JADE LE NEZ

SỔ TAY MÙI HƯƠNG

7 ngày đánh thức khứu giác cùng Perfumer

SỔ TAY THỰC HÀNH · GHI CHÉP BẰNG TAY

JADE · PERFUMER & TRAINER

Xin chào, tôi là Jade

> *Ngửi là bản năng sinh học.*

Bạn không cần một chiếc "mũi thiên tài". Khứu giác giống một nhóm cơ: càng luyện càng nhạy. Điều bạn cần chỉ là một phương pháp quan sát có hệ thống, để những cảm nhận mơ hồ dần trở thành ngôn ngữ rõ ràng.

Tôi là Jade, Perfumer & Trainer. Sau nhiều năm đồng hành cùng hàng trăm học viên, câu hỏi tôi nghe nhiều nhất là: "*Em thích nước hoa và muốn hiểu sâu hơn về mùi hương, nhưng là người tay ngang nên chưa biết bắt đầu từ đâu. Chưa có nền tảng hóa học thì có theo học được không?*"

Tôi vốn là kỹ sư ngành hàng không, và khi rẽ sang ngành mùi hương, tôi bắt đầu từ con số không tròn trĩnh. Càng đi, tôi càng thấy luyện khứu giác cũng giống đi tập gym để tăng cơ hay tập yoga để điều hòa hơi thở: không hề viển vông, chỉ cần bắt đầu thì con đường sẽ dần hiện ra.

Sổ Tay Mùi Hương được xây dựng từ chính cách tôi đã tự học, và tôi đã dùng nó để hướng dẫn học viên qua hàng trăm khóa học. Khi ghi chép bằng tay, kiến thức sẽ đọng lại sâu hơn. Cuốn sổ nhỏ này không có công thức phức tạp hay thuật ngữ hóa học khô khan. Nó chỉ dùng những thứ quen thuộc quanh bạn, để bạn tự kiểm chứng: mình có đủ nhạy cảm, kiên nhẫn và đam mê để đi xa hơn, trở thành một nhà sáng tạo mùi hương (Perfumer) hay không?

TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Về cuốn sổ này

MỤC TIÊU	Đánh thức và kết nối lại khả năng cảm nhận mùi hương vốn có của não bộ.
NGUYÊN LIỆU	100% từ gian bếp và góc nhà của bạn: gừng, tỏi, chanh, quế, cà phê... Không cần mua sắm tốn kém.
TINH THẦN	Ngửi bằng tư duy, gọi tên bằng cảm xúc và ghi chép bằng ngôn ngữ của chính bạn.

CÁCH SỬ DỤNG

Ba nguyên tắc cho người mới

Để cuốn sổ giúp bạn tự kiểm tra khả năng của chính mình, hãy giữ ba nguyên tắc sau.

1

Mỗi ngày 15 phút trọn vẹn

Chọn một không gian yên tĩnh, tạm ngắt kết nối với thiết bị điện tử và mạng xã hội.

2

Thả lỏng, đừng kỳ vọng

Hãy đón nhận và cảm nhận. Chưa kịp gọi tên thì cứ giữ lại trong đầu, không cần vội.

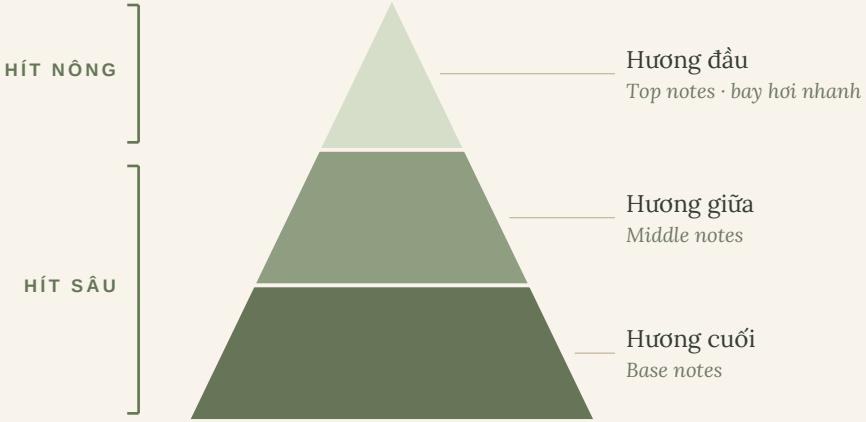
3

Thành thật với bản thân

Không có câu trả lời "đúng" hay "sai" khi cảm nhận mùi. Hãy viết xuống bằng chính ngôn ngữ của bạn.

Một chút kiến thức nền

Hiểu cách chiếc mũi vận hành trước khi bắt đầu.



1

Hít nông và hít sâu

Hít nông giúp bạn nhận ra lớp hương đầu (Top notes), vốn bay hơi rất nhanh. Hít sâu đưa luồng khí lên khoang mũi trên, chạm tới các tế bào thần kinh khứu giác, để bạn cảm nhận tầng hương giữa và hương cuối.

2

Nguyên tắc “làm sạch mũi”

Đừng ngửi liên tục nhiều mùi. Giữa các lần ngửi, hãy ngửi khuỷu tay của chính bạn (mùi da trung tính) để các thụ thể khứu giác được “reset”. Tên gọi chuyên môn: Olfactory Reset.

LỘ TRÌNH

7 ngày luyện ngửi thực chiến

Chuẩn bị nguyên liệu trước, rồi đánh dấu khi hoàn thành mỗi ngày.

NGÀY	NGUYÊN LIỆU · NỘI DUNG LUYỆN	CHUẨN BỊ	XONG
01	Chanh tươi *Độ sắc bén và độ bứt phá*	☐	☐
02	Cà phê bột hoặc hạt *Ký ức và cảm xúc*	☐	☐
03	Gừng tươi *Cay nồng và sức nóng*	☐	☐
04	Quế hoặc hoa hồi *Ngọt ấm, có cấu trúc*	☐	☐
05	Bạc hà hoặc húng quế *Hương thảo mộc, xanh tươi*	☐	☐
06	Tỏi hoặc hành tím *Mùi đậm và nặng*	☐	☐
07	3 nguyên liệu bất kỳ *Tổng kết và tự đánh giá*		☐

> Mỗi ngày cần: 15 phút yên tĩnh, một cây bút và nguyên liệu của ngày hôm đó. Ghi chép ngay sau khi ngửi để cảm nhận còn nguyên vẹn.

01



Khởi động

Đánh thức vùng nhạy cảm nhất

NGUYÊN LIỆU	KHOẢNG CÁCH	NHỊP HÍT
Chanh tươi	Cách mũi 5 cm	Một hơi vừa phải

MỤC TIÊU

Nhận diện độ sắc bén (sharpness) và độ bứt phá của mùi hương.

THỰC HIỆN

Cắt một lát chanh tươi. Nhắm mắt, đặt cách mũi khoảng 5 cm rồi hít một hơi vừa phải.

> **LỜI KHUYÊN**
>
> *Hãy thả lỏng và để khứu giác tự phân biệt: chua sắc, hăng vỏ hay thanh mát của nước cốt. Bạn chọn từ nào?*

TRƯỚC KHI NGỬI

- [ ] Không gian yên tĩnh
- [ ] Đã tắt thiết bị điện tử
- [ ] Nguyên liệu đã sẵn sàng
- [ ] Bút ở ngay bên cạnh

Giữa các lần ngửi, hãy ngửi khuỷu tay của bạn để làm sạch mũi.

BÀI THỰC HÀNH · NGÀY 1

Chanh tươi

Ngày _____ Giờ _____

ĐỘ MẠNH CỦA MÙI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nhẹ *rất mạnh*

1 Cảm giác đầu tiên khi mũi chạm mùi là gì?

Buốt, mát lạnh, giật mình hay sảng khoái?

2 Mùi này gợi cho bạn hình ảnh gì trong không gian bếp?

Ví dụ: một ly nước đá chanh buổi sáng, hay vỏ chanh vắt lên đĩa cá.

TỪ MÔ TẢ ĐÚNG NHẤT VỚI TÔI

◯ Chua sắc ◯ Hăng vỏ ◯ Thanh mát

Từ của riêng tôi: _____

TỪ KHÓA CỦA HÔM NAY _____

02



Tìm về ký ức

Khứu giác và vùng não lưu giữ ký ức

NGUYÊN LIỆU	CÁCH NGỬI	NHỊP HÍT
Cà phê bột hoặc hạt	Mở hũ, hít chậm	3 nhịp sâu

MỤC TIÊU

Kết nối khứu giác với vùng não lưu giữ ký ức (hệ viền, limbic system).

THỰC HIỆN

Mở một hũ cà phê rang mộc hoặc bột cà phê. Hít chậm và sâu trong 3 nhịp.

> **LỜI KHUYÊN**
>
> *Nước hoa hay không chỉ ở chỗ thơm, mà ở chỗ gợi nhớ. Nếu bạn gọi được tên cảm xúc này, bạn đã bắt đầu tư duy như một Perfumer.*

TRƯỚC KHI NGỬI

- [ ] Không gian yên tĩnh
- [ ] Đã tắt thiết bị điện tử
- [ ] Nguyên liệu đã sẵn sàng
- [ ] Bút ở ngay bên cạnh

Giữa các lần ngửi, hãy ngửi khuỷu tay của bạn để làm sạch mũi.

BÀI THỰC HÀNH · NGÀY 2

Cà phê

Ngày _____ Giờ _____

ĐỘ MẠNH CỦA MÙI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nhẹ *rất mạnh*

1 Mùi này kéo bạn về khoảnh khắc cụ thể nào trong quá khứ?

Góc quán quen, buổi sáng đi làm vội, hay mùi áo của ai đó?

KHUNG KÝ ỨC

Phác nhanh hoặc viết vài từ về khoảnh khắc đó

2 Cảm xúc đi kèm là gì?

Ấm áp, tỉnh táo, nôn nao hay hoài niệm?

◯ Ấm áp ◯ Tỉnh táo ◯ Nôn nao ◯ Hoài niệm

TỪ KHÓA CỦA HÔM NAY _____

03



Cay nồng và sức nóng

Bóc tách cảm giác tê và ấm

NGUYÊN LIỆU	KHOẢNG CÁCH	CHUẨN BỊ
Gừng tươi	Cách mũi 10 cm	Đập dập 1 nhánh nhỏ

MỤC TIÊU

Cảm nhận rằng mùi hương không chỉ đến từ mũi mà còn từ xúc giác: cảm giác tê, ấm.

THỰC HIỆN

Đập dập một nhánh gừng nhỏ để tinh dầu tỏa ra mạnh nhất. Ngửi ở khoảng cách 10 cm.

> **LỜI KHUYÊN**
>
> *Gừng rất hay để làm nền (Base/Middle note) trong các dòng nước hoa cay nồng (Spicy). Hãy ghi lại độ lưu hương của nó trong tâm trí bạn.*

TRƯỚC KHI NGỬI

- [ ] Không gian yên tĩnh
- [ ] Đã tắt thiết bị điện tử
- [ ] Nguyên liệu đã sẵn sàng
- [ ] Bút ở ngay bên cạnh

Giữa các lần ngửi, hãy ngửi khuỷu tay của bạn để làm sạch mũi.

BÀI THỰC HÀNH · NGÀY 3

Gừng tươi

Ngày _____ Giờ _____

ĐỘ MẠNH CỦA MÙI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nhẹ *rất mạnh*

1 Gừng mang lại cảm giác nóng hay lạnh trong khoang mũi?

2 Bạn ngửi thấy vị đất (mang tính gốc rễ) hay vị hăng cay?

THANG CẢM NHẬN CỦA TÔI

Lạnh	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Nóng
Vị đất	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Hăng cay
Tan nhanh	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Đọng lâu

Dòng cuối: độ lưu hương của gừng trong tâm trí bạn.

TỪ KHÓA CỦA HÔM NAY _____

04



Ngọt ngào có cấu trúc

Nhóm hương gia vị

NGUYÊN LIỆU	CÁCH NGỬI	CHÚ Ý
Quế hoặc hoa hồi	Bẻ đôi để tỏa hương	Độ ấm và độ bám

MỤC TIÊU

Phân biệt tầng hương ấm áp, đậm đà và độ bám lâu của nhóm hương gia vị.

THỰC HIỆN

Dùng một thanh quế khô hoặc bẻ đôi hoa hồi để đánh thức tinh dầu bên trong.

> **LỜI KHUYÊN**
>
> *Người làm nội dung thường dùng từ "ấm" cho quế, còn một Perfumer sẽ phân tích kỹ hơn: ấm kiểu vỏ cây khô, ấm kiểu ngọt đường hay ấm kiểu khói? Bạn thiên về hướng nào?*

TRƯỚC KHI NGỬI

- [ ] Không gian yên tĩnh
- [ ] Đã tắt thiết bị điện tử
- [ ] Nguyên liệu đã sẵn sàng
- [ ] Bút ở ngay bên cạnh

Giữa các lần ngửi, hãy ngửi khuỷu tay của bạn để làm sạch mũi.

BÀI THỰC HÀNH · NGÀY 4

Quế hoặc hoa hồi

Ngày _____ Giờ _____

ĐỘ MẠNH CỦA MÙI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nhẹ *rất mạnh*

1 Mùi quế gợi cho bạn cảm giác về mùa nào, không gian nào?

2 Độ đậm đặc của nó khác gì so với sự bộc phát của chanh ở Ngày 1?

KIỂU "ẤM" CỦA TÔI

◯ Vỏ cây khô ◯ Ngọt đường ◯ Khói

ĐỘ ĐẬM ĐẶC: CHANH VÀ QUẾ

Chanh (Ngày 1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quế / hoa hồi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TỪ KHÓA CỦA HÔM NAY _____

05



Tinh khiết và sạch sẽ

Nhóm hương thảo mộc

NGUYÊN LIỆU	CHUẨN BỊ	CÁCH NGỬI
Bạc hà hoặc húng quế	Vò 2–3 lá trong tay	Khum tay lại, ngửi

MỤC TIÊU

Nhận diện nhóm hương thảo mộc (Herbal/Green), nơi tạo nên cảm giác sảng khoái.

THỰC HIỆN

Vò nhẹ 2–3 lá bạc hà hoặc húng quế trong lòng bàn tay, khum tay lại và ngửi.

> **LỜI KHUYÊN**
>
> *Phần lớn nước hoa mùa hè đều cần tầng hương xanh (Green notes) để tạo cảm giác rộng, sáng và tươi mát.*

TRƯỚC KHI NGỬI

- ☐ Không gian yên tĩnh
- ☐ Đã tắt thiết bị điện tử
- ☐ Nguyên liệu đã sẵn sàng
- ☐ Bút ở ngay bên cạnh

Giữa các lần ngửi, hãy ngửi khuỷu tay của bạn để làm sạch mũi.

BÀI THỰC HÀNH · NGÀY 5

Bạc hà hoặc húng quế

Ngày _____ Giờ _____

ĐỘ MẠNH CỦA MÙI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nhẹ *rất mạnh*

1 Mùi này làm nhịp thở của bạn thay đổi như thế nào?

Hít sâu hơn? Ngực mở rộng hơn?

2 Nó mang lại cảm giác nhân tạo hay tự nhiên?

Giống sản phẩm nào bạn từng dùng? Ví dụ: kẹo gum, kem đánh răng.

THANG CẢM NHẬN CỦA TÔI

Nhân tạo ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Tự nhiên

NHỊP THỞ CỦA TÔI

○ Sâu hơn ○ Nhẹ nhàng hơn ○ Không đổi

TỪ KHÓA CỦA HÔM NAY _____

06



Mùi đậm và nặng

Thử thách bản lĩnh của chiếc mũi

NGUYÊN LIỆU	CHUẨN BỊ	THỜI GIAN
Tỏi hoặc hành tím	Cắt 1 tép nhỏ	Ngửi thật ngắn

MỤC TIÊU

Vượt qua định kiến “thơm – thối” để nhìn mùi hương ở góc độ phân tử.

THỰC HIỆN

Cắt một tép tỏi nhỏ (hoặc hành tím). Ngửi thử trong thời gian ngắn.

> **LỜI KHUYÊN**
>
> *Perfumer không phán xét bất kỳ mùi nào, kể cả những mùi nặng như xạ hương, trầm hay note động vật. Họ biết cách pha loãng và đặt đúng chỗ để tạo nên sự hài hòa. Hôm nay là bài kiểm tra sự dấn thân của bạn: chỉ ghi xuống cảm nhận, đừng đưa yêu ghét vào.*

TRƯỚC KHI NGỬI

- [ ] Không gian yên tĩnh
- [ ] Đã tắt thiết bị điện tử
- [ ] Nguyên liệu đã sẵn sàng
- [ ] Bút ở ngay bên cạnh

Giữa các lần ngửi, hãy ngửi khuỷu tay của bạn để làm sạch mũi.

BÀI THỰC HÀNH · NGÀY 6

Tỏi hoặc hành tím

Ngày _____ Giờ _____

ĐỘ MẠNH CỦA MÙI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nhẹ *rất mạnh*

1 Phản ứng tự nhiên của cơ thể là lùi lại hay tò mò?

2 Đằng sau sự nồng gắt đó, bạn có ngửi thấy chút ngọt hay độ béo nào không?

PHẢN ỨNG ĐẦU TIÊN CỦA TÔI

◯ Lùi lại ◯ Tò mò ◯ Cả hai

TÔI NGỬI THẤY

☐ Chút ngọt ☐ Độ béo ☐ Chỉ thấy nồng gắt

Hôm nay chỉ ghi cảm nhận. Chưa cần yêu hay ghét.

TỪ KHÓA CỦA HÔM NAY _____

07

Tổng kết

Tự đánh giá cùng bài test cuối

NGUYÊN LIỆU	THỜI GIAN	CÁCH LÀM
3 trong 6 mùi đã học	10 giây mỗi mùi	Nhắm mắt, chỉ ngửi

MỤC TIÊU

Nhìn lại 7 ngày và tự đánh giá độ nhạy của khứu giác sau hành trình vừa qua.

THỰC HIỆN

Lấy ngẫu nhiên 3 nguyên liệu từ các ngày trước (ví dụ: chanh, cà phê và quế). Không nhìn, chỉ ngửi và tự gọi tên từng thứ trong 10 giây cho mỗi nguyên liệu.

> **MẸO NHỎ**
>
> *Nhờ một người thân đưa nguyên liệu giúp bạn, để việc chọn thật sự ngẫu nhiên và bạn không đoán trước được.*

6 MÙI BẠN ĐÃ LUYỆN



Chanh · Cà phê · Gừng · Quế · Bạc hà · Tỏi

Giữa các lần ngửi, hãy ngửi khuỷu tay của bạn để làm sạch mũi.

Bài test cuối

Ngày _____ Giờ _____

GỌI TÊN TRONG 10 GIÂY

	TÔI NGHĨ ĐÓ LÀ	ĐÚNG	CHƯA ĐÚNG
1	_____	☐	☐
2	_____	☐	☐
3	_____	☐	☐

TỰ ĐÁNH GIÁ

Điểm tự chấm độ nhạy bén của khứu giác sau 7 ngày

Thang điểm 1–10. Khoanh tròn một con số.

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Từ khóa ấn tượng nhất bạn khám phá ra về chính mình

_____

_____

QUYẾT ĐỊNH CỦA TÔI

☐ Tôi thấy bình thường, đây chỉ là trò vui giải trí.

☐ Tôi thấy vô cùng tò mò, muốn học cách pha trộn các mùi với nhau và muốn đi xa hơn trong ngành mùi hương.

CÔNG CỤ TRA CỨU

Bảng từ vựng khứu giác

Dành cho những lúc bạn "bí từ" khi gọi tên cảm nhận.

Xúc giác *Texture · Temperature*	Khô, ẩm, mịn như nhung, thô ráp, sắc nhọn, gồ ghề, mát lạnh, ấm áp, nồng nặc, nhẹ hẫng, mềm mại, béo ngậy
Thị giác *Color · Light*	Sáng rực, mờ sương, trong suốt, tối sẫm, vàng hổ phách, xanh ngát, trắng tinh khôi, xám khói
Thính giác *Sound · Rhythm*	Tĩnh lặng, ồn ào, trong trẻo như tiếng chuông gió, trầm đục, nhịp nhàng, vang dội
Vị giác *Taste*	Chua râm rấm, đắng thanh, ngọt dịu, mặn mòi, chát nhẹ, béo bùi, hăng nồng
Trạng thái cảm xúc *Mood · Emotion*	Vỗ về, an toàn, kích thích, bình yên, vội vã, hoài niệm, tươi mới, thư thái

TỪ CỦA RIÊNG TÔI

LUYỆN TẬP MỞ RỘNG

Nhật ký một mùi hương

In thêm trang này để tiếp tục luyện tập những ngày sau.

Nguyên liệu _____ Ngày _____

ĐỘ MẠNH CỦA MÙI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nhẹ *rất mạnh*

1 Cảm giác đầu tiên khi mũi chạm mùi là gì?

2 Mùi này gợi cho bạn hình ảnh hoặc ký ức nào?

CẢM XÚC ĐI KÈM

◯ Vỗ về ◯ An toàn ◯ Kích thích ◯ Bình yên ◯ Vội vã

◯ Hoài niệm ◯ Tươi mới ◯ Thư thái

TỪ KHÓA CỦA HÔM NAY _____

LỜI KẾT

Đây mới chỉ là điểm khởi đầu

Cuốn sổ tay này là bước đầu tiên. Bạn có thể in thêm trang luyện tập ở cuối sổ để tiếp tục hành trình những ngày sau, và dần có một quyển sổ riêng của chính mình.

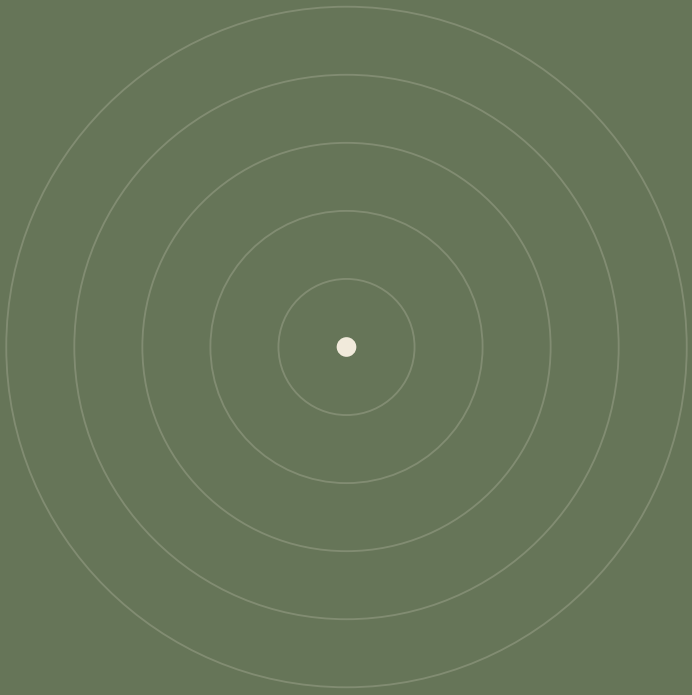
Hẹn gặp lại bạn ở những hành trình chuyên sâu tiếp theo!

Jade

PERFUMER & TRAINER

GHI CHÚ

Trang ghi chú tự do



JADE LE NEZ

PERFUMER & TRAINER