

Hành trình giúp bạn mỉm cười tự tin,
cảm nhận chính mình ở một góc nhìn mới.

TÌM VỀ BÌNH AN



Giải phóng bạn khỏi Rối Loạn Lo Âu,
Căng Thẳng, Quá Tải, suy nghĩ quá nhiều.



Đặc biệt cần thiết cho các bạn thuộc tuýp
Empath (người thấu cảm) và những bậc
cha mẹ có con là những đứa trẻ nhạy cảm.



RỒI BẠN SẼ ỔN YOU ARE NOT BROKEN

8 TUẦN với các bài tập thực hành hệ thống, tác động chữa lành hệ thần kinh, và nâng cao nhận thức về bản thân. Bạn sẽ sở hữu một bộ công cụ thiết thực – khoa học, giúp bạn tạo nên những thay đổi cần thiết và bền vững.

Trang Phan
Certified Health Coach

Dr. Phương Anh
Tiến sĩ, Bác Sĩ Y Khoa

Cùng các cộng sự Nam Academy Team.

Bắt đầu: 15/3/2024



Những ngộ nhận thường gặp về Sức Khỏe Tinh Thần



Bạn thường nghe

Những vấn đề về sức khỏe tinh thần chỉ tưởng tượng, không có thật.



Bạn thường nghe

Bạn chỉ cần đừng nghĩ về vấn đề sức khỏe tinh thần của bạn nữa, đừng nghiêm trọng hoá vấn đề, và hãy tích cực lên, cố gắng nhiều hơn.



Sự thật là

Những vấn đề sức khỏe tinh thần là có thật và nó cần được quan tâm, chăm sóc, chữa trị.



Sự thật là

Có vấn đề tinh thần không phải là bạn đang giả vờ hay tự làm nghiêm trọng hoá vấn đề. Sức khỏe tinh thần rất phức tạp. Tích cực lên hay cố gắng nhiều hơn sẽ không giúp bạn nhìn rõ được sự thật về bản thân, và về những nút thắt trong đời sống khiến bạn đau khổ.



Những ngộ nhận thường gặp về Sức Khỏe Tinh Thần



Bạn thường nghe

Bạn là người yếu đuối nếu bạn có vấn đề về sức khỏe tinh thần.



Sự thật là

Ai cũng có thể bị vấn đề về sức khỏe tinh thần, cho dù là người đó mạnh mẽ đến đâu. Bạn rất dũng cảm khi dám thừa nhận vấn đề của bản thân và đi tìm cách để trị liệu cho chính mình.



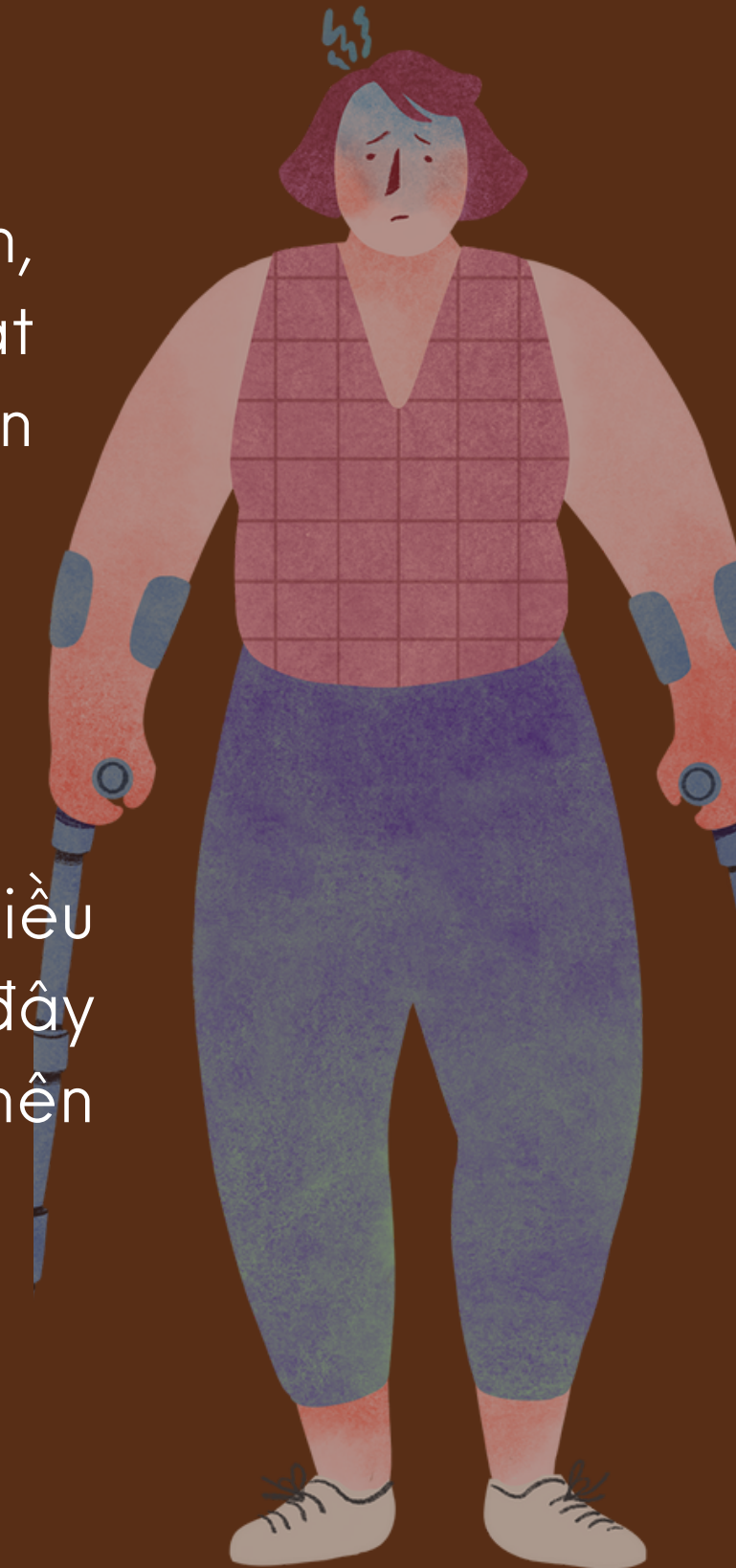
Bạn thường nghe

Chỉ những người bị thần kinh, "khùng" thì mới được tính là có vấn đề về sức khỏe tinh thần.



Sự thật là

Hầu hết tất cả mọi người đều có một hoặc nhiều vấn đề liên quan đến tinh thần. Chỉ là trước đây nhận thức về sức khỏe tinh thần còn hạn chế nên mọi người chưa có kiến thức nhiều về nó.



Rồi bạn sẽ ổn

Một chương trình được
thiết kế đặc biệt dành
cho những người bạn:



Có những dấu hiệu sau:

- Căng thẳng, lo lắng quá mức, hoặc sợ hãi liên tục về những điều xảy ra ở tương lai.
- Hay bồn chồn khó chịu.
- Không cảm thấy an toàn. Không hiện diện được ở giây phút hiện tại.
- Nhạy cảm.
- Hệ miễn dịch yếu, dễ bị nắm, dị ứng và các bệnh về rối loạn tiêu hoá.
- Nhịp tim nhanh hoặc hay đổ mồ hôi. Hít thở không sâu. Đi tiểu liên tục, uống nhiều nước nhưng cơ thể lại thường thiếu nước.
- Tay chân lạnh. Khả năng chịu lạnh kém.
- Dễ mất ngủ, ngủ không sâu giấc, hay bị mơ.
- Thường bị choáng váng mỗi khi ngồi xuống, đứng lên.



Có những dấu hiệu sau:

- Dễ cảm thấy mệt mỏi, hết năng lượng.
- Bụng tích mỡ ngay cả khi thân người thì gầy.
- Tâm trạng dễ thay đổi thất thường: lúc buồn, lúc vui, lúc hi vọng, lúc thất vọng, giận dữ nhanh chóng. Dễ muốn khóc, nhưng có khi không khóc được.
- Giật bắn người mỗi khi gặp những thứ bất ngờ.
- Muốn từ bỏ luôn mỗi khi gặp việc khó hoặc người khó.
- Giảm khả năng tập trung và suy giảm trí nhớ.
- Có khuynh hướng né tránh và trì hoãn với những việc quan trọng.



Có những dấu hiệu sau:

- Không thoát được nỗi buồn dai dẳng.
- Mất hứng thú với các hoạt động mình từng thích.
- Trì hoãn, mất động lực, không tập trung.
- Khả năng chịu đựng căng thẳng ngày càng kém. Chỉ cần một chút căng thẳng là cũng có thể trôi lên hàng loạt các trạng thái cảm xúc khó chịu.
- Không thoát được ra khỏi những suy nghĩ “bản thân không có giá trị”. Mặc dù bạn đã cố gắng cải thiện nhiều, nhưng sâu bên trong bạn biết rõ bạn chưa thoát khỏi được những suy nghĩ này, và chính điều này lại càng làm cho bạn cảm thấy tồi tệ hơn.



Có những dấu hiệu sau:

- Có suy nghĩ bản thân không xứng đáng được hạnh phúc, hay mình không xứng đáng cho những gì mình đang được hưởng.
- Cảm giác thất vọng và có lỗi thường xuyên xuất hiện.
- Dễ bị cuốn vào những suy nghĩ nuối tiếc quá khứ, hoặc muốn thay đổi quá khứ.
- Mệt mỏi với chính suy nghĩ và cảm xúc của bản thân mình.
- Các rào cản tâm lý và nỗi sợ khiến bạn trì hoãn nhiều lần và bỏ lỡ những điều mà trái tim bạn khao khát được làm, những ước mơ của bạn.



...và bạn đã từng đối phó với những vấn đề bằng cách:

01

Đè nén và giấu kín tình trạng của mình

Đóng kín chúng lại và không để cho ai nhìn thấy vì sợ người khác sẽ phán xét mình. Hoặc cố dùng những suy nghĩ tích cực để mong có thể không chế những cảm xúc khó.

02

Tránh Né và Từ Chối

Vì sợ đối diện với những cảm xúc khó của bản thân, cho nên bạn tìm cách giải thoát tạm thời bằng công việc, con cái, thức ăn, shopping, rượu bia, ma túy, phim ảnh, chơi game hoặc lao vào tình dục và những mối tình...

03

Bùng Nổ

Bạn dễ bị cuốn vào cơn lốc xoáy của cảm xúc và sau đó hành động theo nó. Ví dụ bạn dễ bị cuốn theo cảm xúc dẫn tới tức giận, quát lớn, đổ lỗi hay có ý muốn trừng phạt ai đó bằng ngôn từ hay hành động. Và chính những lời nói, và hành xử không kiểm soát này kéo theo sự hối hận về sau. "Giận quá mất khôn!"



Nhưng tất cả những chiến thuật đối phó kia đều không có hiệu quả, hoặc đã từng có tác dụng nhưng bây giờ thì mọi chuyện càng trở nên tồi tệ hơn.



Và bạn luôn dẫn vật bản thân mình...

Why?

- ✓ Tại sao Tôi vẫn không khỏe, không bình an, trong khi bạn đã thử qua rất nhiều phương pháp chữa lành, và rất cố gắng phát triển bản thân?
- ✓ Tại sao Tôi đã viết hàng tá những cuốn sổ Biết Ơn, Biết Ơn nhưng chẳng có tác dụng?
- ✓ Tại sao Tôi đã cố gắng học theo những người thành công, nhưng Tôi thì lại thất bại?
- ✓ Tại sao Tôi đã cố gắng tích cực, nhưng bên trong Tôi, sự tức giận, nỗi sợ, sự buồn chán, sự tủi thân và ghen tị vẫn thường xuyên trỗi lên?



✓ Tại sao Tôi vẫn không điều khiển được suy nghĩ và cảm xúc của chính Tôi?

✓ Tại sao Tôi vẫn rất cần sự công nhận của người khác chỉ để cảm thấy được an tâm hơn?

✓ Tại sao cơ thể của Tôi vẫn bị nhạy cảm, ốm đau, căng thẳng, mệt mỏi đến như thế?

✓ Tại sao Tôi vẫn không tập trung được vào giây phút hiện tại?

✓ Tại sao Tôi vẫn không hạnh phúc?

Why?



Bởi vì bạn chưa từng biết tới nguyên nhân gốc vấn đề là:

Bạn đang bị mắc kẹt trong



+



+



+



Một hệ thần kinh ANS luôn ở trong trạng thái phòng thủ

Một tuyến thượng thận mệt mỏi vì phải sản xuất ra quá nhiều hormone căng thẳng

Những vòng lặp cảm xúc lo âu, sợ hãi quá tải khiến bạn không thể tập trung vào hiện tại và tạo nên độc tố stress trong cơ thể.

Những suy nghĩ/tưởng tượng miên man khiến bạn ăn ngủ không yên, và kiệt sức.

Đừng để những vòng lặp của suy nghĩ,
cảm xúc và những ký ức của tổn thương
trong quá khứ kiểm soát bạn.



Bởi vì:



01

Cuộc sống sẽ không bao giờ ngừng gửi đến ta những thử thách.

02

Chạy trốn khỏi thử thách là điều vô ích và vô nghĩa.

03

Điều bạn cần làm là học cách đương đầu với những thăng trầm và biến đổi của cuộc sống trong một tâm thế bình an và vững chãi. Một hệ thần kinh khỏe mạnh và những công cụ hiệu quả giải phóng những vòng lặp cảm xúc và suy nghĩ chính là thứ bạn cần.

MỌI SỰ THAY ĐỔI NẪM NGAY BÊN TRONG BẠN!

Thử tưởng tượng khi bạn:

01

Biết cách độc lập khỏi những vòng lặp suy nghĩ miên man luôn mắc kẹt trong tâm trí khiến bạn mệt mỏi.

02

Biết cách độc lập khỏi những nỗi lo âu, sợ hãi. Bạn có thể bắt đầu tập trung trở lại, và thực hiện những việc quan trọng trong cuộc đời mình.

03

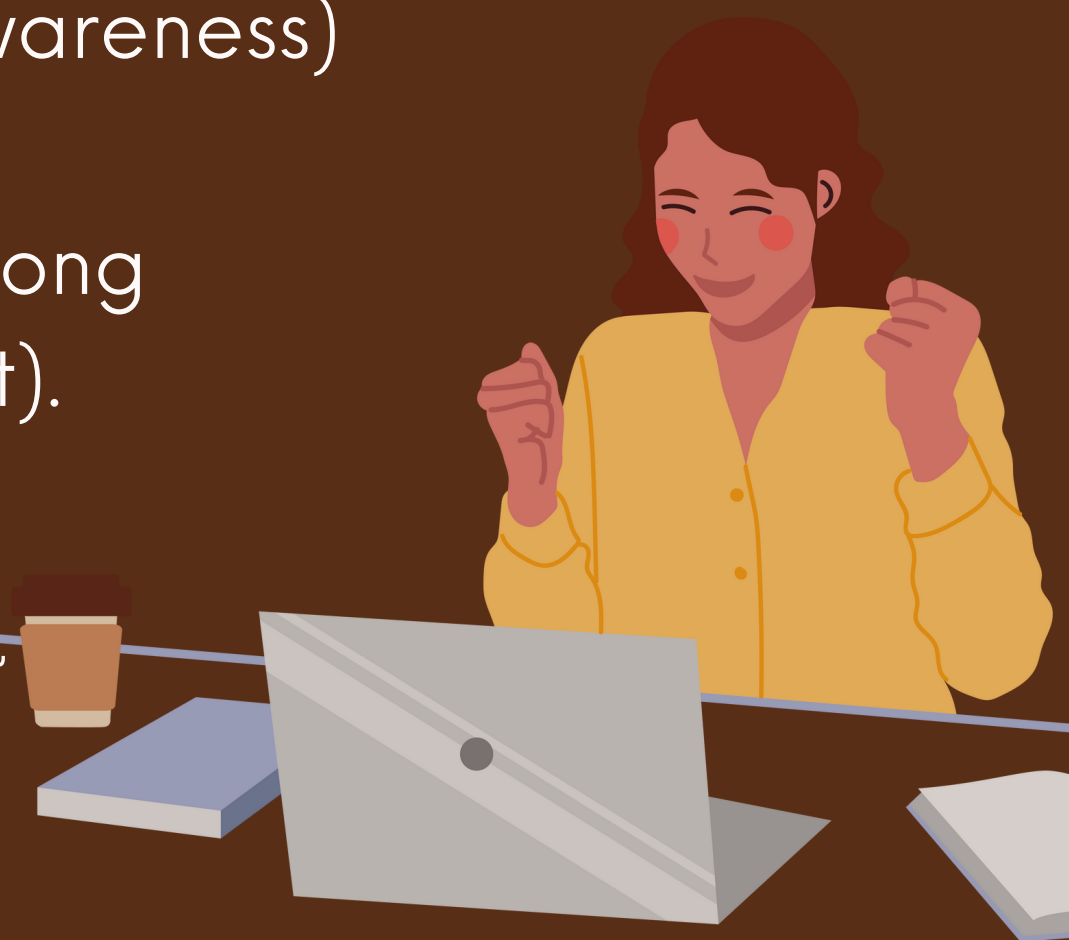
Biết cách kết nối và đọc được những tín hiệu của cơ thể để từ đó đáp ứng những gì bạn cần. Nâng cao sự tự nhận thức bản thân (self-awareness)

04

Biết cách tự phục hồi lại năng lượng mỗi khi bị nhấn chìm trong vòng xoáy của rối loạn lo âu, overthinking và kiệt sức (burn out).

05

Khi bạn không còn lãng phí toàn bộ năng lượng vào căng thẳng, lo âu nữa thì năng lượng hàng ngày của bạn sẽ tự động tăng lên. Bạn có đủ năng lượng để làm những gì mình mong muốn!



Thử tưởng tượng khi bạn:

06

Biết cách thể hiện những cảm xúc khó một cách lành mạnh, cải thiện các mối quan hệ.

07

Dễ dàng đi vào giấc ngủ, ngủ sâu và yên bình suốt đêm và thức dậy vào buổi sáng với cảm giác sảng khoái.

08

Cảm nhận cơ thể khỏe mạnh hơn, không còn bị ồm ật. Nếu bị ồm thì cũng phục hồi nhanh hơn bình thường.

09

Hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn và cải thiện tiêu hóa, không bị táo bón hoặc tiêu chảy, hay đau dạ dày do căng thẳng nữa.

10

Thấy cuộc sống này ý nghĩa và bình yên trở lại. Cảm nhận cuộc sống ở một góc nhìn hoàn toàn mới mẻ. Biết cách trân trọng cơ thể của mình và cuộc đời một cách hoàn toàn tự nhiên.



TÌM VỀ BÌNH AN

Đội ngũ Team Nam Academy:

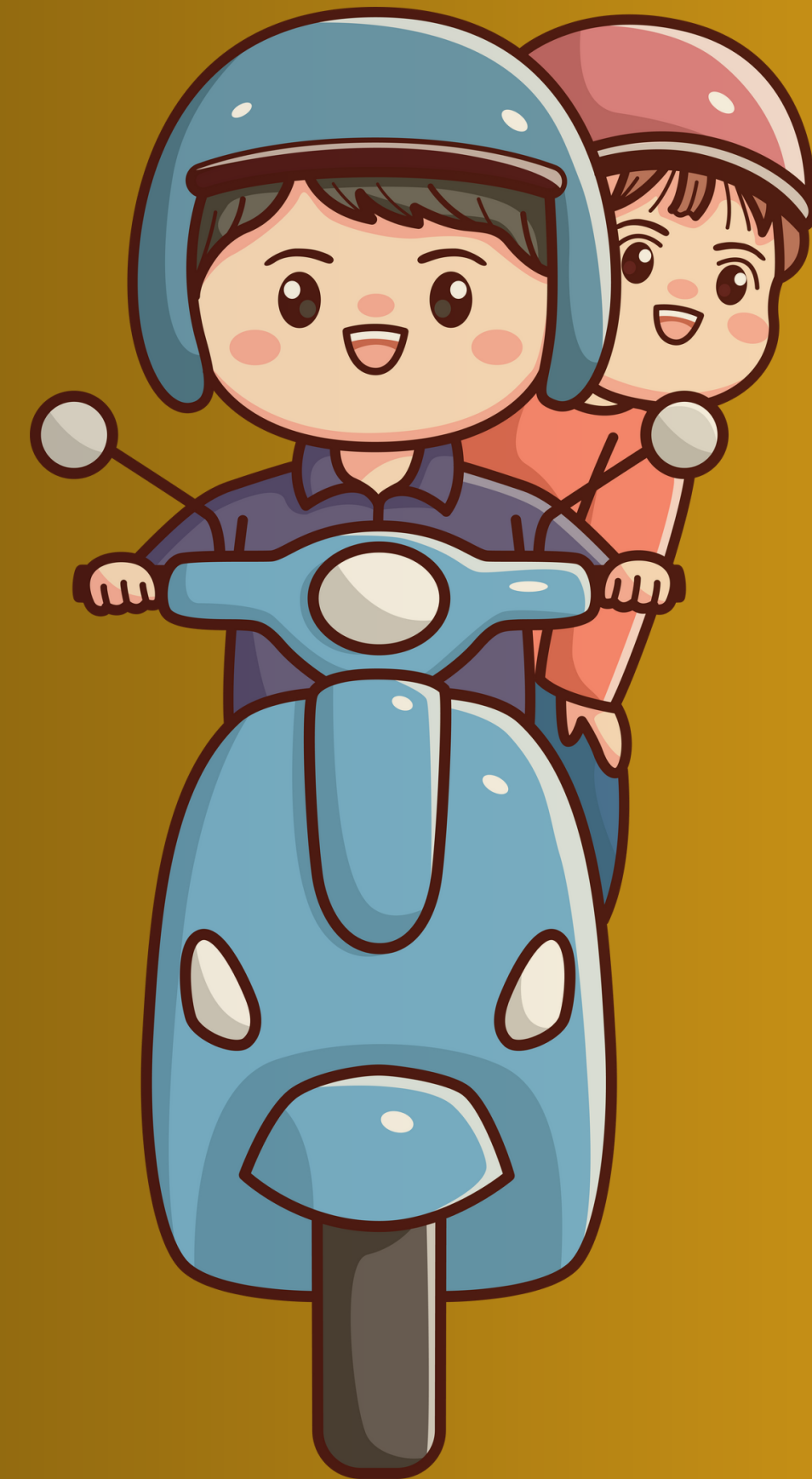
- ✓ **Trang Phan**
Certified Health Coach
- ✓ **Phương Anh**
Tiến sĩ Y Khoa chuyên ngành khoa học
về nhận thức và cảm xúc
- ✓ **Cùng các cộng sự Nam Academy Team.**

sẽ đồng hành cùng bạn

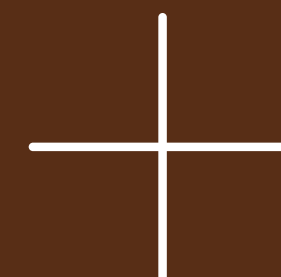
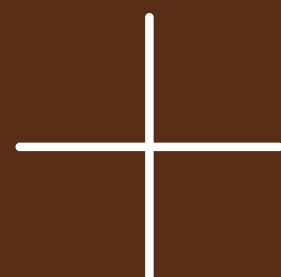


Một chương trình được thiết kế đặc biệt dành cho bạn

- ✓ 8 TUẦN với các bài tập thực hành có hệ thống giúp tác động chữa lành hệ thần kinh và nâng cao nhận thức về bản thân (self-awareness).
- ✓ Bạn sẽ sở hữu một bộ công cụ thiết thực, khoa học, giúp bạn tạo nên những thay đổi cần thiết và bền vững.



CHƯƠNG TRÌNH CÓ GÌ KHÁC BIỆT



Bài tập tác động cân bằng hệ thần kinh, điều hoà tuyến thượng thận

Giải phóng cảm xúc
Lo Âu, Sợ Hãi, Bất An

Làm chủ suy nghĩ,
tâm trí gọn gàng

Hệ thống và Khoa Học

5

MỤC TIÊU TÁC ĐỘNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH

01

Nhận biết Trauma (chấn thương tâm lý) và phản ứng Chiến- Chạy- Tê liệt

02

Ổn định hệ thần kinh tự trị (ANS), chữa lành cơ thể được thiết kế theo trình tự khoa học. Đây chính là điểm khác biệt mà bạn không tìm thấy ở những chương trình thông thường khác.

03

Chuyển hoá Cảm Xúc Lo Âu và Sợ Hãi. Biến “ Kẻ Địch” thành “Bạn Thân”.

04

Giải phóng những chuỗi suy nghĩ có hại (intrusive thoughts), và những chuỗi suy nghĩ/ tưởng tượng miên man, không kiểm soát.

05

Sống và hiện diện ở giây phút hiện tại. Khẳng định lại những giá trị sống đáng trân trọng của riêng mình.

Dễ Học- Dễ Hiểu- Dễ Thực Hành



Không mang yếu tố thần bí.

Chương trình không mang tính tôn giáo hay thần bí. Phù hợp cho tất cả mọi người.



Không khuyên răn, giáo điều. Không thúc ép tích cực.

Ngay cả khi bạn là người hướng nội, nhạy cảm hay thiếu cảm, bạn cũng sẽ không cảm thấy lạc lõng hay bị bỏ rơi khi tham gia chương trình.



Lộ trình trị liệu rõ ràng giúp bạn dễ hấp thụ và thực hành.



Có đội ngũ Coach đồng hành trực tiếp.

Các Coaches đồng hành cùng bạn theo thực tế từng cá nhân và tôn trọng tiến độ riêng của từng học viên.

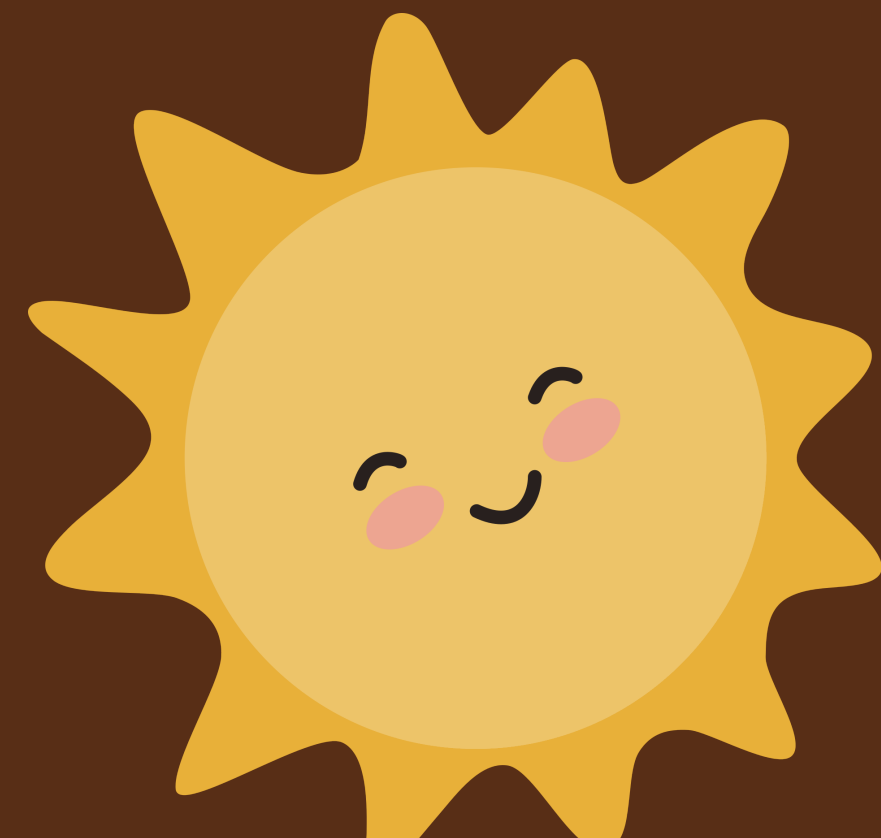


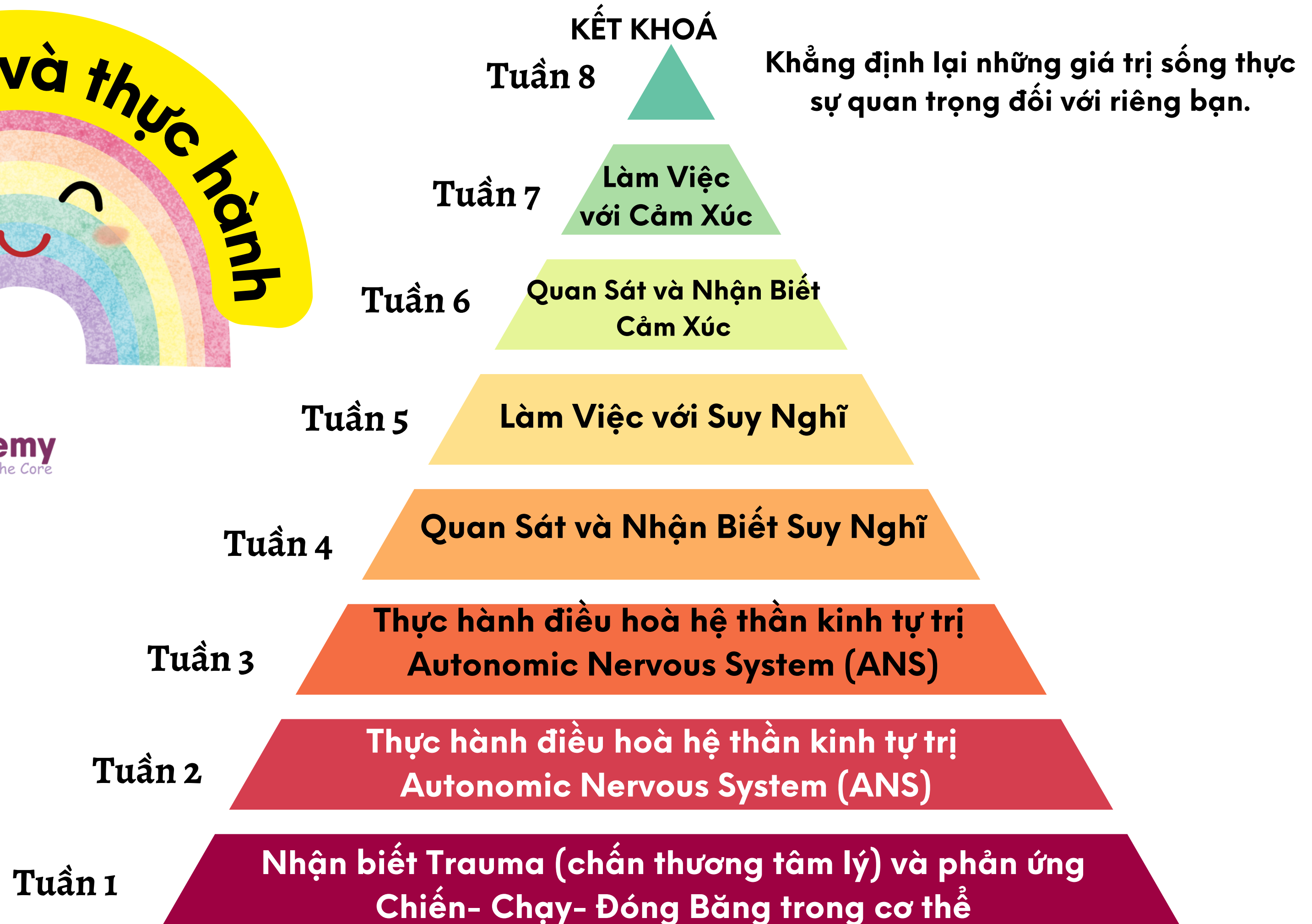
Học phí hợp tình, hợp lý.



Hoàn phí 100% nếu bạn không hài lòng.

14 ngày kể từ ngày đăng ký







Bạn đạt được gì sau khoá học?



01

Độc lập với những vòng lặp suy nghĩ miên man, có hại luôn mắc kẹt trong tâm trí khiến bạn mệt mỏi.

02

Độc lập với những nỗi lo âu, sợ hãi. Bạn có thể bắt đầu tập trung trở lại, và thực hiện những việc quan trọng trong cuộc đời mình.

03

Kết nối và đọc được những tín hiệu của cơ thể để từ đó có thể đáp ứng những gì cơ thể bạn cần. Hiểu bản thân ở một mức độ mới.

04

Biết cách tự phục hồi lại năng lượng mỗi khi bị nhấn chìm trong vòng xoáy của rối loạn lo âu, overthinking, và kiệt sức (burn out).

Bộ công cụ khoa học và thiết thực, tác động cân bằng hệ thần kinh, giúp bạn thoát khỏi cơn lo âu, căng thẳng nhanh chóng. Bạn sẽ học được khả năng quan sát, rõ biết chính mình, đây là kỹ năng tuyệt vời nhất sẽ theo bạn suốt đời.

Tác dụng phụ của chương trình



01

Biết cách thể hiện **những cảm xúc khó** một cách lành mạnh và cải thiện các mối quan hệ.

02

Đễ dàng đi vào giấc ngủ, ngủ sâu và yên bình suốt đêm và thức dậy vào buổi sáng với cảm giác sảng khoái.

03

Cảm nhận cơ thể khỏe mạnh hơn, không bị ồm ật. Nếu bị ồm thì cũng phục hồi nhanh hơn bình thường.

04

Khi bạn không còn lãng phí toàn bộ năng lượng của mình vào việc căng thẳng, hay lo âu nữa thì năng lượng hàng ngày của bạn sẽ tự động tăng lên. Bạn sẽ có đủ năng lượng để làm những gì mình thích!

Hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn và cải thiện tiêu hóa, không bị táo bón hoặc tiêu chảy, hay đau dạ dày do căng thẳng nữa.



Vì bạn xứng đáng được
bình an.



Và bởi vì

Chúng ta không thể cho đi
những gì chúng ta không có

Vậy nên

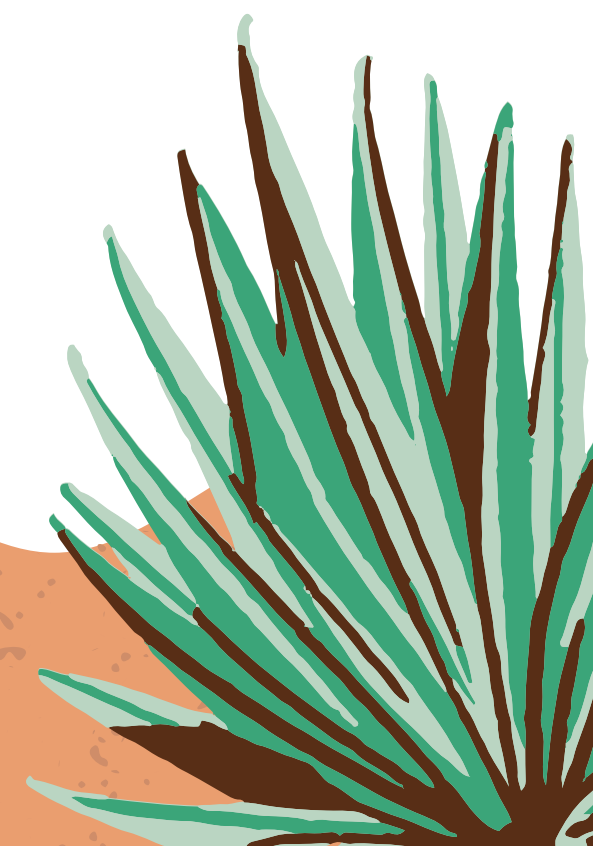
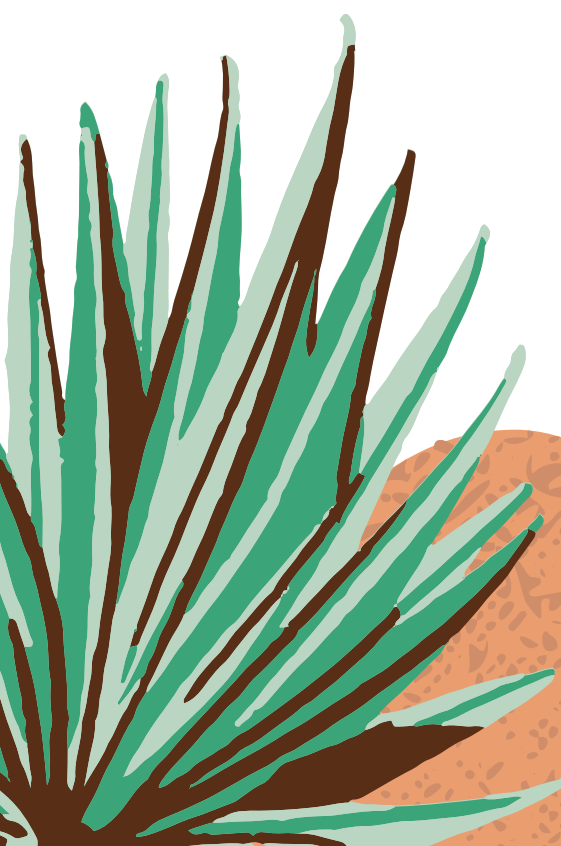
Quan tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần của chính mình là MÓN QUÀ TUYỆT VỜI NHẤT mà bạn có thể dành cho gia đình và tất cả mọi người xung quanh bạn.



Hãy quan tâm sâu sắc hơn tới sức khỏe tinh thần của chính mình và những người thân yêu trong gia đình.

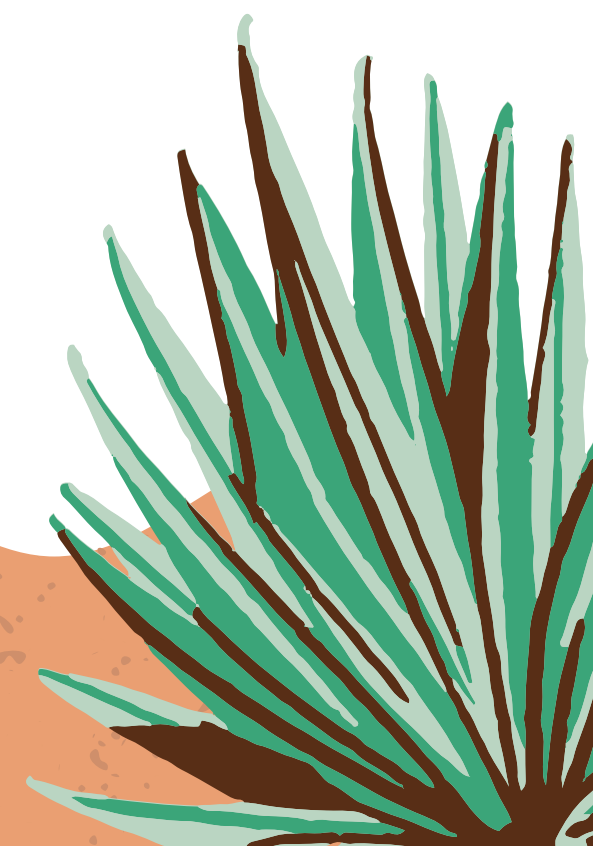
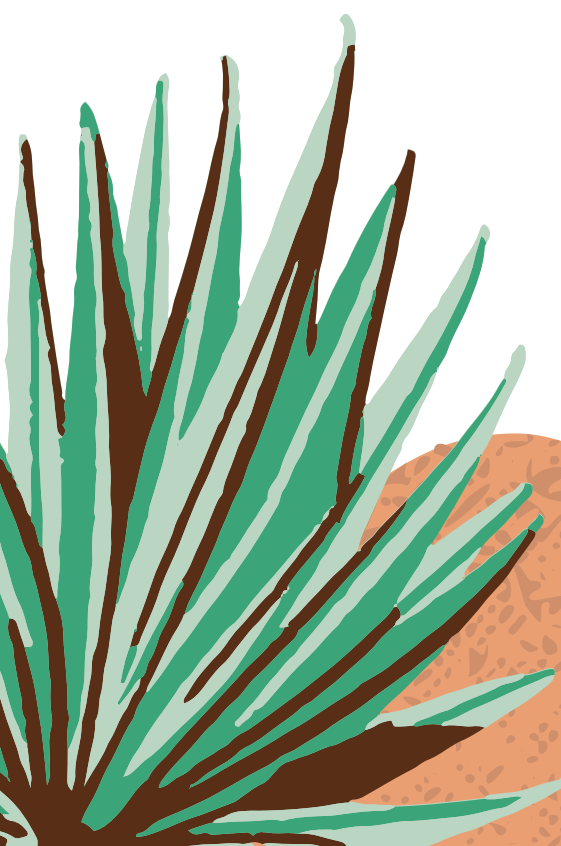


Đừng để những vòng lặp suy nghĩ, hành xử của bạn tạo ra những hệ quả xấu và tiếp tục làm tổn thương những thế hệ tiếp theo trong gia đình của bạn.





**Chúng ta đều xứng đáng được khỏe mạnh
từ thể chất đến tinh thần, và xứng đáng cho
những ước mơ tốt đẹp đang chờ đợi ta.**

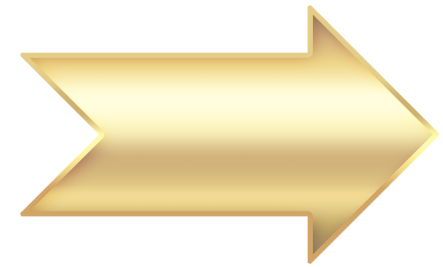


Nếu bạn cần:

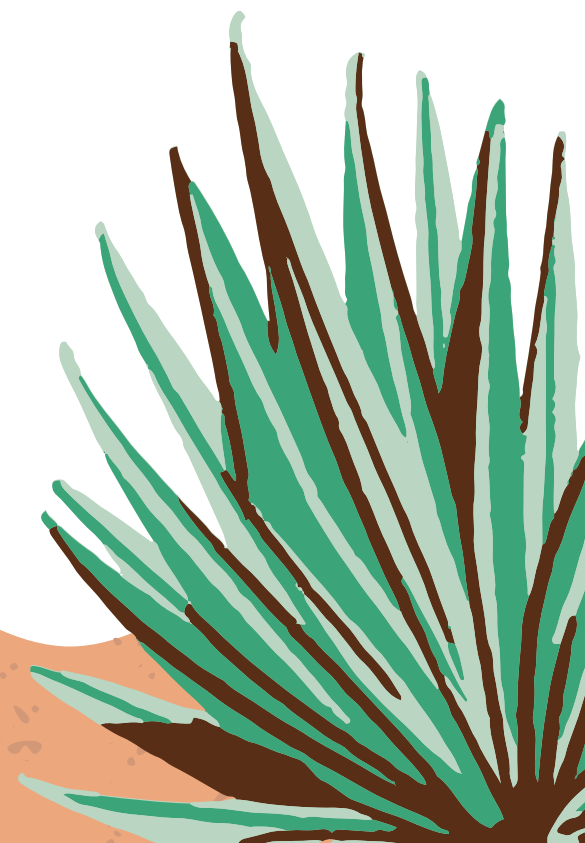
✦ **Một không gian an toàn, tôn trọng và không phán xét.**

✦ **Sự lắng nghe, thấu hiểu và hỗ trợ tận tình**

✦ **Một lộ trình phục hồi khoa học và toàn diện**



**Chương trình này được thiết kế
dành riêng cho bạn.**



Những người sẽ đồng hành cùng bạn





Health Coach Trang Phan

Nam Academy Founder

Chủ Biên chương trình

- **Certified IIN Health Coach:** Huấn luyện viên sức khỏe toàn diện, được cấp chứng chỉ bởi học viện Dinh Dưỡng Toàn Diện-Institute for Integrative Nutrition (INN), Hoa Kỳ vào 2021. INN là học viện đào tạo Health Coach uy tín hàng đầu thế giới hiện nay.
- Thành viên của Hiệp hội Health Coach Anh Quốc (UKIHCA)
- **Life Coaching Practitioner:** được chứng nhận Life Coach chuyên nghiệp bởi học viện The Academy of Modern Applied Psychology, UK.
- Hành nghề Health Coaching chuyên nghiệp kể từ năm 2019 với thân chủ, khách hàng tại khắp các tỉnh thành Việt Nam, Hàn Quốc, Mỹ, Anh Quốc, Canada.
- Thành lập Nam Academy và Nam Academy Team, mang kiến thức về chăm sóc sức khỏe thể chất, dinh dưỡng đúng, chăm sóc sức khỏe tinh thần đến với mọi người.



“Mình thực sự rất hạnh phúc khi được chào đón bạn vào chương trình này, một chương trình được xây nên bởi tình yêu và tâm huyết không phải của riêng một người, mà nó là sự cộng gộp của rất nhiều trái tim, nhiều khối óc của những tấm lòng có nguyện ước phụng sự cuộc sống.

Xin hãy nhớ rằng, bạn không một mình trong hành trình này, các Coach của Nam Academy Team sẽ luôn ở đây đồng hành cùng bạn trên từng bước đường.”

Health Coach Trang Phan

Nam Academy Founder

Tiến sĩ, bác sĩ Phương Anh

Cố vấn Y Khoa

Tốt nghiệp Bác sĩ Đa khoa tại Việt Nam, sau đó tiếp tục hoàn thành chương trình Tiến sĩ Y khoa tại Nhật Bản.

Nền tảng học vấn và lĩnh vực nghiên cứu tập trung vào dinh dưỡng lâm sàng và lối sống để phòng ngừa và kiểm soát bệnh tật.

- Tốt nghiệp **Bác sĩ Đa khoa** tại Học viện Quân Y (2009-2015)
- Chứng chỉ Dinh dưỡng lâm sàng tại Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2016)
- **Tiến sĩ Y khoa tại Nhật Bản** chuyên ngành Cognitive and Emotional Neuroscience - Graduate School of Innovative Life Science - University of Toyama (2023)





“Là một bác sĩ chăm sóc sức khỏe toàn diện, mình có niềm tin rất lớn rằng, khi cơ thể được chăm sóc toàn diện về tinh thần, giấc ngủ, đường ruột, nội tiết, dinh dưỡng và thải độc thì cơ thể sẽ hoạt động ở trạng thái tốt nhất.

Mình cũng tin rằng, vấn đề chỉ thực sự được giải quyết khi chúng ta tìm được đúng nguyên nhân gốc rễ và xử lý tận gốc.

Mình hiểu, hành trình hiểu và thương bản thân không hề dễ dàng. Nó cần sự kiên nhẫn, sự hiểu biết đúng đắn và sự thực hành.

Bạn không cần phải cô đơn thêm nữa, không cần phải loay hoay tự tìm kiếm giải pháp giữa một biển kiến thức. Chúng mình đã và đang đi trên con đường ấy, sẽ nắm lấy tay bạn cùng bước đi.”

Dr. Phương Anh



Health Coach Trang Nguyễn

Coach Đồng Hành

- **Certified IIN Health Coach:** Huấn luyện viên sức khỏe toàn diện, được cấp chứng chỉ bởi học viện Dinh Dưỡng Toàn Diện-Institute for Integrative Nutrition (INN), Hoa Kỳ vào 2021. IIN là học viện đào tạo Health Coach uy tín hàng đầu thế giới hiện nay.



“Cảm ơn bạn đã lựa chọn một hành trình mà Team Nam Academy được đồng hành cùng bạn.

Dù bạn đã thất bại và ngưng tin tưởng ở bản thân bao nhiêu lần, chỉ cần bạn lại bắt đầu, mọi thứ sẽ mở ra. Chúng ta ở đây cùng nhau gỡ bỏ những ảo tưởng và định kiến tự ràng buộc chính mình. Chúng ta cùng nhau nâng đỡ và yêu thương từ những điều không hoàn hảo, từ đó mà ta có thể sống trọn vẹn và thuần khiết với những gì cuộc sống trao tặng cho chính mình.”

Health Coach Trang Nguyễn

Mrs. Vân Anh

“Biết ơn được cùng bạn đồng hành trên con đường Tìm Về Bình An, trong sâu thẳm, trong yêu thương. Chờ đón được nắm tay bạn cùng bước trên hành trình hạnh phúc này. Mình tin tưởng rằng, chỉ cần tiến bước, chúng ta sẽ cùng hướng về phiên bản rực rỡ và phát triển nhất của mình.”

Bạn Đồng Hành
Vân Anh



Mrs. Thanh Nga

Bạn Đồng Hành



“Rất vui mừng được chào đón bạn đến đây, cùng bước trên hành trình tìm thấy phiên bản chân thật nhất, tỏa sáng nhất của chính mình. Tại đây, mình rất hạnh phúc được là một phần của Nam Academy Team, trao đến bạn sự đồng hành, sự lắng nghe chân thành, không phán xét, tình yêu thương, và còn nhiều hơn thế nữa, để giúp bạn thay đổi cuộc sống của bản thân, tự tin hơn, vững vàng hơn và an vui hơn.

Đối với mình, không gì tuyệt vời hơn việc hiểu mình, trở thành anh hùng của chính mình, có quyết định sáng suốt đối với những thử thách đến với mình trong cuộc sống. Những gì mình được học, tích lũy tại Nam Academy cũng như những bài học mình “ngộ” ra trong cuộc sống đã giúp mình làm được điều đó. Và bạn cũng vậy, mình tin thế.”

Thanh Nga

Mrs. Midori Diễm Trần

Bạn Đồng Hành

“Chào Bạn, chào mừng Bạn đến với gia đình Nam Academy chúng mình. Cảm ơn Bạn đã cho mình cơ hội được đồng hành, lắng nghe và chăm sóc Bạn trong hành trình đi sâu vào thấu hiểu bên trong bản thân. Mình hy vọng rằng sự đồng hành của mình và gia đình Nam Academy sẽ thấp lên trong Bạn niềm tin mạnh mẽ rằng Bạn không cô đơn một mình.

Bạn luôn được hỗ trợ, nâng đỡ khi mệt mỏi và cần một khoảng dừng chân để thấu hiểu chính mình để sau đó Bạn sẽ hồi sinh, rực rỡ và tươi đẹp. Mình bên Bạn và Vũ Trụ này cũng vậy..”

Midori Diễm Trần





Các câu hỏi thường gặp





Q: Tôi đang dùng thuốc điều trị tâm thần, có tham gia khóa học được không?

A: Mặc dù chúng mình không có ý định chọn lọc hay phân loại học viên, bởi vì những kiến thức trong khoá học này là vô cùng cần thiết cho tất cả mọi người. Tuy nhiên chúng mình xin lưu ý rằng khóa học này có thể không phù hợp với những cá nhân đang trải qua bất kỳ vấn đề sức khỏe nào sau đây:

- được chẩn đoán rối loạn tâm thần nghiêm trọng và lâu dài
- có ý định tự tử, hoặc cố gắng tự tử
- lạm dụng chất gây nghiện hoặc đang cai nghiện
- có tình trạng bệnh lý phức tạp

Xin vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ đang điều trị cho bạn, trước khi đưa ra bất kỳ quyết định nào liên quan đến sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của bạn.





Q: Nếu tôi không hài lòng về khóa học này, tôi có được hoàn tiền không?

A: Hơn ai hết, chúng mình hiểu rằng bạn đã từng tham gia vào nhiều lớp học, chương trình được quảng cáo rất hấp dẫn, nhưng chưa phù hợp khi tham gia thực tế và chưa mang lại cho bạn kết quả thay đổi thật sự.

Vì vậy Nam Academy Team đã quyết định sẽ hoàn phí 100% cho bất kỳ học viên nào sau 14 ngày vào lớp và không thấy rằng lớp học này chưa phù hợp với bạn. Bạn chỉ cần thông báo, Team cam kết hoàn 100% học phí mà không hỏi thêm lý do.



Bạn không có rủi ro gì khi đăng ký tham gia chương trình.



Q: Học phí của chương trình?



ORIGINAL

- Học phí gốc của chương trình là:
9.000.000VND

**SPECIAL
DISCOUNT**

- Dành riêng cho 30 bạn đăng ký đầu tiên:
4.800.000VND



- Là 30 người đăng ký đầu tiên
- Là học viên của Nam Academy/ hoặc được giới thiệu từ các Coaches và các đại sứ và đối tác của Nam Academy:
4.500.000VND



Nếu bạn cần hỏi thêm về chương trình, xin hãy Scan mã vào nhóm Zalo. Các Coaches của Nam Academy sẽ tư vấn trực tiếp cho bạn nhé.

