AN VUI HẠNH PHÚC

# 7 NGÀY NGỦ NGON

*Thoát khỏi mất ngủ, thức dậy sảng khoái cho người ngoài 60 tuổi*



**TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC**

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

# Chào cô chú,

Cô chú có hay trằn trọc đến 2–3 giờ sáng vẫn chưa ngủ được, hay ngủ chập chờn rồi tỉnh giấc lúc nửa đêm và không sao ngủ lại không? Sáng dậy người mệt mỏi, đầu óc uể oải, cả ngày cứ ngáp ngắn ngáp dài? Nếu có, cô chú không đơn độc — mất ngủ là nỗi khổ chung của rất nhiều người ở tuổi chúng ta.

Tin tốt là: phần lớn mất ngủ ở người lớn tuổi **không phải do bệnh nan y**, mà do những **thói quen xấu** ta vô tình nuôi dưỡng mỗi ngày: uống cà phê chiều, xem điện thoại trên giường, ngủ trưa quá dài, lo nghĩ miên man... Sửa được thói quen, giấc ngủ sẽ dần quay lại — không cần thuốc.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú chỉ cần dành **15–20 phút** để học và thực hành — không thuốc men, không tốn tiền, chỉ là những thay đổi nhỏ trong nếp sống.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ hiểu vì sao mình mất ngủ, biết cách dọn dẹp "kẻ trộm giấc ngủ", có một nghi thức thư giãn trước khi ngủ của riêng mình — và quan trọng nhất: biết **khi nào cần đi khám** thay vì tự chịu đựng.

**Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ**

- Ebook này chia sẻ kiến thức về vệ sinh giấc ngủ, **không thay thế** việc khám và tư vấn của bác sĩ.
- **Không tự ý mua và dùng thuốc ngủ** khi không có chỉ định của bác sĩ — thuốc ngủ có thể gây phụ thuộc, lú lẫn và tăng nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi. Việc dùng hay ngưng thuốc ngủ chỉ do bác sĩ quyết định.
- Cô chú nên **đi khám** nếu: mất ngủ kéo dài nhiều tuần không cải thiện dù đã thay đổi thói quen; ngáy to, có lúc như ngưng thở khi ngủ; buồn ngủ nhiều vào ban ngày dù đã ngủ đủ; chân tay bứt rứt khó chịu về đêm phải cử động mới đỡ.
- Nếu cô chú đang dùng thuốc điều trị bệnh khác và nghi thuốc gây mất ngủ, **hãy hỏi bác sĩ** — không tự ý ngưng thuốc.

CÁCH DÙNG EBOOK

# 7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (vì sao ta mất ngủ), **Giải pháp** (cách khắc phục), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (thực hành cụ thể), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Cô chú đọc theo thứ tự từ Ngày 1 đến Ngày 7, mỗi ngày 15–20 phút — tốt nhất là đọc vào buổi chiều, để tối áp dụng ngay.

## Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một cuốn sổ nhỏ làm "nhật ký giấc ngủ" (mẫu bảng ở cuối sách): ghi giờ đi ngủ, giờ dậy, ngủ có ngon không.
- Một chiếc đồng hồ báo thức (không dùng điện thoại làm báo thức để khỏi mang điện thoại lên giường).
- Dọn phòng ngủ: tối nay trước khi ngủ, hãy để ý xem phòng mình đã tối, yên tĩnh và mát mẻ chưa.

## Mục lục


**Ngày 1** Hiểu đúng về giấc ngủ tuổi già

**Ngày 2** Vệ sinh giấc ngủ — dọn phòng, dọn giờ

**Ngày 3** Đuổi những "kẻ trộm giấc ngủ"

**Ngày 4** Nghi thức thư giãn trước khi ngủ

**Ngày 5** Ban ngày vận động, phơi nắng — đêm ngủ ngon

**Ngày 6** Xử lý lo âu và suy nghĩ miên man

## Ngày 7 Khi nào cần đi khám và lộ trình duy trì

# Hiểu đúng về giấc ngủ tuổi già



*Minh họa*

## Vấn đề

Nhiều cô chú so giấc ngủ của mình với thời trẻ — hồi 30 tuổi ngủ một mạch 8 tiếng, giờ 65 tuổi chỉ ngủ 6 tiếng lại tỉnh giấc giữa đêm — rồi lo lắng: "Tôi bị mất ngủ rồi!" Chính nỗi lo này lại càng khiến ta khó ngủ hơn. Sự thật là: **người lớn tuổi ngủ ít hơn người trẻ là bình thường** — thường khoảng 6–7 tiếng, giấc ngủ nông hơn, dễ tỉnh giấc hơn. Đó là lão hóa tự nhiên, không phải bệnh.

## Giải pháp

Học cách phân biệt: **bình thường** là ngủ 6–7 tiếng, có tỉnh giấc đôi lần nhưng ngủ lại được, sáng dậy tương đối tỉnh táo. **Mất ngủ cần can**

**thiệp** là khi khó ngủ hoặc tỉnh giấc giữa đêm **hầu như mỗi đêm, kéo dài nhiều tuần**, và ban ngày mệt mỏi, buồn ngủ, ảnh hưởng sinh hoạt. Hiểu đúng giúp ta bớt lo — mà **bớt lo đã là một nửa của giấc ngủ ngon**.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Năm, 66 tuổi, cứ buồn vì mình không ngủ được 8 tiếng như hồi trẻ, đêm nào cũng trằn trọc lo "sao mình mất ngủ". Khi được giải thích rằng 6 tiếng rưỡi ngủ sâu, sáng dậy tỉnh táo là hoàn toàn bình thường ở tuổi này, bà như trút được gánh nặng. Kỳ lạ thay, từ khi hết lo, bà lại ngủ ngon hơn hẳn. Bà bảo: "Hóa ra tôi không mất ngủ — tôi chỉ mất... bình tĩnh."

## Bài tập hôm nay

- **Đánh giá giấc ngủ hiện tại:** 1 tuần qua, trung bình mỗi đêm cô chú ngủ mấy tiếng? Có tỉnh giấc giữa đêm không, có ngủ lại được không? Sáng dậy thấy thế nào? Ghi vào sổ — đây là điểm xuất phát.
- **Bỏ so sánh với thời trẻ:** từ hôm nay, đừng ép mình phải ngủ 8 tiếng. Mục tiêu hợp lý ở tuổi chúng ta là 6–7 tiếng ngủ tương đối sâu và sáng dậy tỉnh táo.
- **Nhắn với chính mình:** viết vào sổ một câu: "Ngủ ít hơn thời trẻ là bình thường. Tôi sẽ cải thiện từng chút một."

**Bài học hôm nay**

Người lớn tuổi ngủ 6–7 tiếng, dễ tỉnh giấc là bình thường — không phải cứ ít hơn thời trẻ là mất ngủ. Bớt lo lắng về giấc ngủ, giấc ngủ sẽ bớt "trốn" ta.

**Hành động ngay**

Tối nay trước khi ngủ, ghi vào sổ: giờ đi ngủ dự kiến và nhắc mình "không ép phải ngủ 8 tiếng". Sáng mai ghi giờ dậy thực tế và cảm nhận.

# Vệ sinh giấc ngủ — dọn phòng, dọn giờ



*Minh họa*

## Vấn đề

Giấc ngủ cũng như cây lúa — cần đúng "mùa vụ" và đúng "đất". Nhiều cô chú đi ngủ giờ giấc thất thường: hôm 21h, hôm 24h; cuối tuần ngủ nướng đến 9h sáng. Phòng ngủ thì đèn sáng trưng, tivi mở ầm ầm, điện thoại sáng màn hình ngay đầu giường. Với "môi trường" như vậy, bảo sao giấc ngủ không đến.

## Giải pháp

Xây "vệ sinh giấc ngủ" với 5 việc: **1.** Đi ngủ và thức dậy **đúng giờ mỗi ngày**, kể cả cuối tuần — đồng hồ sinh học rất thích đều đặn. **2.** Phòng ngủ **tối, yên tĩnh, mát mẻ** (kéo rèm kín, tắt đèn, giảm tiếng ồn). **3.**

**Giường chỉ để ngủ** (và nghỉ ngơi) — không xem tivi, không lướt điện thoại, không ăn trên giường. **4.** Tránh ánh sáng xanh 1 giờ trước khi ngủ — để điện thoại **ngoài phòng ngủ**, dùng đồng hồ báo thức riêng. **5.** Nếu phòng ồn, có thể dùng nút bịt tai mềm.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung ông Tám, 69 tuổi, có thói quen xem tivi trên giường đến khuya, điện thoại để ngay gối, đèn ngủ sáng trưng. Ông than mất ngủ triền miên. Khi con gái "cách mạng" phòng ngủ giúp ông — tắt tivi, mang điện thoại ra ngoài, thay đèn vàng dịu, đi ngủ đúng 22h mỗi ngày — chỉ sau hai tuần ông ngủ sâu hẳn. Ông bảo: "Hóa ra bấy lâu tôi đuổi giấc ngủ đi chứ không phải nó bỏ tôi."

## Bài tập hôm nay

- **Chọn giờ ngủ – giờ dậy cố định:** ví dụ 22h đi ngủ, 5h30 dậy. Viết ra giấy, dán ở đầu giường. Từ hôm nay thực hiện, kể cả cuối tuần.
- **Dọn phòng ngủ tối nay:** kéo rèm kín, tắt bớt đèn chỉ để đèn ngủ vàng dịu, mang điện thoại/tivi ra khỏi giường (tốt nhất ra khỏi phòng), để phòng mát mẻ.
- **Mua/để sẵn đồng hồ báo thức riêng** để không còn lý do mang điện thoại lên giường.

**Bài học hôm nay**

Giấc ngủ cần "đất tốt": giờ giấc đều đặn, phòng tối – yên – mát, giường chỉ để ngủ, không ánh sáng xanh. Dọn được môi trường, giấc ngủ tự tìm đến.

**Hành động ngay**

Tối nay: thực hiện đủ 5 việc vệ sinh giấc ngủ trên. Ghi vào sổ giờ đi ngủ và sáng mai ghi giờ dậy + cảm nhận.

# Đuổi những "kẻ trộm giấc ngủ"



*Minh họa*

## Vấn đề

Có những "kẻ trộm" ngày nào cũng lẻn vào đánh cắp giấc ngủ của ta mà ta không hay: ly cà phê đặc lúc 16h, chén trà đặc buổi tối, bữa tối ăn no căng lúc 20h, giấc ngủ trưa kéo dài 2 tiếng, chén rượu "cho dễ ngủ"... Chúng không ồn ào, nhưng đêm đến là ta trằn trọc.

## Giải pháp

Điểm mặt 5 kẻ trộm và cách đuổi: **1. Cà phê/trà đặc sau 14h** – caffeine tồn tại trong cơ thể 6–8 tiếng; từ nay cà phê chỉ uống buổi sáng, chiều chuyển sang trà nhạt hoặc nước lọc. **2. Rượu bia buổi tối** – rượu khiến ta buồn ngủ nhanh nhưng giấc ngủ chập chờn, dễ tỉnh; tốt

nhất hạn chế, không dùng rượu để "dỗ" giấc ngủ. **3. Ăn khuya no** — ăn tối trước 19h, nhẹ bụng; đói quá thì uống ly sữa ấm nhỏ. **4. Ngủ trưa quá dài** — chỉ nên chợp mắt 20–30 phút, trước 15h; ngủ trưa 2 tiếng là "ăn cắp" giấc ngủ đêm. **5. Thuốc lá** — nicotine kích thích thần kinh, tránh hút buổi tối.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cô Sáu, 64 tuổi, có thói quen uống cà phê sữa đá lúc 15h mỗi ngày và ngủ trưa đến 14h30. Đêm nào cô cũng trằn trọc đến 1–2h sáng. Khi cô chuyển cà phê sang buổi sáng và rút ngắn giấc trưa còn 20 phút, chỉ một tuần sau cô đã ngủ được từ 22h30. Cô cười: "Hóa ra tôi tự pha cà phê mời... mất ngủ đến chơi mỗi đêm."

## Bài tập hôm nay

- **Điểm danh kẻ trộm:** trong 5 kẻ trên, nhà mình đang "nuôi" mấy kẻ? Khoanh tròn và chọn 1 kẻ để đuổi ngay hôm nay.
- **Đặt giới hạn mới:** cà phê/trà đặc chỉ trước 14h; ngủ trưa đặt báo thức 25 phút; ăn tối trước 19h và nhẹ bụng.
- **Thay thế khôn ngoan:** chiều thèm cà phê thì uống trà thảo mộc hoặc nước lọc; tối đói thì ly sữa ấm nhỏ thay vì ăn no.

**Bài học hôm nay**

Mất ngủ đôi khi không phải bệnh — mà là hậu quả của những thói quen ban ngày. Đuổi được "kẻ trộm", giấc ngủ sẽ ở lại.

**Hành động ngay**

Chiều nay: không cà phê/trà đặc sau 14h. Trưa mai: đặt báo thức, chỉ chợp mắt 25 phút. Ghi vào sổ xem đêm nay có khác không.

# Nghi thức thư giãn trước khi ngủ



*Minh họa*

## Vấn đề

Nhiều cô chú lên giường với cái đầu còn "chạy" hết công suất: vừa tắt tivi là nhắm mắt ép mình ngủ ngay — mà cơ thể chưa kịp chuyển từ chế độ "ban ngày" sang chế độ "ban đêm". Giấc ngủ cần một **cây cầu** để bước qua, chứ không phải một cú nhảy.

## Giải pháp

Xây nghi thức 30–45 phút trước giờ ngủ, làm theo đúng thứ tự mỗi tối để cơ thể "học" rằng: đến bước này là sắp được ngủ. Gợi ý: **tắm nước ấm** hoặc **ngâm chân nước ấm** 15–20 phút (có thể thêm vài lát gừng), rồi **uống ly sữa ấm hoặc trà thảo mộc**, rồi **hít thở sâu**: hít vào 4 giây

bằng mũi, thở ra 6 giây bằng miệng, lặp 5–10 lần, rồi **đọc vài trang sách nhẹ** hoặc nghe nhạc êm. Tránh tin tức giật gân, tranh cãi, suy tính chuyện tiền nong trong khung giờ này.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Ba, 67 tuổi, tối nào cũng ngâm chân nước ấm với gừng trong lúc nghe cải lương nhẹ, rồi lên giường hít thở sâu vài phút. Bà bảo đó là "nghi thức ru ngủ" của bà, làm đều như cúng giỗ. Từ ngày có nghi thức này, bà hiếm khi trằn trọc quá 15 phút. Bà nói: "Ngủ cũng cần được... dỗ như trẻ con vậy."

## Bài tập hôm nay

- **Thiết kế nghi thức của riêng mình:** chọn 3–4 việc trong gợi ý trên, sắp xếp theo thứ tự, viết ra giấy dán ở đầu giường.
- **Chuẩn bị đồ nghề:** chậu ngâm chân, gừng tươi, sữa/trà thảo mộc, một cuốn sách nhẹ — để sẵn để tối nay bắt đầu ngay.
- **Tối nay thực hiện lần đầu:** làm đúng thứ tự đã viết, không vội. Ghi vào sổ: mất bao lâu thì ngủ được?

**Bài học hôm nay**

Đừng ép mình ngủ ngay sau khi tắt tivi — hãy cho cơ thể một cây cầu 30–45 phút: ngâm chân, sữa ấm, hít thở sâu, sách nhẹ. Đều đặn mỗi tối, cơ thể sẽ tự biết đường đi vào giấc ngủ.

**Hành động ngay**

Tối nay: thực hiện nghi thức thư giãn lần đầu tiên theo đúng thứ tự đã viết. Ghi cảm nhận vào sổ sáng mai.

# Ban ngày vận động, phơi nắng – đêm ngủ ngon



*Minh họa*

## Vấn đề

Giấc ngủ đêm được "đúc" từ ban ngày. Nhiều cô chú cả ngày ngồi trong nhà, ít vận động, ít ra nắng – cơ thể không tiêu hao năng lượng, đồng hồ sinh học không nhận được tín hiệu "ngày – đêm" rõ ràng. Đến tối, cơ thể chẳng buồn ngủ vì... cả ngày đã "nghỉ" rồi.

## Giải pháp

Hai việc ban ngày quyết định giấc ngủ đêm: **1. Phơi nắng sáng 15–30 phút** (đi bộ buổi sáng là tốt nhất – vừa vận động vừa đón nắng): ánh

nắng sáng giúp đồng hồ sinh học chạy đúng, tối cơ thể tự tiết melatonin gây buồn ngủ. **2. Vận động vừa sức mỗi ngày** (đi bộ 30 phút, dưỡng sinh, làm vườn): cơ thể mệt vừa phải thì đêm ngủ sâu hơn. Lưu ý: **tránh vận động mạnh sau 19h** vì sẽ khiến cơ thể hưng phấn khó ngủ; buổi tối chỉ nên đi dạo nhẹ.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung ông Chín, 71 tuổi, cả ngày quanh quẩn trong nhà xem tivi, tối đến mắt ráo hoảnh. Từ ngày ông tham gia nhóm đi bộ buổi sáng ở công viên — vừa đi vừa tắm nắng, vừa trò chuyện — chỉ sau hai tuần, tối nào ông cũng buồn ngủ đúng giờ. Ông bảo: "Hóa ra muốn ngủ ngon ban đêm thì ban ngày phải... sống cho ra sống."

## Bài tập hôm nay

- **Đi bộ phơi nắng sáng mai:** dậy theo giờ đã định, đi bộ 20–30 phút ngoài trời nắng nhẹ (trước 9h sáng). Không đeo kính râm quá tối để mắt nhận được ánh sáng tự nhiên.
- **Lên lịch vận động:** chọn một hoạt động vừa sức mỗi ngày (đi bộ, dưỡng sinh, làm vườn) vào buổi sáng hoặc chiều — tránh sau 19h.
- **Giảm "ngồi ì" ban ngày:** mỗi giờ đứng dậy đi lại vài phút; mở cửa cho nắng và gió vào nhà.

**Bài học hôm nay**

Muốn đêm ngủ ngon, ban ngày phải vận động và đón nắng sáng. Đồng hồ sinh học cần thấy rõ "ngày" thì mới biết đường vào "đêm".

**Hành động ngay**

Sáng mai: đi bộ 20–30 phút dưới nắng sớm. Ghi vào sổ: tối nay có buồn ngủ sớm hơn không?

# Xử lý lo âu và suy nghĩ miên man



*Minh họa*

## Vấn đề

Kẻ thù lớn nhất của giấc ngủ tuổi già đôi khi không phải cà phê mà là... **cái đầu không chịu nghỉ**: lo con cháu, lo tiền nong, lo bệnh tật, chuyện cũ cứ quay đi quay lại. Càng cố ép mình "đừng nghĩ nữa" thì đầu càng nghĩ. Nằm trên giường mà đầu vẫn họp... thì ngủ sao được.

## Giải pháp

Ba kỹ thuật đơn giản: **1. Sổ "xả não":** trước giờ ngủ 1 tiếng, viết hết mọi lo lắng và việc cần làm ngày mai ra giấy, rồi gấp sổ lại — như "gửi" lo âu ra khỏi đầu. **2. Quy tắc 20 phút:** lên giường 20 phút mà vẫn tỉnh táo thì **dậy** ra ghế đọc sách nhẹ hoặc nghe nhạc êm đến khi buồn ngủ mới vào

lại — đừng nằm trằn trọc "đếm cừu" hàng giờ (giường sẽ thành nơi gắn với sự bực bội). **3. Không xem đồng hồ:** quay mặt đồng hồ đi chỗ khác — càng biết mấy giờ càng lo, càng lo càng tỉnh.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cô Đào, 63 tuổi, đêm nào cũng nằm nghĩ: mai đi chợ mua gì, tiền thuốc tháng này bao nhiêu, con trai sao chưa gọi về... trằn trọc đến 2h sáng. Từ ngày cô tập thói quen "xả não" — viết hết ra sổ trước 21h rồi gấp lại — đầu óc nhẹ hẳn. Đêm nào khó ngủ quá 20 phút, cô dậy pha trà nóng ngồi đọc sách, buồn ngủ mới vào. Một tháng sau, cô ngủ một mạch đến sáng. Cô bảo: "Viết ra giấy rồi thì đầu nó chịu... nghỉ việc."

## Bài tập hôm nay

- **Tập "xả não" tối nay:** trước 21h, viết hết lo lắng và việc mai cần làm ra sổ, rồi gấp sổ lại, để xa giường. Nói với mình: "Mai tính tiếp."
- **Chuẩn bị "góc chờ buồn ngủ":** một chiếc ghế êm, cuốn sách nhẹ, đèn vàng dịu — để đêm nào 20 phút không ngủ được thì ra đó, không nằm trằn trọc.
- **Quay mặt đồng hồ:** tối nay, quay đồng hồ báo thức vào tường — không xem giờ khi tỉnh giấc giữa đêm.

**Bài học hôm nay**

Đừng mang cả ngày lên giường. Viết lo âu ra giấy trước khi ngủ, 20 phút không ngủ được thì dậy làm việc nhẹ, và đừng xem đồng hồ — đầu óc được "nghỉ việc" thì giấc ngủ mới dám đến.

**Hành động ngay**

Tối nay: "xả não" ra sổ trước 21h + quay mặt đồng hồ đi. Nếu trằn trọc quá 20 phút, dậy ra ghế đọc sách thay vì nằm chịu đựng.

# Khi nào cần đi khám và lộ trình duy trì



*Minh họa*

## Vấn đề

7 ngày qua là nền móng rất tốt. Nhưng có những trường hợp mất ngủ **không thể tự xử lý ở nhà** — ví dụ ngưng thở khi ngủ, chân tay bứt rứt về đêm, hay mất ngủ do bệnh lý/trầm cảm. Cố chịu đựng hoặc tự mua thuốc ngủ uống là con đường nguy hiểm. Ngày cuối cùng này, ta học cách nhận biết **khi nào cần đi khám**, và gói gọn 7 ngày thành nếp sống lâu dài.

## Giải pháp

**Đi khám khi:** mất ngủ hầu như mỗi đêm kéo dài nhiều tuần dù đã thay đổi thói quen; ngáy to, có lúc như ngưng thở khi ngủ (người nhà nhận

thấy); buồn ngủ nhiều ban ngày dù đã ngủ đủ; chân tay bứt rứt về đêm; hoặc mất ngủ kèm tâm trạng buồn chán kéo dài. Khi đi khám, **mang theo sổ nhật ký giấc ngủ 7 ngày** — bác sĩ rất cần nó. **Về thuốc ngủ:** không tự ý mua dùng; nếu đang dùng theo đơn thì tái khám đúng hẹn, không tự tăng liều; thuốc ngủ ở người già tăng nguy cơ té ngã và lú lẫn nên bác sĩ luôn cân nhắc rất kỹ.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Năm ở Ngày 1 — sau 7 ngày, bà ngủ được 6 tiếng rưỡi mỗi đêm, sáng dậy tỉnh táo. Bà giữ nếp: 22h đi ngủ, sáng đi bộ phơi nắng, tối ngâm chân. Nhưng bà cũng biết: nếu một ngày mất ngủ kéo dài trở lại, bà sẽ đi khám chứ không tự mua thuốc ngủ như mấy bà bạn. Bà bảo: "7 ngày học được cách ngủ — và học được cả cách... biết khi nào cần bác sĩ."

## Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Viết "hợp đồng giấc ngủ":** ghi ra giấy 5 việc mỗi ngày (giờ giấc cố định – phòng tối yên mát – không caffeine sau 14h – vận động + nắng sáng – nghi thức thư giãn tối), dán ở đầu giường.
- **Tổng kết 7 ngày:** mở sổ xem lại — đêm nào ngủ ngon nhất? Hôm đó mình đã làm gì khác? Đó chính là "công thức" của riêng mình.
- **Chia sẻ:** kể cho một người bạn cùng tuổi về 7 ngày này — biết

đâu cô chú giúp được một người đang trằn trọc mỗi đêm.

- **Hẹn tái khám:** nếu đang điều trị bệnh gì và nghi thuốc gây mất ngủ, ghi chú để hỏi bác sĩ lần tái khám tới — mang theo sổ nhật ký.

**Bài học hôm nay**

Ngủ ngon là việc mỗi ngày, không phải 7 ngày: giờ giấc đều, môi trường tốt, ban ngày vận động, tối thư giãn, đầu óc được nghỉ. Và nhớ: mất ngủ kéo dài không cải thiện, ngáy to ngưng thở, buồn ngủ ban ngày nhiều — hãy đi khám, đừng tự chịu đựng hay tự mua thuốc ngủ.

**Hành động ngay**

Tối nay: viết 5 việc mỗi ngày ra giấy, dán đầu giường. Sáng mai thức dậy, mỉm cười với chính mình — cô chú vừa hoàn thành 7 ngày lấy lại giấc ngủ.

BẢNG THEO DÕI

# Nhật ký giấc ngủ 7 ngày của tôi

Mỗi sáng, cô chú ghi vào bảng này: tối qua đi ngủ lúc mấy giờ, sáng nay dậy lúc mấy giờ, đêm qua ngủ có ngon không, và một dòng ghi chú (đã làm gì khác, có gì bất thường). Nhìn lại sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy "công thức ngủ ngon" của riêng mình.

| Ngày | Đi ngủ lúc | Dậy lúc | Ngủ ngon (x) | Ghi chú |
|---|---|---|---|---|
| Ngày 1 | | | | |
| Ngày 2 | | | | |
| Ngày 3 | | | | |
| Ngày 4 | | | | |
| Ngày 5 | | | | |
| Ngày 6 | | | | |
| Ngày 7 | | | | |

*Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!*

BƯỚC TIẾP THEO

# Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng mỗi người có một "kiểu" mất ngủ riêng: có cô chú khó đi vào giấc ngủ, có chú hay tỉnh giấc giữa đêm, có cô mất ngủ vì lo nghĩ triền miên — cần người đồng hành để tìm ra công thức riêng và nhắc nhở mỗi ngày.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: hướng dẫn được điều chỉnh theo tình trạng riêng, nhắc nhở đều đặn mỗi ngày, và được giải đáp mọi thắc mắc — để mỗi đêm đều là một giấc ngủ ngon, mỗi sáng đều là một ngày mới sảng khoái.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

**Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc**

**Zalo:** https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex

**Điện thoại:** +1562-240-7335

*An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.*

VỀ TÁC GIẢ

# Tiến Đức

*An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc*

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình tìm lại giấc ngủ ngon ở tuổi xế chiều — bằng những kiến thức đơn giản, dễ làm, và sự quan tâm chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: mất ngủ tuổi già phần lớn đến từ thói quen — mà thói quen thì sửa được. Chỉ cần kiên trì từng chút một, mỗi đêm của cô chú đều có thể yên bình, mỗi sáng đều có thể sảng khoái.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.