

WORKSHEET

5 THÓI QUEN ĐƠN GIẢN GIÚP BẠN LUÔN DƯ DẢ TRONG NHÀ MÌNH



Artisa Home





Chào bạn

Giữa nhịp sống hiện đại, chúng ta thường tìm cách có nhiều hơn — nhiều đồ đạc, nhiều cơ hội, nhiều thành tựu.

Nhưng chính khi mọi thứ quá nhiều, **dòng chảy dư dả** thật sự lại bị nghẽn: không gian chật, thời gian ít, năng lượng cạn.

Sự dư dả mà ngôi nhà mang lại không đến từ việc có thêm, mà từ cách ta nuôi dưỡng từng dòng chảy riêng của mỗi không gian nhà.

Worksheet **5 THÓI QUEN ĐƠN GIẢN GIÚP BẠN LUÔN DƯ DẢ TRONG NHÀ MÌNH** là lời mời nhẹ nhàng gửi đến bạn để bước vào một hành trình, giúp bạn khơi lại dòng chảy dư dả qua từng căn phòng, từng hành động nhỏ chỉ vài phút thôi, nhưng đầy ý nghĩa mỗi ngày.

Bắt đầu thôi – từ chính ngôi nhà của bạn!

Ninh



HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

- Dành 10–15 phút mỗi ngày để thực hành một thói quen trong không gian tương ứng, như là một hành động “nuôi dưỡng sự dư dả” trong thời gian, năng lượng, tài chính và cảm xúc của bạn.
- Thực hiện thử thách, ghi lại cảm nhận của bạn sau mỗi ngày. Bạn có thể in worksheet ra để thực hành và neo lại cảm xúc của bạn.
- Khi hoàn thành cả 5 thói quen, bạn sẽ thấy không chỉ ngôi nhà trở nên hài hòa hơn, mà chính bạn cũng trở nên nhẹ nhõm, dư dả và tĩnh tại hơn.

Khi bạn sống tinh gọn, biết cách chăm đúng, dòng chảy trong nhà trở nên dư dả, cuộc sống tự khắc trở nên đủ đầy.

*Nếu bạn có thắc mắc,
xin mời liên hệ:*

ninh@artisahome.vn
www.artisahome.vn

✦ THÓI QUEN 1:
Dòng chảy nuôi dưỡng đủ đầy

PHÒNG BẾP

Phòng bếp là mạch nguồn của sự thịnh vượng trong ngôi nhà, nơi bạn cảm nhận rõ nhất năng lượng của sự đủ đầy.



NHỮNG HÀNH ĐỘNG NHỎ

- ☐ **Nấu đủ, không dư**
- ☐ **Dùng hết thực phẩm, không vội mua thêm**
- ☐ **Dọn tủ lạnh mỗi cuối tuần**

THỬ THÁCH:

Tặng cơ hội sống mới cho những nguyên liệu cũ, sáng tạo món ăn từ những thực phẩm còn sẵn.



Dòng vật chất trong nhà lưu thông, bạn thấy mình ít phí phạm, bếp ấm hơn, và bạn đang chăm lại dòng năng lượng nuôi sống cả ngôi nhà.

CẢM NHẬN CỦA BẠN

✦ THÓI QUEN 2:
Dòng chảy phục hồi an yên

PHÒNG NGỦ

Phòng ngủ không phải là nơi chỉ để ngủ, mà là trạm sạc linh hồn của bạn mỗi ngày, cũng là lời hẹn của bạn với sự bình an.



NHỮNG HÀNH ĐỘNG NHỎ

- ☐ Ngủ đủ và đúng giờ, không cuộn tròn trong mệt mỏi
- ☐ Gấp gọn chăn gối như mới mỗi sáng
- ☐ Giới hạn ánh sáng xanh từ điện thoại trước khi ngủ

THỬ THÁCH:

Trước khi ngủ, đặt điện thoại và nỗi lo bên ngoài, cho phép mình có một đêm thật trọn vẹn để sáng thức dậy trong cảm giác đủ và không vội vàng.



Nhịp sinh hoạt trở nên điều hòa, bạn ngủ sâu hơn, tỉnh dậy nhẹ hơn, cơ thể của bạn được phục hồi và năng lượng ngày mới được sinh ra.

CẢM NHẬN CỦA BẠN

✦ THÓI QUEN 3:
Dòng chảy thanh lọc trong lành

PHÒNG TẮM

Phòng tắm là nơi bạn rửa trôi mọi sự tiêu cực, giải phóng cảm xúc cũ, sẵn sàng làm tươi mới năng lượng cá nhân mỗi ngày.



NHỮNG HÀNH ĐỘNG NHỎ

- ☐ **Mỗi sáng, vỗ nhẹ nước vào mặt để đón sự tươi mới**
- ☐ **Dành thời gian tắm với ý thức thư giãn**
- ☐ **Lau sạch gương để nhìn mình rõ hơn, sáng hơn**

THỬ THÁCH:

Khi tắm, hít thở sâu 5 lần, thử tắm bằng thảo mộc tự nhiên để thanh lọc cả cơ thể lẫn tâm trí, cảm nhận năng lượng mới tràn vào.



Cơ thể và cảm xúc trong bạn được thanh lọc, tâm trí nhẹ hơn, tinh thần phấn chấn hơn, sự tươi mới lan khắp nhà.

CẢM NHẬN CỦA BẠN

✦ THÓI QUEN 4:
Dòng chảy kết nối tươi mới

CỬA NHÀ

Cửa nhà là cánh cổng dẫn năng lượng, kết nối với thế giới, chào đón cơ hội và may mắn vào ngôi nhà, mang đến sự thịnh vượng cho cả gia đình.



NHỮNG HÀNH ĐỘNG NHỎ

- ☐ Quét bụi lối ra vào
- ☐ Giữ tay nắm cửa và cánh cửa sạch sẽ
- ☐ Mở cửa chính và các cửa sổ để đón ánh sáng tự nhiên

THỬ THÁCH:

Thử một tuần không để đồ đạc linh tinh ở khu vực cửa ra vào của ngôi nhà, như giày dép, túi xách, chìa khoá, thùng rác tạm...



Mỗi lần bước qua cửa nhà thông thoáng, sáng sủa, bạn cảm thấy như thể mình đang mở lòng đón nhận năng lượng mới, cơ hội mới tươi sáng hơn.

CẢM NHẬN CỦA BẠN

✦ THÓI QUEN 5:
Duy trì dòng chảy dư dả

CẢ NHÀ

Cả ngôi nhà là tấm gương phản chiếu của bạn. Khi từng dòng chảy trong nhà vận hành hài hòa, bạn cảm nhận được sự trọn vẹn, sống đúng với mình, sống có nhịp, và sống trong cảm giác thật sự dư dả.



NHỮNG HÀNH ĐỘNG NHỎ

- ☐ Đi quanh nhà và sắp lại vài món chưa đúng chỗ
- ☐ Mỗi tuần chọn một góc nhỏ để chỉnh trang
- ☐ Giữ nhà thông gió, thoáng khí và đủ ánh sáng

THỬ THÁCH:

Dành 5 phút dạo quanh nhà, nhìn, chạm và chỉnh lại một chi tiết nhỏ: bớt món không dùng, mở cửa đón nắng, hay đơn giản là đặt lại chậu cây...



Khi bạn quan sát và điều chỉnh dòng chảy trong nhà, bạn đang kết nối lại với chính mình, để sống trọn và dư.

CẢM NHẬN CỦA BẠN



Artisa

Sau khi thực hành 5 thói quen,
3 điều bạn cảm thấy dư dả nhất là:

1

2

3

Bạn cần thêm hỗ trợ và đồng hành

Dư dả không chỉ là có nhiều hơn, mà là cách bạn trân quý và chăm sóc những gì đang hiện hữu trong nhà.

Muốn biến từng góc nhà thành nơi dễ chịu, gọn gàng và tràn đầy cảm hứng?

Chương trình Starter kit GÓC NHÀ THẢNH THƠI

Một chương trình nhỏ, dễ áp dụng trong vài ngày,
để bạn bắt đầu hành trình sống thanh thơi.

BẠN MUỐN VỪA DƯ DẢ VỪA THẢNH THƠI

Hẹn gặp bạn ở phiên bản Thành Thơi.

Ninh

