

Kế Hoạch Khơi Lại Ngọn Lửa Nhỏ 30 Phút Mỗi Ngày và Nuôi Dưỡng Nhiệt Huyết

Cẩm nang hành động 2 trang A4 hướng dẫn kỹ thuật phân tách không gian làm việc, thói quen nuôi dưỡng sáng tạo 30 phút và cách giữ vững tâm hồn phong phú.

BẢNG THEO DÕI NĂNG LƯỢNG VÀ CẢM XÚC CÔNG SỞ

Trạng Thái Ban Ngày

Ghi nhận mức độ chai sạn cảm xúc và sự mệt mỏi sau 8 tiếng xử lý công việc lặp lại.

Ranh Giới Tách Biệt

Tắt hoàn toàn thông báo ứng dụng làm việc sau 18:00 để trả lại sự tự do cho tâm trí.

Khơi Dậy Đam Mê

Dành 30 phút mỗi tối cho một sở thích thuần khiết không toan tính vụ lợi cá nhân.

NGUYÊN TẮC VÀNG TRONG TÁC CHIẾN

- Luôn bảo vệ phẩm giá và uy tín nghề nghiệp bằng sự thật khách quan và dữ liệu lưu vết.
- Không bao giờ can đảm chịu thiệt vô lý, đối thoại sòng phẳng và lịch thiệp trên tinh thần tôn trọng đôi bên.
- Chủ động tích lũy năng lực thực chất mỗi ngày để làm chủ quyền tự do cho tương lai.

QUY TRÌNH 3 BƯỚC TÌM LẠI Ý NGHĨA SỐNG ĐÍCH THỰC

- 1** Bước 1: Rời khỏi bàn làm việc đúng giờ và thực hiện bài tập đi bộ thư giãn ngoài trời.
- 2** Bước 2: Mở cuốn sổ tay nhỏ viết ra 3 điều khiến bạn cảm thấy hào hứng trong ngày.
- 3** Bước 3: Thực hành một hoạt động sáng tạo tự tay làm như đọc sách, chơi nhạc hoặc vẽ tranh.
- 4** Bước 4: Nhắc nhở bản thân rằng công việc chỉ là một phần, không phải toàn bộ danh tính của bạn.

KHẾ ƯỚC BẢN THÂN VÀ CHỮ KÝ CAM KẾT

Tôi cam kết sống sòng phẳng với chính mình, làm việc đáng hoàng và can đảm đối diện với mọi khó khăn. Tôi hiểu rằng giá trị của bản thân được xây dựng bằng sự trung thực và nỗ lực thực chất mỗi ngày.

Ngày thực hiện: / / 2026

Người cam kết ký tên:

