



*Bỏ thói quen đánh thức
Ngôi Sao Bay
trong bạn*

Harmony Le

All rights reserved © 2025

Bạn đang cầm trên tay cuốn Ngôi Sao Bay – hoặc vừa đọc xong.
eBook này không phải phần thêm vào.
Nó là bước đầu tiên của hành trình thực hành.
7 thói quen dưới đây map với 5 trụ cột trong hệ sống 5T
– bạn không cần nhớ tên framework.
Chỉ cần bắt đầu từ một thói quen nhỏ nhất, ngày hôm nay.

1. Chào ngày mới bằng lời thì thầm biết ơn



Vì sao nên làm:

Mỗi buổi sáng là một tờ giấy trắng — cơ thể bạn đang chờ bạn viết lên đó điều gì?

Nhiều nghiên cứu cho thấy: bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn giúp kích hoạt hormone hạnh phúc – serotonin – giúp hệ miễn dịch mạnh hơn và tinh thần sáng suốt hơn.

Cách thực hành:

Hít vào thật sâu, đặt tay lên ngực, khẽ nói:

“Cảm ơn vì hôm nay tôi vẫn đang sống.”

“Cảm ơn cha mẹ cho con thân thể và cuộc sống này.”

“Cảm ơn tia nắng ấm áp, cây xanh tỏa bóng mát, không khí để thở.”

Hãy để lời cảm ơn ấy lan khắp cơ thể như ánh nắng sớm mai.

2. Uống nước như một nghi lễ yêu thương bản thân



Vì sao nên làm:

Cơ thể con người là 70% nước – và cảm xúc cũng ảnh hưởng đến từng phân tử nước trong ta.

Nếu ta uống nước trong sự vội vàng, nước chỉ làm dịu cơn khát.

Nhưng nếu uống trong sự trân trọng, nó trở thành nguồn năng lượng thanh lọc tâm – thân.

Cách thực hành:

Trước khi uống, nhìn vào ly nước và nói thầm:

“Cảm ơn vì đã nuôi dưỡng tôi.”

Uống chậm rãi, cảm nhận dòng mát đang đi qua cổ họng và lan tỏa khắp cơ thể.

3. Mở trái tim đón nguồn sáng tình yêu



Vì sao nên làm:

Căng thẳng khiến trái tim co lại, năng lượng bị tắc nghẽn. Khi ta mở lòng, hệ thần kinh chuyển từ căng thẳng sang bình an — và đó là khi cơ thể bắt đầu thật sự hồi phục.

Nó giúp chữa lành không chỉ thân thể mà cả những vết thương vô hình trong tâm hồn.

Cách thực hành:

Ngồi yên, hít vào và tưởng tượng trái tim bạn đang nở ra như bông hoa sáng. Thở ra, mỉm cười và gửi lời yêu đến ai đó – hoặc chính bạn.
“Tôi mở lòng để yêu thương, để được yêu, và để bình an.”

4. Nuôi dưỡng cơ thể bằng nhiều sắc màu tự nhiên



Vì sao nên làm:

Thức ăn không chỉ là dinh dưỡng, mà là năng lượng sống.

Càng nhiều màu sắc tự nhiên trong bữa ăn – xanh của rau, đỏ của quả, vàng của củ – năng lượng trong bạn càng phong phú.

Cơ thể hấp thụ không chỉ chất, mà cả **ánh sáng của thiên nhiên**.

Cách thực hành:

Trong mỗi bữa ăn, hãy chọn thêm ít nhất **3 màu tự nhiên**, và lý tưởng là **đủ 7 sắc cầu vồng** – để cơ thể nhận được trọn vẹn năng lượng từ đất trời.

Khi ăn, nhai chậm, cảm nhận vị tươi mát và nói thầm:

“Tôi đang nạp năng lượng sống từ đất mẹ.”

“Cảm ơn mặt trời, đất, nước, và bàn tay người nông dân đã tạo nên món ăn này.”

5. Kết nối với thiên nhiên – sạc lại năng lượng sống



Vì sao nên làm:

35 năm sống với viêm khớp dạy tôi rằng: 10 phút chân trần trên đất đôi khi làm được điều mà cả buổi tập gym chưa chắc làm được — nó đưa cơ thể về nhịp của chính nó.

Chỉ cần bạn đi chân trần trên đất, ôm một gốc cây, hay ngắm bầu trời vài phút – cơ thể đã được “sạc lại”.

Các ion âm trong đất và không khí giúp trung hòa stress, giảm viêm và làm dịu hệ thần kinh.

Cách thực hành:

Dành 10 phút mỗi ngày để ra ngoài – chạm vào lá cây, nghe chim hót, ngắm hoa, nhìn trời.

Không làm gì, chỉ **hiện diện**.

“Tôi đang trở về nhà – nơi tôi thuộc về.”

6. Thả lỏng cảm xúc



Vì sao nên làm:

Cảm xúc bị kìm nén là năng lượng bị tắc.

Khi bạn buồn mà không cho phép mình buồn, cơ thể sẽ biểu hiện bằng đau nhức hoặc mệt mỏi.

Thay vì chống lại, hãy để cảm xúc đi qua bạn như dòng nước chảy qua sông – không cưỡng, không níu.

Cách thực hành:

Khi cảm xúc dâng lên, hít sâu, đặt tay lên tim và nói:

“Tôi lắng nghe bạn.”

Rồi thở ra, buông nhẹ.

Bạn sẽ thấy cơ thể mềm hơn, tâm an hơn.

7. Đi ngủ trong trạng thái bình an – gửi lời cảm ơn đến cơ thể



Vì sao nên làm:

Giấc ngủ là “liều thuốc tái sinh tự nhiên” mạnh nhất.

Nhưng chỉ khi tâm bạn an, cơ thể mới thật sự được chữa lành.

Một lời cảm ơn trước khi ngủ như chiếc chăn ấm phủ lên từng tế bào, giúp bạn đi vào giấc ngủ sâu và hồi phục năng lượng sống.

Cách thực hành:

Trước khi ngủ, khẽ đặt tay lên tim, nhắm mắt và nói:

“Cảm ơn trái tim, đôi chân, đôi tay – cảm ơn cả ngày hôm nay.”

Sau đó, **từ từ quét toàn bộ cơ thể trong tâm trí** – từ đầu, cổ, vai, lưng, đến bàn chân – và gửi lời cảm ơn tới từng bộ phận.

Cơ thể bạn sẽ mỉm cười và ngủ yên trong năng lượng của lòng biết ơn.

Lời kết – Khi thân, tâm, trí gặp lại chính mình



Bạn không cần tìm ánh sáng ở nơi xa xôi.
Ánh sáng đó vốn đã ở trong bạn – chỉ đợi bạn quay về.
Mỗi khi bạn thở biết ơn, ăn uống trân trọng, buông cảm xúc, kết nối với thiên nhiên – bạn đang **đánh thức Ngôi Sao Bay bên trong mình.**

“Bạn chính là một Ngôi Sao Bay – khi thân, tâm, trí hòa hợp, bạn không chỉ sống, mà còn tỏa sáng.”

— Harmony Le

VỀ TÁC GIẢ



Harmony Le từng có hơn 35 năm sống chung với viêm đa khớp — hành trình đó dạy chị cách lắng nghe cơ thể, chấp nhận giới hạn và tìm lại nhịp sống hài hòa.

Ở tuổi sáu mươi, chị hoàn thành marathon 42km, giành giải Nhất 30km nhóm tuổi 50+ tại Việt Nam và đạt danh hiệu vô địch thể hình hạng Figure tại Mỹ. Với chị, đó là minh chứng cho khả năng hồi phục của cơ thể khi được chăm sóc đúng cách.

Trước đó, Harmony có gần 20 năm lãnh đạo cấp cao tại các tập đoàn đa quốc gia ngành y dược. Chị tốt nghiệp Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh (Washington State University) và Thạc sĩ Nghệ thuật (Washington University, Mỹ), là NLP Master và Life Master Consultant.

Hiện nay, chị viết, chia sẻ và đồng hành cùng những phụ nữ đang bước vào "chương hai của cuộc đời" — khi cơ thể đổi thay và họ mong tìm lại sự sống động, bình thản và tự do trong chính mình.

Nếu bạn muốn đi sâu hơn vào hành trình này — bắt đầu tại:
[HarmonyLe.com/start](https://www.harmonyle.com/start)

Theo dõi Harmony Le:

Harmony Le: <https://www.facebook.com/harmony.le.309/>

Cộng đồng HarmonyHub 40+: <https://www.facebook.com/groups/harmonyhub.global>

Designed by Harmony Le Studio