

10 câu hỏi chữa lành để viết cho chính mình

Gỡ bỏ lo âu, tìm lại bình yên

“Viết để chữa lành, viết để hiểu mình hơn”

Thuywriter

Lời mở đầu

Chúng ta đều có những khoảnh khắc chông chênh: cảm xúc dồn nén, áp lực chồng chất, những câu chuyện không biết nói cùng ai. Viết là một lối đi dịu dàng: đặt bút xuống, thở chậm lại, chạm vào tiếng nói thầm thì của nội tâm. Với bộ 10 câu hỏi chữa lành này, bạn sẽ có những cánh cửa nhỏ để mở vào thế giới bên trong – nơi có bình yên, sự thật và bao dung.

Cách sử dụng ebook (3 bước)

- Chọn thời điểm cố định (sáng sớm hoặc trước khi ngủ). Bật 'không làm phiền', đặt đồng hồ 10-15 phút.
- Chọn 1 câu hỏi, đọc chậm, thở 3 nhịp sâu rồi bắt đầu viết tay hoặc gõ. Không cần văn hay chữ đẹp - chỉ cần thật.
- Kết thúc bằng 1 hành động nhỏ (uống nước, giãn cơ, gửi 1 lời cảm ơn) để neo lại cảm xúc tích cực.

1) Hôm nay, ba điều nhỏ bé nào khiến bạn cảm thấy biết ơn?

Vì sao quan trọng: Biết ơn làm dịu hệ thần kinh, giúp não ghi nhận tín hiệu tích cực và cân bằng cảm xúc.

Gợi ý journaling:

- Viết 3 điều cụ thể trong 24h qua.
- Thêm lý do tại sao nó có ý nghĩa.

Bài tập 5 phút: Chụp 1 bức ảnh biết ơn hôm nay.

Khẳng định: Tôi sẵn sàng thấy cái đẹp trong điều bình thường.

2) Nếu không còn lo lắng hay sợ hãi, bạn sẽ chọn sống khác đi như thế nào?

Vì sao quan trọng: Sợ hãi là rào chắn vô hình. Gọi tên nỗi sợ giúp ta lấy lại quyền lựa chọn.

Gợi ý journaling:

- Liệt kê 3 điều bạn sẽ làm nếu không sợ.
- Chọn 1 bước nhỏ nhất có thể thử trong 24h.

Bài tập 5 phút: Soạn 1 tin nhắn/email khởi đầu.

Khẳng định: Tôi nhỏ nhưng tiến lên mỗi ngày.

3) Ai là người bạn muốn nói lời cảm ơn, xin lỗi hoặc bày tỏ tình yêu thương ngay lúc này?

Vì sao quan trọng: Gắn kết là 'vitamin' của tâm hồn. Nói ra giúp hàn gắn và nuôi dưỡng quan hệ.

Gợi ý journaling:

- Viết 'thư không gửi': điều bạn trân trọng, tiếc nuối, mong muốn.

- Rút 2 câu ở cuối thư để gửi thật.

Bài tập 5 phút: Gửi 1 tin nhắn chân thành ngay.

Khẳng định: Tôi can đảm nói lời từ trái tim.

4) Khoảnh khắc gần đây nhất khiến bạn mỉm cười là gì, và vì sao nó quan trọng?

Vì sao quan trọng: Niềm vui nhỏ là nhiên liệu bền vững. Gọi tên 'hạt vui' giúp gieo thói quen tích cực.

Gợi ý journaling:

- Mô tả bối cảnh: âm thanh, mùi, ánh sáng.
- Điều gì trong bạn thay đổi nhờ khoảnh khắc đó?

Bài tập 5 phút: Dán 1 sticker/ảnh vào nhật ký.

Khẳng định: Niềm vui nhỏ đủ để ngày hôm nay sáng hơn.

5) Bạn đã từng tha thứ cho bản thân hay chưa? Nếu chưa, điều gì đang ngăn bạn lại?

Vì sao quan trọng: Tự trách giữ ta kẹt trong quá khứ. Tha thứ là trao lại tự do cho chính mình.

Gợi ý journaling:

- Viết 1 lỗi lầm bạn còn ám ảnh và bài học từ nó.
 - Đề xuất 1 hành động bù đắp nhỏ.

Bài tập 5 phút: Viết 5 lần câu 'Tôi chọn dịu dàng với mình'.

Khẳng định: Tôi đang trưởng thành, không phải hoàn hảo.

6) Điều gì trong hiện tại đang làm bạn áp lực, và bạn có thể buông nhẹ nó như thế nào?

Vì sao quan trọng: Buông bỏ không phải bỏ cuộc, mà là bỏ kiểm soát vô ích.

Gợi ý journaling:

- Vẽ 2 cột: 'Tôi kiểm soát được' / 'Tôi không kiểm soát được'.

- Chọn 1 việc ở cột trái và 1 việc ở cột phải.

Bài tập 5 phút: Thực hành thở 4-7-8 trong 1 phút.

Khẳng định: Tôi buông thứ nặng nề để nhẹ nhàng tiến bước.

7) Nếu viết một bức thư cho 'tôi của quá khứ', bạn sẽ nói điều gì?

Vì sao quan trọng: Kết nối dòng thời gian giúp chữa lành 'đứa trẻ bên trong'.

Gợi ý journaling:

- Viết 3 đoạn: an ủi - công nhận - trao quyền.

- Đặt tên cho bức thư; cất nơi an toàn.

Bài tập 5 phút: Đọc to một đoạn cho chính mình nghe.

Khẳng định: Tôi lựa chọn yêu thương cả những phần chưa hoàn hảo.

8) Một ước mơ bạn bỏ quên lâu rồi là gì, và vì sao bạn từng từ bỏ nó?

Vì sao quan trọng: Ước mơ cũ là manh mối về bản chất và nhu cầu sâu xa.

Gợi ý journaling:

- Viết lại ước mơ bằng ngôn ngữ hiện tại.
- Vẽ thang 0-10 cho mức sẵn sàng.

Bài tập 5 phút: Tìm 1 nguồn lực mini và đánh dấu lịch.

Khẳng định: Tôi cho phép mình bắt đầu lại.

9) Bạn mong muốn hình ảnh bản thân sau 1 năm nữa sẽ ra sao?

Vì sao quan trọng: Trí não cần hình ảnh để điều hướng. Tầm nhìn rõ giúp hành động mạch lạc.

Gợi ý journaling:

- Viết 5 dòng về một ngày lý tưởng sau 12 tháng.

- Chọn 3 thói quen lỗi để bắt đầu tuần này.

Bài tập 5 phút: Đặt lời nhắc cho 3 thói quen.

Khẳng định: Ngày mai tươi sáng bắt đầu từ hôm nay.

10) Hôm nay, bạn có thể làm một việc nhỏ nào để chăm sóc tâm hồn mình?

Vì sao quan trọng: Tự chăm sóc là kỷ luật tử tế.
Việc nhỏ, làm đều đặn, tạo thay đổi lớn.

Gợi ý journaling:

- Liệt kê 10 việc <10 phút khiến bạn ấm áp.
- Chọn 1 việc và thực hiện ngay.

Bài tập 5 phút: Chấm điểm cảm xúc trước & sau.

Khẳng định: Tôi xứng đáng với sự dịu dàng mỗi ngày.

Mẫu khung journaling (dùng hằng ngày)

Ngày .../.../... | Thời gian: ... phút | Năng lượng trước: .../10 | Năng lượng sau: .../10

Câu hỏi hôm nay:

Tôi đang cảm thấy:
.....

Sự thật tôi nhận ra:
.....

Một hành động nhỏ trong 24h tới:

.....

Lời nhắc nhở: Tôi xứng đáng với bình yên.

Lịch thực hành 10 ngày (đánh dấu ☐)

Ngày	Câu hỏi	Viết (10-15')	Bài tập 5'	✓
1	#1			
2	#2			
3	#3			
4	#4			
5	#5			
6	#6			
7	#7			
8	#8			
9	#9			
10	#10			

Lời kết: Bình yên là thói quen

Mỗi câu hỏi chữa lành là một chiếc chìa khóa. Khi bạn kiên nhẫn mở từng cánh cửa, căn nhà nội tâm sẽ sáng đèn.