------------------------------------------------- Final Score = Mentor \* 0.2 + Importance \* 0.3 + Urgency \* 0.3 + (Easy BEFORE OKRs) \* 0.2 +, Importance = (2LifePurpose + NotDoing + Doing \* Leverage) / 4) +, Easy Score BEFORE OKRs = [10 - TimeEst \* (HR\*0.7 + MR\*0.3)/2 + RISK&EXCEPTIONS\_with\_Contingency\_Plan]/2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Game Theory trong Toán học, Công nghệ, Kinh Tế và Tâm Lý (trò chơi người với người)**  **Song đề tù nhân Prisoner’s Dilemma - Game Theory. Nghịch lý sự lựa chọn Paradox of Choice - Barry Chwartz. Thuật toán Elo trong xếp hạng tuyển thủ cờ vua, thuật toán xếp hạng model LLMs Bradley-Terry, … [Bài viết 25/06/2025 sau 3 ngày học]**   |  | | --- | | 1. - 2 ngày cuối tuần đẹp trời 21,22/06/2025 nghe thầy NQT giảng về “Song đề tù nhân - Prisoner’s Dilemma“ (sự phản bội của người tù) giải thích lý do tại sao chúng ta QUÉT CÁI NHÀ CŨNG ĐÙN ĐẨY NHAU, CHÍNH SÁCH LƯƠNG THƯỞNG, ... [<30 triệu] - Nghịch lý sự lựa chọn (Paradox of Choice): Tại sao có rất nhiều người nhưng bạn vẫn chọn sai, tâm lý muốn nhảy và đắn đo khi lựa chọn: [Paradox of Choice: Tại sao ta vẫn chọn "sai người" dù người nhiều vô kể? | Vietcetera](https://vietcetera.com/vn/paradox-of-choice-tai-sao-ta-van-chon-sai-nguoi-du-nguoi-nhieu-vo-ke) [Trả giá = nyc và 7 năm mới nhận ra] - Trong lúc học bài LLMOps FSDS B1: có nhắc đến Chatbot Arena nền tảng xếp hạng các mô hình ngôn ngữ lớn (LLMs - Large Language Models), ẩn sau bên dưới với thuật toán Elo và Bradley-Terry: [Overview Leaderboard | LMArena](https://lmarena.ai/leaderboard) . Cách xếp hạng tuyển thủ cờ vua. [4 triệu] 2. MONEYosophy -> Youtube recommend (lương tâm, game theory). Cấp Độ 1 Đến 100 Tình Huống Đạo Đức Khó Xử: https://youtu.be/OwxDnXx6m9w?feature=shared + Có keywords là mình search được: https://www.facebook.com/ecoblader và https://www.facebook.com/hieuungchimmoi (hiệu ứng chim mồi, tâm lý đầu tư, tâm lý mối quan hệ, xử lý tâm lý, ... trường phái có gì đó khang khác/giông giống với BKE GNH Tham Sân Si Đạo Đức Trí Tuệ Nghị Lực) 3. https://www.youtube.com/@baihoc10phut (Kênh quá khớp Youtube recommend): Chi phí chìm (nỗi đau nhói và nỗi đau âm ỉ, đi được 2/3 chặng đường, chi phí chìm là thứ đã mất đi rồi hãy nhìn vào hiện tại tương lai), thế lưỡng nan của 2 người tù (chạy đua vũ trang, giày cao gót, đùn đẩy nhau dọn nhà, ...) 4. Genspark: "Theory of Games and Economic Behavior", **"Tư duy chiến lược - Lý thuyết trò chơi thực hành" - Avinash K. Dixit và Barry J. Nalebuff;** **"The Art of Strategy"** - Avinash Dixit & Barry Nalebuff (**"Thinking Strategically"**), "Mặt dày tâm đen", "Cổ học kỳ thư" |   Từ Song Đề Tù Nhân đến Cân Bằng NASH: Tối ưu hoá lợi ích cho từng cá nhân chưa chắc đã là cách tối ưu hoá lợi ích cho 1 đám đông.  - Hotelling: 2 quán kem cạnh nhau càng ngày càng dịch vào nhau.  - Tình yêu: Tỏ tình - Đồng ý: 10, 10 | Không tỏ tình - đồng ý: -10, 0 | Tỏ tình - Không đồng ý: -5, -5 | Không tỏ tình - Không đồng ý : 0, 0   * Thế tiến thoái lưỡng nan của tù nhân (Prisoner's Dilemma): Hai nghi phạm bị bắt và đối diện với lựa chọn: hợp tác với nhau hoặc phản bội. Kết quả tối ưu nhất cho cả hai là hợp tác, nhưng do thiếu lòng tin, họ thường chọn phản bội, dẫn đến kết quả kém hơn. * Trò chơi con gà (Chicken Game): Mô phỏng các tình huống đối đầu, nơi hai bên đều muốn tránh nhượng bộ nhưng kết quả tồi tệ nhất xảy ra nếu cả hai đều cứng đầu. * Trò chơi phối hợp (Coordination Game): Hai hay nhiều người chơi cần phối hợp để đạt được lợi ích cao nhất, ví dụ như quyết định bên nào sẽ lái bên phải hay bên trái đường.   Hiệu ứng chim mồi  - Chim mồi 5% đám đông dần theo hết. Chim mồi 9 người trong 10 người thì người thứ 10 chết dí.  - Chim mồi trong 3 món hàng, món hàng thứ 2 đắt, làm món hàng thứ 3 cảm thấy rẻ và được hời.  Hiệu ứng chi phí chìm: Nỗi đau nhói và nỗi đau âm ỉ, đi được 2/3 chặng đường, chi phí chìm là thứ đã mất đi rồi hãy nhìn vào hiện tại tương lai. Hiệu ứng IKEA.   |  | | --- | |  | |

**Use Cases**

|  |
| --- |
| 1. Tiêu chí chọn nhà trọ có list các tiêu chí từ quan trọng đến phụ:  - Giá <=3 triệu 2, đủ kê 2 bàn học và bảng. Ở giữa Thanh Xuân Cầu giấy (phụ: diện tích tối thiểu 25m^2, có cửa sổ thoáng, ko gian học tập, có máy giặt oke, chi phí khác oke, có chỗ gửi xe, chỗ ngủ 2 người, bếp ko cần cũng oke, vệ sinh chung cũng oke, ...) - Tương tự: list tiêu chí cho ny, tiêu chí chọn thầy chọn sếp 2. Chi phí chìm:   @Diện Tech Cảm ơn sếp Diện đã share ạ. ^^  Nọ em cũng nghe 1 video về 'Chi Phí Chìm', trong đó có ví dụ là:   * Bạn bỏ 100k ra để đi xem 1 bộ phim, tuy nhiên xem đến nửa bạn thấy chán quá, xem chỉ tốn thời gian.   Bạn đắn đo có nên đi về hay không, vì về thì tiếc tiền vé đã bỏ ra.  => Đây là 1 ví dụ về chi phí chìm. Vì: tiền vé bản chất đã mất rồi. Ngồi xem phim thì lại mất thêm thời gian. => Ra về mới là lựa chọn tối ưu nhất!  Đúng như sếp Diện nói: " Nhận thức rằng các chi phí đã bỏ ra là chi phí chìm và không thể thu hồi. Quyết định đầu tư tiếp theo phải dựa trên triển vọng tương lai của khoản đầu tư, không phải những gì đã mất." ;-d ;-d ;-d  <Liên hệ: Khá giống với nỗi đau âm ỉ: tiếc cho mối quan hệ, tiếc cho khoảng thời gian dài đã làm việc tại 1 công ty: đang quen công việc, mối quan hệ đồng nghiệp, ... > ;-d |

|  |
| --- |
| Markdown I, LKH => HABIT/OKRs - LỊCH HẸN? (Chủ động ĐỔ ĐẦY HẾT CÁC CỐC RỖNG trước khi bị người khác đổ đầy nó.  HỌC CÁCH TỪ CHỐI khi ng khác CỐ TÌNH RÓT NƯỚC VÀO CỐC MÌNH hoặc CHUẨN BỊ SẴN 1 VÀI CHIẾC RỖNG vào cuối tuần/lịch rảnh nào đó mời họ ghé qua, CHỦ ĐỘNG SỚM NGAY KHI CÓ DẤU HIỆU BỂ LỊCH(báo cáo tiến độ sớm, lịch thay đổi)).  - FIX CỨNG """KAs FOR KEY RESULTS""" thành các KHOẢNG THỜI GIAN CỐ ĐỊNH [có thể di chuyển nếu dính lịch hẹn].  (Tránh việc phải suy nghĩ cho nó nhiều, và thuận lợi di chuyển nếu dính lịch hẹn).  => **MINI HABIT của CÁC NHÂN DẠNG năm 2025**  3. **Copy and Development (Who?) → Begin with the End in Mind (Why?) → OKRs (What? Vượt mục tiêu với tư duy thủ khoa) → SMART (How?) → KPI (Progress?) + HACKTIME(Gantt Chart + Parkinson) 🎯** → Copy and Development - Đòn bẩy trí tuệ (Who?)  → Begin with the End in Mind - Why? → Chuyển hóa thành chiến lược cụ thể với OKRs (Objective lớn + Key Results đo lường - What?)  → Key Results các kết quả then chốt theo SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound - How?)  → Theo dõi hiệu suất bằng KPI để đánh giá tiến độ và tối ưu chiến lược (Progress?). 🎯 - KR1: <số đo lường + deadline ngắn cụ thể + cam kết + dự đoán nguồn lực + chia nhỏ 3 KAs> +, KA1.1: <số đo lường + deadline cụ thể + cam kết + dự đoán nguồn lực>, KA1.2, KA1.3  3.1 Chọn hướng đi:  - Mentor  - Tự Đúc Kết: Complexity BEFORE OKRs = [TimeEst \* (HR\*0.7 + MR\*0.3)/2 + 10 - RISK&EXCEPTIONS\_with\_Contingency\_Plan]/2  3.3 Phân biệt MỤC TIÊU (thiên đường) và HƯỚNG ĐI (nấc thang). OKRs and SMART.  \*\*\* O: DUY NHẤT 1 OBJECTIVE(các việc khác vẫn làm, nhưng tại 1 thời điểm chỉ siêu tập trung duy nhất 1 thứ) + RÕ RÀNG TẠO DỄ DÀNG trực quan + VỪA SỨC THỬ THÁCH (6/10 ko quá khó, tự tin làm được - phát sinh động lực chinh phục, ko phát sinh sợ hãi) + CẢM HỨNG HƯỚNG HÀNH ĐỘNG?  - Smart: rõ, dễ hiểu, nhớ >< Sơ sài + R: Rất quan trọng >< R : + Available: niềm tin >< AI biết. \*\*\* 3KRs: 3KRs GIẢI QUYẾT O? 3KRs, 3KAs đã xử lý 100% O chưa? - Mỗi KRs đều: ĐO LƯỜNG BẤT KỲ LÚC NÀO + DEADLINE NGẮN (Dự án thực - Deadline ngắn, cụ thể rõ ràng) + CAM KẾT(Cái giá phải trả thật đau - đốt thuyền) + OPTIMIZE Comlexity cho mỗi KRs, KAs theo công thức + CHIA NHỎ 3 KAs - Measure: đo lường % ở bất kỳ lúc nào >< Mơ màng => KO NÓI SỐ KO CÓ HIỆU SUẤT + T: Time out ><T: thích nào xong thì xong. - KR1: <số đo lường + deadline ngắn cụ thể + cam kết + dự đoán nguồn lực + chia nhỏ 3 KAs> - KA1.1: <số đo lường + deadline cụ thể + cam kết + dự đoán nguồn lực>, KA1.2, KA1.3 ================================== 4. Bảng CÁC TASKS NHỎ vs GANTT CHART. ================================== 5. ĐỪNG ĐI HỌC THÊM HỌC VÒNG OUT-SCOPE QUÁ (LẠC MẤT OKRs)  5. Liên tục Kaizen OKRs trong quá trình làm.  6. Quy trình quản lý dự án Software Engineering:   ------------------------------------------------------------------- CHIẾN LƯỢC LÀM VIỆC THÔNG MINH:  1. MENTOR: X5-X10, bám sát Mentor lộ trình và kinh nghiệm của MENTOR.  2. CHIẾN LƯỢC ĐẠI DƯƠNG XANH: ? Cùng là đi làm, nhưng làm remote US, UK thì rate lương cao hơn VN. |

|  |  |
| --- | --- |
| **3O1T** | **OKRs** |
| ✅ **Objective** | Objective cảm hứng và hướng mục tiêu dài hạn |
| 🎯 **Outcome**: Là \_tác động\_, \_giá trị\_ hoặc \_thay đổi\_ tạo ra nhờ các output.<br> 📊 **Metrics**: tập trung đo \*\*outcome\*\* để đảm bảo nỗ lực của bạn thực sự có giá trị. | Why? |
| 📦 **Output**: Là \_sản phẩm\_, \_kết quả trực tiếp\_ của công việc,<br> ✔ **Define to Done**: checklist | Key Results 1, 2, 3 cụ thể, đo lường được |
| 🧩 **Tasks** | 🧩Actions |

**2.2.1 HABIT STREAK - NHẤT QUÁN + SYSTEM + TIME - QUẢN LÝ CÁC CHUỖI QUAN TRỌNG (TỐC ĐỘ QUAY TRỞ LẠI) - CHIẾN LƯỢC TƯ DUY DÀI HẠN**

|  |
| --- |
| 1. LỊCH HẸN? (Chủ động ĐỔ ĐẦY HẾT CÁC CỐC RỖNG trước khi bị người khác đổ đầy nó. HỌC CÁCH TỪ CHỐI khi ng khác CỐ TÌNH RÓT NƯỚC VÀO CỐC MÌNH hoặc CHUẨN BỊ SẴN 1 VÀI CHIẾC RỖNG vào cuối tuần/lịch rảnh nào đó mời họ ghé qua, CHỦ ĐỘNG SỚM NGAY KHI CÓ DẤU HIỆU BỂ LỊCH(báo cáo tiến độ sớm, lịch thay đổi))  * HÀNH ĐỘNG VÀ BÁO SỚM HƠN. BIẾT LÀ THỂ NÀO CŨNG SẼ BỂ LỊCH BÁO SỚM ĐUÊ. (xin nghỉ vì đi đồ án, xin off, ...)  1. FIX CỨNG """KAs FOR KEY RESULTS""" thành các KHOẢNG THỜI GIAN CỐ ĐỊNH [có thể di chuyển nếu dính lịch hẹn]. (Tránh việc phải suy nghĩ cho nó nhiều, và thuận lợi di chuyển nếu dính lịch hẹn). => **MINI HABIT của CÁC NHÂN DẠNG năm 2025** 2. Nếu mà làm 1 việc gì đó 7-10 ngày thì nó chỉ là nhất thời thôi, nhưng nếu làm việc đó 100 ngày, 1000 ngày nắng mưa ko bỏ => dần dần nó trở thành CON NGƯỜI, trở thành TÍNH CÁCH của bạn. Lúc này: bạn có cảm giác mình đủ KỶ LUẬT, NHẤT QUÁN để chơi những trận đường dài hơn trong cả mối quan hệ và sự nghiệp => TƯ DUY DÀI HẠN HƠN. Công thức: SYSTEM + NHẤT QUÁN + THỜI GIAN.   **Why? THÓI QUEN VÀ SỨC MẠNH CỦA THỜI GIAN =>** Ngày hôm nay là kết quả của nhiều năm tháng trước đây.   * Với Lỗ Kép: Thường thì chỉ sau 1 thời gian dài trổ ra quả chúng ta mới nhận ra vấn đề. * Với Lãi Kép: Thường nhỏ giọt trong 5-10 năm đầu => Chúng ta thường coi thường và không hành động.  1. Chủ tịch FPT Trương Gia Bình: Người Trung nghĩ hàng nghìn năm phía trước, người Việt nghĩ ngày hôm nay |

|  |
| --- |
| 1. Thật tình cờ khi Wecommit100x vào và nhắc đến NHẤT QUÁN + SYSTEM + TIME -> TƯ DUY LÃI KÉP DÀI HẠN. 2. Và đúng năm đó, X3 Kaizen lớn, đưa ra khái niệm: WHO - NHÂN DẠNG - TÍCH LUỸ THÓI QUEN GIÁ PHẢI TRẢ - VÀ GOOD THINGS TAKE TIME. 3. Chạy: mùa đông chạy tối, mùa hè chạy sáng (ngủ đủ 22h30-4h30). 4. Như sếp Huy từng nói ạ: "khi đã quen với việc giữ chuỗi chạy bộ, nhân ra các việc khác cũng như thế, chúng ta làm NHẤT QUÁN. LIÊN TỤC, KO DỪNG LẠI. Cái khó là làm NHẤT QUÁN, LIÊN TỤC"   -> thông thường cách chúng ta làm 1 việc là cách chúng ta làm mọi việc.  **We are what we do everyday.**  **The way we do one thing is the way we do everything.**  **LÀM ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN, TUẦN TỰ, LIÊN TỤC, NHẤT QUÁN, KHÔNG DỪNG LẠI.**  Duy trì nhịp điệu đều đặn  Mình nhớ trong cuốn sách Tôi nói gì khi nói về chạy bộ, Murakami nói nguyên tắc của ông là: "không bao giờ nghỉ hai ngày liền". Cuối cùng, quan trọng vẫn là sự duy trì được nhịp điệu. Bởi vì cả cơ bắp và não bộ của chúng ta đều có xu hướng yêu thích những thứ "càng nhẹ nhàng càng tốt". Một khi nghỉ ngơi lâu, chúng ta sẽ dễ bị mất đà và sự tập trung vốn có.   1. 17,18/06/2025: nộp quyển đồ án tốt nghiệp 2025. Trong suốt 4 năm đại học mình được học rất nhiều module từ bé đến lớn với 1 sự hỗn độn, không có hệ thống, lúc thì nhảy BKE, lúc thì CLB thiện nguyện, thậm chí giai đoạn học BKE nhiều mà bỏ lỡ cơ hội vào CLB Hỗ trợ học tập tuy nhiên nếu lúc đó vào Hỗ trợ học tập thì ko có Cường biết đến GOSINGA cũng có thể sẽ có học bổng, nhưng chả đi được thiền và chẳng biết đến X3. -> Tuy nhiên mọi thứ 4 năm học tập khá hỗn độn, KO CÓ SYSTEM HỆ THỐNG, KO CÓ CHIẾN LƯỢC TÍCH LUỸ NHỎ LÃI KÉP, bị chộp giật vào các cơ hội đồ án hộ quá ngắn hạn value cực thấp nếu nhìn lại, thứ mất đó là mất thời gian. 2. Hoạt động cùng ace, chịu ảnh hưởng từ sếp, DUY TRÌ CHUỖI CHẠY => em cũng thấy là năng lượng của mình cao hơn hẳn :v [Tâm Fiona bảo: "thấy cậu năng lượng cao"]. |

**2.2.2 TƯ DUY MŨI KHOAN - LỬA CHÁY NHIỀU ĐẦU LÀ EM CHẾT CHẮC - CHIẾN LƯỢC THỰC THI - VĂN TUỆ TƯ TUỆ TU TUỆ (TẬP TRUNG bám đuổi nhất quán) - Mở rộng theo xoắn ốc - CHIẾN LƯỢC ĐẠI DƯƠNG XANH:**

|  |
| --- |
| MENTOR chỉ điểm Chiến lược đại dương xanh 3C: mình mạnh, khách hàng cần, đối thủ không có. 1. Pain - Gain  2. Có khả năng chi trả 3. Cùng hệ giá trị với mình 4. Thị trường ngày càng lớn 5. Dễ tiếp cận  3. CHONJ VÙNG TỐT HƠN KHÁC ĐI NGƯỢC LẠI.  4. Đúc kết. TÔI GIÚP AI, THOÁT KHỎI ĐUÊUF GÌ ĐẠT ĐƯỢC ĐIỀU GÌ  BĂNG CÁCH NÀO MÀ KO CẦN PHẢI LÀM GÌ |

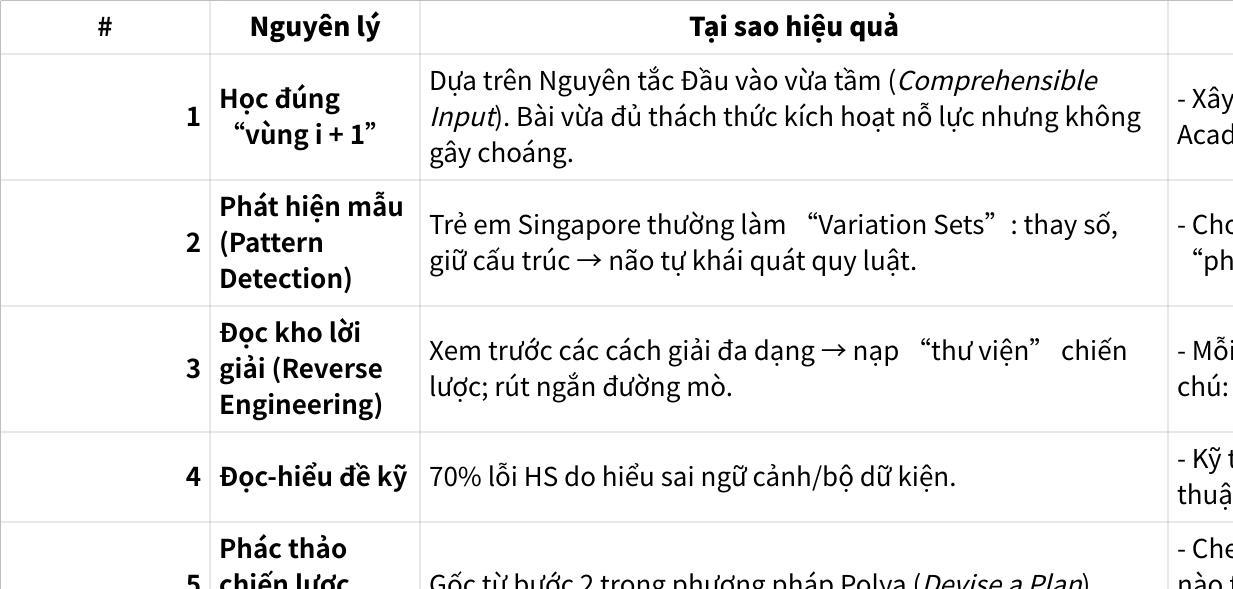
|  |
| --- |
| 1. Ôm nhiều đầu việc: học và làm khiến mình bị bể 1 đống thứ :  - 1 là cùng lúc đi làm công ty part-time nhưng thời gian làm thì 30h try hard vì có dự án quan trọng mình owner. - 2 là điều quan trọng nhất là đồ án vẫn đang bị pending, trong khi đó lại đăng ký cả AIO treo ko học được, Full stack Data science đăng ký 4+4=8 củ học ko hoàn toàn được tập trung.  - 3 là ko nhất quán mục tiêu tháng tuần năm: như đồ án ko được follow mà lại dính các tasks khác. 2. Trở lại với thực tập tháng 6 năm 2024. Mình sau 3 tháng bước vào kì 1 năm học, lúc đó mình vừa công ty, vừa RAG ở lab, vừa nhận thêm đồ án 4.5 củ và đồ án 2 củ -> thứ mình có là TIỀN, mình vui lắm. Sau này mình nhận ra, mình đã mất thứ gọi là: CHI PHÍ CƠ HỘI.  * Lúc đó mình học thêm English để buff nhanh hơn, hoặc học sâu LLMs để buff nhanh hơn thì có lẽ mình vẫn đủ time để full time và cày ở trên trường kỳ 1 năm 4. Kỳ 1 năm 4 làm part-time, sáng thì ngủ trốn cũng chả lên lớp => Thành ra: Làm thì part time, sáng thì ngủ ko lên lớp, tối thì linh tinh, đa nhiệm lửa cháy nhiều đầu và cả RAG lúc đó dù đã biết đến RAG lúc đó là 1 năm, hiện giờ là 2 năm mà tiến vẫn rất chậm. * Trước đợt vào với a Huy Wecommit100x nhận job RAG 10 củ, tính ra ko bằng mình đi làm full time lương 10 củ thì 2-3 tháng là mình có số đó + tích luỹ mạnh ở công ty và ko trễ đồ án, tính ra 10 củ kia lấy của mình kha khá chi phí cơ hội. Vẫn là các sáng ko quá hiệu quả. Mình thực sự mạnh lên sau 3 tháng ở wecommit100x   +, **08/02/2025: vào wecommit100x -> tư vấn ko vào bank 20/3/2025 -> Cuối T4: top 70 toàn Linkedin VN -> 24/04/2025: chị Thuỷ khen -> 13/5 top 10 AI Linkedin Việt Nam -> 20/05/2025: done deploy App a Cường khen >>>><<<< Nhưng: ĐỒ ÁN THÌ ...**   1. Em cảm ơn anh Cường nhiều ạ, lần đầu được cầm luồng 1 sản phẩm cũng thích phết ạ. Cầm own toàn bộ phần AI, thoát được lớp sự kèm cặp của cả a Trúc (trong việc guide công nghệ) và cả a Minh (trong việc bóc nhỏ bài toán) => Mở rộng được theo xoắn ốc, theo lối A = A+1, A = A+10, bỏ dễ bỏ khó của a Hiệp => level up và có output, out come rõ ràng. |

**2.2.0.1 Chiến lược Learning - HỌC SÂU KO HỌC RỘNG -**

|  |
| --- |
| 1. Trong việc học: Chiến lược bỏ dễ bỏ khó làm bài vừa sức(A=A+1) + Chiến lược bẻ khoá các keys của vấn đề (quy tắc 80-20). 2. TÒ MÒ?   - Leonardo Da Vinci: tò mò và đăt câu hỏi về mọi thứ.  - Albert Einstein: "Tôi không có tài năng đặc biệt. Tôi chỉ có sự tò mò một cách say mê." (I have no special talent. I am only passionately curious.)   1. **CHẮC CHẮN NHIỀU ĐỐI THỦ CỦA TÔI BIẾT NHIỀU VỀ THÁI CỰC QUYỀN HƠN TÔI, NHƯNG TÔI RẤT GIỎI TRONG NHỮNG GÌ TÔI BIẾT**. Hiếm khi có 1 kĩ thuật nào đưa chúng ta lên đỉnh cao, MÀ ĐÚNG HƠN LÀ SỰ THÀNH THẠO SÂU SẮC NHỮNG KỸ NĂNG CƠ BẢN 2. **ĐI SÂU VÀO TỪNG CHI TIẾT NHỎ ĐỂ HIỂU CÁCH MÀ TỔNG THỂ VẬN HÀNH.** |

Dưới đây là toàn bộ bảng **“Nguyên tắc học”** đã được trích nguyên văn và đầy đủ từ hai ảnh bạn gửi:

📚 BẢNG NGUYÊN TẮC HỌC



**Click the image to view the sheet.**

**Use cases**

|  |
| --- |
| 27/05/2025:   1. Tình yêu là động lực:  * Người khác nghĩ là trả giá. Anh ấy nghĩ là tình yêu. TÌM KIẾM VÀ KHAO KHÁT CẢM GIÁC KHÓ CHỊU + * CHƠI THEO CÁCH CỦA MÌNH. (Học tập người khác và đưa nó về bản sắc của bản thân mình  1. Ưu tiên chiều sâu hơn chiều rộng.  * ĐI SÂU VÀO TỪNG CHI TIẾT NHỎ ĐỂ HIỂU CÁCH MÀ TỔNG THỂ VẬN HÀNH.   Khác với mọi người: mọi người đào rộng rồi mới đào sâu hoặc không bao giờ sâu.   * Sự tập trung của bạn, đào sâu, kiên trì, chiều sâu. * Thiết kế việc học như 1 trò chơi điện tử, không bao giờ lên level 2 khi level 1 chưa pass. * Võ thuật: thay vì học nhiều thế võ, anh học 1 thế võ hàng nghìn lần. Tôi không sợ người biết 10000 cú đấm, tôi sợ người tập 1 cú đấm 10.000 lần. * Chắc chắn nhiều đối thủ của tôi biết nhiều về Thái Cực Quyền hơn tôi, nhưng tôi rất giỏi trong những gì tôi biết. Hiếm khi có 1 kĩ thuật nào đưa chúng ta lên đỉnh cao, MÀ ĐÚNG HƠN LÀ SỰ THÀNH THẠO SÂU SẮC NHỮNG KỸ NĂNG CƠ BẢN.  1. Sự thật là khi mới vào Wecommit100x trong 3 tháng đầu mình gặt hái rất nhiều thành tựu từ cả Frontend và Backend. và nhất là Frontend. Rồi 1 ngày khi Wecommit100x bị tấn công và mình phải chậm lại, mình thấy nó không giống mình, ko giống thời đỉnh cao vì bị kìm hãn. Sau khi nghe câu "chơi mọi thứ như cách bản chất của chính mình - mình dần dần để quay trở lại cách này". 2. Trở lại quá khứ mình từng có các chiến lược học tập đơn giản mà hiệu quả chẳng hạn:  - Luôn ôn lại bài ngay trong tối và summary lại ngắn gọn vào 1 cuốn vở tổng hợp chung, cứ rảnh là lôi ra ôn. (Đúc Kết + Active Recall)  - Có nhóm nhỏ học tập bốc thăm bài và viết ra ôn (Active Recall). |

**2.2.3 ĐÒN BẨY**

|  |
| --- |
| - 1 MŨI TÊN N ĐÍCH ------ N ĐÍCH THEO CHIỀU SÂU - TƯ DUY MŨI KHOAN Phân biệt 1-N với 2-2(Đa Nhiệm): (đi bộ vừa được cái này vừa được cái kia) KHÁC (vừa đi bộ vừa họp) ------ N ĐÍCH THEO CHIỀU NGANG (LỰA CHỌN ĐÚNG + NỖ LỰC): (đích quan trọng nhất: Nhất Hướng. Ngoài ra các đích khác coi chừng gián tiếp đưa đến Khổ: 6 loại động lực: giỏi lên, tiền, mqh, điểm mạnh, sức khoẻ, tâm bình an, say mê, phát huy được điểm mạnh, Sự nghiệp + Tâm, Trí + Dạy con + Báo hiếu chữa lành gđ + Vợ chồng rủ vợ học cùng làm giáo dục hỗ trợ vợ + MQH tốt tam bảo có những người xem lén họ trên youtube giờ nói chuyện cùng + Giải trí + Thời gian nơi chốn được tự do thời gian nào làm cái gì với ai ở đâu tự quyết. ...), Gợi ý: 1. Đẩy giáo dục Nhất Hướng vào công việc hàng ngày. 2. Bổ sung/Dịch chuyển Business Model thông minh( cấu trúc sản phẩm mua 1 lần sang chi trả định kỳ, đổi tệp khách hàng nghèo sang giàu sang bậc cao họ ko kỳ kèo có mối quan hệ mới xịn còn nghèo mình cho đi, đổi mô hình kd hệ thống franchise licencing online tự quản xanh ngọc) + 3. Thả nhân sự vào đúng điểm mạnh, giúp họ đạt mục tiêu tổ chức vừa đạt mục tiêu cá nhân. - LÀM 1 LẦN XÀI N LẦN(quan trọng nhất trả lời Mục đích cuộc đời, đóng gói, automation 100%, thu nhập thụ động, khách hàng mua đi mua lại định kỳ, dùng lâu dài 30-40 năm, thị trường mãi xanh, ), ĐÒN BẨY THÔNG MINH(Có tự do không gian thời gian, ...) ko?   LÀM 1 LẦN XÀI N LẦN, ĐÓNG GÓI CHUYỂN GIAO nhàn hơn, dễ cải tiến (công thức hoá, sơ đồ slide hoá, số hoá).  ------ Rào cản: KHE HỞ THỜI GIAN, RỦI RO CÙNG LẮM THÌ, TẦM NHÌN DÀI HẠN, MENTOR CHỈ ĐIỂM CÁI MÌNH KHÔNG BIẾT. (Đóng gói HIỂU BIẾT VÔ MINH VÀ MINH, MINDSET TÂM THẾ KINH NGHIỆM THẾ GIAN, THÓI QUEN TỐT, THẦY MENTOR ĐỒNG ĐỘI MẠNH tìm 1 lần xài N lần, mô hình kinh doanh marketing truyền miệng, tuyển sinh 1 lần, AI bot đóng gói, ) ------ RÕ RÀNG SINH DỄ DÀNG (Hạn mức định mức 1 việc, Take note nhỏ gắn kết, KHÁC BIỆT VÀ NỔI TRỘI, ĐƠN GIẢN)  ------ QUY TRÌNH, ĐÓNG GÓI BIẾN NHÂN SỰ PHÙ HỢP => CHUYÊN GIA NHANH HƠN (rút 2 tháng đào tạo Sales 80% xuống còn 3 ngày áp suất).  ------ QUY TRÌNH việc STEP BY STEP, vào việc nhỏ và nhỏ CẢI TIẾN NHỎ LIÊN TỤC. CẢI TIẾN QUÁ TRÌNH + KẾT QUẢ đã đủ chưa? ĐO LƯỜNG như nào?  ------ Phối hợp với OKRs: OKRs tổng quan truyền cảm hứng, KRs – KAs – KAss: việc lặp đi lặp lại: ĐÓNG GÓI VÀ QUY TRÌNH LẠI.  ------ QUY TRÌNH HOÁ LỊCH BIỂU CÁ NHÂN LẶP ĐI LẶP LẠI??? Quy trình hoá lịch cá nhân để thực hiện mục tiêu dài hạn.  ------ 6 STEPs: 1. MỤC TIÊU DÀI HẠN + 2. XẾP VIỆC CẦN LÀM, NGƯỜI PHỤ TRÁCH + 3. NOTE LƯU Ý CHIẾN THUẬT NHỎ 4. HOÀN THIỆN TRƯỚC HOÀN HẢO SAU KAIZEN LIÊN TỤC 5. NGƯỜI TRIỂN KHAI VIẾT CHÍNH, CẤP CAO CÓ THỂ KO XÀI nhằm sự ĐỘT PHÁ.   - CHIẾN LƯỢC ĐẠI DƯƠNG XANH: LỰA CHỌN THÔNG THÁI? (Người thông minh có nhiều lựa chọn, người thông thái biết chọn cái gì ngon nhất).  7 loại thị trường mãi xanh: 1. Relationship 2. Make Money (giúp người khác kiếm gì) 3. Being Parents 4. Beauty 5. Health&Wellness 6. Personal Development 7. Tâm linh |





Không cụ thể thì cụ không thể.

**Use Cases:**

|  |  |
| --- | --- |
| * SMART: Tháng 10 năm sau anh muốn ký giấy kết hôn với em.  1. Ngay từ năm 3 đã chạy thêm đồ án: 1 triệu rưỡi, 2 triệu. Lên năm 4 làm đồ án: 3 triệu, 4 triệu rưỡi, 10 triệu, ... => Đây cũng là cách trong 6 tháng cuối năm : lương cứng 30 triệu + 3 đồ án: 2 triệu, 4 triệu rưỡi, 3 triệu rưõi, dạy thêm 2 triệu => 40 triệu. 2. Ngay từ năm 3 đã chạy thêm đồ án: 1 triệu rưỡi, 2 triệu. Lên năm 4 làm đồ án: 3 triệu, 4 triệu rưỡi, 10 triệu, ... => Đây cũng là cách trong 6 tháng cuối năm : lương cứng 30 triệu + 3 đồ án: 2 triệu, 4 triệu rưỡi, 3 triệu rưõi, dạy thêm 2 triệu => 40 triệu. 3. KẾ HOẠCH BÍ NGÔ:  |  | | --- | | SẾP TRẦN QUỐC HUY: <https://www.linkedin.com/posts/huytq_wecommit100xshare-activity-7315652386729906177-7Lyk?utm_source=social_share_send&utm_medium=member_desktop_web&rcm=ACoAAC3wojwBYfkOk3q0b6y8Z_UF_N5ELvjQYVI>  Tôi mất 9 năm xây dựng sự nghiệp và bạn chỉ cần 5 phút để đọc đúc kết này.  Đây là lý do phần lớn anh em Dev nhảy ra ngoài tự làm và cuối cùng chẳng thấy tiền đâu cả.   1. Tập trung vào làm những dịch vụ Outsourcing giá rẻ.   Khi thành lập Wecommit vào 2016, tôi sợ rằng sẽ không có công ty nào sử dụng dịch vụ tối ưu Database của mình cả, do đó tôi hướng tới cung cấp các dịch vụ giá thấp thôi, khách hàng nào cũng được.  Nhưng tôi thấy rằng, khách hàng trả càng ít tiền, họ lại càng có nhiều yêu cầu vô lý, họ khó tính hơn và thường quan tâm nhiều tới "quá trình làm", thay vì tập trung ở kết quả.  Các khách hàng này chiếm hết thời gian, tốn hết tất cả năng lượng mỗi ngày, tôi và anh em không còn khoảng trông để đi tìm khách hàng mới. Cũng chẳng có thời gian để R&D phát triển thêm chất lượng dịch vụ.  Sau đó tôi chuyển chiến lược, tập trung vào khách hàng cao cấp, họ quan tâm tới KẾT QUẢ và sẵn sàng trả nhiều $$ nếu chúng tôi cung cấp 1 dịch vụ vượt trội.  Mọi thứ quanh sự nghiệp của tôi khác hẳn từ đó.   1. Làm nhiều thứ khác nhau là dễ tự toạch   Sau một thời gian làm việc với khách hàng, tôi có sự tin tưởng từ kết quả các dự án trước đó, và tôi được biết nhiều hơn về những kế hoạch dự án tới của khách hàng.  Tôi biết được các dự án mà khách hàng sẽ dự định triển khai trong năm tới.  Thường chỗ này anh em sẽ cố nhảy vào nhận hết, xin dự án để được làm mà đôi khi dự án ấy lại không thuộc sở trường của mình.  Đây là thứ rủi ro lớn vãi chưởng. Vì lúc này anh em đã rời xa CORE VALUE, rời xa thứ thật sự mà khách hàng trả tiền và tìm tới mình.  Tôi đem giới thiệu các dự án đó cho những bạn bè và đối tác của mình chứ không nhận làm.  Mọi việc lại dễ thở hơn và tốt đẹp.   1. Lúc ban đầu cung cấp 1 lố dịch vụ, cái gì cũng có   Những năm đầu tiên, trong danh mục dịch vụ của Wecommit có rất nhiều hạng mục   * Tối ưu Database * Triển khai các mô hình có tính sẵn sàng cao * Đào tạo cho doanh nghiệp * Dịch vụ tư vấn   Làm 1 hồi chẳng thấy $$ đâu cả.  Tôi chuyển thành tập trung làm 1 thứ và hướng tới 1 tập khách hàng (công ty tài chính).  Tôi đỡ tốn thời gian giải thích về việc mình làm gì, mạnh nhất là gì.  Khách hàng đến với tôi là họ hiểu ngay sẽ dùng dịch vụ gì.  Làm 1 sản phẩm, cho 1 khách hàng và $$$ về thật, một thời gian sau thì về nhiều.  Kết luận: Một số đúc kết của tôi   * Xây dựng sự nghiệp là 1 bài toán chiến lược và nó giống như ta xây 1 SYSTEM, chứ không phải là chỉ có mỗi chuyên môn. * Làm ít hơn đôi khi lại có kết quả nhiều hơn. * Chiến lược, System quan trọng hơn là chuyên môn   Nếu bạn muốn nhận thêm các chia sẻ về kinh nghiệm xây dựng sự nghiệp cho lập trình viên, hãy kết nối với tôi nhé.  hashtag#wecommit100xshare  Show translation | |

**2.2.3 Kiếm nhiều tiền hơn - GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ QUAN TRỌNG (ko phải làm việc khó hơn, mà là làm việc giải quyết vấn đề của mn hơn) - TÌM KIẾM VÀ KHAO KHÁT SỰ KHÓ CHỊU -**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.3**  **QUAN SÁT 1. Tiền, MINDSET về TIỀN,**   1. MINDSET Tiền (Giáo dục CÔNG NGHIỆP >< GD TÀI CHÍNH) - Triệu Phú, Bán Hàng Giá Cao.   +, PHƯƠNG TIỆN, ĐÒN BẨY(Phương tiện chấm dứt khổ thân, Đòn bẩy cho cảm giác hạnh phúc chứ tiền ko mua được).  +, VẬT NGANG GIÁ - TRAO ĐỔI GIÁ TRỊ (Không kiếm tiền mà là đổi tiền). => Đào tạo trao đổi, thu phí học viên, trả phí cho học viên thực tập sau đó học viên đóng góp chất xám lại cho DN.   * Master Kỹ Năng/Tìm CO-FOUNDER: CHUYÊN GIA + CON NGƯỜI + KINH DOANH(MENTOR - C&D Copy and Development not R&D - WHO not HOW => Đúng MÔ HÌNH KINH DOANH )  1. TIẾN BẠC < TÍNH CÁCH (TĨNH) - https://youtu.be/1sLyCzGJ-9k?feature=shared 2. KHÔNG HỌC THỨ GÌ KHÔNG DÙNG 3. KHÔNG PHẢI LÀM VIỆC KHÓ HƠN MÀ LÀ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ VALUE HƠN. 4. NHỊN KIẾM TIỀN GIAI ĐOẠN ĐẦU - Chiến lược dài hạn Wecommit100x.  |  | | --- | | Cường ơi tháng 6 tổng em off (trừ đi làm bù rồi) là bnh buổi ý nhỉ?  Thui cứ dùng outcome để tính anh ạ. Tháng 6 phần lớn là em tập trung đồ án.  Outcome với công ty cũng không nhiều chỉ có: fix bug LeanSpeak, test II Agents, Audio Detection, ... Tháng 6 em xin nhận 1/3 lương anh ạ! |   **QUAN SÁT 2. TÂM LÝ HỌC VỀ PROBLEM SOLVING: TRÒ CHƠI NGƯỜI VỚI NGƯỜI, TRÒ CHƠI VỀ MẶT TÂM TRÍ.**   |  | | --- | | Đi làm 1 năm, thấy mn cũng nói nhiều về Problem Solving, suy cho cùng mình thấy nó cũng chỉ là: Vấn đề - Nguyên nhân - Giải pháp. Tuy nhiên lại ko thể chạm sâu vào nó. Cho đến khi X3 năm 2025 và học X3 Thời gian |  1. Đồng nhất Thành công và Hạnh phúc => Sợ và né vấn đề 2. Vấn đề là Tiền 3. David Goggins: Tự tẩy não mình để THÈM MUỐN CẢM GIÁC KHÓ CHỊU. 4. TƯ DUY KO GIỚI HẠN: Chạy 1 dặm dưới ít hơn 4min, Giải 2 bài toán khó nhất Thế Giới vì tưởng là BVN, Thức 36h ko ngủ và làm việc liên tục 28h tại đúng 1 quán caffe. |

|  |  |
| --- | --- |
| CÁCH RAISE VẤN ĐỀ -> VẤN ĐỀ VALUE, KÈM GIẢI PHÁP, KÈM DẪN CHỨNG.   1. Vấn đề + Giá trị khi giải quyết 2. Nguyên nhân + Dẫn chứng 3. Giải pháp + Dẫn chứng 4. Người khác comment, xác nhận   —- Vấn đề khác:  |  | | --- | | 1. Raise: [CHẠY BỘ LÀM FRONTEND KỶ LUẬT + REPORT CHUẨN CẤU TRÚC ĐƯỢC MANAGER CÓ LỜI KHEN (Đấy là em còn chưa xài công thức 1, 2, 3, 4 của sếp Huy) :D](https://primecircle.wecommit.com.vn/c/win-learn/ch-y-b-lam-frontend-k-lu-t-report-chu-n-c-u-truc-d-c-manager-co-l-i-khen-d-y-la-em-con-ch-a-xai-cong-th-c-1-2-3-4-c-a-s-p-huy-d) 2. https://github.com/DoanNgocCuong/home/blob/main/1.%20DailyNote/2025-07-29.md | |

|  |
| --- |
| **A2. Chuyên môn**   **[#NH2. Money-Value: Chuyên môn - Con người - Kinh Doanh hướng BCĐ]** **- Lương 12-15 triệu trong giữa năm 2025 (tức ngay sau khi ra trường). Ra trường ĐÚNG HẠN.** **- LƯƠNG tăng dần, đạt mức ổn tầm 30-50Tr/tháng TRAO GIÁ TRỊ.** **- sản phẩm theo giờ/dự án → ĐỊNH KỲ MEMBERSHIP, FEE+%, CỔ PHẦN.** **-----------------** |

|  |
| --- |
| SQL A3. KINH DOANH:  4.2.1: MINDSET Tiền (Giáo dục CÔNG NGHIỆP >< GD TÀI CHÍNH) - Triệu Phú, Bán Hàng Giá Cao.  - PHƯƠNG TIỆN, ĐÒN BẨY(Phương tiện chấm dứt khổ thân, Đòn bẩy cho cảm giác hạnh phúc chứ tiền ko mua được).  - VẬT NGANG GIÁ - TRAO ĐỔI GIÁ TRỊ (Không kiếm tiền mà là đổi tiền). => Đào tạo trao đổi, thu phí học viên, trả phí cho học viên thực tập sau đó học viên đóng góp chất xám lại cho DN.  - Master Kỹ Năng/Tìm CO-FOUNDER: CHUYÊN GIA + CON NGƯỜI + KINH DOANH(MENTOR - C&D Copy and Development not R&D - WHO not HOW => Đúng MÔ HÌNH KINH DOANH )  4.2.1.1 CHỌN ĐÚNG NGÁCH (Xoáy trôn ốc - Mở rộng có liên kết): VIÊN THUỐC THỰC SỰ hiệu quả, tận tâm - DOCTOR FRAME(let me help you): "MIỄN LÀ TỐT CHO NGƯỜI DÙNG THÌ TÍNH NĂNG NÀO TEAM CŨNG TÌM MỌI CÁCH ĐỂ LÀM ĐƯỢC, KHÔNG KỂ KHÓ HAY TỐN TIỀN THẾ NÀO." **Thiết kế VIÊN THUỐC: "Group Discusion and Teaching for Others".**  7 Thị Trường MÃI XANH: Relationship BKE GNH - Make Money - Being Parents - Beauty - Health - Personal Development - Tâm linh.   4.2.1.2 CHOOSE YOUR MARKET:  - CHỌN ĐÚNG Khách hàng KIM CƯƠNG, CAO CẤP, ĐỘ SỈ - BỆNH NHÂN UNG THƯ (Có khả năng chi trả, có nguồn lực đủ để thành công, có cam kết, có tin tưởng ngay từ đầu, BÊNH NHÂN TÔI CHỮA ĐƯỢC MỚI CHỮA)(Cùng 1 chai nước ở sa mạc = cả gia tài, cùng viên thuốc đúng khách hàng ung thư x10, x100, x1000).   - BẪY CONTENT FREE (ĐƯA THUỐC TỰ PHẪU THUẬT TẠI NHÀ): thu hút những khách hàng free thiếu cam kết, ĐẨY NHỮNG KHÁCH HÀNG KIM CƯƠNG CÓ TIỀN vì họ biết không có thứ gọi là miễn phí nếu nó có giá trị + FREE LỢI NGƯỜI HẠI MÌNH (đôi khi hại cả người hại cả mình - do hv ko được kèm cặp DÙNG SAI THUỐC, ĐƯA THUỐC HỌC VIÊN TỰ UỐNG làm mất uy tín, mất mạng) + Mô hình GIÁ CAO với CAM KẾT&ĐỒNG HÀNH -> Mô hình "THÔNG TIN": FREE ĐƯỢC ĐÓNG GÓI, mô hình "KÈM CẶP" thu tài chính để lan toả mở rộng.  - BÁN GIÁ CAO: **COMBO GIÁ TRỊ: CAM KẾT(Kết Quả 3 tỷ)&ĐỒNG HÀNH(DoneWithYou, Group Coaching, Customize, Accoutability kèm cặp đồng hành vứt code cho cũng ko làm được, bài tập tự học 5 ngày/tuần, học off 2-3 buổi/tuần, ...)&THỜI GIAN(Đi Tắt)&CÔNG NGHỆ(Automation, Done4USystem)&CỘNG ĐỒNG(OnlOff)&CƠ HỘI MỚI(Hợp Tác, Cơ hội có nhà cung cấp hợp tác sau, cập nhật nội dung học lại N lần) ------------**  ``` ===> CÁCH TÍNH GIÁ: 29 cách TÁCH NHỎ COMBO GIÁ TRỊ ĐỂ TÍNH GIÁ X10 (tách nhỏ từng gói từng gói: Sản phẩm vật lý, Coaching, customize, Done with you, ĐỘC QUYỀN KÝ TẶNG, tách nhỏ 5 gói: sale, hệ thống như nào, bản đồ, chiến lược, quản lý thời gian dành riêng cho chủ tịch tập đoàn chưa cần coach, tạo ra, rèn kỷ luật kèm cặp ...) (với đk GIÚP HỌC VIÊN X10, hoặc thu 1 tỷ giúp hv kiếm 10 tỷ) + sản phẩm ĐỊNH KỲ MEMBERSHIP, FEE+%, CỔ PHẦN.  ===> Thiết kế PROMISE: INPUT(gọi 200 cuộc)/OUTPUT(có 4 KH)/OUTCOME(2 tỷ, đồng hành đến khi X10)/COMBO với ĐIỀU KIỆN (đk học hết nội dung không miss quá 3 buổi, CHỦ DỘNG báo cáo tiến độ hàng ngày ko miss - mình nhàn...) (Uy tín càng cao, càng nhiều case study càng dịch chuyển về INPUT nhiều)  ===> TÔI KO BỊ ÁP LỰC KHI CUNG ỨNG + TÔI PHẢI RẢNH  ===> KIỂM ĐỊNH GIÁ(TESTING OFFER, mẫu chung X10): KHÁCH HÀNG KIỂM ĐỊNH, THIẾT KẾ CHƯƠNG TRÌNH THAY MÌNH (bạn sẵn sàng trả mình bao nhiêu, với offer mình đưa ra bạn oke ko thấy thừa đâu, thiếu đâu, ...  ```  4.2.1.3 MARKETING = CONTENT THIÊN ĐÀNG ĐỊA NGỤC(ko tiền ko time -> đẩy URGENCY-IMPORTANCE-KO CHỮA LÀ CHẾT, tự tin vào viên thuốc + yêu thương tiếc cho khách nếu ko chữa).  - Có thuốc tốt không bán, ko marketing tốt là 1 tội ác. Viên thuốc bọc đường quảng cáo thứ khách hàng muốn - cho kh thứ họ THỰC SỰ CẦN.  --------------------------------------- So sánh chiến lược bán hàng giá cao và bán hàng giá thấp   Theo em thì   Chiến lược giá cao: Nhắm đến đối tượng có tiền. Họ cần sự đồng hành, kèm cặp, ra kết quả, thực sự giải quyết được vấn đề của họ.  Chiến lược giá thấp: Nhắm đến số đông. Những thứ đóng gói sẵn bán giá thấp hoặc share miễn phí  ------------------------ 2.1.2. MINDSET Tiền (Giáo dục CÔNG NGHIỆP >< GD TÀI CHÍNH) - Triệu Phú, Bán Hàng Giá Cao.  +, PHƯƠNG TIỆN, ĐÒN BẨY(Phương tiện chấm dứt khổ thân, Đòn bẩy cho cảm giác hạnh phúc chứ tiền ko mua được).  +, VẬT NGANG GIÁ - TRAO ĐỔI GIÁ TRỊ (Không kiếm tiền mà là đổi tiền). => Đào tạo trao đổi, thu phí học viên, trả phí cho học viên thực tập sau đó học viên đóng góp chất xám lại cho DN.  - **Master Kỹ Năng/Tìm CO-FOUNDER: CHUYÊN GIA + CON NGƯỜI + KINH DOANH(MENTOR - C&D Copy and Development not R&D - WHO not HOW => Đúng MÔ HÌNH KINH DOANH )**  2.1.3. MINDSET HÀNH ĐỘNG: CHIẾN!!! HOÀN THÀNH TRƯỚC HOÀN HẢO SAU:  +, "KO PHẢI CÓ CẢM HỨNG MỚI LÀM, MÀ LÀ LÀM 1 TÍ RỒI NÓ MỚI CÓ CẢM HỨNG": BẮN ĐẠN NHỎ GẶM 1 MIẾNG, 1-2-3-4-5.  +, "KHÔNG PHẢI CÓ BỨC TRANH TOÀN CẢNH MỚI LÀM, MÀ LÀ LÀM ĐỂ CÓ BỨC TRANH TOÀN CẢNH": 8 ĐIỂM TRƯỚC, 10 ĐIỂM SAU, 4 KỸ SAU (START UP - BETA FOREVER) - Sai lầm: Mn cứ xây BỨC TRANH LỚN, đợi chia thành các bước nhỏ, đôi khi mất 1-6 tháng.  - Cách làm của ng START UP, HÀNH ĐỘNG: LÀM LUÔN, KO CẦN ĐỢI HOÀN HẢO, HỌC ĐƯỢC 1/3 DÙNG LUÔN, KHÔNG CẦN ĐỢI HỌC HẾT MỚI LÀM.  TÔI KO PHẢI NGƯỜI HỌC NHIỀU, TÔI LÀ NGƯỜI THỰC CHIẾN. (thay vì LKH chi tiết, ủ, dậm chân 3-6 tháng, treo => Tính toán vừa đủ, LÀM LUÔN, ra demo luôn) => tung RẤT NHANH DEMO, BETA, THỬ NGHIỆM, NHẬN FEEDBACK NHỎ NHIỀU KAIZEN LIÊN TỤC CÀNG NHANH, SAI NHỎ NHIỀU TRÁNH NHỮNG CÁI SAI LỚN, ĐÓNG NHANH CẮT GỌN VIN GROUP.  - Ví dụ: (học OKRs X3 phong cách này, 5 ngày X3 ko biết nhưng 1 tuần phải xong, dự án AI Trần Việt Quân 3 ngày 1 version 15 ngày 5 version 80%, chạy trước đã. BỐ MẸ MUA ĐẤT LÀM NHÀ: KO PHẢI ĐỦ TIỀN MỚI LÀM NHÀ-LÀM 1 XÀI N). (Agile Development: Phát triển vòng lặp ngắn, tạo sản phẩm, nhận phản hồi, điều chỉnh (Scrum, Kanban, XP) +++ Lean Startup: Xây dựng MVP(MVP - Minimum Viable Product), đo lường, học hỏi, cải tiến (Lean Canvas, Business Model Canvas)).  +, "KO PHẢI HỌC HẾT MỚI LÀM, MÀ LÀ HỌC ĐẾN ĐÂU LÀM ĐẾN ĐÓ KIẾN THỨC MỚI CÓ GIÁ TRỊ, KO THÌ CHỈ LÀ LÃNG PHÍ".  - Bẫy "NỖ LỰC ẢO", "BÉO PHÌ KIẾN THỨC": Học nhiều nghe nhiều đọc nhiều xem nhiều video, nhưng, chẳng có điều gì xảy ra hết. tưởng ...nhiều đó là đang phát triển bản thân nhưng thực sự chẳng phát triển gì hết, học chẳng chuyển hoá giống như ăn không tiêu hoá gì hết.  => DẦN DẦN GIEO vào tiềm thức: NÓI LÀ LÀM, BIẾT LÀ LÀM, HỌC ĐẾN ĐÂU LÀM ĐẾN ĐÓ KHÔNG PHẢI KIỂU LÝ THUYẾT SUÔNG. nói là làm, biết là làm, tôi học đến đâu tôi làm đến đó tôi ko phải kiểu lý thuyết xuông.  - ĐỪNG ĐỂ LÝ THUYẾT SỐNG SÓT: Học 1 video có ý thứ 3 dùng được dùng luôn, trang nào dùng được dùng luôn(ko phải hoàn hảo 1, 2, 3, 4, 5, ko cần đọc cả cuốn). TÌM THỰC TẾ, xài ngay DÙ NHỎ, NGHE RẤT VỚ VÂN, KHIẾN TA CHUYỂN DẦN TỪ LÝ THUYẾT SANG THỰC TẾ.  +, THỰC CHIẾN DỰ ÁN THỰC-BƯỚC RA KHỎI VÙNG AN TOÀN: NHẢY VÀO NHỮNG THỨ MỚI KHI THẬM CHÍ CÒN CHƯA BIẾT GÌ VỀ NÓ (nhận project freelancer, tham gia clb có project mở mới, lên lab, những nhà leo núi khao khát đỉnh cao sẽ không say mê 1 dấu chân nào đó trên đường, ...). (Vùng Không biết mình biết, Biết mình không biết, KHÔNG BIẾT MÌNH KHÔNG BIẾT). |



Thiết kế 1 giải pháp giá trị cao trước, bán nó cho khách hàng kim cương => Cắt nội dung ra để làm cộng đồng.

**Content trên facebook nhiều như thế, content chất lượng thì ít mà content rác thì nhiều, thui thì mình đăng content sạch của mình , xong xem cũng hay ạ**

Thiết kế 1 giải pháp giá trị cao trước, bán nó cho khách hàng kim cương => Cắt nội dung ra để làm cộng đồng.

**Ra Quyết Định? --- BÓC TÁCH NHỎ ĐỂ ĐO LƯỜNG VÀ TỐI ƯU?**

|  |
| --- |
| Plain Text MENTOR chỉ điểm Chiến lược đại dương xanh 3C: mình mạnh, khách hàng cần, đối thủ không có. 1. Pain - Gain  2, có khả năng chi trả 3. Cùng hệ giá trị với mình 4. Thị trường ngày càng lớn 5. Dễ tiếp cận  3. CHONJ VÙNG TỐT HƠN KHÁC ĐI NGƯỢC LẠI.  4. Đúc kết. TÔI GIÚP AI, THOÁT KHỎI ĐUÊUF GÌ ĐẠT ĐƯỢC ĐIỀU GÌ  BĂNG CÁCH NÀO MÀ KO CẦN PHẢI LÀM GÌ |

|  |
| --- |
| Plain Text **1. IF REAL PROBLEM: <HƯỚNG MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG?>** **- HỌC TUẦN TỰ VÀ LIÊN TỤC. HỌC TỪ TỪ HÀNH TỪ TỪ CHỨNG ĐẠT TỪ TỪ => CHẤM DỨT LUÂN HỒI TÁI SINH.**  - **[KO CÓ SỐ, KO THỂ CẢI TIẾN]**  KAIZEN TUẦN TỰ VÀ LIÊN TỤC + BREAKTHROUGH (X10, Reverse thinking, there is always a way to do everything X10 with 1/10 of the time, ...)  => **PIPES** (Do it once, use N times, 1 arrow hits N targets, Life Purpose, ...)   **1.4 BIẾT MÀ KHÔNG LÀM ??? - chưa LÔNG TÓC DỰNG NGƯỢC.**  **THAM => CÓ VUI HIỆN TẠI NHƯNG KÈM NGUYÊN NHÂN SINH KHỔ [CẢM GIÁC NÀY NỔI TRỘI THÌ CẢM GIÁC KIA KHÔNG NỔI TRỘI]** |

|  |
| --- |
| SQL  BẤT KỲ KHI NÀO BẠN ĐI THEO SÓ ĐÔNG, HÃY ĐỨNG LẠI VÀ SUY NGHĨ. Bỏ mẹ rồi, thằng nào cũng giỏi hơn mình rồi. 0:09:00 tăng quá chậm, thằng này giỏi lắm, chuyên môn ngon lắm, rất chăm, nhưng ui không có tiền. - SAI LẦM LÀM THEO MẶC ĐỊNH (ĐI SÂU, LÀM THEO 1000 NGƯỜI - KẾT QUẢ Ở MỨC TRUNG BÌNH). - MUỐN KẾT QUẢ VƯỢT TRỘI THÌ PHẢI LÀM KHÁC ĐI. |

**Giai đoạn 1: Buid Mạnh Chuyên môn The one thing English + Chuyên môn + FE - BE - Community.**

1. **English**

2. **FE: Người trẻ nhất Wecommit100x, trẻ nhất Tâm lý học về tiền, người duy nhất không nằm trong top Tháng của Wecommit100x nhưng có mặt trên Wall of Love!**

3. **Job nước ngoài:**

**🇻🇳 Vietnam Platforms:**

* **ITviec:** <https://itviec.com/> - Nền tảng IT jobs #1 Việt Nam
* **TopDev:** <https://topdev.vn/> - Tuyển dụng IT chuyên nghiệp
* **Job Street:** https://www.jobstreet.vn/vi%E1%BB%87c/Nlp-Engineer-41380b8d9bb7f642c41bd6b9dfc353ef?utm\_source=job\_sharing&utm\_medium=others&utm\_campaign=share\_by\_ios\_app&fbclid=IwY2xjawLUGlRleHRuA2FlbQIxMABicmlkETE2WE5FODRwWjByYWFQM0htAR7U5l2BPDofNY8G\_rJ\_WE8o7qfpfqW7CUuhxQ3UXHhgtBunk0TYg7P9bP8A8w\_aem\_W7Oa0XzeH\_u31WcBw6AtQQ
* **VietnamWorks:** <https://www.vietnamworks.com/> - Nền tảng tuyển dụng lớn nhất
* **LinkedIn Jobs:** <https://www.linkedin.com/jobs/> - Professional network

**🌍 Global Platforms:**

* **AIJobs.net - FinTech Jobs**: https://aijobs.net/fintech-jobs/
* **AngelList/Wellfound:** <https://wellfound.com/> - Startup jobs
* **Wellfound - ML Engineer Vietnam**: https://wellfound.com/role/l/machine-learning-engineer/vietnam
* **Built In:** <https://builtin.com/> - Tech jobs trong các thành phố lớn
* **Glassdoor:** <https://www.glassdoor.com/> - Jobs + salary insights
* **Glassdoor Vietnam - AI/ML Engineer**: https://www.glassdoor.com/Job/vietnam-ai-machine-learning-engineer-jobs-SRCH\_IL.0,7\_IN251\_KO8,36.htm
* **Glassdoor Vietnam - Machine Learning**: https://www.glassdoor.com/Job/vietnam-machine-learning-engineer-jobs-SRCH\_IL.0,7\_IN251\_KO8,33.htm

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **THE ROAD, CON ĐƯỜNG TÔI CHỌN, TIỀN CỦA TÔI, SỐ LƯỢNG NGƯỜI BIẾT CỦA TÔI => TÔI LÀM! [Chạy bộ: Sức khoẻ, Kỷ luật Nhất quán, Frontend và TIỀN!]**  |  | | --- | | Trong ngày cuối cùng trước nghỉ Tết âm 2024-2025 mình quay video đầu tiên và trong gần 20 ngày nghỉ Tết quay video, mình nhận ra rằng: TỰ TIN TRƯỚC ỐNG KÍNH HƠN HẲN VÌ MÌNH QUEN DẦN!!!  => Sau đó sếp Thuỷ, sếp Cường, sếp Khiêm có hỏi về việc mình chạy bộ, quay video (chạy hình cá deepseek, mn cười mình, nhưng mn ko nghĩ ra được là chỉ vài tháng trước đó 6 tháng mình từng nói đến việc trở thành Content Creator a Trúc lúc đó khá ? mình. Chỉ sau 6 tháng nhân duyên biết đến Wecommit100x mình từ bình bình vụt lên Content Creator việc bứt lên như vậy làm mn quá bất ngờ và mình nổi rầm rầm => Có 2 khoảnh khắc mà mn bất ngờ: 1 là ngày mình bắt đầu làm, 2 là thời gian 10 năm sau! | |

|  |
| --- |
| Use case:   1. Link bài: https://primecircle.wecommit.com.vn/c/win-learn/doan-ngoc-cuong   Frontend:  - Từ 40 connect Linkedin  - Sau 45 ngày, ngay trong tháng 3/2025, lọt top 64/200 Content Creator trên toàn hệ thống Linkedin Việt Nam => và đương nhiên tiếp tục lọt top trong tháng 4/2025  - Sau 2 tháng = 60 ngày, ngày 13/5/2025, lọt top 10 trong mảng AI and Machine Learning - Content Creator Việt Nam |

* Justin Welsh: "Bạn không cần trở thành người thú vị nhất. Bạn chỉ cần trở thành người rõ ràng và nhất quán nhất trong ngách của mình. Vậy là đủ."

**2.2.3 TIỀN BẠC - TRÒ CHƠI TÂM TRÍ - TÂM LÝ HỌC VỀ TIỀN - KẾ HOẠCH TÀI CHÍNH**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 1. - 2 ngày cuối tuần đẹp trời 21,22/06/2025 nghe thầy NQT giảng về “Song đề tù nhân - Prisoner’s Dilemma“ (sự phản bội của người tù) giải thích lý do tại sao chúng ta QUÉT CÁI NHÀ CŨNG ĐÙN ĐẨY NHAU, CHÍNH SÁCH LƯƠNG THƯỞNG, ... [<30 triệu] - Nghịch lý sự lựa chọn (Paradox of Choice): Tại sao có rất nhiều người nhưng bạn vẫn chọn sai, tâm lý muốn nhảy và đắn đo khi lựa chọn: [Paradox of Choice: Tại sao ta vẫn chọn "sai người" dù người nhiều vô kể? | Vietcetera](https://vietcetera.com/vn/paradox-of-choice-tai-sao-ta-van-chon-sai-nguoi-du-nguoi-nhieu-vo-ke) [Trả giá = nyc và 7 năm mới nhận ra] - Trong lúc học bài LLMOps FSDS B1: có nhắc đến Chatbot Arena nền tảng xếp hạng các mô hình ngôn ngữ lớn (LLMs - Large Language Models), ẩn sau bên dưới với thuật toán Elo và Bradley-Terry: [Overview Leaderboard | LMArena](https://lmarena.ai/leaderboard) . Cách xếp hạng tuyển thủ cờ vua. [4 triệu] 2. MONEYosophy -> Youtube recommend (lương tâm, game theory). Cấp Độ 1 Đến 100 Tình Huống Đạo Đức Khó Xử: https://youtu.be/OwxDnXx6m9w?feature=shared + Có keywords là mình search được: https://www.facebook.com/ecoblader và https://www.facebook.com/hieuungchimmoi (hiệu ứng chim mồi, tâm lý đầu tư, tâm lý mối quan hệ, xử lý tâm lý, ... trường phái có gì đó khang khác/giông giống với BKE GNH Tham Sân Si Đạo Đức Trí Tuệ Nghị Lực) 3. https://www.youtube.com/@baihoc10phut (Kênh quá khớp Youtube recommend): Chi phí chìm (nỗi đau nhói và nỗi đau âm ỉ, đi được 2/3 chặng đường, chi phí chìm là thứ đã mất đi rồi hãy nhìn vào hiện tại tương lai), thế lưỡng nan của 2 người tù (chạy đua vũ trang, giày cao gót, đùn đẩy nhau dọn nhà, ...) 4. Genspark: "Theory of Games and Economic Behavior", **"Tư duy chiến lược - Lý thuyết trò chơi thực hành" - Avinash K. Dixit và Barry J. Nalebuff;** **"The Art of Strategy"** - Avinash Dixit & Barry Nalebuff (**"Thinking Strategically"**), "Mặt dày tâm đen", "Cổ học kỳ thư" 5. https://www.facebook.com/cafekinhdoanhpage (MẠO HIỂM VAY 2 TỶ ĐỂ MUA CĂN HỘ 3 TỶ, VỢ CHỒNG TRẺ HỐI HẬN KHÔNG KỊP, TÔI TIẾT KIỆM ĐƯỢC 500 TRIỆU TRONG 3 NĂM DÙ LƯƠNG 12 TRIỆU/THÁNG ) |   Sam Zell — nhà đầu tư nổi tiếng với các thương vụ “săn kèo” — từng nói rõ quan điểm này: ông không đầu tư vào những thứ mà muốn thành công phải phụ thuộc vào quá nhiều người cùng làm đúng việc. - **Sách - Cao thủ săn kèo - Bí quyết đầu tư của tỉ phú - Săn lùng cơ hội làm giàu từ bất động sản và M&A.**  Đầu tư là một kỹ năng quan trọng. Nhưng nếu bạn còn đang ở giai đoạn gom góp từng đồng, thì đầu tư không phải là kỹ năng khẩn cấp. Nhiều người trẻ vội vàng bước vào thị trường với niềm tin rằng nếu chọn đúng mã, đọc đúng tin, thì việc làm giàu chỉ là chuyện sớm muộn.  Niềm tin đó có vẻ hợp lý, nhưng thường chỉ đúng trong sách vở. Ngoài đời, đầu tư chỉ tạo ra khác biệt khi bạn đã sở hữu một số tiền đủ lớn. Trước ngưỡng đó, dù bạn đầu tư rất giỏi, phần thưởng vẫn nhỏ hơn công sức bỏ ra rất nhiều.  Giả sử bạn có 300 triệu và đạt mức sinh lời 10% một năm — tức bạn đã làm tốt hơn đa số. Vậy bạn được thêm khoảng 30 triệu, chia ra mỗi tháng là hơn 2 triệu một chút. Trong khi đó, nếu bạn tập trung làm công việc chính tốt hơn, việc tăng thu nhập thêm 3–5 triệu mỗi tháng là hoàn toàn khả thi.  Không chỉ vậy, đầu tư còn tiêu hao rất nhiều năng lượng tinh thần. Bạn phải theo dõi thị trường, chấp nhận rủi ro, chịu áp lực khi giá giảm và có thể mất ngủ vì một quyết định sai. Mọi thứ đó đổi lại một con số quá nhỏ so với mức tăng thu nhập chủ động bạn có thể đạt được.  Chưa kể khả năng mất tiền là rất thật. Thị trường không quan tâm bạn mới chơi hay đã chơi lâu. Một lần chọn sai thời điểm cũng có thể khiến số tiền tích cóp nhiều năm biến mất chỉ trong vài tuần.  Với người đã có nhiều tài sản, mất 30% là bài học. Với người mới bắt đầu, mất 30% có thể là mất luôn động lực tích lũy và niềm tin vào bản thân. Cú sốc đó không dễ hồi phục, nhất là khi bạn còn trẻ và chưa có nguồn thu vững.  Điều đáng nói là: bạn không cần đầu tư xuất sắc để trở nên giàu có. Bạn chỉ cần một công việc ổn định, tăng thu nhập đều, chi tiêu hợp lý và tích lũy đều đặn. Khi bạn đã có một vài tỷ trong tay, chỉ cần đầu tư trung bình cũng đã tạo ra hàng trăm triệu mỗi năm.  Đầu tư không sai. Sai là ở chỗ nghĩ rằng nó là con đường chính để thoát nghèo khi bạn chưa có gì trong tay. Đừng nhầm lẫn giữa công cụ của người đã có nền tảng và lối thoát cho người đang đi từng bước đầu.  Khi bạn có tài sản đủ lớn, đầu tư sẽ là đòn bẩy mạnh mẽ. Nhưng trước đó, cách khôn ngoan nhất là xây nền thật chắc. Tập trung làm tốt công việc chính, học kỹ năng thực tế, và tăng thu nhập ổn định. Cơ hội luôn còn đó. Nhưng sức chịu đựng và vốn tích lũy mới là thứ quyết định bạn đi được bao xa trong trò chơi này. |

**Xác Định Các Mốc Chi Phí & Mục Tiêu FIRE**

* **Lean FIRE:** Sống tối giản, chi phí tối thiểu (ví dụ: 2,5 triệu/tháng ≈ 30 triệu/năm)
* FIRELean=30,000,000×25=750,000,000 VNDFIRELean=30,000,000×25=750,000,000 VND
* **Regular FIRE:** Mức sống trung bình ổn định (ví dụ: 10 triệu/tháng ≈ 120 triệu/năm)
* FIRERegular=120,000,000×25=3,000,000,000 VNDFIRERegular=120,000,000×25=3,000,000,000 VND
* **Fat FIRE:** Mức sống cao, tài sản lớn (ví dụ: 40-50 triệu/tháng ≈ 480-600 triệu/năm)
* FIREFat=600,000,000×25=15,000,000,000 VNDFIREFat=600,000,000×25=15,000,000,000 VND

Use cases

|  |
| --- |
| 1. MẠO HIỂM VAY 2 TỶ ĐỂ MUA CĂN HỘ 3 TỶ, VỢ CHỒNG TRẺ HỐI HẬN KHÔNG KỊP.  - thu nhập hơn 40 triệu đồng/tháng - Sau nhiều năm đi làm, họ tích cóp được 500 triệu đồng, có thể xoay xở thêm để đủ khoảng 1 tỷ. - Họ vay ngân hàng 2 tỷ đồng trong 20 năm, lãi suất thực tế khoảng 12%/năm, với khoản trả nợ hàng tháng hơn 20 triệu đồng - chiếm hơn nửa thu nhập. - Đầu năm nay, công ty anh Thắng gặp khó khăn, anh phải nghỉ việc và nhận trợ cấp thất nghiệp, đẩy gia đình vào khủng hoảng tài chính - Nếu không sớm ổn định lại tài chính, họ có thể buộc phải bán căn hộ |

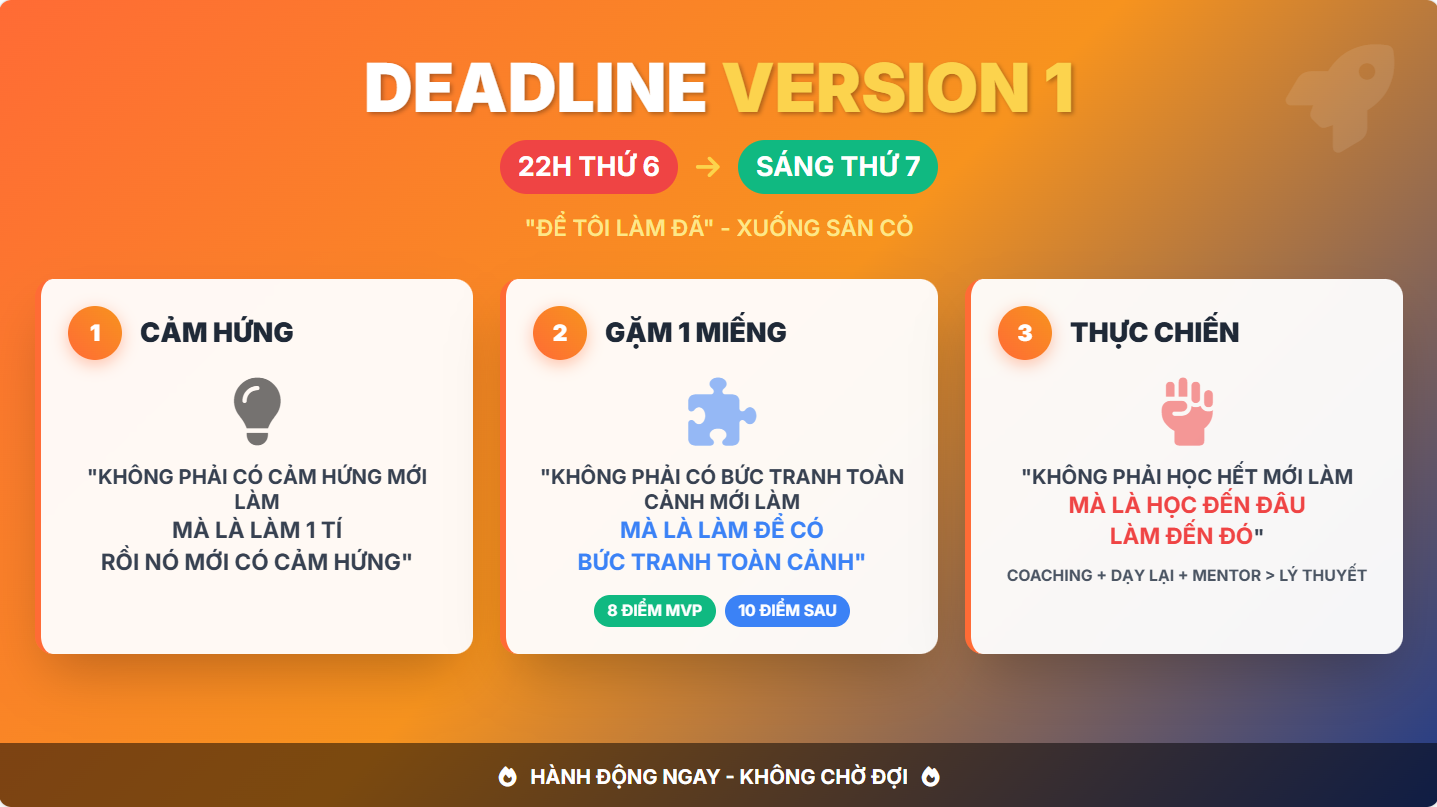
**2.3 CHÌA KHOÁ 3 - LÀM: ĐÒN BẨY ĐỘNG LỰC THỰC THI - LÀM ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN, TUẦN TỰ LIÊN TỤC NHẤT QUÁN KHÔNG DỪNG LẠI - TRẢI NGHIỆM HAY TRỞ THÀNH: KẾ HOẠCH KO THỂ THÀNH NẾU THIẾU THỰC THI. nguyên lý: RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ CHÁNH = VIỆC ĐO LƯỜNG, TRACKING, CHECKIN, MÔI TRƯỜNG MẠNH HƠN Ý CHÍ, CHÚ TÂM LIÊN TỤC KHÔNG TẬP TRUNG.**

|  |
| --- |
| Nguyên tắc chung: Do cái gì có mặt mà cái kia có mặt? **0. Nguyên lý: NĂNG LỰC THỰC THI <= TRÍ NHỚ CHÁNH(ghi nhớ thông tin) (thấy không có cái biết hoặc biết đúng sự thật) <= CẢM GIÁC NỔI TRỘI <= 1. Cảm giác nổi trội nơi Thân + 2. Đo lường, Checkin liên tục từ Trợ dí, ĐNT, Cộng đồng, Mentor** - Cảm giác nổi trội nơi Thân: cảm giác răng lưỡi.  - Cảm giác nổi trợi Nội Xúc nơi tế bào: CÁC LOẠI ĐỘNG LỰC:  => BẢN CHẤT CỦA HÀNH ĐỘNG là: 1. Là những việc KÍCH HOẠT CÁC ĐỘNG LỰC NÀY NGAY thì chúng ta sẽ hành động (Ví dụ: “Làm cái có tiền ngay” hay “Làm cái thì sống, không làm thì chết” hay hành động theo tính dục…) => Việc ĐO LƯỜNG, CHECK IN KAIZEN, TRACKING: Làm sao phải Quy toàn bộ mọi việc ra SỐ => THẤY NGAY LÀM VIỆC NÀY THÌ BỊ NHƯ NÀY NHƯ KIA.  1. TRÍ NHỚ CHÁNH - CHẤM DỨT KHỔ: THẤY KHÔNG SUY NGHĨ. HOẶC LÀ THẤY ĐÚNG SỰ THẬT.  2. BÁT CHÁNH ĐẠO HIỆP THẾ - ĐÒN BẨY ĐỘNG LỰC, NGOẠI LỰC trên Bát Tà Đạo: kích hoạt CÁC LOẠI ĐỘNG LỰC TRÊN (CẢM GIÁC THÍCH/GHÉT: TÌNH DỤC - Yêu thương kết nối, TRỢ DI, CỘNG ĐỒNG, TỰ CHỦ, CHINH PHỤC GIỎI LÊN Kaizen Checkin Tracking Coaching + TIỀN + SÂN SỢ KHỔ, CHẾT). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Giấc ngủ: NGUYÊN NHÂN GỐC CỦA VIỆC THỨC KHUYA GÂY SUY THẬN LÀ GÌ?**   |  | | --- | | ✅ **Nguyên nhân gốc:** **Thức khuya làm rối loạn nhịp sinh học**, từ đó gây mất cân bằng **trục thần kinh – nội tiết – tuần hoàn (HPA axis)**, dẫn đến: |  * Tăng hormone stress (cortisol, adrenaline) * Rối loạn huyết áp về đêm * Tổn thương vi mạch cầu thận * Viêm nhẹ mạn tính * Giảm khả năng phục hồi của thận   ⟶ **Lặp lại nhiều lần → suy giảm chức năng thận âm thầm**.  **🛡️ GIẢI PHÁP NẾU BUỘC PHẢI THỨC KHUYA?**   1. ✅ **Giữ giờ ngủ – thức ổn định**, không thay đổi thất thường 2. 🚫 **Tránh ăn mặn, đồ ngọt, caffeine ban đêm** 3. 💧 **Uống nước đủ, chia đều – không dồn lúc khuya** 4. 😴 **Tạo giấc ngủ chất lượng sau đó** (phòng tối, yên tĩnh) 5. 🧘 **Tập thở sâu, thiền ngắn, giảm stress** 6. 🥗 **Ăn thực phẩm chống viêm**: rau xanh, omega-3, quả mọng 7. 🩺 **Khám sức khỏe định kỳ**, đặc biệt nếu có dấu hiệu mệt mỏi kéo dài, tiểu đêm, phù nhẹ |

**2.2.1 LÀM VỚI THAM SÂN SI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.0 TỨ NIỆM XỨ: NHẤT HƯỚNG LY THAM ĐOẠN DIỆT, AN TỊNH, THẮNG TRÍ, GIÁC NGỘ, NIẾT BÀN >< SÂN SI SỢ**   |  | | --- | | 1. **POMODORO BỀN BỈ - THIỀN nghỉ ngơi** (Bản chất là: DEADLINE NGẮN + SẠC PIN) -> CHÚ TÂM LIÊN TỤC KHÔNG TẬP TRUNG.  Khi CHÚ TÂM LIÊN TỤC TẬP TRUNG thì là: vào FLOW.  (Hết giờ tắt laptop ko xong để đó lát làm tiếp, FLOW HABIT Music, View Chill+Chủ động nghỉ sạc pin, 40 min\*6 Pomodoro app + Pomodoro đồng hồ xinh vật lý).  (3 min Pomodro dài đến mức đủ để đi vệ sinh rửa mặt, đủ ngủ 1 giấc dài như 3h). 2. THÂN KHOẺ: 3. GIẤC NGỦ:  * Case 20250708, rất habit mà buồn ngủ? (Trước ngủ 6h, trưa ko ngủ, ngày ăn 1 bữa trưa) -> Chuyển sang trọ mới với (ngủ 22h30-4h30, trưa có ngủ công ty, tuy nhiên rất buồn ngủ vì 1 lý do: ra công ty ngồi ĐEO TAI NGHE + HỌC VIDEO AI CHỦ ĐỘNG => gây siêu buồn ngủ, ức chế tâm).  1. **Rèn luyện trí nhớ chánh: THÔNG TIN, THÓI QUEN TÍCH LUỸ: 1 tàn thuốc lá cũng có thể phát sinh 1 đám cháy thậm chí là CHÁY RỪNG.** |   **1.1 THÓI QUEN + SỢ, NGẠI, NIỀM TIN GIỚI HẠN**   * **Sợ Khổ, Sợ Chết (Đẩy THÓI QUEN XẤU đến tận cùng: xx nhiều => héo mòn, ngu, chết, đần, còi cọc, mù, yếu, vợ bỏ, mặt đầy mụn, tóc bạc sơ, nghèo kiết xác, bố mẹ anh chị chán, mùi hôi thối, suốt ngày nằm lăn quay ở nhà không làm ra tiền, gầy như bộ xương khô, héo hắt, cảm giác chán nản buồn khổ, phế như con chó, ngu như con bò, QUÊN ĐỊNH TRÊN THÂN, NHƯ CON HEO LỢN, ĂN CỨT CẢ ĐỜI).**   **+, TÀM QUÝ VỚI BÊN NGOÀI (MÔI TRƯỜNG CHẶT CHẼ, DỰ ÁN THỰC):**  **+, TÀM QUÝ VỚI THAM SÂN SI TRONG LỘ TRÌNH TÂM => DỤC NHƯ Ý TÚC:**  **1.2 TÌNH YÊU: TÌNH DỤC - YÊU THƯƠNG KẾT NỐI - BIẾT ƠN: TIỀN - Ý NGHĨA, GIÁ TRỊ - CỘNG ĐỒNG, Ý NGHĨA**   * **Tình yêu đẹp MTP.** * **Cha mẹ ngày càng già đi, tiền nhiều khi là trách nhiệm của bạn vì sau bạn còn biết bao con người.** * **Lên tiếng để bảo vệ bản thân và toàn thể đồng đội, cộng đồng)** * **Tiền: Tôi thêm giá trị vào cuộc sống của mọi người. Tôi trân trọng tiền, biết ơn, khiêm hạ). (Video truyền động lực , Giỏi lên, Ảnh hưởng để lan toả). >< SÂN SI SỢ**  |  | | --- | | 1. **TD: (Đẩy THÓI QUEN XẤU đến tận cùng)**   ... nhiều => héo mòn, ngu, chết, đần, còi cọc, mù, yếu, vợ bỏ, mặt đầy mụn, tóc bạc sơ, nghèo kiết xác, bố mẹ anh chị chán, mùi hôi thối, suốt ngày nằm lăn quay ở nhà không làm ra tiền, gầy như bộ xương khô, héo hắt, cảm giác chán nản buồn khổ, phế như con chó, ngu như con bò, QUÊN ĐỊNH TRÊN THÂN, NHƯ CON HEO LỢN, ĂN CỨT CẢ ĐỜI).  +, TÀM QUÝ VỚI BÊN NGOÀI (MÔI TRƯỜNG CHẶT CHẼ, DỰ ÁN THỰC).  +, TÀM QUÝ VỚI THAM SÂN SI TRONG LỘ TRÌNH TÂM => DỤC NHƯ Ý TÚC.   1. **KẾT NỐI: MENTOR COACHING TRACKING FEEDBACK kèm cặp, CHIA SẺ LẠI** 2. **DỰ ÁN THẬT DEADLINE NGẮN PARKINSON ĐỐT THUYỀN. Deadline Ngắn Đốt Thuyền - Time Boxing - Pomodoro - Flow - Không Giới Hạn: làm mọi thứ như thể deadline cuối cùng:** CAM KẾT CÁI GIÁ TRẢ ĐAU THẬT ĐAU, HOÀN THÀNH TRƯỚC HOÀN HẢO SAU + QUAN SÁT NHÂN DUYÊN VỪA ĐỦ (trước khi đốt) + (mạnh dạn rút 1/3 - 1/10 thời gian HOÀN THÀNH TRƯỚC HOÀN HẢO SAU, cam kết với người thân, chốt luôn ngày bắt đầu Public, chủ động Áp suất A=A+10, ...  -- CẠM BẪY NGỌT NGÀO CỦA DEADLINE NGẮN: Hạ thấp tiêu chuẩn, Quá tin vào khả năng phút chốt, Không thực hành lại đi ÁP ĐẶT đồng đội.   **--- POMODORO? - BẮT BUỘC DÙNG THÀNH THÓI QUEN ĐỂ LUÔN HIỆU SUẤT CAO NHẤT.**  --- COMBO:  2.1, TÂM THẾ: CHIẾN LƯỢC - HỆ THỐNG - NHẤT QUÁN: Làm điều ĐÚNG ĐẮN, TUẦN TỰ, LIÊN TỤC, NHẤT QUÁN, KHÔNG DỪNG LẠI và để thời gian trả lời.  2.2, THỜI LƯỢNG LIÊN TỤC VỚI 1 MỤC TIÊU DUY NHẤT - THE ONE THING, BEGIN WITH THE END IN MIND, THE END WITH THE NUMBER: không liên tục giống như việc đun nước, cứ đến 90 độ lại dừng. Lửa cháy nhiều đầu là chết chắc. [SÁT THẦN LĨNH VỰC - 1 MỤC TIÊU DUY NHẤT ĐỐN ĐẾN KHI CHÁY THÀNH TRO. Đồ án làm 2 ngày done đến cuối cho done luôn - 3 ngày đêm ko ngủ] **- Em có 1 task quan trọng, không liên tục nó giống như việc đun nước, cứ đến 90 độ lại dừng. => Em làm phát cho nó sôi luôn :d**   1. One Fire Only, The One Thing: Lửa cháy nhiều đầu là em chết chắc. **Focus on your ONE Thing, and let everything else become a habit that happens automatically.** 2. No Plan B - Burn the ships: đốt thuyền   (đồ án mà, hạn cuối và ko còn đường lùi)   1. Compressed Until Complete - Vào lò Áp suất tạo kim cương - No Exit Until Done ko xong ko về - Đun sôi nước ở 100 độ, đun nước đến 90 độ rồi dừng thì nước chẳng thể sôi.   2.3, TÂM THẾ: TIN TƯỞNG TUYỆT ĐỐI VÀO BẢN THÂN, NGƯỜI THẦY, NGƯỜI MENTOR CỦA MÌNH:   * Ăn bánh quy: Nhớ lại cảm giác “quán cafe 28h” → dùng nó làm năng lượng tham chiếu.   2.4, TẬP TRUNG TUYỆT ĐỐI, CHÚ TÂM LIÊN TỤC KHÔNG TẬP TRUNG: Chánh niệm là 1 thói quen (tập trung, hiện diện, ko đa nhiệm), chuỗi hành động thói quen kích hoạt chánh niệm phát một, tập trung ngay cả trong hỗn loạn và nạp năng lượng đúng cách bằng habit đúng đắn và tinh thần chiến đấu. **MECE các yếu tố để biết VẤN ĐỀ Ở ĐÂU:**   1. Tịnh khẩu và KO LÀM GÌ: ở quán không nói chuyện với ai và cũng ko làm gì, sau 2h bị phân tâm mấy thì cũng vào flow. > Công ty, nhà: ae ở nhà ngứa mồm nói. Ở công ty ăn này ăn kia. Ở nhà thì nào ăn cơm, nào uống sữa. Ở quán chỉ cứ 25min hết là dậy đi tè còn đồ ăn thì ko nên ko bị.  - **Đóng cửa phòng** làm việc nếu có thể; hoặc  - TUYỆT ĐỐI KO DI CHUYỂN LẤY ĐỒ ĂN UỐNG TRÁNH MẤT TẬP TRUNG.  - Ngồi ở không gian chung, hãy **đeo tai nghe** như một cách thông báo “tôi đang bận, xin đừng nói chuyện”.  - Tấm biển “**đèn giao thông**”: treo tờ giấy **màu đỏ** trước cửa khi tuyệt đối không được làm phiền, **màu vàng** khi có thể ngắt quãng nếu việc thật sự cần, và **màu xanh** khi bạn sẵn sàng trò chuyện - **Thói quen “Monk Mode” (ẩn dật tạm thời):** Nhiều người thành đạt thực hành **“monk mode”** – tức chế độ làm việc **ẩn dật như tu sĩ** vào một khung giờ cố định hàng ngày. Chẳng hạn, tác giả Cal Newport chia sẻ rằng nhiều doanh nhân áp dụng **“Monk Mode Morning”**: từ lúc thức dậy đến 12 giờ trưa họ **tuyệt đối không họp hành, không trả lời tin nhắn, không email hay lướt mạng**, chỉ tập trung làm những việc quan trọng nhất 2. Con gái: ở quán, ở công ty: bị phân tâm 1-2h sau đó hết. Đa phần là đều vạch ra chiến lược để xử lý, ai tấn công, ai ko care.  - Daniel Goleman (tác giả cuốn *Focus*), ông viết: *“Thật khó để tập trung làm việc sau khi vừa cãi vã với người nhà”. “Ghi lại và lên lịch” trong quản lý stress: mọi suy nghĩ vương vấn đều được viết ra và có kế hoạch xử lý, giúp bạn yên tâm tập trung vào hiện tại.* - **Thực hiện các “ritual” chuyển sang chế độ tập trung:** Nhiều người thiết lập **nghi thức khởi đầu công việc** để báo hiệu cho não rằng “đến giờ làm việc nghiêm túc, không được xao nhãng nữa”. Ví dụ: tắt wifi trên điện thoại, đóng tất cả các tab trình duyệt không liên quan, đeo tai nghe bật **nhạc white-noise hoặc nhạc không lời** để át tiếng ồn xung quanh. Một ritual thú vị là **thay bàn phím**: một số lập trình viên dùng **hai bàn phím khác nhau** – một chiếc chỉ cắm vào máy khi code (làm việc), xong việc thì thay bàn phím khác để lướt web, nhằm tạo **cảm giác “vào chế độ”** cho phiên làm việc sâu[calnewport.com](https://calnewport.com/building-a-deep-work-cabin-in-an-apartment/#:~:text=This%20amazing%21%20I%20love%20carrying,you%20posted%20really%20inspiring). Bạn cũng có thể mặc một bộ quần áo chỉnh tề hơn (như mặc áo sơ mi, đi giày) khi ngồi làm, rồi thay đồ ở nhà lúc nghỉ – điều này tương tự cảm giác ở văn phòng phải giữ tác phong, giúp **ngăn bản thân uể oải tùy tiện**. 3. Các tasks phân tâm: phim review, lướt web, tasks linh tinh. Ở quán, ở công ty focus mục tiêu hơn ở nhà. Ở quán kích hoạt Pomodoro thì ko bị lướt web.  - Nghiên cứu của ĐH California Irvine chỉ ra rằng một khi bị gián đoạn, nhân viên phải mất **trung bình 23 phút 15 giây** mới lấy lại được sự tập trung ban đầu - để điện thoại cá nhân **ở phòng khác** hoặc **ngoài tầm tay**. 4. Phim đ đ đ: Ở quán, ở công ty thì không > ở nhà: khi ae ko có nhà/đêm.  - **Giết chết động lực** làm những việc khó khăn, bởi não đã quen với phần thưởng dễ dãi. Xấu hổ càng stress và mất tập trung hơn. => TÌM KIẾM CẢM GIÁC KHÓ CHỊU! MẠNH HƠN.  - **Tăng cường động lực và mục tiêu rõ ràng:** Cuối cùng, cách bền vững nhất để đánh bại cám dỗ là **giữ cho mình bận rộn với mục tiêu có ý nghĩa**: Case quen Linh+đi học Toán ở HP mình duy trì được 2 tuần, phụng sự X3 NS + quen Hà mình duy trì được 12days, case làm đồ án ngồi quán và kaizen mục tiêu suốt cũng được 12Days - **chiến lược chống cám dỗ giải trí cá nhân** gồm **phòng ngừa, rào chắn và thay thế**. Phòng ngừa bằng cách **tránh hoàn cảnh dễ sa ngã** (quản lý trigger, ngủ đủ, không buồn chán); rào chắn bằng **công nghệ khóa, môi trường mở (lắp cam, bật cam khi học Discord, caffe camera)**; và thay thế bằng **thú vui lành mạnh.** 5. Giường: ở quán, ở công ty thì mệt chỉ có gục xuống bàn/ghế . hết. > ở nhà: nằm 5min, mở mắt ra 10min, mở mắt ra phát nữa 3h/8h - Quy định “không làm việc trên giường” - uống một cốc cà phê ngay trước khi ngủ trưa ngắn - **Không để mình quá thiếu ngủ ban đêm:** Biện pháp gốc rễ để không ngủ ngày mất kiểm soát là đảm bảo **ngủ đủ giấc ban đêm**  **Note: Khi cho bản thân lãng phí thời gian như vậy. Nó trở thành THÓI QUEN, TÍNH CÁCH, CON NGƯỜI mình. Thay vì sử dụng thời gian nghỉ hoặc thời gian "Recovery Pomodoro" để đọc sách, lên kế hoạch, hoặc phục hồi năng lượng một cách chủ động >< không mang lại sự phục hồi thực sự hoặc thậm chí làm cạn kiệt năng lượng tinh thần hơn.**   Đánh giá thử:  - Ngủ: thường ae ngủ mình ngủ: Sáng, Đêm => Ra quán => Còn chiều và tối? - Đ: ko ae nào ở nhà/đêm: => Ra quán => Ở nhà nếu: Chiều và tối + có người ở nhà  - Ồn: tối => **Ở nhà nếu: Chiều/Tối + Có người ở nhà + Ko ồn. (Kaizen, Hệ thống, Quy trình làm 1 lần xài N lần).**  2.5 Pomodoro CUỘC ĐUA SỨC BỀN - 09/06/2025:   * Use case: Trong 1 ngày nọ tôi áp dụng 7 pomodoro kéo dài từ 8h sáng đến 18h30 tối (chiến lược áp suất từ 12h đêm). Vấn đề 1: Khi KR1 có 3 pomodoro. Mỗi pomodoro đã rõ các đầu việc. Khi hết 1 pomodoro nhưng mà tôi vẫn chưa xong 1/3 task KR1 nên bị kéo sang pomodoro 2. KR1 dự kiến 3 pomodoro nhưng phải đến 5 pomodoro tôi mới xong 80% KR1 (do estimate sai) làm chậm tiến độ KR2 1 tiếng. Trong lúc làm được cái tôi vẫn kỷ luật với 25min nghỉ 5min và kỷ luật trong việc ghi Tracking để Kaizen về sau.   **Pomodoro CUỘC ĐUA SỨC BỀN:**  **- KHÔNG QUAN TRỌNG BẠN LÀM GÌ, QUAN TRỌNG BẠN LÀM BAO LÂU. ["bao lâu" ở đây là khả năng duy trì performance cao trong nhiều năm, không phải nhiều giờ trong một ngày.]** **- KHÔNG CÓ GIỚI HẠN NÀO CHẶN TRÊN CẢ. (Càng rèn luyện số giờ thức và số giờ tập trung càng tăng mà ko ảnh hưởng sức khỏe). [36h ko ngủ, 28h ngồi quán học chỉ uống ko ăn. 24h thức, 24h ko ăn, 18h liên tục với Pomodoro, độ focus 85%, sau đó kiệt sức, 1.5h gục bàn ngắn hồi phục 100%, trạng thái tinh thần vui 300% vì vượt ngưỡng]** **- 4 LOẠI NỘI LỰC NGOẠI LỰC: (vũ khí bí mật giúp bình an-năng lượng-nhất quán-bền bỉ, share kỹ nếu mn ib riêng)** **- THE ONE THING: Focus on your ONE Thing, and let everything else become a habit that happens automatically.** - BEGIN WITH THE END IN MIND:  - CÁCH BẠN LÀM 1 POMODORO là cách bạn làm nhiều việc. Nó trở thành THÓI QUEN, TÍNH CÁCH, CON NGƯỜI MÌNH.  1. Kỷ luật tuân thủ 25min-5min (hoặc 1 con số phù hợp) - Vì nó hình thành thói quen và con người của bạn.  2. Luôn lên plan với Buffer Pomodoro. (Plan tốt cho các khoảng nhỏ 25min, giúp mình plan tốt hơn cho những dự án lớn về sau).  3. Với những việc chưa xong <1 min, TÔI KHÔNG BAO GIỜ CỐ GẮNG HOÀN THÀNH TRONG 5MIN NGHỈ.  Bởi vì THÓI QUEN VÀ KHẢ NĂNG ƯỚC TÍNH: (Gemini2.5 flash) - **CÁC SAI LẦM: "Với những việc chưa xong <1 min, cố gắng hoàn thành trong khoảng thời gian nghỉ 5min. Quan trọng: Ko dùng quá 1min/5min nghỉ và quá 3min/15min nghỉ để làm bù (khoảng nghỉ là để ngắt hoàn toàn khỏi công việc và phục hồi tinh thần.)" => ĐÂY LÀ 1 MINDSET SAI**  - **THÓI QUEN**: Khi 1 việc xảy ra nó là hệ quả của rất nhiều việc khác (Wecommit100x) + câu chuyện cậu bé có chiếc đèn pin thần kì: cách chúng ta làm 1 việc là cách chúng ta làm rất nhiều việc (X3 Năng suất) + dần dần nó trở thành con người, tính cách chúng ta. Nếu bạn cho phép mình làm việc trong thời gian nghỉ dù chỉ một chút, bạn đang tạo ra một tiền lệ. Dần dần, ranh giới giữa làm việc và nghỉ ngơi sẽ bị mờ đi, và bạn có thể thấy mình thường xuyên bị cuốn vào công việc trong các khoảng nghỉ, dẫn đến kiệt sức. - **KHẢ NĂNG ƯỚC TÍNH**: Việc luôn dừng lại khi hết giờ, dù chưa xong, sẽ buộc bạn phải học cách chia nhỏ task tốt hơn hoặc chấp nhận rằng task đó lớn hơn dự kiến. Nếu bạn cứ "ăn gian" vào thời gian nghỉ, bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội này.  Với việc chưa xong => VẤN ĐỀ THỰC SỰ NẰM Ở ĐÂU? => sau đó có 2 lựa chọn:  - 1. là đẩy toàn bộ time các task sau lùi về 1 Pomodoro + Tái "TheOneThing" => Rộng hơn:  - 2. là đợi Buffer Pomodoro dự trữ.  4. Cách phối hợp với Flow. 1 pomodoro kéo dài tới 90min-nghỉ15min, 2h tương đương 1 Flow -> gọi là Flow Pomodoro. Và bản chất chung, linh hoạt hơn của Pomodoro và Flow chính là TimeBoxing. Khi ban đầu chúng ta có thể bắt đầu với Pomodoro25-5, sau 2-3 lần chúng ta tiến dần vào Flow với FlowPomodoro90-15, ...Elson Musk thậm chí kiểm soát các TimeBoxing5min.   5. 2 thái cực cần chú ý: bị mất kiểm soát time => Trạng thái 1 là vui mừng quá dẫn đến tự nhiên trống rỗng và khó bước để làm tiếp (case mình làm 5h ra được phần PPDX Generation) / Trạng thái 2 là khi lâu quá ko giải quyết được vấn đề thấy nản.  6. "Buffer Pomodoro" và "Recovery Pomodoro"  - Recovery Pomodoro lấy idea từ việc hồi phục thể chất tinh thần qua việc: đọc sách, lên plan kế hoạch thời gian tới, học PTBT, Ngủ (thay vì lướt web mất năng lượng) (video Flow - Inner World Podcast). **7. Các chỉ số chúng ta sẽ so sánh. (xem kỹ ở use cases)**   * 1. Thời gian chạm đến ngưỡng mệt (tạm lấy mốc là 70% năng lượng) là sao bao lâu và khả năng phục hồi sau bao lâu. (Energy Level và Recovery state) (tức thời gian tập trung đạt đến 1 ngưỡng còn 70% năng lượng). * 2. Mức độ tập trung: Focus Quality: % thời gian tập trung thực sự trong Pomodoro * 3. Output Quality: Không chỉ số giờ mà còn chất lượng công việc: Đo lường thành công bằng long-term output, không phải daily hours  1. **Chiến lược đi đường dài. Cơ chế chung TIMEBOXING: 1 Pomodoro = 5Do-1Active Recovery for Growth (Thường Recovery: MQH, Tâm Trí, ) - End in mind - End with the number.**   Nhìn chung: 24h = 6h ngủ + 1h (ăn uống, sinh hoạt cá nhân) + 17h (14.167h:2.833h tỷ lệ 5:1 cho Do:ActiveRecovery).  => Do: TotalRecovery = 14.167/(6+1+2.8333) ≈ 1.440  8.1 Hour: Pomodoro 25min-n5min được kiểm soát chặt, đến mức cơ thể automatic 25-5, FlowPomodoro 90min-n15min \* Note \*: Trong lúc Do và Recovery mình vẫn tuân thủ HourPomodoro theo25min-5min hoặc 90min-15min  8.2 Daily: T2-T6: 4h30-6h: nạp năng lượng = học tập sáng, 6h-12h-18h: 6Do-1Recovery-5Do + 18h-20h (di chuyển, thể thao nạp năng lượng, ăn tối), 20h-22h30(học tối).  Daily: 1.5hDo + 6hDo-1hActiveRecovery-5hDo + 2hActiveRecovery +2.5hDo + 6hSleepRecovery  => **Kiểm tra tính Pomodoro của Daily** => **Tỷ lệ "Do" : "Active Recovery for Growth" (không ngủ)**: 15 giờ:3 giờ=**5 : 1** => **Tỷ lệ "Do" : "Total Recovery" (bao gồm ngủ)**: 15 giờ:9 giờ=**1.67 : 1**.  8.3 PressurePomodoro **- Pressure level1: 4h30-22h30: 18hDo-6hSleepRecovery-...**   * Loại bỏ hoàn toàn các khối "Active Recovery" lớn (như thể thao, di chuyển, ăn tối dài) để dồn toàn lực cho công việc. Cơ chế "5 Do - 1 Active Recovery for Growth" (Hour Pomodoro 25-5 hoặc 90-15) vẫn được áp dụng ở cấp độ vi mô (bên trong các giờ "Do").   **- Pressure level2: 0h-12h,12h-14h,14h-2h sáng = 12hDo-2hActiveRecovery-12hDo-8hSleepRecovery [Chuẩn bị 1 chai: nước khoáng bổ sung khoáng chất]**   * **Chú ý: "Nợ Ngủ" và Sức Khỏe Dài Hạn:** Giấc ngủ là không thể thay thế cho quá trình sửa chữa tế bào, củng cố trí nhớ và thải độc não. Việc giảm thiểu giấc ngủ trong thời gian dài sẽ gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng (suy giảm miễn dịch, vấn đề tim mạch, suy giảm nhận thức). * **Kiệt sức mãn tính (Chronic Burnout):** Cơ thể và tâm trí không có đủ thời gian để phục hồi hoàn toàn. * **Suy giảm nhận thức:** Trí nhớ, khả năng giải quyết vấn đề, sáng tạo sẽ bị ảnh hưởng. * **Vấn đề sức khỏe thể chất:** Hệ miễn dịch suy yếu, nguy cơ các bệnh lý liên quan đến căng thẳng tăng cao.   => Case: Có lần 18h gục còn 70% năng lượng, mắt mỏi và cơ thể mệt, hơi khó thở. (david goggins - tìm kiếm cảm giác khó chịu, biết rõ đó chưa phải giới hạn và ko hề có giới hạn).  => Case: 5/6 level 2: 11-12/06/2025: 0h T5 12/6, đến 20h T5 12/6, tối học tâm lý học về tiền, sleep 22h30 để nghỉ mai tiếp. (Buổi mà quen Nhu Ngoc + ngồi l2 với KieuOanh+xong chuong1234 đồ án)    **- Pressure level3: 18h tối - 23h59 ngày hôm sau = 6hDo-1hActiveRecovery-12hDo-2hActiveRecovery-10hDo-8hSleepRecovery**  => Case: lần 13h dậy qua công ty làm, 20h công ty về, 21h đi ăn, ngồi quán 28h đến 23h59 hôm sau. (Gục lần 1 sau 8h lúc tầm 5h sáng-9h sáng, sau đó sleep cơ thể phục hồi, 20h gục lần 2 sau đó sleep 15min cơ thể phục hồi).  **- Pressure level4: 12h trưa - 23h59 ngày hôm sau: 12hDo-2hActiveRecovery-10hDo-2hActiveRecovery-10hDo-8hSleepRecovery**  **8.4 Weekly: Vẫn theo quy luật 5-1, chúng ta có:**  **- 5Daily-1ActiveRecovery(T7)-1PressurePomodoro (CN) (level1,2) hoặc 5Daily-0.5ActiveRecovery(T7)-1.5PressurePomodoro (T7+CN) (level3,4)** |   **1.3 SÁT THẦN LĨNH VỰC: TỰ CHỦ, KẺ CHIẾN THẮNG, TOP 1, CHINH PHỤC, ĐOÁNH NHAU, TIỀN, KINH NGHIỆM, TỰ TẨY NÃO MÌNH ĐỂ THÈM KHÁT TÌM KIẾM KHAO KHÁT CẢM GIÁC KHÓ CHỊU - TRẢI NGHIỆM HAY TRỞ THÀNH >< SÂN SI SỢ**   |  | | --- | | 1. **BƯỚC RA KHỎI VÙNG AN TOÀN - ĐẾCH BIẾT GÌ CŨNG TIẾN, KHÔNG BAO GIỜ CHỦ QUAN TRONG VIỆC TU TẬP, NHẤT HƯỚNG NHẤT HƯỚNG:**  - KHÚC GỖ TRÔI SÔNG: Khúc gỗ không bị tấp vào bờ bên này, không bị tấp vào bờ bên kia, không bị người nhặt lấy, ko bị phi nhân nhặt lấy, ko bị mục nát giữa dòng, ... thì chắc chắn niêm nhập vào biển.  - Những nhà leo núi khao khát đỉnh cao sẽ không say mê 1 dấu chân nào đó trên đường, ... - **NHẢY VÀO NHỮNG THỨ MỚI KHI THẬM CHÍ CÒN CHƯA BIẾT GÌ VỀ NÓ**: động lực chinh phục hoặc tiền mà mình nhận 5-6 project freelancer hơi quá sức 1 tí,  - LUÔN LUÔN ĐI TIẾP. HỔNG, ko sao, đi cùng luôn (Nào cần bổ sung sau, FOLLOW THEO LỘ TRÌNH, vì sao, vì CÔNG VIỆC LUÔN NỞ RA VỪA VỚI THỜI GIAN CỦA NÓ).  - TRỞ THÀNH, SỞ HỮU TƯ DUY THÓI QUEN thành công, chứ không chỉ trải nghiệm. 2. **XỬ LÝ TRÌ HOÃN: GẶM 1 MIẾNG, 1, 2, 3, 4, 5, ... CHIẾN!!! Cứ chạy thử cho có cái vui đã, HOÀN THÀNH TRƯỚC HOÀN HẢO SAU.**   Thứ nhất: "Tôi không đủ giỏi." – nhưng không ai bắt đầu với sự hoàn hảo cả.  Thứ hai: "Tôi phải sẵn sàng hoàn toàn rồi mới làm." – sự thật là, hành động mới tạo ra sự sẵn sàng.  Thứ ba: "Tôi đã quá muộn." – nhưng thay đổi không bao giờ phân biệt tuổi tác.  +, 1.1 CẢM HỨNG: "KO PHẢI CÓ CẢM HỨNG MỚI LÀM, MÀ LÀ LÀM 1 TÍ RỒI NÓ MỚI CÓ CẢM HỨNG" - Copy and Develop phát, xem code chạy như nào, ko cần hiểu nguyên lý. Copy Copy hết mọi cái => có cái vui vui đã  +, 1.2 GẶM 1 MIẾNG, 12345:  "KHÔNG PHẢI CÓ BỨC TRANH TOÀN CẢNH MỚI LÀM, MÀ LÀ LÀM ĐỂ CÓ BỨC TRANH TOÀN CẢNH": 8 ĐIỂM MVP TRƯỚC, 10 ĐIỂM SAU, 4 KỸ SAU (START UP - BETA FOREVER).  - Sai lầm: Mn cứ xây BỨC TRANH LỚN, LKH chi tiết, đợi chia thành các bước nhỏ, đôi khi mất 1-6 tháng, treo - Cách làm của ng START UP, HÀNH ĐỘNG: Tính toán vừa đủ, bóc bài toán ra => tung RẤT NHANH DEMO, BETA, THỬ NGHIỆM, NHẬN FEEDBACK NHỎ NHIỀU KAIZEN LIÊN TỤC CÀNG NHANH, SAI NHỎ NHIỀU TRÁNH NHỮNG CÁI SAI LỚN, ĐÓNG NHANH CẮT GỌN VIN GROUP.   => DẦN DẦN TRÍ NHỚ: TÔI KO PHẢI NGƯỜI HỌC NHIỀU, TÔI LÀ NGƯỜI THỰC CHIẾN.   +, 1.3 THỰC CHIẾN DỰ ÁN THẬT + COACHING + DẠY LẠI + MENTOR KÈM CẶP > LÝ THUYẾT: "KO PHẢI HỌC HẾT MỚI LÀM, MÀ LÀ HỌC ĐẾN ĐÂU LÀM ĐẾN ĐÓ KIẾN THỨC MỚI CÓ GIÁ TRỊ".  - Bẫy "NỖ LỰC ẢO", "BÉO PHÌ KIẾN THỨC": Học không chuyển hoá. Tưởng học, nghe nhiều nhưng chẳng xảy ra điều gì hết.  - "XUỐNG SÂN CỎ >< TRÊN KHÁN ĐÀI".  - ĐỪNG ĐỂ LÝ THUYẾT SỐNG SÓT: Học 1 video có ý thứ 3 dùng được dùng luôn, trang nào dùng được dùng luôn(ko phải hoàn hảo 1, 2, 3, 4, 5, ko cần đọc cả cuốn). Tìm thực tế xài ngay dù nhỏ hay nghe rất vớ vẩn.   => DẦN DẦN TRÍ NHỚ: NÓI LÀ LÀM, BIẾT LÀ LÀM, HỌC ĐẾN ĐÂU LÀM ĐẾN ĐÓ KHÔNG PHẢI KIỂU LÝ THUYẾT SUÔNG.   1. **"Tôi chiến đấu đến cùng, bằng sức mạnh của sự kiên trì và sự lì lợm không ai bẻ gãy được."**   https://youtu.be/mzRQR9s7HQo?feature=shared + https://youtu.be/NxdNxi4JbTM?feature=shared + https://youtu.be/iAanalei0hw?feature=shared   * **Cổ học kì thư, giao tiếp ko công bằng, mặt dày tim đen**   **Người khác ko giúp bạn là khi bạn chưa chạm đến lợi ích của họ -> Đem vấn đề của bạn + lợi ích của họ** |  |  | | --- | | **Cùng 1 hành động, 2 động lực hành động khác nhau => Kết quả thu được khác nhau.** **- Hành động: Học tập nhiều hơn => Để kiếm được nhiều tiền hơn.** **- Hành động: Học tập nhiều hơn => Để trao được nhiều giá trị hơn đến mọi người, khách hàng, đồng đội, cộng sự, cộng đồng**  **=> ... Thời gian sẽ trả lời.** |   **MINDSET: XUỐNG SÂN CỎ: TRẢI NGHIỆM HAY TRỞ THÀNH. (Muốn trở thành 1 nhà lãnh đạo, phải sở hữu TƯ DUY, LỐI SỐNG, CÁCH HÀNH ĐỘNG SUY NGHĨ CỦA HỌ. Nếu ko bạn chỉ đang mong muốn trải nghiệm chứ không thể trở thành)** |



**Use cases - Bánh Quy Động Lực:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Thực chiến: rút học NLP trong 1 tuần còn 2 ngày trên thư viện = GPTs - khó để bắt đầu. 2. Ở K18 cứ sáng ra xỏ giày là chạy dù nóng hay không, cứ xỏ là chạy 2km, còn sức lên 2.5km, hôm sau nhích thêm 1 phát 5km luôn (Ở K8 thì mỗi ngày chạy tăng 100m, 200m, ... lên cao nhất đến 3.5km). 3. Viết 80% quyển đồ án cho 1 ông trong 6h (ĐỘNG LỰC TIỀN) 1 củ rưỡi - từ 00h - 6h sáng. 4. Build xong demo RAG cho 1 ông cũng trong 12h\*2 = 24h (12h cuối là lúc trước hôm báo cáo luôn, ko có là cũng khó nói => liền từ 00h đến 6h sáng xong có demo luôn). 5. Làm data, train model: có 5 ngày lận. N1, N2: set up để train chưa xong, N3 + 2 ngày nghĩ làm data trầy trật chưa xong, N4: có hướng để có data, N5: vừa data vừa train xong luôn. 6. Đặt mục tiêu học tiếng anh chẻ nhỏ ra: mỗi ngày 1 video, quăng vào Group các anh chị sửa cho.  Step Up sau 6 tháng bóc ra và có bản Robot MVP 5 con đầu tiên mới tuyển AI Engineering để tối ưu mọi cái.  Ví dụ: (học OKRs X3 phong cách này, 5 ngày X3 ko biết nhưng 1 tuần phải xong, dự án AI Trần Việt Quân 3 ngày 1 version 15 ngày 5 version 80%, chạy trước đã. BỐ MẸ MUA ĐẤT LÀM NHÀ: KO PHẢI ĐỦ TIỀN MỚI LÀM NHÀ-LÀM 1 XÀI N). (Agile Development: Phát triển vòng lặp ngắn, tạo sản phẩm, nhận phản hồi, điều chỉnh (Scrum, Kanban, XP) +++ Lean Startup: Xây dựng MVP(MVP - Minimum Viable Product), đo lường, học hỏi, cải tiến (Lean Canvas, Business Model Canvas)). 7. KHÔNG ĐỢI LƯU LOÁT MỚI QUAY VIDEO, QUAY VIDEO ĐỂ NHẬN NHIỀU FEEDBACK TIẾN NHANH HƠN ĐẾN MỤC TIÊU.  **THÔNG TIN, THÓI QUEN TÍCH LUỸ: 1 tàn thuốc lá cũng có thể phát sinh 1 đám cháy thậm chí là CHÁY RỪNG. =>** Các thói quen như quay video cuối 2024 âm, đầu 2025 âm, tích luỹ cho mình 1 nguồn năng lượng tự tin dồi dào. Cảm nhận được 1. TÁCH BIỆT 2 SUY NGHĨ: giống như việc khi mình mentor cho 1 người về việc: nên dừng theo đuổi ai đó, hoặc nên làm như này như kia, thì giờ mình cũng dường như có 1 con người thứ 2 nhảy ra và mentor cho chính mình. --- CÁI THẤY VÀ CÁI BIẾT. + 2. Là ánh mắt kiên định và tự tin hơn: RÈN ĐƯỢC KHẢ NĂNG ĂN NÓI CỦA TUÝP I, và KHẢ NĂNG CHIA SẺ TỰ TIN DẪN DẮT CỦA TUÝP D, KO SỢ NGƯỜI KHÁC PHÁN XÉT. 8. Chui vào Server AI, làm 1 tasks nhỏ để tăng động lực, chui vào tương tác với mn trong cộng đồng để kích hoạt: ĐỘNG LỰC RA TIỀN, ĐỘNG LỰC THAM CỘNG ĐỒNG NÈ RỒI THÌ CHIẾN THẮNG NHỎ, rồi thì ĐỘNG LỰC SỢ HÃI SINH TỬ.  Vào wecommit phát: 1. Là chạy để ra tiền về sau + 2. Là đòn bẩy MẠNG XÃ HỘI, KẾT NỐI VỚI MN.  Ngày xưa nghĩ tuýp S, I là trở ngại, nhưng sau này biến nó thành ĐÒN BẨY KẾT NỘI, CỘNG ĐỒNG 9. Anh em trong cùng cộng đồng ko quen nhau, ko biết nhau, ko kết bạn fb với nhau, ko có tinh thần đẩy nhau. Vì: Nhiều CHỦ CỘNG ĐỒNG KHÔNG NÓI / thậm chí ko hiểu về TẦM QUAN TRỌNG CỦA NETWORKING => ra SYSTEM => ra Tiền. 10. Task 1 ông bên HCM nhờ tui làm từ đợt 4 tháng trước.   Hôm qua đến deadline, và đúng là: việc 2 tháng làm trong 2 ngày (24h)  Lịch trình 2 ngày qua   * Thứ 2: 11h - 3h sáng làm task bị dí (vẫn qua công ty nhưng ko làm task công tỷ, trừ time đi lại, tính ra tầm 14h) * Thứ 3: ngủ đến 13h chiều. 13h30-12h đêm nghỉ ngắn các khoảng 30min sau 3-4h, tính ra 10h   Việc 2 tháng làm trong 24h  Đợt trước Tết ô này cũng nhờ tôi làm 1 task. Cũng gấp, xong việc 2 tuần làm trong 20h  Đúng là: Sức mạnh ưu và nhược của deadline ngắn   1. ...  |  | | --- | | Keyword tuần vừa rồi của em: Deadline Ngắn Đốt Thuyền - Time Boxing - Pomodoro - Flow - Không Giới Hạn.   1. Thường khi deadline đến gần hiệu suất sẽ được X3, X5, X10 và thể nào deadline cũng được hoàn thành. Thường thì chúng ta bị dự án dí, sếp dí, công việc dí, ...  * Mapping với những lần trong quá khứ: Dự án 2 tháng chạy trong 24h, 20h. * ...   => Câu hỏi tuần qua của em: Làm sao để mọi việc mình làm đều như thể deadline cuối, rút ngắn đi 1/10 thời gian. => Lời giải thì vẫn là: Chọn 1 việc quan trọng và tập trung như thể đây là deadline cuối cùng - lời giải cho nghịch lý deadline ngắn.  ((Cái này học từ X3 nhiều khoá trước, đến giờ em mới mở khoá được. Kết quả là em làm mọi thứ sớm hơn và dồn lực để nó xong trước thời gian cuối thật nhiều).  => Viết full quyển đồ án trong 1 ngày. :3  => Coding 1/2 đồ án trong 2 ngày. :3  => Quan trọng là: xác định dự án cuối cùng khác với ngày xưa là sẽ để đến tận phút cuối.   1. Có những việc cực kỳ quan trọng như: mục đích cuộc sống, theo đuổi ước mơ, làm nhân dạng, chọn người yêu, ... vì còn nhiều thời gian nên là chúng ta phớt lờ nó -> để đến sát nút mới chạy như lúc 35 tuổi, 40 tuổi, ...   Share với mn ạ :D |  1. ...  |  | | --- | | 1. Trải nghiệm sức mạnh của siêu tập trung và flow:  * Hiệu suất đạt 300% trong 10h liên tục tại quán caffe từ 9h sáng đến hơn 22h tối ngồi với a Huy => ko có output nhiều. * Trong 2 ngày code ultraview cho ông kia done luôn (trong khi đó ổng giục tận 2-3 tháng trước mình trây ỳ không làm cho ổng). * Ngồi với ông anh tối T6 đi làm về từ 20h đến 3h sáng đau bụng nên về => Viết quyển, code baseline - làm bằng khối lượng cả 1 kỳ. * Chủ nhật tuần đó 1 mình ở quán gần nhà: 6 giờ tối đến 5h sáng (làm bằng khối lượng của cả 1 tháng)   => Ra 1 idea fix được bug của hệ thống simple HippoRAG cũ.  => Code fix xong luồng BaselineRAG trong 1h (bình thường 5-6h)  => Code đến 80% luồng Offline HippoRAG PPDX trong 2h rưỡi (bình thường code ko biết bao giờ xong)   * Sau buổi chủ nhật đó thì mở khoá được điều trăn trở 1 tuần liền mới thông: Để tận dụng được sức mạnh của deadline ngắn việc ta cần làm là LÀM MỌI THỨ NHƯ THỂ DEADLINE CUỐI CÙNG = cách chọn 1 mục tiêu duy nhất, 1 người thầy duy nhất, 1 mục tiêu duy nhất tại 1 thời điểm (LỬA CHÁY NHIỀU ĐẦU LÀ EM CHẾT CHẮC) -> đốt mục tiêu nhanh nhất có thể rút còn 3 ngày - 1 tuần bằng tận dụng các đòn bẩy chiến lược. <Các mục tiêu còn lại cái nào quan trọng bỏ vào habit, cái nào ko quan trọng thì cắt bỏ hoàn toàn>. * Sau buổi chủ nhật đó cố gắng tái tạo lại SIÊU TẬP TRUNG đó tại nhà nhưng: T2 làm onl sáng, chiều ngủ, tối T2 viết tài liệu update cũng hiệu suất. T3 sáng ngủ, chiều công ty, tối ăn ngủ đúc kết đ đ đ ko theo mục tiêu, T4 sáng ngủ, chiều fix bug cty, tối đi ăn, T5 cả ngày qua công ty ko làm được task đồ án, tối đi ăn, về làm đồ án ko tập tủng còn đ đ đ, sáng T6 làm giấc đến quá giờ đi làm, xong đi làm => 1 TUẦN PHÂN TÁN KHÔNG BẰNG 1 ĐÊM LIÊN TỤC LIÊN TỤC KO NGỪNG NGHỈ, KO CÓ CHUYỆN KHÁC XEN VÀO. |  1. 31/05/2025: [ÁP SUẤT TẠO KIM CƯƠNG LIÊN TỤC 2 NGÀY ĐÊM - NHỚ LẠI BÀI HỌC NGÀY XƯA - CÓ NHỮNG TASK LÀM CẢ 1-2 THÁNG KO RA, DỒN NÉN VÀO 3-5 NGÀY XONG HẾT - KHI MÌNH VÀO FLOW VÀ LIÊN TỤC MÌNH NHẬN RA ĐỒ ÁN MÌNH DỒN LỰC 3 NGÀY LÀ XONG HẾT]  - 21h-5h sáng: vào flow, ngồi đối diện với DTr Minh xih gái từ 21h-2h sau bạn này có ny bạn về - có những pha lơ đãng nhưng vẫn trong luồng flow, đối diện là đôi cơm c.hó. 5h thấy mệt và khó thở nhẹ, nhưng có zoom X3 N15 nên mình vượt quá.  Khi vào flow mình ngồi từ 21h tối đến tận sáng và ngày hôm sau ko ngủ (lúc 5h sáng thấy mệt và khó thở nhẹ nhưng vì zoom nhóm nên ko sao, deadline dí nên ko về được).  - Sao nhãng: 6h rưỡi - 8h rưỡi. 9h hơi mỏi tí nhưng qua. (Sau gần 12h).  - 9h-17h: 12h trưa: gần 24h không ngủ, và ngồi quán cafe đã hơn 12h (13h chiều dậy, đi làm công ty. 21h làm đồ án đến 12h trưa hôm sau tức hơn 12h). => Sau 12h trong đầu nghĩ: PHẢI DÙNG POMODORO ĐỂ CHIA ĐỀU LỰC VÀ SẠC LẠI PIN RỒI, nhưng mình vẫn không dùng vì cơ bản: sau 12h, tự pomodoro nó kích hoạt sau mỗi 30min-45min (cứ sau khi code được cái gì đó). Đến 17h (sau gần 24+17-13=28h ko ngủ, 24-(21-17)=20h ngồi màn hình máy tính đúng là cả công ty nữa thì là 28h ngồi màn hình máy tính, mình đau mắt và phải đứng dậy => lúc này (có ngủ gật tầm 1h, năng lượng vẫn mức 100/100 vì qua cơn buồn ngủ hồi sáng lâu rồi).  - 17h-18h: ra hẳn ngoài hiên để mở mắt vì quá mỏi.   - Đến 18h-24h: 6h, 29h ko ngủ, 21h ngồi quán caffe (27h ngồi màn hình) và thành quả: là phần 2 tuần - 1 tháng được build lên trong 2 ngày (đêm CN tuần trước, và 2 ngày hôm nay).    Done có số và số tăng -> 23h: Cắm ở quán tròn 26h :3 - Tăng số giờ không ngủ lên 26+8=34. (Giai đoạn 5h-6h sáng là siêu buồn ngủ, giai đoạn 15h chiều là ngủ quên 30min, giai đoạn tối tầm 20h là đầu bắt đầu ngu ngu, xin info trong cái giọng yếu ớt - lúc đó là hơn 30h không ngủ.  **=> 36h không ngủ, 36h-8=28h ngồi quán caffe :3 (từ 21h tối qua đến giờ vẫn ở quán) => done!!!**   * Sau nhận ra mình auto dùng: Ultradian Sprint - cứ 30-60-90 nói chung mệt tí là mình uống nước đi tè đi dạo quanh phòng. * Link bài chia sẻ sự kiện này: Gáy dựa trên việc: người khác thay đổi khi chúng ta có đột phá + [1 chút động lực cho ace đang theo đuổi 1 mục tiêu đã lâu mà chưa hoàn thành]  |  | | --- | | 1. https://www.facebook.com/share/p/1DfZqwTT5v/ 2. https://primecircle.wecommit.com.vn/c/win-learn/28h-bam-du-i-m-c-tieu-36h-khong-ng-1-l-n-ch-p-m-t-30min-28h-t-i-duy-nh-t-1-quan-caffe 3. One Fire Only, The One Thing: Lửa cháy nhiều đầu là em chết chắc. 4. No Plan B - Burn the ships: đốt thuyền   (đồ án mà, hạn cuối và ko còn đường lùi)   1. Compressed Until Complete - Vào lò Áp suất tạo kim cương - No Exit Until Done ko xong ko về - Đun sôi nước ở 100 độ, đun nước đến 90 độ rồi dừng thì nước chẳng thể sôi. |  1. T7/07/06/2025: 21h tối thứ 6 đến 18h tối thứ 7 -> đi dạy. Đó là 1 hôm đúc kết nhiều bài học về XIN INFO => **Tính ra thời gian ngồi 21h, không ngủ 21h+(21h-13h) = 29h. Độ tập trung và xử lý công việc tầm 10h, còn lại là do dự + dành nhiều time đúc kết. (Độ tập trung khoảng 60%)** 2. T2/09/06/2025: 23h59 tối chủ nhật - đến 18h tối chủ nhật. => Tính ra: 18h ngồi. Thời gian tập trung lên tới 16h: xử lý 3h cho ngân hàng + 6hr-18h=12h là xử lý công việc học tập. NHỜ RÚT KINH NGHIỆM TỪ HÔM TRƯỚC: Mình lập OKRs ngay từ đầu buổi (Với số lượng 7KRs, chia nhỏ ra thành 3-5 tasks con tính theo cà chua Pomodoro) + Kỉ luật chặt với việc 25min-5min đến 80% khoảng thời gian học (20% vẫn quên Pomodoro) + Độ tập trung buổi đó là 85% (do ko có đối tượng nào cần xin info cả: 1 người ko phải gu + 1 nhóm có ny + 1 nhóm nữ ngồi với nhau nhiều lựa chọn ko biết xin ai :3) Chi tiết:  - 01h - 5h30 sáng: Tâm lý học về tiền (Xem youtube, nghiên cứu các gói vay, ...)  - 5h30-6h30: giai đoạn học PTBT lơ đãng, tâm lý học về tiền.  - 6h30: tránh việc ko có output như hôm trước. Hôm nay thiết lập 7KR: kiểm soát nhỏ các khoảng 25min-nghỉ 5min.  - 6h30-18h: toàn bộ 80% dùng 25min-5min (có thể coi là flow ngắn 25min) (20% là flow quên mất đứng dậy, có thể coi là flow dài 45-60min). Theo plan mình để 1 khoảng lúc 11hr-12h rưỡi để thư giãn nhưng mình hoàn toàn ko dùng tới, ngoài ra có 1 khoảng 9hr-10hr tập trung đúc kết về Pomodoro (khi thấy 1 số vấn đề về quá time -> mindset: tuyệt đối kỷ luật ko quá time), còn lại toàn thời gian từ 6h30-18h là code, fix bug (và cứ 25min-5min như đã nói bên trên).  - 18h-18h15: mình cảm giác xong 1 task dài và có gì đó trông trống, kiểu tâm si sinh khởi nhẹ sau khi làm xong 1 task, chưa có task update (mặc dù plan là 18h30 về nhà chạy, nhưng có vẻ mình vẫn muốn ngồi lại quán để thực hiện nốt phần report). -> Tâm Si sinh khởi nhẹ, cảm giác năng lượng khoảng 80%.  - 18h15-18h45: viết đúc kết và nhật ký học tập để tiến hành kaizen.  |  | | --- | | **Các chỉ số chúng ta sẽ so sánh.**  1. **Thời gian chạm đến ngưỡng mệt (tạm lấy mốc là 70% năng lượng) là sao bao lâu và khả năng phục hồi sau bao lâu. (Energy Level và Recovery state)**  (tức thời gian tập trung đạt đến 1 ngưỡng còn 70% năng lượng).  - Khi không có OKRs và không có Timeboxing (21h-5h sáng, 5h sáng thấy khó thở nhẹ)  **=> Thời gian chạm đến ngưỡng mệt (tạm lấy mốc là 70% năng lượng): rơi vào 8h, năng lượng tụt còn 70%. (21h tối - 5h sáng).**  **=> Khả năng phục hồi: Sau đó 4h sau cơ thể bình phục trở lại bình thường, và từ 8h ngồi tới 28h.**  - Khi có OKRs và Timeboxing (00h-5h sáng học tâm lý học về tiền tính toán số các kiểu khoản vay, 6h plan, 6h30 chiến đến 18h, 1 khoảng nghỉ được thiết lập lúc 12h mà ko dùng, có 1 khoảng viết đúc kết kaizen về Pomodoro là lúc 9h30-10h30, sau đó cày code đến tận 18h mà vẫn trâu, khi 18h xong task thì tâm Si sinh khởi (tâm Si khi 1 task lâu không ra hoặc 1 task lâu không ra xong đến lúc nó ra và bị vỡ òa), 18h-18h15 chỉ nghỉ 15min, sau đó 18h15-18h45 viết note phân tích nhật ký. Sau đó 18h45-19h45 gọi là gục hẳn: mỏi mắt, gục xuống ngủ, theo plan là 18h45 về, cơ mà có mục tiêu 1 bạn NEU nên ở lại.  Năng lượng tụt xuống 70% là lúc 18h45. Sức mạnh của OKRs và Timeboxing (POMODORO 80% 25min-5min + 20% FLOW do quên POMODORO). (Bản chất Flow cũng được coi là pomodoro dài 90min-10,15min)  **=> Thời gian chạm đến ngưỡng mệt (tạm lấy mốc là 70% năng lượng): Tức là sau 18h, năng lượng tụt còn 70%. (0h30-18h45).**  **=> Khả năng phục hồi: Ngủ 1 giấc 20h15-21h15: 1h rưỡi! phục hồi!**  2. Mức độ tập trung: Focus Quality: % thời gian tập trung thực sự trong Pomodoro  - TH1: 8h tụt xuống 80%, sau đó tập trung cũng mức 80% và giảm dần => **Trung bình ở mức 65%.**  (Có 1 hôm khác: **21h tói - 16h chiều, độ tập trung 40%**, toàn bài học về XIN INFO, cuối cùng output chỉ có mỗi là: các report của Manus bản thân ko có gì. Case này ko có dấu hiệu bị mệt, mà 16h45 bị 1h30 do dự khi tiến lên xin info Khánh Khánh).  - TH2: 18h thì có tới 15h độ tập trung 90-95% (3h đêm về tài chính + cực focus lúc 6h30-18h45 liên tục 25-5min độ tập trung 90%) => **Trung bình 80%.**   3. Output Quality: Không chỉ số giờ mà còn chất lượng công việc: Đo lường thành công bằng long-term output, không phải daily hours | |

**2.2.2 Mindset KẺ CHIẾN THẮNG:**

**2.4 CHÌA KHOÁ 4 - CẢI TIẾN - CỖ MÁY KAIZEN: Kaizen And Optimization - QUAN TRỌNG NHẤT LÀ TRÍ NHỚ CHÁNH, nhớ đến thực hành BCĐ, nhớ đến Kaizen và Lãi suất kép + Nguyên lý: Không đo được liên tục - Không cải tiến được và làm tốt hơn, làm khác đi, làm ngược lại - Report, check in, tracking Còn gì nữa không?**

|  |
| --- |
| ***ĐO LƯỜNG LIÊN TỤC + NIỀM TIN: LUÔN CÓ CÁCH LÀM TỐT HƠN NHANH HƠN 1000 LẦN VỚI CHỈ 1/1000 THỜI GIAN***  ***=> 1. Mindset THẤT BẠI THẬT NHANH NHỎ NHIỀU, BETA FOREVER: Có vấn đề gì không, Kaizen, Còn gì nữa không?***  ***=> 2. Mindset TƯ DUY TỐI ƯU, TƯ DUY TÁC PHẨM: Làm tốt hơn, làm khác đi, làm ngược lại?(A=A+1, A = A+10, Đảo thứ tự B A C, Làm cái D mới thay cho ABC, ...?)***  **=> 3. Mindset TƯ DUY THỦ KHOA (Giữ mọi lời hứa, Làm gì cũng top 1): đến sớm nhất, làm chăm nhất, chăm chỉ nhất (Tư duy và kỹ năng. Đã là kỹ năng thì cứ chăm chỉ kiểu gì cũng giỏi).** |

|  |
| --- |
| 1. **CHỦ ĐỘNG XIN FEEDBACK: 1-0, 1-1, 1-N (Nghe Khen Sướng Tai, Nghe Chê Lớn Thân) => Mở rộng vùng: ko biết mình không biết.**   **+, 1-0 Tuệ Quán để khắc sâu Minh, tự vá lỗi.**  **+, 1-1, 1-2 Coaching, CHECK IN với MENTOR top 1%, ĐỒNG ĐỘI. [1 TUẦN 1 LẦN]**  **+, 1-N (Đánh giá 360độ).**   1. **CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ RÈN KAIZEN LÀ ĐO LƯỜNG TỪ ĐIỀU NHỎ NHẤT! - Bài học: "Cậu bé có chiếc đèn pin phóng to mọi thứ"** (học từ 2022 mà đầu T6/2025 mới nhận ra).  = ÁP SUẤT (Khi ngồi lỳ ở quán 36h ko ngủ, 28h ngồi tại quán) + FLOW, POMODORO (Khi muốn Kaizen hiệu suất ở quán nên mình lôi cái này ra dùng sau 1 năm ko động đến) + OKRs BEGIN WITH THE END IN MIND (Muốn tăng đầu ra thay vì ngồi liền 1 chỗ, nên mình đành phải dùng, sau 1 năm ko dùng) + TIMEBOXING (tiếp thu 1 khái niệm mới của Elon Musk, 5min) + ĐO LƯỜNG MỌI THỨ (từ kiến thức mới của X3 - 2025)  => Vô tình việc UPDATE LIÊN TỤC + KAIZEN TỪNG TIMEBOXING => Mình được thực hành KAIZEN Ở MỨC GỐC RỄ NHẤT, CĂN BẢN NHẤT, TỪ NHỮNG THỨ NHỎ NHẤT. (Cái mà trước đây 1 ngày ngồi kaizen nhìn lại mình cứ: Vấn đề ngày là gì, nguyên nhân là gì, gốc? giải pháp, bài học, ... mà ko thấy quá hiệu quả cho công việc) Sau này mới nhận ra: CUỐI NGÀY MỚI CHECK NHƯ THẾ THÌ QUÊN HẾT SẠCH RỒI.  **=> !!! KHÔNG ĐO LƯỜNG KHÔNG THỂ CẢI TIẾN + ĐO LƯỜNG MỌI THỨ!!!. + TRẢI NGHIỆM HAY TRỞ THÀNH (SỞ HỮU THÓI QUEN, TƯ DUY, TÍNH CÁCH, HÀNH ĐỘNG CỦA NHÂN DẠNG ĐƯỢC THỂ HIỆN Ở BẢNG ĐO HABIT HÀNG NGÀY).** 2. Kaizen: 1. Mục đích, đích đến 2. Plan-Thực trạng 3. Lịch sử lặp nhiều ko? (Tối ưu DB) + Đồ án (Các câu văn cần được tối ưu hóa, đảm bảo rất khó để thể thêm hoặc bớt đi được dù chỉ một từ) |



**Click the image to view the sheet.**

**Use cases:**

|  |
| --- |
| 1. Chạy đo được => đợt K8 mỗi ngày tăng 100-200m. 2. Đợt K18 : mỗi ngày cũng đặt mục tiêu tăng 100-200m, nhưng quen rồi, nên là cứ xỏ giày vào chạy tối đa + sao cho hôm sau phải hơn hôm trước => 2km-3km-5.5km luôn. 3. Yahho đến 1 lúc ko chịu cập nhật. 4. The Coach liên tục ra những sản phẩm mới: IELTS Coach, Onion World, Robot (chỉ trong vòng 6 tháng mình ở công ty thấy công ty ra 4 phần mới VÀ ĐỀU ĐÃ CÓ MVP nó mới kinh). 5. Đăng bài đều đặn trong GROUP: HỌC TIẾNG ANH + CHỦ ĐỘNG TẠO POST ở HỌC AI + Đăng bài RÈN LUYỆN trong BTC GOSINGA - 22/01/2025: 6. Tui tính như này. @zackerville  Ae nào làm trước thì ghi GROUP 4: NLP, Large Language Models.  Xong nộp bài và tag 1 ae.  https://youtu.be/rhinwC4Eyy4?feature=shared 7. Xin lỗi cả team nay em điền muộn ạ. Cảm ơn anh @Hoang Duc Minh đã gọi em ạ. 🥹 8. Em cảm ơn anh Cường nhiều ạ, lần đầu được cầm luồng 1 sản phẩm cũng thích phết ạ   (đi cùng với nó là các bugs và vấn đề cần xử lý ạ) 😃  Dạ vâng ạ, em cảm ơn anh nhiều ạ.  Nhiều chỗ em còn yếu, vẫn còn ngại đi xin feedback mọi người sợ bị ace xiên 🐧 ======== Tính ra nói xin lỗi cảm ơn ace trong X3 rất dễ và rất thoải mái, còn ở công ty: xin lỗi ngại, cảm ơn ngại, xin feedback ngại.  Ở nhà thì ban đầu: nói cảm ơn ngại, xin lỗi ngại, feedback ngại (cảm ơn hồi này ngon rồi, cảm ơn bố mẹ ace suốt).  9. Tối ưu 60s còn 10s + (team AI thì có em Intern, 1 PO, 1PM) nói chung phần AI này em lên plan rồi tự quẩy, tự connect các bên. Vì AI là core rồi nên là contribute của em vào sản phẩm là khoảng 40-50% (ngoài ra còn các bên Học thuật, BE, FE, ...)\   1. ... 2. Đánh giá thử:  - Ngủ: thường ae ngủ mình ngủ: Sáng, Đêm => Ra quán => Còn chiều và tối? - Đ: ko ae nào ở nhà/đêm: => Ra quán => Ở nhà nếu: Chiều và tối + có người ở nhà  - Ồn: tối => **Ở nhà nếu: Chiều/Tối + Có người ở nhà + Ko ồn. (Kaizen, Hệ thống, Quy trình làm 1 lần xài N lần).** |

1. **Habit và các dự án**

|  |
| --- |
| SQL KEY HABIT: **Nhất Hướng. Đo lường Nhất hướng mỗi ngày - GOSINGA - KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC CHỦ QUAN TRÊN CON ĐƯỜNG TU TẬP.**  **--------------------------** **OKRs: THE ANH ENGLISH**  **--------------------------** **HABIT 2: Chạy bộ + Học English -> Up facebook (Ảnh/Video) - X3 NĂNG SUẤT + WECOMMIT100X + THEANHENGLISH - TIỀN: BỔ TRỢ MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI: CHẤM DỨT KHỔ.** HABIT 3: **Bài tập hàng ngày, Video hàng tối AIO => Up Linkedin + Group AIO + Wecommit100x + CodeMely + Up các nhóm Messenger**   [Connect cả 4 bên: x3nangsuat, theanhenglish, aio, wecommit100x. Khá bất ngờ khi mình connect được cả 4 cái]. **----------------------------------** **WORK 1: Đi làm Step Up Education**  **----------------------------** Teamwork 1: **NLP Production SubLead at CodeMely => Up CodeMely Teamwork 2: AI Engineering tại AIO**   **[ĐO LƯỜNG 1 là động lực chinh phục + đo lường để Kaize** |

**6. KHỔ THỌ TÌNH DỤC và TÂM SI (Trở ngại lớn nhất)**

+, 1. CẢM GIÁC NỔI TRỘI.

+, 2. NHẮC THẦM : THẤY THẤY, NHỚ ĐẾN TÍCH CỰC CHÚ TÂM THẤY RÕ CẢM GIÁC CHUYỂN ĐỘNG CẢM GIÁC XÚC CHẠM TOÀN THÂN, THEO NHỊP THỞ ĐI LÀM VIỆC.   
+, 3. TOẠ THIỀN THƯỜNG XUYÊN => để khắc sâu bộ nhớ, từ đó lúc BUỒN KHỔ, TÂM SI khởi lên mới đối trọi được.

|  |
| --- |
| SQL Mục 1.2. KHỔ THỌ TÌNH DỤC - NỘI LỰC - BÁT CHÁNH ĐẠO. [LÝ DUYÊN KHỞI - CẢM THỌ - KHỔ NGUYÊN NHÂN KHỔ - NHẤT HƯỚNG]  VẤN ĐỀ LỚN NHẤT: CẢM GIÁC TÌNH DỤC KHỔ THỌ TRÊN THÂN - THẤT THOÁT TINH KHÍ THẦN - HỶ LẠC NỘI TÂM - NỘI LỰC HẠNH PHÚC BÊN TRONG, ĐỘNG LỰC BỀN VỮNG => dùng TD hoặc dùng TÂM ĐÁNH BẠI TÂM. Thường xảy ra khi: 1. Là có thông tin tác động tới THÔNG TIN PHÁP TRẦN TÌNH DỤC 2. Là TÂM SI - CHÁN NẢN - theo thói quen tìm THAM, tìm đến CẢM GIÁC PHÁP TRẦN TD. ĐẨY CẢM GIÁC SỢ, CÓ RỒI LẠI MUỐN CÓ THÊM; CHỈ ĐỔI KHỔ NÀY LẤY KHỔ KHÁC:  - Ăn được bát cơm phở 50k LÀM 1 CÁI lại ra hết, mặt mụn như gẻ, mồm hôi người hôi thối như CỨT => Cơ thể bạc nhược yếu ớt, GẦY GÒ ngủ suốt ngày, phải ngủ bù năng lượng 3h, mất hết THẦN KHÍ ÁNH MẮT GIỌNG NÓI: LỜ ĐỜ LÈ NHÈ KO RA HƠI. => Yếu sl vợ nó bỏ, lục đục đủ điều CHIA TAY => NGHIỆN MA TUÝ, GÁI GÚ CỜ BẠC: gầy dơ xương MA TUÝ ĐÁ ĐI TÙ bị đánh như chó CHẾT BỜ BỤI => Dễ NHẠY CẢM, ĐÀO HOA trước vẻ ngoài da thịt con gái => Mất thời gian, mất năng lượng, CẢM GIÁC TÌNH DỤC QUÁ DỄ SINH KHỞI. (Tổn thương cơ quan sinh dục: Gây viêm nhiễm, sẹo và tổn thương mô. => CẮT CHIM KO LÀ TOÀN THÂN BỊ NHIỄM TRÙNG.  Suy giảm sức khỏe tổng thể: Mệt mỏi, suy nhược và giảm khả năng miễn dịch. => LIỆT DƯƠNG, CƠ THỂ NẰM LA LIỆT NHƯ NGƯỜI THỰC VẬT KO CÓ SỨC ĐỀ KHÁNG.  Tác hại tinh thần: Gây trầm cảm, lo âu, cảm giác tội lỗi, lệ thuộc và ám ảnh. => KO DÁM GẶP AI, NGƯỜI HÔI THỐI, MẮT THÂM QUẦNG CỦA NGƯỜI THỦ.  Tác hại xã hội: Ảnh hưởng đến công việc, học tập, cô lập xã hội, giảm chất lượng mối quan hệ. => CÔ LẬP, THẤT NGHIỆP, KO TIỀN KO MỐI QUAN HỆ, BỐ MẸ ACE HỌ HÀNG COI THƯỜNG).  - Lên group18+ tìm bạn chat, show, KO BỀN DỄ TAN vì môi trường tìm bạn QUÁ THAM ĐẮM tỉ lệ độc hại cao(chat mình dám, còn gặp mình KO DÁM), FWB BỊ CẮT RỤNG CON CHIM, HIV-AIDS, FWB quen ny ĂN CỨT mãi ko có ny, Dính bầu với gái giang hồ về nó xiên chết cả nhà. <Content địa ngục>. Tình dục chỉ là 1 phần, 1 khía cạnh, ko nên là TOÀN BỘ cuộc sống. Có những giai đoạn như 95 tuổi bạn chỉ có thể nghĩ về nó hoặc nói về nó chứ ko thể làm, có giai đoạn trẻ bạn có thể sẽ rất say đắm. Tình dục THƯỚC ĐO SỰ KIỀM CHẾ, BÁT CHÁNH ĐẠO. Không chỉ tinh trùng mà tất cả tế bào đều là những nguyên liệu khác nhau tạo nên món súp khác nhau, TIỀM NĂNG TO LỚN.   ---------------- |

|  |
| --- |
| SQL Mục 1.2. KHỔ THỌ TÌNH DỤC - NỘI LỰC - BÁT CHÁNH ĐẠO. (tiếp) CÁCH 2: [MÔI TRƯỜNG MẠNH Ý CHÍ MẠNH]  - Bản chất: thông tin khác nổi trội hơn thông tin tình dục: ngủ lắng xuống, lên trường học bài.  - BTĐ XẤU HỔ SỢ HÃI với BÊN NGOÀI => chuyển dần sang BCĐ HIỆP THẾ: xấu hổ sợ hãi với THAM SÂN SI của chính mình  CÁCH 3: |

|  |
| --- |
| BƯỚC VÀO TÌNH YÊU HÔN NHÂN - CÁC DỤC VUI ÍT KHỔ NHIỀU, NÃO NHIỀU, NGUY HIỂM CÀNG NHIỀU [NGỌT KO KHỔ, THAM ÁI VỊ NGỌT MỚI KHỔ] => MỞ RỘNG RA ĐỘI NHÓM  => dùng TD vợ chồng -phương tiện để chấm dứt khổ (như đồng tiền): Có vị ngọt. Tham Ái Vị Ngọt thì khổ.  => Nếu chọn TYHN: nên chọn người cùng Pháp là tốt nhất.  ------------------------------------------------------------ 1. SỰ ĐỦ ĐẦY TỪ BÊN TRONG. (Ràng buộc vật chất, không ràng buộc nơi tư tưởng sở hữu cảm giác).  SỬA MÌNH NHIỀU LÊN, THỰC CHIẾN RA KẾT QUẢ, LEADER LÀM GƯƠNG   2. MỞ PHỄU ĐÚNG THỊ TRƯỜNG - LÀM QUEN, TUYỂN KỸ - BUÔNG XẢ LÀM TỐT NHẤT, SÁNG HAY KHÔNG LÀ CHUYỆN CỦA BÓNG ĐÈN:  - CHỌN ĐÚNG MÔI TRƯỜNG => Bớt Tham bớt kỳ vọng(do hiểu Môi trường) => TỰ TIN HƠN, THOẢI MÁI HƠN(Chẳng hạn khi ngồi cạnh con gái ở thư viện thấy thoải mái hơn vì bớt kỳ vọng vì biết con gái ở đây khó làm quen hơn, XÁC SUẤT NGƯỜI PHÙ HỢP THẤP hơn ở môi trường BKE GOSIGNA - THỰC HÀNH "KO PHẢI ĐỢI ĐỌC VỊ GIỎI HƠN MỚI LÀM QUEN, MÀ LÀ LÀM QUEN NHIỀU THÌ ĐỌC VỊ MỚI GIỎI LÊN").  Cùng là NGỒI CẠNH BÊN 1 cô gái xinh, hôm nào khởi lên MUỐN LÀM QUEN => HỒI HỘP, CỐ GẮNG QUÁ MỨC NÊN KHỔ . Hôm ko khởi lên thì BÌNH AN, KO QUÁ CỐ GẮNG KO KHỔ (CÓ CƠ HỘI NÓI CHUYỆN THÌ NÓI KO CỐ GẮNG TÌM KIẾM QUÁ MỨC).  - SỰ THU HÚT đến từ SỰ TƯƠNG HỢP THÔNG TIN("ko quan trọng bạn nói gì, quan trọng vẻ ngoài và sự tự tin, ko sợ hãi. Con gái bị cuốn hút bởi sự trung thực đồng nhất cả bên trong lẫn bên ngoài").  - LÀM QUEN TỐT NHẤT, MỞ LỜI TỐT NHẤT, TUYỂN KỸ NHẤT CÓ THỂ => TỪ CHỐI GIÚP TA TIẾT KIỆM THỜI GIAN VÀ SỨC LỰC, SẴN SÀNG LOẠI BỎ NGAY TỪ ĐẦU(vì bạn không mất thời gian, năng lượng cố gắng thuyết phục cô gái rằng bạn hấp dẫn). (Nếu tôi không chắc có thể làm việc với người đó trong 1 thời gian dài, tôi sẽ không làm việc với người đó dù chỉ là 1 giờ)(còn đi lâu dài hay không còn tuỳ nhân duyên) ("Vì tôi đã đá rất nhiều người ngay từ đầu vì những việc ngu ngốc như thế này để tôi không còn phải lo về nó nữa. Trong chuyện này thì tôi rất tàn nhẫn. Tôi bỏ đi ngay giữa cuӝc hẹn đầu tiên. Tôi bỏ đi ngay giữa lời nói. Tôi không quan tâm. Tôi không có thời gian với những cô gái tệ. Và kết quả là, hoặc là họ thay đổi phù hӧp với mong đӧi của tôi, hoặc là tôi không bao giờ gặp họ nữa. Tôi tôn trọng bản thân và vì thế sẽ không dành thời gian với những cô gái không tôn trọng tôi. Bạn sẽ tự nhiên nghĩ rằng, “Ồ, vậy có nghĩa mình phải gặp gấp đôi số phө nữ, phải bỏ ra gấp đôi công sức, vì mình sẽ từ chối nửa số người thích mình.” Thật ra, bạn sẽ bỏ ra ít công sức hơn, vì bạn không còn phí nhiều thời gian và năng lưӧng cố gắng thuyết phөc cô ấy rằng bạn là mӝt người đàn ông hấp dẫn. Bạn không còn mệt mỏi nghĩ rằng liệu cô ấy có thích bạn đủ nhiều hay không, hoặc lo lắng làm thế nào để gây ấn tưӧng hay thắng lại cô ấy. Khi cô ấy không hӧp với tiêu chuẩn của bạn, tình huống trở nên cực kỳ dễ dàng cho bạn: bạn bỏ đi. Không nghĩ ngӧi gì hết. Không tranh cãi. Không quay lại ngoạn mөc. Chỉ là: hành vì của cô ấy không hӧp với tiêu chuẩn của mình, mình sẽ gặp mӝt người khác") - RÕ RÀNG MỐI QUAN HỆ LÀ TÁN NGAY TỪ ĐẦU, TÁN MẠNH. 2 hướng: 1 TỎ TÌNH NGAY TỪ ĐẦU 2. CỨ TÁN ĐÃ TỎ TÌNH RA.    3. SỰ THẬT VỀ CHUNG THUỶ - thực hành đúng KO CÓ CHÁN NẢN, MÀ HOÀN TOÀN BÌNH THẢN:  - Khi gặp người khác giới, nếu LỘ TRÌNH TÂM là BÁT TÀ ĐẠO thì quý vị khởi lên THÍCH CHÁN GHÉT so sánh người đó với ny/vợ mình.  - Còn nếu LỘ TRÌNH TÂM là BÁT CHÁNH ĐẠO, quý vị KHÔNG THÍCH KHÔNG CHÁN KHÔNG GHÉT, thì KHÔNG CÓ CHUNG THUỶ, cũng CHẲNG CÓ NGOẠI TÌNH, quý vị HOÀN TOÀN BÌNH THẢNG, VUI, THOẢI MÁI.   - Con trai cơ bản giống nhau. Đợt này tui ra ngoài đường cũng bị váy ngắn của con gái hút hồn luôn đây nè.  - Không có người yêu / người yêu sắp chia tay => dễ bị con gái bên ngoài hút hồn, xong ib tán tỉnh này kia  - Còn khi có người yêu kiểu ổn định rùi ý => đều đặn ib ny tình cảm nhẹ nhàng. (là đủ nhu cầu ý, giống như kiểu ăn nhiều quá thì bị no ko thể ăn được => nên chẳng còn tâm hơi mà nhắn con gái khác).  Chỉ TRỪ KHI CÓ NGƯỜI CON GÁI KHÁC CÓ THỂ THAY THẾ ĐƯỢC+ MỐI QUAN HỆ CŨ THẤY KO ỔN => MỚI CÓ Ý ĐỊNH NÀY KIA.  (như đợt tôi với ny cũ đang ổn tự nhiên người ta kêu tạm dừng + có người con gái khác có thể thay thế được ny => xong tui mới bẫng 1 thời gian, xong rủ chị kia đi hiến máu đôi năm ngoái đó xong về còn ôm nhau) |

|  |
| --- |
| SQL ĐỀ MỤC 0: CẢM GIÁC TRUNG TÍNH(3 Loại CẢM GIÁC: Cảm giác dễ chịu, Cảm giác khó chịu - nhất là CGTD/Gặp task khó bí ko ra, cảm giác TRUNG TÍNH NHƯNG LẠI DỄ ĐI TÌM CẢM GIÁC DỄ CHỊU, nhất là của TÌNH DỤC.   BÃO TỐ VÀ AN NHÀN (BÌNH AN ĐỘT PHÁ TRƯỚC BIẾN ĐỘNG - SÓNG YÊN).  - BÃO TỐ/vấn đề : 90% Tâm SẠC NĂNG LƯỢNG, NƯƠNG TAM BẢO, MÀI RŨA MŨI KHOAN + 10% Thân (nghỉ mắt, lưng, ngủ lúc buồn ngủ chỉ chợp mắt 10min ngang với việc ngủ 3h, đi bộ nghe mp4 ...) ăn uống, đứng dậy, thể thao, ngủ (cùng đường, gặp bài toán khó, stress ko hướng giải quyết, rối ngợp vì quá nhiều thứ) thì (NGỦ 1 GIẤC SÂU SẠC 300% PIN LOẠI BỎ HẾT NGỔN NGANG ĐẦU ĐƯỢC LÀM MỚI , khoảng lặng, nghỉ ngơi, thể thao, đọc sách, chạy bộ,thiền gosinga 9 ngày,...).   - AN NHÀN/cơ hội (nhàn nhã sinh tâm Si, cảm giác chán nản tìm tham): MŨI KHOAN DÀI HẠN + TẬP TRUNG, ÁP SUẤT LÚC NHÀN RỖI + MỞ RỘNG liên quan. 1. Chuẩn bị kỹ lưỡng.  2. Tư duy "thợ săn" chủ động tìm kiếm - Đánh nhanh rút gọn - Lựa chọn đúng NẮM VÀ BUÔNG.  3. TẠO BIẾN ĐỘNG ĐẬP ĐI XÂY LẠI + CHỌN MŨI KHOAN NÉM VÀO ÁP SUẤT  4. BẬT CÔNG TẮC LÀM TỐT NHẤT, SÁNG HAY KHÔNG CÒN Ở BÓNG ĐÈN.   ĐỀ MỤC 2: XỬ LÝ BẤT NHƯ Ý.  - TH1: Dắt xe ra đi làm buổi đầu, xe đề mãi không nổ 15 phút ko được dắt xe ra quán sửa, 9h vào làm, 9h30 sửa xong dắt xe về nhà, chiều đi làm sau.  => Kinh nghiệm thế gian: 1. Ko để xe dưới mái hiên tránh bị nước xối + 2. Tranh thủ sửa xe Take Note công việc vào sổ.  => Trạch Pháp: Hiểu đúng về vô thường. |

**Use cases:**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| SQL |

2. **THỰC HÀNH THÂN THỌ TÂM PHÁP :**

* https://www.youtube.com/playlist?list=PLfFdoGwLbh5X1rtIKley3\_3uEXzXdZ8-i

|  |
| --- |
| THỰC HÀNH THÂN THỌ TÂM PHÁP  - Quán Thân  - Quán Thọ Tâm Pháp (Xoá Vô Minh, Đoạn diệt dục tưởng)  1. QUÁN THÂN: Rụt củi, NHẮC THẦM THẤY RÕ CẢM GIÁC NỔI TRỘI, Có Tầm Có Tứ - Automatic, ĐỂ TỰ NHIÊN, Ko Tầm Ko Tứ.  - BẮT ĐẦU: THƯ GIÃN THẢ LỎNG.  - TẠO CẢM GIÁC NỔI TRỘI: cảm giác Nín thở, Ngậm chặt răng lưỡi, Nghe nhạc nơi tai. <CHÚ TÂM CẢM GIÁC NỔI TRỘI - THAM SÂN SI nơi DỤC TƯỞNG VẮNG MẶT> - NHẮC THẦM: "Nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ CẢM GIÁC NỔI TRỘI" đan xen: 1. cảm giác NGƯNG THỞ, 2. Cảm giác Chuyểnđộng TOÀN THÂN <gồm cảm giác nơi 6 xúc xứ: cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh>, 3. ĐỂ TỰ NHIÊN (theo nhịp thở đi làm việc, bút vẽ lên xuống, xoay tròn sang ngang. VÔ NGƯNG RA NGƯNG). - TUỆ TRI: 7-9 đề mục Quán Thân: 1. Tuệ tri CHÚ TÂM LIÊN TỤC - Phải nhớ phải nhớ: An trú chánh định,chín mươi phần trăm, NỔI TRỘI trên thân, các cảm giác khác, nơi mắt nơi tai, không tầm không tứ. CHỈ THẤY THÔI, THẤY MÀ KO NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ ĐỐI TƯỢNG. (Quên định trên thân, như sống chuồng ngựa, ăn cức cả đời).  2. QUÁN THỌ: THỰC TẠI LÀ CẢM GIÁC - Tương tác căn trần đều là TƯƠNG TÁC THÔNG TIN, LÀ TÂM - CẢM GIÁC HẠNH PHÚC CẢM GIÁC VỊ NGỌT - NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ THAM SÂN SI] (Thấy, Nghe, Cảm nhận mọi thứ đều biết nó là Cảm Giác) - Khi chọn thái độ Nhất Hướng, Nhàm Chán, Ly Tham, Đoạn Diệt là chúng ta đối xử với Tâm, cụ thể là các Cảm giác chứ không phải với Cảnh, với hoàn cảnh sống. Có 2 loại thực tại là Thực Tại Thế Gian (Bất Tịnh), và Thực Tại Xuất Thế Gian(Thanh Tịnh) thì cũng đều là các khái niệm của Tâm, chứ ko phải Cảnh. Chỉ có Tâm Bất Tịnh và Tâm Thanh Tịnh, chứ không có Cảnh Bất Tịnh và Cảnh Thanh Tịnh.  - Không có việc làm là MINH hay VÔ MINH, chỉ có HIỂU BIẾT VỀ VIỆC ĐÓ mới có MINH hay VÔ MINH.  - Mỗi người trong hoàn cảnh khác nhau, tình trạng, mức độ tu tập khác nhau, sẽ có những lựa chọn chánh kiến khác nhau, cho dù đổi cảnh hay không đổi cản. Miễn đổi được lộ trình tâm BTD sang BCD là Nhất Hướng- Ly Tham. - "Buông" là BUÔNG TƯ TƯỞNG làm chủ, tư tưởng sở hữu; Không phải "Buông bỏ", vứt bỏ đi thế giới vật chất. "Sử dụng mà không sở hữu". \*\*Lưu ý:\*\* Không ràng buộc vào kết quả là không khổ vui với kết quả chứ không phải không quan tâm và không cần cải thiện dù kết quả không đi đúng hướng. - BUÔNG = "GIEO NHÂN" \* "BUÔNG KỲ VỌNG" = "LÀM TỐT NHẤT" \* "SẴN SÀNG CHO ĐIỀU TỆ NHẤT" = CÙNG LẮM THÌ, TÔI VẪN CỨ NỖ LỰC  = "BẠN ĐƯỢC QUYỀN BẬT CÔNG TẮC" \* "NHƯNG SÁNG HAY KHÔNG LÀ CHUYỆN BÓNG ĐÈN".   3. Quán Thọ Tâm Pháp (Xoá Vô Minh, Đoạn diệt dục tưởng) - NÍN THỞ QUÁN THÂN: Tùy vào cường độ của dục tưởng, nếu nhẹ thì có thể quán luôn, còn nếu mãnh liệt thì nên sử dụng pháp đối trị NÍN THỞ như ở mục 01 trước. Sau khi lắng dịu hơn thì thực hành quán như ở dưới đây để xóa dần đi thông tin về tham ái tình dục.  - Quán Thọ: Bản chất dục tưởng chính là tư tưởng về tình dục, xuất hiện với sự nối dài của cảm giác pháp trần liên tục đan xen với cảm giác xúc chạm do nội xúc từ tâm hành tham, nên mình cần quán đây là cảm thọ, thuộc phạm trù tâm, là cảnh ảo, vô minh thì cho rằng đây là thế giới vật chất, có cô gái A, chàng trai B là chủ nhân chủ sở hữu của hình tướng kia,... - Quán Tâm: Quán tâm biết ý thức tà tri kiến với nội dung vô minh - chấp ngã. Quán tâm hành tham, dục, khổ đang khởi sinh. Hiểu biết đúng sự thật về các tâm hành này trên 8TĐ, có tính chất duyên khởi, vô thường, vô ngã.  - Quán Pháp: Nhân loại khát ái tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ nọ, như dục ái, hữu ái, phi hữu ái.. Nơi nào có tham dục, nơi đó có chấp thủ, nơi nào có chấp thủ, nơi đó có khổ-vui. Các dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều, nguy hiểm các nhiều hơn. Bao lâu nay, mình đã bị dục đanh vây, tàn phá, trấn áp như thế này đây. Phải giải thoát khỏi chướng ngại đã đầy ải nhân loại từ vô thủy đến nay.  - NÍN THỞ QUÁN THÂN: Sau khi quán thì hãy ngưng thở một đoạn để hoàn toàn yên lặng, ghi nhận cảm giác toàn thân, sau đó thở mạnh theo nhịp rồi tác ý nhè nhẹ dần, nếu hết dục tưởng thì quay trở lại thực hành Định-Tuệ bình thường.   3.1 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ: HIỂU ĐÚNG VỊ NGỌT, VỊ NGỌT - LY THAM. - Phải nhớ phải nhớ:  VỊ NGỌT - CẢM GIÁC HẠNH PHÚC (do Chánh Niệm sinh, hoặc, duyên xúc bên ngoài). THÍCH CHÁN RỒI GHÉT, NGỌT NHẠT RỒI ĐẮNG. SINH DIỆT liên tục, lặp đi lặp lại. CHẲNG ĐÁNG LÀ BAO, tà niệm kích hoạt, mà ta làm quá.   - Chỉ khi thực nếm, vị ngọt chánh niệm, đến để mà thấy, siêu thế khởi lên.  DÙ THẤY GÁI XINH, NHỚ PHIM 18, TÂM SI SINH KHỞI:  Vị ấy ly tham, nhìn ngắm vẻ đẹp, ko có tư tưởng làm chủ sở hữu, ko nhảy tìm trăng, không khổ vô ích.   - Phải nhớ phải nhớ: Cảm thọ Căn Trần, tiếp xúc với nhau. Thông tin pháp trần, tế bào thần kinh, tồn tại đồng thời, độc lập với nhau, (y như máy móc, chạy theo lập trình, trong cái gọi là, đồng hồ quả lắc). chứ không phải là… - CHẤP CÓ DUY VẬT, CHẤP KHÔNG DUY TÂM, chấp ngọt sẵn có, chấp do tâm tạo. VỊ NGỌT CÓ ĐÓ, DO DUYÊN MÀ SANH, Thọ Tưởng đồng sinh, Tưởng đọc Vị ngọt, của đối tượng thấy, chứ không phải là, cần niệm kích hoạt, mới có vị ngọt,  - Trong TÌNH YÊU: Được chọn VẪN CHỌN NGƯỜI PHÙ HỢP NHẤT, XINH NHẤT ĐẸP NHẤT. NHƯNG: NẾU KHÔNG ĐỔI TÂM TỪ BÁT TÀ ĐẠO SANG BÁT CHÁNH ĐẠO, thì KHÔNG CHẠY ĐÂU CHO THOÁT KHỔ (chỉ đổi khổ này lấy khổ khác).  - Chúng ta tu tập để đổi tâm và có thể cải thiện hoàn cảnh (nếu cần thiết), chứ không phải tìm cách thay đổi hoàn cảnh để nghĩ rằng sẽ tu tập thuận lợi hơn. Tránh tình trạng đi học về, Tâm thì ko thấy đổi, lại đi thay đổi ngay hoàn cảnh sống khiến cho người thân, bạn bè thấy bất an, lo lắng.  - Nhàm chán, Ly Tham là ly tham với thọ khi tiếp xúc với các trần cảnh, chứ không phải ly tham với các trần cảnh đó. Chúng ta không ghét bỏ, xua đuổi chúng, mà để chúng tự đến và tự đi. - Như vậy cho dù đổi cảnh hay không đổi cảnh, miễn đổi được tâm từ BTD sang BCD thì sẽ không có khổ và là tu đúng.   Còn trường hợp được quyền đổi cảnh để có lạc thọ hợp pháp thì đổi chứ đâu có dại gì mà phải để im để kham nhẫn với khổ thọ.  - TRUNG ĐẠO: ko chối bỏ, không tham đắm lạc thọ.  Mỗi người trong hoàn cảnh khác nhau, tình trạng, mức độ tu tập khác nhau, sẽ có những lựa chọn chánh kiến khác nhau. Miễn đổi được lộ trình tâm BTD sang BCD là Nhất Hướng- Ly Tham.  3.2 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ CẢM THỌ VÔ THƯỜNG - Đối tượng thấy..., là tâm cảm thọ, đặt tên: danh từ, là cô con gái, cái con người thấy, chính là thông tin chứ không phải là thế giới vật chất, như hiểu biết sai, lầm tưởng trước đây. - Cảm giác vị ngọt, hoặc nhạt hoặc đắng, được Tưởng ghi nhận, mới tinh cứng coong, xuất hiện 1 lần, sinh diệt tức khắc, sinh diệt kéo dài mà ta làm quá, chứ không phải là, thường hằng thường trú, biến đổi vật chất, như hiểu biết sai, lầm tưởng trước đây.  3.3 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ: DUYÊN KHỞI - VÔ NGÃ - Phải nhớ phải nhớ: Duyên người thế giới, đặt tên: động từ, là quét là chạy, chứ không có cái, điều khiển cái kia, ko có linh hồn, không sinh không diệt, điều khiển thân xác! - Tất cả các sự vật hiện tượng (tất cả các pháp) đều là do Duyên Khởi (2 nhân bình đẳng tương tác/tiếp xúc cùng diệt mới phát sinh quả).  = Tất cả các pháp đều vô thường (Sinh diệt), đều vô chủ vô sở hữu (vô ngã). |

|  |
| --- |
| yaml 04/01/2025  Mục đích thực hành:  - CÓ THAM SÂN SI => CÓ KHỔ.  - KHÔNG THAM SÂN SI, 1 là THẤY KO SUY NGHĨ (CHÁNH ĐỊNH), 2 là SUY NGHĨ ĐÚNG SỰ THẬT - Chánh Kiến (Thọ Tâm Pháp) ---  **- 1.1 TẠO CẢM GIÁC NỔI TRỘI (NGUYÊN LÝ: KHI CẢM GIÁC NÀY NỔI TRỘI THÌ CẢM GIÁC KIA KHÔNG NỔI TRỘI): cảm giác Nín thở, Ngậm chặt răng lưỡi/Thấy Răng Lưỡi dán nóc họng, Nghe nhạc nơi tai/nhạc nhẹ love mood/nhạc sâu sắc động lực RAP/nhạc tình cảm gia đình chảy nước mắt,**   **NỔI TRỘI <CẢM GIÁC NỔI TRỘI - THAM SÂN SI nơi DỤC TƯỞNG VẮNG MẶT>**  **- 1.2 NIỆM - TRÍ NHỚ:**  +, **NHẮC THẦM: "Nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ CẢM GIÁC NỔI TRỘI, CẢM GIÁC CHUYỂN ĐỘNG XÚC CHẠM TOÀN THÂN"**   - 1.**3 ĐỂ TỰ NHIÊN KO TẦM KO TỨ (theo nhịp thở đi làm việc, bút vẽ LÊN XUỐNG SANG NGANG, XOAY TRÒN từng đối tương, VÔ NGƯNG RA NGƯNG).**  **- 1.4 TUỆ TRI: 7-9 đề mục Quán Thân: 1. Tuệ tri CHÚ TÂM LIÊN TỤC**  **- Phải nhớ phải nhớ: An trú chánh định,chín mươi phần trăm, NỔI TRỘI trên thân, các cảm giác khác, nơi mắt nơi tai, không tầm không tứ. CHỈ THẤY THÔI, THẤY MÀ KO NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ ĐỐI TƯỢNG. (Quên định trên thân, như sống chuồng ngựa, ăn cức cả đời). Không ai ăn 1 bữa đòi no cả đời, rụt củi cần liên tục, đun nước sôi 100 độ.** |

3. **SAI LẦM: Mình có 1 niềm tin là chỉ cần TRÁNH ĐƯỢC TOÀN BỘ CÁC DANH SÁCH SAI LẦM => THÌ BẠN NGON. (a Huy Wecommit100x)**

**5.1 Sai lầm :**

**06/04/2025:**

Đang lướt facebook thì thấy 1 cái tên. Search google thử => Ra video -> Xem. => Comment dạo Linkedin => **Summary + Nghe nhạc: https://youtube.com/playlist?list=PLfFdoGwLbh5Vc9qzKLL9\_b99e3xUHNppc&feature=shared**

**23/04/2025: T4**

Thức khuya để lên plan cho thời gian sắp tới => Do lưu trữ các nhóm chat + căng thẳng khi lên plan mới (chạy bộ chia ra mùa hè chạy sáng, mùa đông chạy tối, nhiều thứ mới cần học) => nghĩ đến sếp T, học sinh HA và ra.

=> **Giải pháp: 1. BÁT CHÁNH ĐẠO thấy việc lên plan chẳng có gì căng thẳng cả + sẵn sàng cắt bỏ những thứ thích thích mà KO CÓ GIÁ TRỊ VALUE VỀ MẶT DÀI HẠN, MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG**

**27/04/2025: Tối thứ 7**

xem đ đ đ - sự kiện này có tính lặp lại hàng tuần, ae nên có phương án xử lý - tuần vừa rồi có mỗi hôm nay, bảo sao ra nhiều - CHÚC MỪNG CHO SỰ KIỆN TUẦN RỒI CÓ MỖI THỨ 7 - CHỦ NHẬT -> XỬ LÝ LÀ XONG, BẢO SAO BẮN NHIỀU.

=> Sau khi xong là 1 cảm giác GHÊ TỞM, MỆT MỎI, VÀ CHÁN CẢM GIÁC TD, tranh thủ xoá vết

=> Lên 1 lịch ngồi cafe full tối thứ 7, ngày chủ nhật + Liên tục nhớ ?

**29/04/2025: trưa T3 ở quê nghỉ lễ**

* tự dưng nhớ đến các đường link -> xong vào link ở lark -> rất nhanh => GIẢI PHÁP ĐỀ RA: Biết 1 cốc nước ngọt có độc mà vẫn uống?

**5.2 Các sai lầm khác**

1. Chở Hồ Dũng và chở anh Thái Tâm xong lại quên ko xin ảnh chụp cùng
2. Bảo vào Hiệp ăn cơm, xong sau lại nhắn tin bảo ko vào -> NGHĨ KĨ ĐI RỒI QUYẾT BỪA.
3. Phí 30min chỉ để reply tin nhắn bên công ty - vì rep xong và hẹn lịch nhưng chưa thể xử lý nhanh được ngay - mất thời gian giao tiếp giữa các bên.
4. Vừa đăng video lên các nền tảng vừa nghe video sâu về não bộ (Video cách xây dựng ý chí mạnh mẽ và kỷ luật phi thường - TÌM KIẾM SỰ KHÓ CHỊU).

Đa nhiệm chỉ hiệu quả khi 1 việc nhẹ, không cần suy nghĩ nhiều (như chạy bộ, rửa bát) và 1 việc cần não ít (nghe podcast, học nhẹ). Nếu cả hai việc đều cần tập trung, làm cùng lúc sẽ mất hết – không nhớ gì, không hiệu quả. Muốn làm nhiều mà vẫn tốt: **ghép việc đơn giản với việc chính**, tránh ghép 2 việc nặng. Sau mỗi lần, nên tự hỏi: “Mình nhớ được gì?” – nếu không nhớ gì, lần sau đừng ghép kiểu đó nữa.

1. be

4. **Habit và các dự án**

|  |
| --- |
| SQL KEY HABIT: **Nhất Hướng. Đo lường Nhất hướng mỗi ngày - GOSINGA - KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC CHỦ QUAN TRÊN CON ĐƯỜNG TU TẬP.**  **--------------------------** **OKRs: THE ANH ENGLISH**  **--------------------------** **HABIT 2: Chạy bộ + Học English -> Up facebook (Ảnh/Video) - X3 NĂNG SUẤT + WECOMMIT100X + THEANHENGLISH - TIỀN: BỔ TRỢ MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI: CHẤM DỨT KHỔ.** HABIT 3: **Bài tập hàng ngày, Video hàng tối AIO => Up Linkedin + Group AIO + Wecommit100x + CodeMely + Up các nhóm Messenger**   [Connect cả 4 bên: x3nangsuat, theanhenglish, aio, wecommit100x. Khá bất ngờ khi mình connect được cả 4 cái]. **----------------------------------** **WORK 1: Đi làm Step Up Education**  **----------------------------** Teamwork 1: **NLP Production SubLead at CodeMely => Up CodeMely Teamwork 2: AI Engineering tại AIO**   **[ĐO LƯỜNG 1 là động lực chinh phục + đo lường để Kaize** |

**6. KHỔ THỌ TÌNH DỤC và TÂM SI (Trở ngại lớn nhất)**

+, 1. CẢM GIÁC NỔI TRỘI.

+, 2. NHẮC THẦM : THẤY THẤY, NHỚ ĐẾN TÍCH CỰC CHÚ TÂM THẤY RÕ CẢM GIÁC CHUYỂN ĐỘNG CẢM GIÁC XÚC CHẠM TOÀN THÂN, THEO NHỊP THỞ ĐI LÀM VIỆC.   
+, 3. TOẠ THIỀN THƯỜNG XUYÊN => để khắc sâu bộ nhớ, từ đó lúc BUỒN KHỔ, TÂM SI khởi lên mới đối trọi được.

|  |
| --- |
| SQL Mục 1.2. KHỔ THỌ TÌNH DỤC - NỘI LỰC - BÁT CHÁNH ĐẠO. [LÝ DUYÊN KHỞI - CẢM THỌ - KHỔ NGUYÊN NHÂN KHỔ - NHẤT HƯỚNG]  VẤN ĐỀ LỚN NHẤT: CẢM GIÁC TÌNH DỤC KHỔ THỌ TRÊN THÂN - THẤT THOÁT TINH KHÍ THẦN - HỶ LẠC NỘI TÂM - NỘI LỰC HẠNH PHÚC BÊN TRONG, ĐỘNG LỰC BỀN VỮNG => dùng TD hoặc dùng TÂM ĐÁNH BẠI TÂM. Thường xảy ra khi: 1. Là có thông tin tác động tới THÔNG TIN PHÁP TRẦN TÌNH DỤC 2. Là TÂM SI - CHÁN NẢN - theo thói quen tìm THAM, tìm đến CẢM GIÁC PHÁP TRẦN TD. ĐẨY CẢM GIÁC SỢ, CÓ RỒI LẠI MUỐN CÓ THÊM; CHỈ ĐỔI KHỔ NÀY LẤY KHỔ KHÁC:  - Ăn được bát cơm phở 50k LÀM 1 CÁI lại ra hết, mặt mụn như gẻ, mồm hôi người hôi thối như CỨT => Cơ thể bạc nhược yếu ớt, GẦY GÒ ngủ suốt ngày, phải ngủ bù năng lượng 3h, mất hết THẦN KHÍ ÁNH MẮT GIỌNG NÓI: LỜ ĐỜ LÈ NHÈ KO RA HƠI. => Yếu sl vợ nó bỏ, lục đục đủ điều CHIA TAY => NGHIỆN MA TUÝ, GÁI GÚ CỜ BẠC: gầy dơ xương MA TUÝ ĐÁ ĐI TÙ bị đánh như chó CHẾT BỜ BỤI => Dễ NHẠY CẢM, ĐÀO HOA trước vẻ ngoài da thịt con gái => Mất thời gian, mất năng lượng, CẢM GIÁC TÌNH DỤC QUÁ DỄ SINH KHỞI. (Tổn thương cơ quan sinh dục: Gây viêm nhiễm, sẹo và tổn thương mô. => CẮT CHIM KO LÀ TOÀN THÂN BỊ NHIỄM TRÙNG.  Suy giảm sức khỏe tổng thể: Mệt mỏi, suy nhược và giảm khả năng miễn dịch. => LIỆT DƯƠNG, CƠ THỂ NẰM LA LIỆT NHƯ NGƯỜI THỰC VẬT KO CÓ SỨC ĐỀ KHÁNG.  Tác hại tinh thần: Gây trầm cảm, lo âu, cảm giác tội lỗi, lệ thuộc và ám ảnh. => KO DÁM GẶP AI, NGƯỜI HÔI THỐI, MẮT THÂM QUẦNG CỦA NGƯỜI THỦ.  Tác hại xã hội: Ảnh hưởng đến công việc, học tập, cô lập xã hội, giảm chất lượng mối quan hệ. => CÔ LẬP, THẤT NGHIỆP, KO TIỀN KO MỐI QUAN HỆ, BỐ MẸ ACE HỌ HÀNG COI THƯỜNG).  - Lên group18+ tìm bạn chat, show, KO BỀN DỄ TAN vì môi trường tìm bạn QUÁ THAM ĐẮM tỉ lệ độc hại cao(chat mình dám, còn gặp mình KO DÁM), FWB BỊ CẮT RỤNG CON CHIM, HIV-AIDS, FWB quen ny ĂN CỨT mãi ko có ny, Dính bầu với gái giang hồ về nó xiên chết cả nhà. <Content địa ngục>. Tình dục chỉ là 1 phần, 1 khía cạnh, ko nên là TOÀN BỘ cuộc sống. Có những giai đoạn như 95 tuổi bạn chỉ có thể nghĩ về nó hoặc nói về nó chứ ko thể làm, có giai đoạn trẻ bạn có thể sẽ rất say đắm. Tình dục THƯỚC ĐO SỰ KIỀM CHẾ, BÁT CHÁNH ĐẠO. Không chỉ tinh trùng mà tất cả tế bào đều là những nguyên liệu khác nhau tạo nên món súp khác nhau, TIỀM NĂNG TO LỚN.   ---------------- |

|  |
| --- |
| SQL Mục 1.2. KHỔ THỌ TÌNH DỤC - NỘI LỰC - BÁT CHÁNH ĐẠO. (tiếp) CÁCH 2: [MÔI TRƯỜNG MẠNH Ý CHÍ MẠNH]  - Bản chất: thông tin khác nổi trội hơn thông tin tình dục: ngủ lắng xuống, lên trường học bài.  - BTĐ XẤU HỔ SỢ HÃI với BÊN NGOÀI => chuyển dần sang BCĐ HIỆP THẾ: xấu hổ sợ hãi với THAM SÂN SI của chính mình  CÁCH 3: |

|  |
| --- |
| BƯỚC VÀO TÌNH YÊU HÔN NHÂN - CÁC DỤC VUI ÍT KHỔ NHIỀU, NÃO NHIỀU, NGUY HIỂM CÀNG NHIỀU [NGỌT KO KHỔ, THAM ÁI VỊ NGỌT MỚI KHỔ] => MỞ RỘNG RA ĐỘI NHÓM  => dùng TD vợ chồng -phương tiện để chấm dứt khổ (như đồng tiền): Có vị ngọt. Tham Ái Vị Ngọt thì khổ.  => Nếu chọn TYHN: nên chọn người cùng Pháp là tốt nhất.  ------------------------------------------------------------ 1. SỰ ĐỦ ĐẦY TỪ BÊN TRONG. (Ràng buộc vật chất, không ràng buộc nơi tư tưởng sở hữu cảm giác).  SỬA MÌNH NHIỀU LÊN, THỰC CHIẾN RA KẾT QUẢ, LEADER LÀM GƯƠNG   2. MỞ PHỄU ĐÚNG THỊ TRƯỜNG - LÀM QUEN, TUYỂN KỸ - BUÔNG XẢ LÀM TỐT NHẤT, SÁNG HAY KHÔNG LÀ CHUYỆN CỦA BÓNG ĐÈN:  - CHỌN ĐÚNG MÔI TRƯỜNG => Bớt Tham bớt kỳ vọng(do hiểu Môi trường) => TỰ TIN HƠN, THOẢI MÁI HƠN(Chẳng hạn khi ngồi cạnh con gái ở thư viện thấy thoải mái hơn vì bớt kỳ vọng vì biết con gái ở đây khó làm quen hơn, XÁC SUẤT NGƯỜI PHÙ HỢP THẤP hơn ở môi trường BKE GOSIGNA - THỰC HÀNH "KO PHẢI ĐỢI ĐỌC VỊ GIỎI HƠN MỚI LÀM QUEN, MÀ LÀ LÀM QUEN NHIỀU THÌ ĐỌC VỊ MỚI GIỎI LÊN").  Cùng là NGỒI CẠNH BÊN 1 cô gái xinh, hôm nào khởi lên MUỐN LÀM QUEN => HỒI HỘP, CỐ GẮNG QUÁ MỨC NÊN KHỔ . Hôm ko khởi lên thì BÌNH AN, KO QUÁ CỐ GẮNG KO KHỔ (CÓ CƠ HỘI NÓI CHUYỆN THÌ NÓI KO CỐ GẮNG TÌM KIẾM QUÁ MỨC).  - SỰ THU HÚT đến từ SỰ TƯƠNG HỢP THÔNG TIN("ko quan trọng bạn nói gì, quan trọng vẻ ngoài và sự tự tin, ko sợ hãi. Con gái bị cuốn hút bởi sự trung thực đồng nhất cả bên trong lẫn bên ngoài").  - LÀM QUEN TỐT NHẤT, MỞ LỜI TỐT NHẤT, TUYỂN KỸ NHẤT CÓ THỂ => TỪ CHỐI GIÚP TA TIẾT KIỆM THỜI GIAN VÀ SỨC LỰC, SẴN SÀNG LOẠI BỎ NGAY TỪ ĐẦU(vì bạn không mất thời gian, năng lượng cố gắng thuyết phục cô gái rằng bạn hấp dẫn). (Nếu tôi không chắc có thể làm việc với người đó trong 1 thời gian dài, tôi sẽ không làm việc với người đó dù chỉ là 1 giờ)(còn đi lâu dài hay không còn tuỳ nhân duyên) ("Vì tôi đã đá rất nhiều người ngay từ đầu vì những việc ngu ngốc như thế này để tôi không còn phải lo về nó nữa. Trong chuyện này thì tôi rất tàn nhẫn. Tôi bỏ đi ngay giữa cuӝc hẹn đầu tiên. Tôi bỏ đi ngay giữa lời nói. Tôi không quan tâm. Tôi không có thời gian với những cô gái tệ. Và kết quả là, hoặc là họ thay đổi phù hӧp với mong đӧi của tôi, hoặc là tôi không bao giờ gặp họ nữa. Tôi tôn trọng bản thân và vì thế sẽ không dành thời gian với những cô gái không tôn trọng tôi. Bạn sẽ tự nhiên nghĩ rằng, “Ồ, vậy có nghĩa mình phải gặp gấp đôi số phө nữ, phải bỏ ra gấp đôi công sức, vì mình sẽ từ chối nửa số người thích mình.” Thật ra, bạn sẽ bỏ ra ít công sức hơn, vì bạn không còn phí nhiều thời gian và năng lưӧng cố gắng thuyết phөc cô ấy rằng bạn là mӝt người đàn ông hấp dẫn. Bạn không còn mệt mỏi nghĩ rằng liệu cô ấy có thích bạn đủ nhiều hay không, hoặc lo lắng làm thế nào để gây ấn tưӧng hay thắng lại cô ấy. Khi cô ấy không hӧp với tiêu chuẩn của bạn, tình huống trở nên cực kỳ dễ dàng cho bạn: bạn bỏ đi. Không nghĩ ngӧi gì hết. Không tranh cãi. Không quay lại ngoạn mөc. Chỉ là: hành vì của cô ấy không hӧp với tiêu chuẩn của mình, mình sẽ gặp mӝt người khác") - RÕ RÀNG MỐI QUAN HỆ LÀ TÁN NGAY TỪ ĐẦU, TÁN MẠNH. 2 hướng: 1 TỎ TÌNH NGAY TỪ ĐẦU 2. CỨ TÁN ĐÃ TỎ TÌNH RA.    3. SỰ THẬT VỀ CHUNG THUỶ - thực hành đúng KO CÓ CHÁN NẢN, MÀ HOÀN TOÀN BÌNH THẢN:  - Khi gặp người khác giới, nếu LỘ TRÌNH TÂM là BÁT TÀ ĐẠO thì quý vị khởi lên THÍCH CHÁN GHÉT so sánh người đó với ny/vợ mình.  - Còn nếu LỘ TRÌNH TÂM là BÁT CHÁNH ĐẠO, quý vị KHÔNG THÍCH KHÔNG CHÁN KHÔNG GHÉT, thì KHÔNG CÓ CHUNG THUỶ, cũng CHẲNG CÓ NGOẠI TÌNH, quý vị HOÀN TOÀN BÌNH THẢNG, VUI, THOẢI MÁI.   - Con trai cơ bản giống nhau. Đợt này tui ra ngoài đường cũng bị váy ngắn của con gái hút hồn luôn đây nè.  - Không có người yêu / người yêu sắp chia tay => dễ bị con gái bên ngoài hút hồn, xong ib tán tỉnh này kia  - Còn khi có người yêu kiểu ổn định rùi ý => đều đặn ib ny tình cảm nhẹ nhàng. (là đủ nhu cầu ý, giống như kiểu ăn nhiều quá thì bị no ko thể ăn được => nên chẳng còn tâm hơi mà nhắn con gái khác).  Chỉ TRỪ KHI CÓ NGƯỜI CON GÁI KHÁC CÓ THỂ THAY THẾ ĐƯỢC+ MỐI QUAN HỆ CŨ THẤY KO ỔN => MỚI CÓ Ý ĐỊNH NÀY KIA.  (như đợt tôi với ny cũ đang ổn tự nhiên người ta kêu tạm dừng + có người con gái khác có thể thay thế được ny => xong tui mới bẫng 1 thời gian, xong rủ chị kia đi hiến máu đôi năm ngoái đó xong về còn ôm nhau) |

|  |
| --- |
| SQL ĐỀ MỤC 0: CẢM GIÁC TRUNG TÍNH(3 Loại CẢM GIÁC: Cảm giác dễ chịu, Cảm giác khó chịu - nhất là CGTD/Gặp task khó bí ko ra, cảm giác TRUNG TÍNH NHƯNG LẠI DỄ ĐI TÌM CẢM GIÁC DỄ CHỊU, nhất là của TÌNH DỤC.   BÃO TỐ VÀ AN NHÀN (BÌNH AN ĐỘT PHÁ TRƯỚC BIẾN ĐỘNG - SÓNG YÊN).  - BÃO TỐ/vấn đề : 90% Tâm SẠC NĂNG LƯỢNG, NƯƠNG TAM BẢO, MÀI RŨA MŨI KHOAN + 10% Thân (nghỉ mắt, lưng, ngủ lúc buồn ngủ chỉ chợp mắt 10min ngang với việc ngủ 3h, đi bộ nghe mp4 ...) ăn uống, đứng dậy, thể thao, ngủ (cùng đường, gặp bài toán khó, stress ko hướng giải quyết, rối ngợp vì quá nhiều thứ) thì (NGỦ 1 GIẤC SÂU SẠC 300% PIN LOẠI BỎ HẾT NGỔN NGANG ĐẦU ĐƯỢC LÀM MỚI , khoảng lặng, nghỉ ngơi, thể thao, đọc sách, chạy bộ,thiền gosinga 9 ngày,...).   - AN NHÀN/cơ hội (nhàn nhã sinh tâm Si, cảm giác chán nản tìm tham): MŨI KHOAN DÀI HẠN + TẬP TRUNG, ÁP SUẤT LÚC NHÀN RỖI + MỞ RỘNG liên quan. 1. Chuẩn bị kỹ lưỡng.  2. Tư duy "thợ săn" chủ động tìm kiếm - Đánh nhanh rút gọn - Lựa chọn đúng NẮM VÀ BUÔNG.  3. TẠO BIẾN ĐỘNG ĐẬP ĐI XÂY LẠI + CHỌN MŨI KHOAN NÉM VÀO ÁP SUẤT  4. BẬT CÔNG TẮC LÀM TỐT NHẤT, SÁNG HAY KHÔNG CÒN Ở BÓNG ĐÈN.   ĐỀ MỤC 2: XỬ LÝ BẤT NHƯ Ý.  - TH1: Dắt xe ra đi làm buổi đầu, xe đề mãi không nổ 15 phút ko được dắt xe ra quán sửa, 9h vào làm, 9h30 sửa xong dắt xe về nhà, chiều đi làm sau.  => Kinh nghiệm thế gian: 1. Ko để xe dưới mái hiên tránh bị nước xối + 2. Tranh thủ sửa xe Take Note công việc vào sổ.  => Trạch Pháp: Hiểu đúng về vô thường. |

|  |
| --- |
| SQL |

5. **THỰC HÀNH THÂN THỌ TÂM PHÁP :**

* https://www.youtube.com/playlist?list=PLfFdoGwLbh5X1rtIKley3\_3uEXzXdZ8-i

|  |
| --- |
| THỰC HÀNH THÂN THỌ TÂM PHÁP  - Quán Thân  - Quán Thọ Tâm Pháp (Xoá Vô Minh, Đoạn diệt dục tưởng)  1. QUÁN THÂN: Rụt củi, NHẮC THẦM THẤY RÕ CẢM GIÁC NỔI TRỘI, Có Tầm Có Tứ - Automatic, ĐỂ TỰ NHIÊN, Ko Tầm Ko Tứ.  - BẮT ĐẦU: THƯ GIÃN THẢ LỎNG.  - TẠO CẢM GIÁC NỔI TRỘI: cảm giác Nín thở, Ngậm chặt răng lưỡi, Nghe nhạc nơi tai. <CHÚ TÂM CẢM GIÁC NỔI TRỘI - THAM SÂN SI nơi DỤC TƯỞNG VẮNG MẶT> - NHẮC THẦM: "Nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ CẢM GIÁC NỔI TRỘI" đan xen: 1. cảm giác NGƯNG THỞ, 2. Cảm giác Chuyểnđộng TOÀN THÂN <gồm cảm giác nơi 6 xúc xứ: cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh>, 3. ĐỂ TỰ NHIÊN (theo nhịp thở đi làm việc, bút vẽ lên xuống, xoay tròn sang ngang. VÔ NGƯNG RA NGƯNG). - TUỆ TRI: 7-9 đề mục Quán Thân: 1. Tuệ tri CHÚ TÂM LIÊN TỤC - Phải nhớ phải nhớ: An trú chánh định,chín mươi phần trăm, NỔI TRỘI trên thân, các cảm giác khác, nơi mắt nơi tai, không tầm không tứ. CHỈ THẤY THÔI, THẤY MÀ KO NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ ĐỐI TƯỢNG. (Quên định trên thân, như sống chuồng ngựa, ăn cức cả đời).  2. QUÁN THỌ: THỰC TẠI LÀ CẢM GIÁC - Tương tác căn trần đều là TƯƠNG TÁC THÔNG TIN, LÀ TÂM - CẢM GIÁC HẠNH PHÚC CẢM GIÁC VỊ NGỌT - NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ THAM SÂN SI] (Thấy, Nghe, Cảm nhận mọi thứ đều biết nó là Cảm Giác) - Khi chọn thái độ Nhất Hướng, Nhàm Chán, Ly Tham, Đoạn Diệt là chúng ta đối xử với Tâm, cụ thể là các Cảm giác chứ không phải với Cảnh, với hoàn cảnh sống. Có 2 loại thực tại là Thực Tại Thế Gian (Bất Tịnh), và Thực Tại Xuất Thế Gian(Thanh Tịnh) thì cũng đều là các khái niệm của Tâm, chứ ko phải Cảnh. Chỉ có Tâm Bất Tịnh và Tâm Thanh Tịnh, chứ không có Cảnh Bất Tịnh và Cảnh Thanh Tịnh.  - Không có việc làm là MINH hay VÔ MINH, chỉ có HIỂU BIẾT VỀ VIỆC ĐÓ mới có MINH hay VÔ MINH.  - Mỗi người trong hoàn cảnh khác nhau, tình trạng, mức độ tu tập khác nhau, sẽ có những lựa chọn chánh kiến khác nhau, cho dù đổi cảnh hay không đổi cản. Miễn đổi được lộ trình tâm BTD sang BCD là Nhất Hướng- Ly Tham. - "Buông" là BUÔNG TƯ TƯỞNG làm chủ, tư tưởng sở hữu; Không phải "Buông bỏ", vứt bỏ đi thế giới vật chất. "Sử dụng mà không sở hữu". \*\*Lưu ý:\*\* Không ràng buộc vào kết quả là không khổ vui với kết quả chứ không phải không quan tâm và không cần cải thiện dù kết quả không đi đúng hướng. - BUÔNG = "GIEO NHÂN" \* "BUÔNG KỲ VỌNG" = "LÀM TỐT NHẤT" \* "SẴN SÀNG CHO ĐIỀU TỆ NHẤT" = CÙNG LẮM THÌ, TÔI VẪN CỨ NỖ LỰC  = "BẠN ĐƯỢC QUYỀN BẬT CÔNG TẮC" \* "NHƯNG SÁNG HAY KHÔNG LÀ CHUYỆN BÓNG ĐÈN".   3. Quán Thọ Tâm Pháp (Xoá Vô Minh, Đoạn diệt dục tưởng) - NÍN THỞ QUÁN THÂN: Tùy vào cường độ của dục tưởng, nếu nhẹ thì có thể quán luôn, còn nếu mãnh liệt thì nên sử dụng pháp đối trị NÍN THỞ như ở mục 01 trước. Sau khi lắng dịu hơn thì thực hành quán như ở dưới đây để xóa dần đi thông tin về tham ái tình dục.  - Quán Thọ: Bản chất dục tưởng chính là tư tưởng về tình dục, xuất hiện với sự nối dài của cảm giác pháp trần liên tục đan xen với cảm giác xúc chạm do nội xúc từ tâm hành tham, nên mình cần quán đây là cảm thọ, thuộc phạm trù tâm, là cảnh ảo, vô minh thì cho rằng đây là thế giới vật chất, có cô gái A, chàng trai B là chủ nhân chủ sở hữu của hình tướng kia,... - Quán Tâm: Quán tâm biết ý thức tà tri kiến với nội dung vô minh - chấp ngã. Quán tâm hành tham, dục, khổ đang khởi sinh. Hiểu biết đúng sự thật về các tâm hành này trên 8TĐ, có tính chất duyên khởi, vô thường, vô ngã.  - Quán Pháp: Nhân loại khát ái tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ nọ, như dục ái, hữu ái, phi hữu ái.. Nơi nào có tham dục, nơi đó có chấp thủ, nơi nào có chấp thủ, nơi đó có khổ-vui. Các dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều, nguy hiểm các nhiều hơn. Bao lâu nay, mình đã bị dục đanh vây, tàn phá, trấn áp như thế này đây. Phải giải thoát khỏi chướng ngại đã đầy ải nhân loại từ vô thủy đến nay.  - NÍN THỞ QUÁN THÂN: Sau khi quán thì hãy ngưng thở một đoạn để hoàn toàn yên lặng, ghi nhận cảm giác toàn thân, sau đó thở mạnh theo nhịp rồi tác ý nhè nhẹ dần, nếu hết dục tưởng thì quay trở lại thực hành Định-Tuệ bình thường.   3.1 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ: HIỂU ĐÚNG VỊ NGỌT, VỊ NGỌT - LY THAM. - Phải nhớ phải nhớ:  VỊ NGỌT - CẢM GIÁC HẠNH PHÚC (do Chánh Niệm sinh, hoặc, duyên xúc bên ngoài). THÍCH CHÁN RỒI GHÉT, NGỌT NHẠT RỒI ĐẮNG. SINH DIỆT liên tục, lặp đi lặp lại. CHẲNG ĐÁNG LÀ BAO, tà niệm kích hoạt, mà ta làm quá.   - Chỉ khi thực nếm, vị ngọt chánh niệm, đến để mà thấy, siêu thế khởi lên.  DÙ THẤY GÁI XINH, NHỚ PHIM 18, TÂM SI SINH KHỞI:  Vị ấy ly tham, nhìn ngắm vẻ đẹp, ko có tư tưởng làm chủ sở hữu, ko nhảy tìm trăng, không khổ vô ích.   - Phải nhớ phải nhớ: Cảm thọ Căn Trần, tiếp xúc với nhau. Thông tin pháp trần, tế bào thần kinh, tồn tại đồng thời, độc lập với nhau, (y như máy móc, chạy theo lập trình, trong cái gọi là, đồng hồ quả lắc). chứ không phải là… - CHẤP CÓ DUY VẬT, CHẤP KHÔNG DUY TÂM, chấp ngọt sẵn có, chấp do tâm tạo. VỊ NGỌT CÓ ĐÓ, DO DUYÊN MÀ SANH, Thọ Tưởng đồng sinh, Tưởng đọc Vị ngọt, của đối tượng thấy, chứ không phải là, cần niệm kích hoạt, mới có vị ngọt,  - Trong TÌNH YÊU: Được chọn VẪN CHỌN NGƯỜI PHÙ HỢP NHẤT, XINH NHẤT ĐẸP NHẤT. NHƯNG: NẾU KHÔNG ĐỔI TÂM TỪ BÁT TÀ ĐẠO SANG BÁT CHÁNH ĐẠO, thì KHÔNG CHẠY ĐÂU CHO THOÁT KHỔ (chỉ đổi khổ này lấy khổ khác).  - Chúng ta tu tập để đổi tâm và có thể cải thiện hoàn cảnh (nếu cần thiết), chứ không phải tìm cách thay đổi hoàn cảnh để nghĩ rằng sẽ tu tập thuận lợi hơn. Tránh tình trạng đi học về, Tâm thì ko thấy đổi, lại đi thay đổi ngay hoàn cảnh sống khiến cho người thân, bạn bè thấy bất an, lo lắng.  - Nhàm chán, Ly Tham là ly tham với thọ khi tiếp xúc với các trần cảnh, chứ không phải ly tham với các trần cảnh đó. Chúng ta không ghét bỏ, xua đuổi chúng, mà để chúng tự đến và tự đi. - Như vậy cho dù đổi cảnh hay không đổi cảnh, miễn đổi được tâm từ BTD sang BCD thì sẽ không có khổ và là tu đúng.   Còn trường hợp được quyền đổi cảnh để có lạc thọ hợp pháp thì đổi chứ đâu có dại gì mà phải để im để kham nhẫn với khổ thọ.  - TRUNG ĐẠO: ko chối bỏ, không tham đắm lạc thọ.  Mỗi người trong hoàn cảnh khác nhau, tình trạng, mức độ tu tập khác nhau, sẽ có những lựa chọn chánh kiến khác nhau. Miễn đổi được lộ trình tâm BTD sang BCD là Nhất Hướng- Ly Tham.  3.2 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ CẢM THỌ VÔ THƯỜNG - Đối tượng thấy..., là tâm cảm thọ, đặt tên: danh từ, là cô con gái, cái con người thấy, chính là thông tin chứ không phải là thế giới vật chất, như hiểu biết sai, lầm tưởng trước đây. - Cảm giác vị ngọt, hoặc nhạt hoặc đắng, được Tưởng ghi nhận, mới tinh cứng coong, xuất hiện 1 lần, sinh diệt tức khắc, sinh diệt kéo dài mà ta làm quá, chứ không phải là, thường hằng thường trú, biến đổi vật chất, như hiểu biết sai, lầm tưởng trước đây.  3.3 PHẢI NHỚ PHẢI NHỚ: DUYÊN KHỞI - VÔ NGÃ - Phải nhớ phải nhớ: Duyên người thế giới, đặt tên: động từ, là quét là chạy, chứ không có cái, điều khiển cái kia, ko có linh hồn, không sinh không diệt, điều khiển thân xác! - Tất cả các sự vật hiện tượng (tất cả các pháp) đều là do Duyên Khởi (2 nhân bình đẳng tương tác/tiếp xúc cùng diệt mới phát sinh quả).  = Tất cả các pháp đều vô thường (Sinh diệt), đều vô chủ vô sở hữu (vô ngã). |

|  |
| --- |
| yaml 04/01/2025  Mục đích thực hành:  - CÓ THAM SÂN SI => CÓ KHỔ.  - KHÔNG THAM SÂN SI, 1 là THẤY KO SUY NGHĨ (CHÁNH ĐỊNH), 2 là SUY NGHĨ ĐÚNG SỰ THẬT - Chánh Kiến (Thọ Tâm Pháp) ---  **- 1.1 TẠO CẢM GIÁC NỔI TRỘI (NGUYÊN LÝ: KHI CẢM GIÁC NÀY NỔI TRỘI THÌ CẢM GIÁC KIA KHÔNG NỔI TRỘI): cảm giác Nín thở, Ngậm chặt răng lưỡi/Thấy Răng Lưỡi dán nóc họng, Nghe nhạc nơi tai/nhạc nhẹ love mood/nhạc sâu sắc động lực RAP/nhạc tình cảm gia đình chảy nước mắt,**   **NỔI TRỘI <CẢM GIÁC NỔI TRỘI - THAM SÂN SI nơi DỤC TƯỞNG VẮNG MẶT>**  **- 1.2 NIỆM - TRÍ NHỚ:**  +, **NHẮC THẦM: "Nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ CẢM GIÁC NỔI TRỘI, CẢM GIÁC CHUYỂN ĐỘNG XÚC CHẠM TOÀN THÂN"**   - 1.**3 ĐỂ TỰ NHIÊN KO TẦM KO TỨ (theo nhịp thở đi làm việc, bút vẽ LÊN XUỐNG SANG NGANG, XOAY TRÒN từng đối tương, VÔ NGƯNG RA NGƯNG).**  **- 1.4 TUỆ TRI: 7-9 đề mục Quán Thân: 1. Tuệ tri CHÚ TÂM LIÊN TỤC**  **- Phải nhớ phải nhớ: An trú chánh định,chín mươi phần trăm, NỔI TRỘI trên thân, các cảm giác khác, nơi mắt nơi tai, không tầm không tứ. CHỈ THẤY THÔI, THẤY MÀ KO NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ ĐỐI TƯỢNG. (Quên định trên thân, như sống chuồng ngựa, ăn cức cả đời). Không ai ăn 1 bữa đòi no cả đời, rụt củi cần liên tục, đun nước sôi 100 độ.** |

**Chiến lược và tính toán theo các giai đoạn:**

|  |
| --- |
| 1. **Mục tiêu chính**: Bạn muốn tập trung vào AI Engineering + KOL AI + Community Leader + Expert Business Model đúng không? 2. **Thời gian**: Bạn muốn chia thành các giai đoạn như thế nào? (VD: 1-3 năm, 3-7 năm, 7-15 năm, 15-30 năm) 3. **Ưu tiên**: Trong 4 tự do (Tài chính - Thời gian - Mối quan hệ - Tâm trí), bạn muốn ưu tiên thứ tự nào trong từng giai đoạn? 4. **Mentor hiện tại**: Bạn đã có các mentor cụ thể cho từng lĩnh vực chưa? (AI, Business, Community Building) 5. Yess 6. Thời gian chia cho tôi thành các giai đoạn, từ số nhỏ nhất là 3 tháng 7. Ưu tiên: cả 4 cùng lúc 8. Mentor hiện tại mới có trong mảng IT, (AI chưa có ai follow, Bussinesss và community thì có người follow theo cơ mà chưa connect gần)   Perfect! Tôi sẽ thiết kế lộ trình 10-30 năm với các giai đoạn từ 3 tháng, tập trung vào cả 4 tự do song song và ưu tiên tìm mentor cho các lĩnh vực còn thiếu.  Để tạo ra chiến lược tối ưu nhất, tôi cần hiểu rõ hơn về điểm xuất phát hiện tại của bạn:  **HIỆN TRẠNG (Điểm A):**   1. **AI Engineering**: Bạn đang ở level nào? (Junior/Mid/Senior) và có kinh nghiệm bao lâu? 2. **Tài chính**: Thu nhập hiện tại và mục tiêu tài chính cụ thể? (VD: 1 tỷ/năm sau 5 năm?) 3. **Community**: Bạn đã có audience/following bao nhiêu người trên các platform? 4. **Business**: Đã có kinh nghiệm kinh doanh/freelance nào chưa?   **MỤC TIÊU CỤ THỂ (Điểm B):**   1. **10 năm**: Bạn muốn đạt được gì cụ thể? (VD: Thu nhập, vị trí, ảnh hưởng) 2. **30 năm**: Vision cuối cùng là gì? (VD: Tập đoàn giáo dục, ảnh hưởng toàn cầu?)   **CONSTRAINTS:**   1. Có ràng buộc nào về thời gian/địa lý không? 2. Ngân sách đầu tư cho học tập/networking hàng năm?   Điểm A:   * AI Engineering: intern * Lương: thu nhập hiện tại 12 triệu/tháng, mục tiêu 1 năm tới 25 triệu/năm * Community : 10K follow từ giờ đến cuối 2025. * Business hiện 1-2 năm tới chưa   Mục tiêu cụ thể:   * 10 năm: Lương 10 tỷ/năm. * 30 năm: Lương: 30 tỷ/năm.   Constraints:   * Ko ràng buộc time, địa lý * Ngân sách đầu tư cho học tập hàng năm.   (Năm đầu mình đi làm đầu tư tới 90% lương cho học tập: năm đầu mình 72 triệu (+ thu nhập phụ từ job ngoài + dạy thêm, tính suóng sương 10 tr nữa đi), mình đầu tư việc học: 27tr (AI Việt Nam)+30tr (Wecommit100x cộng đồng sự nghiệp IT)+8tr (full stack DataScience+27tr (cộng đồng X3 năng suất, học về năng suất, tài chính đầu tư, thương hiệu cá nhân)+ 4 tr(English) (tính xem bao nhiêu % so với lương trong năm đầu. |