

# Bộ Cấp Cứu Cảm Xúc 24 Giờ

7 câu hỏi giúp em không nhấn tin, không bùng nổ, không tự làm mình đau thêm trong cơn cảm xúc cao nhất

## Dành cho ai?

Phụ nữ đang tổn thương sau chia tay, lạnh nhạt, phản bội, nghi ngờ ngoại tình hoặc bất ổn trong mối quan hệ.

**Hôm nay em chưa cần giải quyết cả cuộc đời. Em chỉ cần đưa mình qua một ngày an toàn hơn.**

Lead magnet cho chương trình 21 Ngày Trở Về Với Mình

## Trước khi bắt đầu

Nếu em đang cảm tài liệu này trong lúc tim đập nhanh, ngực nặng, tay run, nước mắt không ngừng được, hoặc rất muốn nhấn/gọi/tra hỏi người kia ngay lập tức, hãy đọc chậm đoạn này trước:

Hôm nay em chưa cần quyết định chia tay hay quay lại. Chưa cần bắt mình hết đau. Chưa cần chứng minh mình mạnh mẽ.

**Việc duy nhất cần làm trong 24 giờ tới là đưa mình qua một ngày an toàn hơn, không làm tổn thương thêm chính mình và người vô tội.**

## Lưu ý an toàn quan trọng

### Tài liệu này không thay thế hỗ trợ chuyên môn

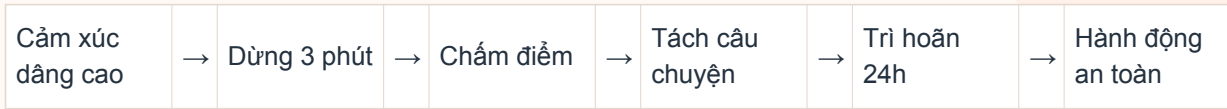
Nếu em có ý nghĩ tự làm hại bản thân, đang bị bạo lực/đe dọa, mất ngủ nghiêm trọng, hoảng loạn nặng, dùng rượu/chất kích thích để làm tê cảm xúc, hãy tìm người thật để hỗ trợ ngay: người thân tin cậy, chuyên gia, bác sĩ, tổ chức hỗ trợ phụ nữ hoặc dịch vụ khẩn cấp tại nơi em sống.

## Cách dùng bộ này

- Làm theo thứ tự, không cần đọc như một cuốn sách.
- Nếu cảm xúc trên 7/10: không nhấn, không gọi, không quyết định lớn.
- Nếu thấy không an toàn: đừng ở một mình, hãy tìm hỗ trợ trực tiếp.

# Mô hình 24 giờ bình an

Em không cần thắng cơn đau ngay. Em chỉ cần tạo một khoảng dừng đủ nhỏ để không bị cơn đau lái đi.



## 1. Dừng lại 3 phút

Đặt một tay lên ngực, một tay lên bụng. Hít vào 4 nhịp, giữ 2 nhịp, thở ra 6 nhịp. Lặp lại 10 vòng.

Chọn một câu để tự nói:

- Tôi đang đau, nhưng tôi chưa cần hành động ngay.
- Cảm xúc này rất mạnh, nhưng nó không phải toàn bộ con người tôi.
- Tôi sẽ đưa mình qua 24 giờ này trước.

Trước khi thở, cảm xúc của tôi là:

Sau khi thở, cảm xúc của tôi là:

## 2. Chấm điểm cảm xúc

Khi cảm xúc quá mạnh, não rất dễ tin rằng: “mình phải làm gì đó ngay”. Vì vậy, mình cần một thang đo đơn giản.

Mức	Trạng thái	Việc nên làm
0-3	Còn khá ổn	Có thể viết, thở, nói chuyện nhẹ.
4-6	Bắt đầu bị kéo đi	Dừng lại, thở, viết ra trước khi phản ứng.
7-8	Nguy cơ bốc đồng	Không nhắn, không gọi, không quyết định lớn.
9-10	Quá tải/khủng hoảng	Tìm người hỗ trợ ngay, không ở một mình nếu không an toàn.

Hiện tại cảm xúc của tôi đang ở mức .../10

### Cảm xúc mạnh nhất là:

- Buồn
- Tức giận
- Tủi thân
- Ghen
- Sợ bị bỏ rơi
- Xấu hổ
- Hoảng loạn
- Trống rỗng
- Cảm xúc khác: .....

#### Nếu cảm xúc trên 7/10

Tôi cam kết không nhắn tin, không gọi điện tra hỏi, không đăng trạng thái, không uống rượu để tê đi, không trút cảm xúc lên con cái hoặc người vô tội.

### 3. Viết sự kiện thật

Sự kiện là điều camera có thể ghi lại. Câu chuyện là phần tâm trí diễn giải thêm.

Sự kiện	Câu chuyện tự kể
Anh ấy chưa trả lời tin nhắn 5 tiếng.	Anh ấy hết yêu tôi rồi.
Anh ấy ít nói hơn mấy ngày nay.	Chắc anh ấy đang chán tôi.

Chuyện vừa làm tôi bị kích hoạt cảm xúc là:

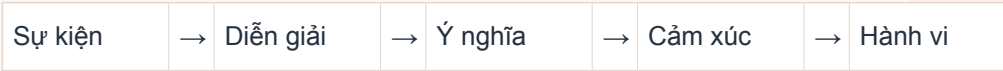
Nếu có một chiếc camera ghi lại, camera sẽ thấy/nghe được gì?

Những dữ kiện tôi thật sự có là:

Những điều tôi chưa chắc chắn là:

## 4. Tách câu chuyện tôi đang tự kể

Thật ra, điều làm em kiệt sức không chỉ là chuyện đã xảy ra. Nhiều khi là câu chuyện em đang phải sống lại trong đầu mỗi đêm.



Sự kiện thật là:

Câu chuyện tôi đang tự kể là:

Câu chuyện đó làm tôi cảm thấy:

### Ý nghĩa sâu hơn tôi đang gán cho chuyện này là:

- Tôi không đủ tốt.
- Tôi không còn được yêu.
- Tôi bị bỏ rơi.
- Tôi thua người khác.
- Tôi không đáng được chọn.

#### Câu nói trung tính hơn

Điều tôi biết chắc hiện tại là... Điều tôi chưa biết chắc là... Tôi chưa cần kết luận toàn bộ giá trị của mình từ chuyện này.

## 5. Nhận diện hành động bốc đồng

Nhiều hành động giúp nhẹ trong 5 phút nhưng làm đau thêm trong 5 ngày.

### Ngay lúc này, tôi đang rất muốn:

- Nhắn tin liên tục.
- Gọi điện tra hỏi.
- Van xin.
- Chửi, trách, công kích.
- Đăng trạng thái bóng gió.
- Kiểm tra mạng xã hội của người kia/người thứ ba.
- Uống rượu hoặc dùng thứ gì đó để tê đi.
- Quát con/người thân.
- Im lặng trừng phạt.
- Tự làm đau mình.

Hành động này có thể giúp tôi được gì trong ngắn hạn?

Hành động này có thể làm tôi mất gì trong dài hạn?

Hành động tôi chọn không làm trong 24 giờ tới là:

## 6. Chọn hành động an toàn thay thế

Em không thể chỉ nói “đừng nghĩ nữa”. Não không nghe đâu. Cần có hành động thay thế cụ thể.

- Đi tắm nước ấm.
- Uống một cốc nước.
- Đi bộ 10-15 phút.
- Viết 10 dòng không gửi cho ai.
- Gọi cho một người bạn an toàn.
- Rời khỏi điện thoại 30 phút.
- Ôm con và nói: “Mẹ đang buồn, nhưng đây không phải lỗi của con.”
- Ăn một món nhẹ nếu cả ngày chưa ăn.

Trong 24 giờ tới, thay vì:

Tôi sẽ:

Tôi chọn việc này vì:

**Hôm nay tôi chưa cần hoàn hảo. Tôi chỉ cần không bỏ rơi chính mình.**

## 7. Không trút vết thương lên người vô tội

Đau là thật. Nhưng nếu không có chỗ chứa nỗi đau, ta có thể vô thức truyền nó sang con cái, cha mẹ, nhân viên, đồng nghiệp, bạn bè.

Điều này không làm em trở thành người xấu. Nó chỉ cho thấy em đang quá tải. Nhưng từ hôm nay, mình bắt đầu chịu trách nhiệm với cách mình xử cảm xúc.

### Câu nói với con

Mẹ đang buồn và cần vài phút bình tĩnh. Đây không phải lỗi của con.

### Câu nói với người thân

Em đang không ổn. Em cần yên tĩnh một chút. Em sẽ nói chuyện lại khi bình tĩnh hơn.

Khi đau, người vô tội thường bị ảnh hưởng bởi tôi là:

Tôi thường trút cảm xúc bằng cách:

Từ hôm nay, câu tạm dừng của tôi là:

Một hành động sửa chữa nhỏ tôi có thể làm là:

# Kế hoạch 24 giờ của tôi

Viết ngắn, rõ, làm được. Đây là bản cam kết với chính mình trong một ngày tới.

Tôi cam kết không làm 3 việc này:

--

Tôi sẽ làm 3 việc an toàn này:

--

Người tôi có thể liên hệ nếu cảm xúc vượt quá sức chịu đựng:

--

## Câu nhắn mẫu

Mình đang không ổn và cần một người ở cạnh/nghe mình nói vài phút. Bạn có thể giúp mình qua tối nay không?

## Nếu tôi thấy mình không an toàn

Rời khỏi vật/tình huống có thể gây nguy hiểm. Không ở một mình nếu có thể. Liên hệ người tin cậy hoặc hỗ trợ khẩn cấp tại nơi tôi sống.

# Lá thư không gửi

Lá thư này không để gửi cho người kia. Nó để em ngừng nhốt mọi thứ trong ngực. Hãy viết thật, nhưng không cần văn hay.

Điều đã làm tôi đau là:

Điều tôi mất sau chuyện này là:

Điều tôi ước người kia hiểu là:

Điều tôi cần thừa nhận với chính mình là:

Điều tôi chưa sẵn sàng tha thứ là:

Điều nhỏ nhất tôi chọn buông trong 24 giờ tới là:

Điều tôi muốn nói với chính mình lúc này:

## Bảng kiểm cuối ngày

Nếu chỉ đánh dấu được một ô, vẫn được. Mục tiêu hôm nay không phải là trở thành một người hoàn hảo. Mục tiêu là tạo một vết nứt nhỏ trong vòng lặp cũ.

- Hôm nay tôi đã không nhấn tin trong lúc cảm xúc trên 7/10.
- Hôm nay tôi đã không đưa ra quyết định lớn trong cơn đau.
- Hôm nay tôi đã làm ít nhất một việc để dịu cơ thể.
- Hôm nay tôi đã gọi tên được cảm xúc của mình.
- Hôm nay tôi đã tách được một sự kiện khỏi một câu chuyện tự kể.
- Hôm nay tôi đã không trút nỗi đau lên người vô tội, hoặc đã biết sửa chữa nếu lỡ làm.
- Hôm nay tôi đã không bỏ rơi chính mình.

## Nếu sau 24 giờ em vẫn còn đau thì sao?

Thì em vẫn là con người. Đừng dùng tài liệu này để ép mình phải ổn ngay.

**Một ngày bình an hơn không phải là ngày không còn đau. Một ngày bình an hơn là ngày em biết dừng lại trước khi nỗi đau quyết định thay mình.**

## Bước tiếp theo

Bộ này giúp em đi qua một cơn sóng. Nếu em đang rơi vào cùng một vòng lặp nhiều ngày hoặc nhiều tuần, em cần một lộ trình có người giữ nhịp: 21 Ngày Trở Về Với Mình.

### Trong 21 ngày

Mỗi ngày em học một bài ngắn, làm một bài tập soi chiếu, nộp vào Trạm Dừng Chuyển Hóa, được giáo viên đọc và gỡ rối trước khi sang bài tiếp theo.

**Nhận thông tin cohort đầu tiên: [Link đăng ký nhận thông tin khóa 21 ngày]**