

NGHỆ THUẬT



BẮT MẠCH NHỊP SINH HỌC & GIẢI MÃ "LỜI NÓI DỐI" CỦA Ý CHÍ

NỘI DUNG:

Phần 1: “Cú Lừa” của Não bộ & Sự thật về Ý chí

Phần 2: Bắt Mạch Nhịp Sinh Học

Phần 3: Lắp ráp Hệ Điều Hành Năng lượng

Phần 4: Kết luận & Mở rộng

THAM GIA CỘNG ĐỒNG TỰ DO SỰ NGHIỆP



PHẦN 1: CÚ LỪA CỦA NÃO BỘ & SỰ THẬT VỀ Ý CHÍ

Tại sao nỗ lực thuần túy không bao giờ đủ — và điều khoa học thần kinh không nói với bạn

🚫 1.1 Ảo Tưởng Về Sức Mạnh Ý Chí: Bài Học Từ Điển Tích Ulysses

Trong thần thoại Hy Lạp, người hùng Ulysses phải chỉ huy con tàu đi qua eo biển của loài Mỹ Nhân Ngư (Sirens) — nơi tiếng hát mê hoặc của chúng có thể khiến bất kỳ thủy thủ nào phát điên và tự vẫn.

Ulysses là một chiến binh xuất chúng với tính kỷ luật cao độ. Nhưng sự vĩ đại thực sự của ông không nằm ở chỗ đó. Nó nằm ở khả năng thấu hiểu một sự thật cốt lõi mà hầu hết chúng ta từ chối nhìn nhận:

"Trong khoảnh khắc đối diện với cám dỗ tốt cùng hoặc sự cạn kiệt thể lực, không một ý chí trần trụi nào có thể chiến thắng."

Thay vì tự huỷ hoại hoặc về một "ý chí thép", Ulysses chọn cách **thiết kế hệ thống phòng ngự**: nhét sáp ong vào tai các thủy thủ và lệnh cho họ trói chặt ông vào cột buồm. Ông không chiến đấu với cám dỗ — ông loại bỏ khả năng bị cám dỗ ngay từ đầu. Và con tàu vượt qua eo biển an toàn.

💡 Bài Học Cốt Lõi

Ý chí không phải là một tấm khiên bất hoại. Việc quá đề cao sức mạnh ý chí trần trụi — "chỉ cần quyết tâm hơn", "kỷ luật hơn", "cố gắng hơn" — chính là nguyên nhân đẩy chúng ta vào vòng xoáy kiệt quệ và liên tục thất bại trước sự trì hoãn. Giải pháp không phải là rèn thêm ý chí. Giải pháp là thiết kế hệ thống đúng.

📅 1.2 "Phần Mềm" Hoàn Hảo Chạy Trên "Hệ Điều Hành" Bị Lỗi

Tại sao các công cụ năng suất phổ biến nhất thế giới — Danh sách việc cần làm (To-do list) và Khối thời gian (Time-blocking) — lại thường xuyên đưa ta đến ngõ cụt?

🕒 **Kịch Bản Quen Thuộc**: chúng ta vừa lên được một kế hoạch công việc hoàn hảo: 14:00 – 16:00 — "Viết chiến lược kinh doanh". Nhìn vào lịch và thấy mình đã lập trình thời gian xuất sắc. Nhưng đến đúng 14:00... ngồi xuống ghế, não hoàn toàn trống rỗng và díp mắt lại. Chúng ta mất 30 phút lướt mạng vô thức, 1 tiếng gõ ra vài dòng nhạt nhẽo, và gập máy lại với cảm giác tội lỗi tràn trề.

Cơ chế gì đứng sau sự thất bại thảm hại này? Đó là vì chúng ta đang nhầm lẫn giữa **Phần mềm (App)** và **Hệ điều hành (OS)**.

 PHẦN MỀM (APP)	 HỆ ĐIỀU HÀNH (OS)
Lịch làm việc - To-do list Khối thời gian - Time-blocking Kỹ thuật Pomodoro	Trạng thái năng lượng sinh lý của cơ thể và não bộ: Nhịp sinh học (Circadian Rhythm) Mức hoocmon Cortisol & đường huyết (Glucose)

Kết luận: Ép bản thân tư duy chiến lược khi cơ thể đang rệu rã = cố chạy phần mềm đồ họa siêu nặng trên hệ điều hành đang ở chế độ sập nguồn. Khi "RAM" của tâm trí đã cạn kiệt, mọi nỗ lực vận hành đều trở nên vô nghĩa.

 1.3 Thực Hành Soi Chiếu: Khám Nghiệm "Hiện Trường" Của Sự Thất Bại

Trước khi giải mã nguyên nhân gốc rễ, chúng ta cần đối diện trung thực với những khoảnh khắc hệ thống của bạn bị "sập nguồn". Không phán xét. Chỉ quan sát.

 Bước 1 — Nhớ lại 3 khoảnh khắc "Sập nguồn"

Viết ra 3 thời điểm gần đây nhất mà bạn đã lên kế hoạch quyết tâm, nhưng cuối cùng thất bại trước cám dỗ (trì hoãn, lướt điện thoại, bỏ cuộc) và kết thúc bằng cảm giác tội lỗi.

- 1:.....
- 2:.....
- 3:.....

 Bước 2 — Giải mã Điểm Chung

Nhìn lại 3 tình huống trên như một chuyên gia phân tích hệ thống. Đánh dấu [✓] vào những "điều kiện môi trường" đã xuất hiện ngay tại thời điểm bạn đưa ra quyết định bỏ cuộc:

- ☐ Thời gian: Thường xảy ra vào cuối ngày, chiều muộn hoặc buổi tối (sau khi đã làm việc nhiều giờ).
- ☐ Thể chất: Cơ thể đang có dấu hiệu mệt mỏi, thiếu ngủ, hoặc đang đói (đường huyết giảm).
- ☐ Tải trọng quyết định: Trước đó bạn đã phải giải quyết quá nhiều rắc rối, cãi vã, hoặc đưa ra hàng loạt quyết định gây căng thẳng
- ☐ Cảm xúc: Bạn đang ở trong trạng thái dồn nén, lo âu, hoặc bức bối vì một tác nhân bên ngoài.

Khác:

 Bước 3 — Chiêm nghiệm sự thật

Điểm chung lớn nhất trong những lần thất bại của bạn là gì?

🗨️ Điều Cần Ghi Nhớ

Nếu bạn đánh dấu ít nhất 2 ô ở Bước 2, hãy để tôi nói với bạn điều này: **Sự tri hoãn, lướt mạng vô thức hay mất tập trung không phải là một khiếm khuyết về mặt đạo đức.** Vì điểm chung của tất cả những khoảnh khắc đó là: bạn đang yêu cầu một bộ não cạn kiệt năng lượng sinh lý phải thực hiện một mệnh lệnh của ý chí. Và khoa học thần kinh sắp chứng minh cho bạn thấy tại sao điều đó là bất khả thi.

🧠 1.4 Giải Mã Khoa Học Thần Kinh: Cơ Chế "Sự Cạn Kiệt Ý Chí" (Ego Depletion)

🧠 Não Bộ Và Ngân Sách Năng Lượng

Não bộ chỉ chiếm khoảng 2% trọng lượng cơ thể nhưng tiêu thụ đến 20% năng lượng hoạt động. Mỗi quyết định bạn đưa ra, mỗi lần bạn kiểm chế cảm xúc đều tiêu tốn một lượng đường huyết (glucose) và năng lượng thần kinh. Tài nguyên này có giới hạn mỗi ngày — đây là khái niệm Sự cạn kiệt tài nguyên ý chí (Ego Depletion).

①

Quá tải ứng dụng

Xử lý quá nhiều "ứng dụng chạy ngầm" trong ngày — quyết định, cảm xúc, tương tác xã hội.

②

Chế độ Tiết kiệm pin

Não tự động chuyển sang chế độ tiết kiệm pin (Power-saving mode). Vỏ não trước trán (logic) suy yếu dần.

③

Limbic System lên ngôi

Hệ viền (bản năng) kiểm soát. Bạn khao khát TikTok, đồ ngọt, mua sắm — dopamine tức thì.

🚀 1.5 Lối Thoát: Khởi Động Hệ Điều Hành Energy OS™

Tiếp tục dùng ý chí để ép một bộ não cạn kiệt phải làm việc cường độ cao là con đường ngắn nhất dẫn đến kiệt quệ hoàn toàn (Burnout). Để đạt được trạng thái **"Làm Việc Không Mệt"**, bạn phải ngừng việc quản lý thời gian một cách cơ học. Việc của một chuyên gia chiến lược là **Khớp nối năng lượng (Context Matching)** — nạp những công việc có "Tài trọng nhận thức" phù hợp vào đúng chế độ hoạt động của não bộ.

→ **Bước tiếp theo:** Thay vì rèn luyện ý chí cho sắt đá, chúng ta sẽ bắt đầu thiết kế lại cấu hình của một **Hệ Điều Hành Năng Lượng (Energy OS™)** vững chắc. Bước đầu tiên là thấu hiểu "Đồng hồ chủ" (Master Clock) bên trong cơ thể bạn.

PHẦN 2 GIẢI MÃ "CẤU HÌNH PHẦN CỨNG"

Bắt Mạch Nhịp Sinh Học — Master Clock và Chronotype của bạn

🕒 2.1 Khoa Học Về "Đồng Hồ Chủ" (Master Clock)

Nằm sâu trong não bộ có một "Đồng hồ chủ" (Master Clock). Nó điều khiển mọi thứ: bơm Cortisol để chúng ta tỉnh táo, tiết Melatonin để buồn ngủ, và điều chỉnh nhiệt độ cốt lõi của cơ thể. Quá trình này tạo ra **Nhịp điệu sinh học 24 giờ (Circadian Rhythm)**.

⬆️ 6:00 Cortisol tăng đỉnh	🕒 10:00 Tập trung cao điểm	⬇️ 14:00 Năng lượng lao dốc	📺 17:00 Phục hồi nhẹ	🌙 21:00 Melatonin tiết ra buồn ngủ
-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

⚠️ Sai Lầm Phổ Biến

Sai lầm lớn nhất là tin vào thông điệp "Thức sớm để thành công" và áp dụng một khung giờ cố định cho tất cả mọi người. Khoa học chứng minh: Mỗi người sinh ra được cài đặt một **Kiểu hình sinh học (Chronotype)** do mã gen quy định. Ép một người có cấu hình "Cú Đêm" dậy lúc 5:00 sáng để làm việc chiến lược là bạn đang bức tử não bộ của họ.

🔍 2.2 Đánh Giá Nhanh: Khám Phá Cấu Hình Phần Cứng Của Bạn

Trả lời các câu hỏi dưới đây dựa trên xu hướng tự nhiên của cơ thể — trong những ngày không bị ép buộc bởi báo thức hay lịch trình công việc, không ở trạng thái kiệt sức hay dùng nhiều cà phê.

Câu 1: Nếu hoàn toàn tự do, bạn sẽ tự nhiên thức giấc và cảm thấy tỉnh táo nhất vào lúc nào?

- ☐ A. Bật dậy rất sớm (5:00 – 6:00 sáng).
- ☐ B. Trung bình (6:00 – 8:00 sáng).
- ☐ C. Khá muộn, khởi đầu chậm vật (sau 9:00 sáng).

Câu 2: Khoảng thời gian nào bạn cảm thấy tỉnh táo nhất — không cần cà phê, có thể xử lý dữ liệu phức tạp, suy nghĩ sắc bén nhất?

- ☐ A. Sáng sớm đến giữa buổi sáng (7:00 – 11:00).
- ☐ B. Nửa cuối buổi sáng đến trưa (9:00 – 12:00).
- ☐ C. Chiều muộn hoặc buổi tối/đêm (sau 15:00 hoặc 21:00 – 23:00).

Câu 3: Khi có một cuộc họp căng thẳng vào lúc 20:30 tối, trạng thái của bạn thường là:

- ☐ A. Hệ thống đã "tắt nguồn", kiệt sức hoàn toàn, không thể tư duy logic.
- ☐ B. Hơi mệt, phán xét lỏng lẻo nhưng vẫn duy trì được giao tiếp.
- ☐ C. Cực kỳ tỉnh táo, ý tưởng bùng nổ, sẵn sàng tranh luận.

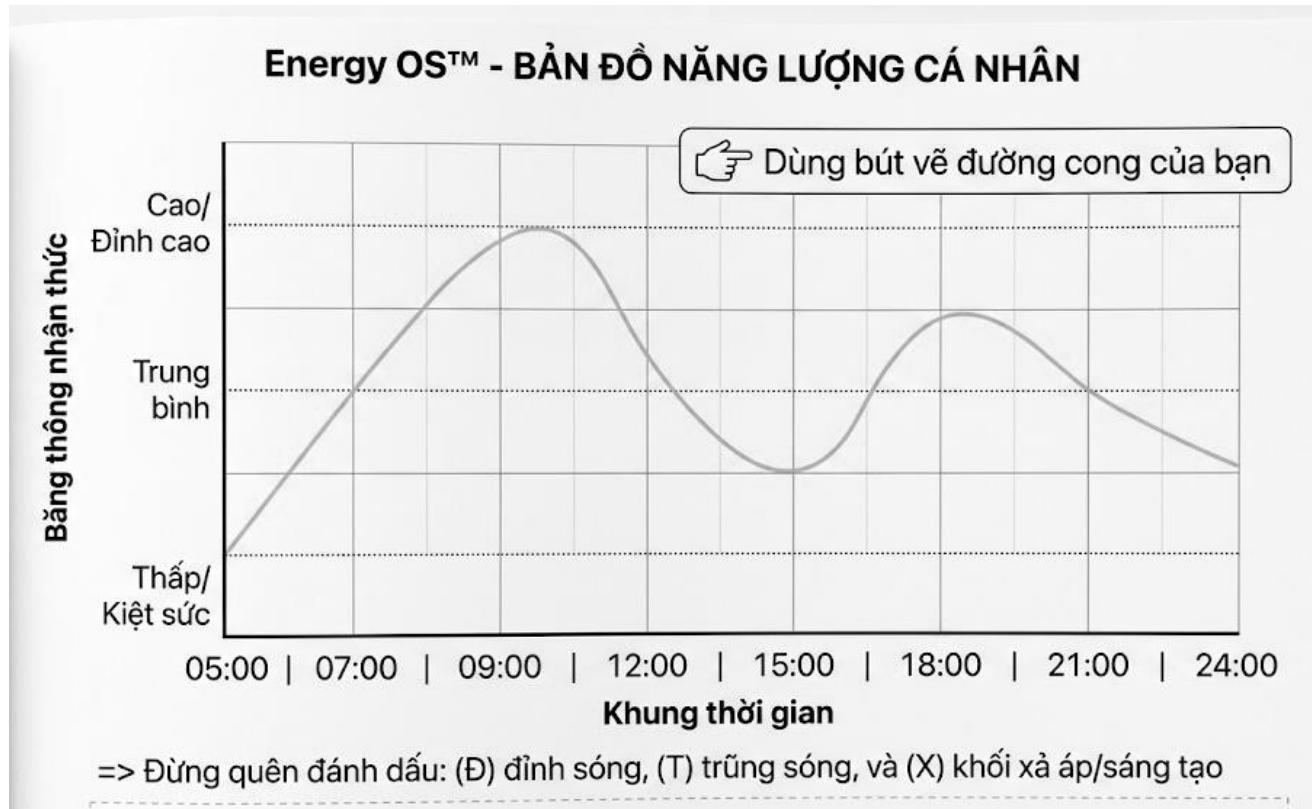
 BẢNG ĐỐI CHIẾU MÃ GEN NĂNG LƯỢNG

 CHIM SỚM (Lark) ~20% dân số	 Giờ vàng tư duy: 7:00 – 11:00 sáng  Giờ sập nguồn: Sau 20:00 tối — hệ thống chính thức tắt Bạn bật dậy tràn đầy sinh lực khi người khác còn đang ngủ. Chế độ xử lý dữ liệu cao nằm gọn trong buổi sáng sớm. Sau 8 giờ tối, ép mình làm việc chiến lược là lãng phí đường băng quý giá nhất.
 KHUNG Ở GIỮA (Third Bird) ~60% dân số	 Giờ vàng tư duy: 9:00 – 12:00 trưa  Đáy sóng: 14:00 – 16:00 — năng lượng bắt đầu lao dốc Bạn vận hành theo đúng biểu đồ Đỉnh – Đáy – Phục hồi truyền thống. Nhóm này đông nhất và hầu hết thiết kế xã hội được xây dựng cho bạn — nhưng bạn vẫn cần biết bảo vệ khối vàng buổi sáng.
 CÚ ĐÊM (Owl) ~20% dân số	 Giờ vàng tư duy: 15:00 – 19:00 chiều, hoặc 21:00 – 23:00 đêm  Giờ khởi động chậm: 6:00 – 9:00 sáng — Melatonin rút đi rất chậm Não bạn vẫn trong chế độ ngủ vào buổi sáng. Đây không phải lười biếng — đây là sinh học. Ép mình dậy 5:00 sáng làm việc chiến lược khi Chronotype của bạn là Cú đêm là đang bức tử não bộ.

2.3 Thực Hành: Lập Bản Đồ Phân Bố Năng Lượng Cá Nhân (Energy Mapping)

Các mẫu hình sinh học (Chronotype) chỉ là tham khảo. Để thiết lập Energy OS™ chính xác, bạn cần tự quan sát và vẽ ra "Bản đồ Năng lượng" của riêng mình.

Dựa trên ngày hôm qua (hoặc một ngày làm việc điển hình), hãy chấm các điểm biểu diễn mức độ "Tỉnh táo / Tập trung" của bạn theo từng mốc thời gian trên đồ thị bên dưới, rồi nối các điểm lại để phác họa đường cong sinh lý cá nhân.



Soi Chiếu Biểu Đồ — Câu hỏi tự chiêm nghiệm

- Đâu là "Đỉnh Sáng" - Thời điểm bảng thông nhận thức của bạn mở rộng nhất, năng lượng cao nhất?
.....
- Đâu là "Đáy Sáng" - thời điểm năng lượng thấp, ý chí suy kiệt nhất?
.....

Kẻ ngốc dùng ý chí để chống lại chu kỳ sinh học. Chuyên gia chiến lược tận dụng nó. Một khi Bản đồ Năng lượng Cá nhân đã được phác họa, bạn đã nắm trong tay "bản thiết kế lỗi" của cơ thể mình. Ở Phần tiếp theo, chúng ta sẽ học cách vận hành **3 chế độ xử lý Của Não Bộ** và ráp nối chính xác các khối công việc vào đúng quỹ đạo sinh học này.

PHẦN 3 **LẮP RÁP HỆ ĐIỀU HÀNH ENERGY OS™**

3 Chế Độ Xử Lý Của Não Bộ — Khớp nối công việc vào đúng quỹ đạo sinh học

 3.1 Nền Tảng Khoa Học: 3 Chế Độ Não Bộ

Khi đã có Bản đồ Năng lượng, sai lầm lớn nhất tiếp theo là phân bổ đều năng lượng cho mọi loại công việc. Hệ điều hành của bạn không chạy với một tốc độ duy nhất — nó sở hữu **3 CHẾ ĐỘ XỬ LÝ** khác nhau. Việc của bạn là nạp những công việc có "Tải trọng nhận thức" tương đương vào đúng chế độ hoạt động của não bộ.

1 CHẾ ĐỘ HIỆU NĂNG CAO — "KHỐI VÀNG"	 Sinh lý học: Cortisol ở mức tối ưu nhất trong ngày. Máu được bơm lên vỏ não trước trán để giải quyết các quyết định logic phức tạp. Đây là đỉnh cao về tốc độ xử lý và chất lượng tư duy.  Chiến lược: Nhét những công việc tạo ra 80% kết quả — viết chiến lược, phân tích dữ liệu phức tạp, ra quyết định lớn. TUYỆT ĐỐI không dùng "Giờ Hoàng Đạo" này để trả lời email hay việc vặt. Đó là sự lãng phí tài nguyên hệ thống không thể chuộc lại.
2 Chế Độ Bảo Trì Hệ Thống — "Khối Đệm"	 Sinh lý học: Nhiệt độ cơ thể giảm. Sự tập trung sâu lao dốc. Cơ thể tự động chuyển sang chế độ "Tiết kiệm pin". Vỏ não trước trán hoạt động cầm chừng.  Chiến lược: Đừng dùng ý chí chống lại sinh lý — hãy thuận theo nó. Làm những công việc hành chính lặp đi lặp lại: trả lời email, tin nhắn, cập nhật báo cáo, sắp xếp tài liệu. Với người ngoài, bạn vẫn trông cực kỳ mẫn cán. Nhưng thực chất, hệ thần kinh đang được "làm mát".
3 Chế Độ Xả Áp & Kết Nối Dữ Liệu — "Khối Phục Hồi"	 Sinh lý học: Khi thoát khỏi tập trung căng thẳng, não tự động kích hoạt chế độ <i>Mạng lưới trạng thái nghỉ</i> (Default Mode Network - DMN). Nhiệt độ cơ thể hạ, rào cản kiểm duyệt logic nới lỏng. Đây là lúc hệ thần kinh "dọn dẹp" để phục hồi, đồng thời Dopamine tăng nhẹ giúp các nơ-ron tự do kết nối những mảnh vỡ ý tưởng rời rạc.  Chiến lược: Đừng tách rời sự nghỉ ngơi và sự sáng tạo. Rời khỏi bàn làm việc, đi dạo không mang điện thoại, pha trà, trò chuyện phiếm, chơi với con. Bạn không cần vắt óc tìm ý tưởng — chỉ cần thả lỏng. Khi hệ thống được làm mát, những giải pháp tháo gỡ bế tắc sẽ tự động "nảy mầm".

3.2 Thực Hành 72H: Thiết Lập Bản Đồ Phân Bố Công Việc

Mở lịch làm việc ngày mai của bạn ra. Không cần thay đổi toàn bộ lịch trình. Chỉ cần chọn lọc và điền vào 3 khối dưới đây theo đúng nhịp sinh học cá nhân của bạn.

☐ **KHỐI VÀNG** Chế độ Xử Lý Cao

Khung giờ sinh học của tôi: Từ ____ giờ đến ____ giờ; Từ ____ giờ đến ____ giờ
Công việc "Tài trọng lớn nhất" tôi cam kết hoàn thành:

.....

☐ ☐ **KHỐI ĐỆM** Chế độ Bảo Trì

Khung giờ "Thủy triều xuống" của tôi: Từ ____ giờ đến ____ giờ; Từ ____ giờ đến ____ giờ
Danh sách việc vặt / Hành chính tôi sẽ xử lý:

.....

☐ **KHỐI PHỤC HỒI** Chế độ Xả Áp & Sáng Tạo

Hành động "Xả áp" tôi sẽ làm để nạp lại năng lượng: Từ ____ giờ đến ____ giờ

.....

(VD: Đi dạo, trò chuyện, chơi với thú cưng, thiền...)

Lưu Ý Quan Trọng Cho Khối Vàng

Đây là lúc IQ của bạn cao nhất trong ngày. Bảo vệ nó bằng mọi giá. Bật chế độ "Không làm phiền". Đóng cửa phòng. Tắt tất cả thông báo. Đây là khoản đầu tư vào năng suất có ROI cao nhất — không có cuộc họp, không có email, không có tin nhắn nào xứng đáng để đánh đổi.

Phần 4: KẾT LUẬN & MỞ RỘNG

LƯỚT TRÊN DÒNG CHẢY NĂNG LƯỢNG

Câu chuyện Trang Tử và nghệ thuật thuận theo — không chống lại bản thân

Đúc Kết: Câu Chuyện Người Bơi Trong Dòng Thác - Điển Tích Trang Tử

Triết gia Trang Tử từng kể câu chuyện về một người đàn ông lớn tuổi lao mình xuống dòng thác Lữ Lương cuộn chảy dữ dội. Trong khi mọi người kinh hãi tưởng ông bỏ mạng, thì cách đó không xa, ông thong thả ngoi lên mặt nước và bơi vào bờ bình an vô sự. Khi được hỏi về bí quyết, ông chỉ mỉm cười đáp:

"Tôi chẳng có đạo thuật gì. Tôi chỉ bắt đầu bơi cùng chiều xoáy đi xuống của nước, và trôi lên cùng chiều xoáy đi lên của nước. Tôi thuận theo dòng nước chứ không dùng sức để chống lại nó."

Cơ thể con người cũng là một dòng thác với những luồng sinh khí lên xuống liên tục trong 24 giờ. Khi bạn mệt mỏi mà vẫn ép mình làm việc khó, bạn đang bơi ngược dòng thác. Bạn sẽ cạn kiệt.



"Làm Việc Không Mệt" là nghệ thuật...

Nhận biết đâu là lúc năng lượng đi lên để "cưỡi sóng" giải quyết việc lớn, và đâu là lúc năng lượng đi xuống để thong thả làm việc nhỏ.



Đừng tự đánh đòn bản thân

Đừng dùng sự tức giận hay tự trách móc để chống lại cơ thể mình. Hãy thấu hiểu và vận hành cùng nó — không chống lại nó.



Hệ thống > Ý chí

Ulysses không thắng vì ý chí thép hơn. Ông thắng vì ông thiết kế hệ thống thông minh hơn. Bạn cũng vậy.



Góc Nhìn Mở Rộng (Biohacking): Khi "Tình Trạng SOS" Gọi Tên

Nội dung hôm nay giúp chúng ta tối ưu hóa trong điều kiện tiêu chuẩn. Tuy nhiên, thế giới kinh doanh và sự nghiệp thực tế không phải lúc nào cũng lý tưởng.

? Kịch Bản Khẩn Cấp Sẽ ra sao nếu một dự án khẩn cấp bùng nổ, một cuộc đàm phán mang tính sống còn rơi đúng "Đáy sóng" sinh lý học của chúng ta? Lúc đó, chúng ta không thể nói với đối tác: "Cơ thể tôi đang cạn pin, hãy chờ đến Giờ Vàng của tôi."

Khi đối diện với những khoảnh khắc mang tính quyết định mà cơ thể lại biểu tình, chúng ta cần can thiệp sâu hơn vào sinh lý học. Đó là lúc các kỹ thuật **"Hack năng lượng" (Biohacking)** và khoa học thần kinh ứng dụng lên ngôi —điều chỉnh sóng não, kiểm soát nhịp thở thần kinh — để kích hoạt nguồn năng lượng dự phòng ngay lập tức.

→ **Cánh Cửa Tiếp Theo**

Làm thế nào để khởi động lại hệ thống thần kinh chỉ trong 5 phút khi đang ở đáy của sự kiệt quệ? Đó sẽ là nội dung tiếp theo chúng ta cùng khám phá trong chuyên đề nâng cao. Hẹn gặp lại bạn tại Trạm sạc tiếp theo của CLB Tự Do Sự Nghiệp.

VỀ TÁC GIẢ

LÊ HỒNG YẾN (Sinh 20/01/1993. Cao 159cm)

Energy OS™ — Đào tạo & Huấn luyện Nâng cấp Hệ điều hành Năng lượng

Các giải pháp Hồng Yến cung cấp:

♦ **Training:** Chinh phục nghệ thuật "Làm việc không mệt". Workshop & Khóa học chuyên sâu về Energy OS™.

♦ **Coaching 1:1:** Gỡ rối điểm nghẽn sự nghiệp & Tìm lại ý nghĩa, hạnh phúc công việc.

✂ Kết nối cùng Hồng Yến:

☎ Zalo / Phone: 0362.334.424

✉ **Email:** lehongyen201@gmail.com

🌐 **Website:** www.tudosunghiep.com

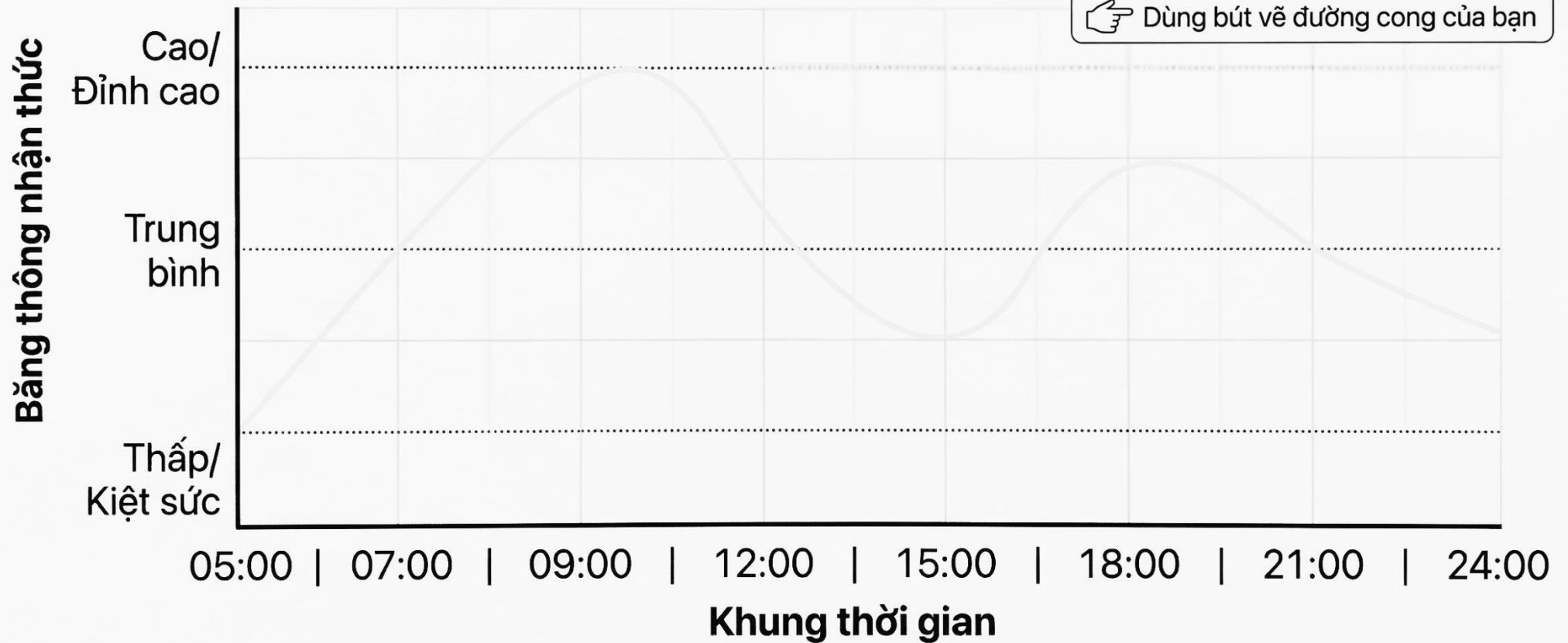
📱 **Fanpage:** facebook.com/HongYenEnergyOS

👤 **Youtube:** <https://www.youtube.com/@hongyenenergyos>

Energy OS™ - BẢN ĐỒ NĂNG LƯỢNG CÁ NHÂN

Dựa trên trải nghiệm ngày hôm qua, hãy vẽ đường cong năng lượng của bạn. Hãy trung thực với cơ thể.

 Dùng bút vẽ đường cong của bạn



=> Đừng quên đánh dấu: (Đ) đỉnh sóng, (T) trũng sóng, và (X) khối xả áp/sáng tạo