

1. HOOK “ĐỤNG NỔ ĐAU”

(Dừng lướt vì thấy giống mình)

- “Có những mệt mỏi... ngủ cũng không hết.”
 - “Người lớn không sợ cực. Chỉ sợ cố hoài không thấy tương lai.”
 - “Nhiều người không nghèo vì thiếu tiền. Mà vì thiếu đường ra.”
 - “Có những ngày... chỉ muốn biến mất khỏi tất cả.”
 - “Càng lớn càng khó tìm người nói chuyện thật lòng.”
 - “Bạn không lười đâu. Bạn đang kiệt năng lượng.”
 - “Đôi khi thứ làm bạn mệt nhất... là phải giả vờ ổn.”
 - “Không ai nói với người trưởng thành rằng... sống cũng rất mệt.”
 - “Nỗi đau lớn nhất là nhìn mình dần trở thành người mình từng không muốn.”
 - “Nhiều người đang cười mỗi ngày... nhưng tâm trí thì sắp gãy.”
-

2. HOOK “NGHỊCH LÝ”

(Não bị khựng vì trái logic)

- “Càng cố kiếm tiền... càng dễ nghèo.”
- “Người thông minh nhất đôi khi lại sống tệ nhất.”
- “Mạng xã hội miễn phí... nhưng lấy đi rất nhiều cuộc đời.”
- “Thứ giết động lực nhanh nhất không phải thất bại.”
- “Người chăm chỉ nhất... thường không phải người giàu nhất.”
- “Điều nguy hiểm nhất thời nay là sống ổn định.”
- “Nhiều người đi làm 10 năm... nhưng chưa từng xây thứ gì cho riêng mình.”
- “AI không lấy việc của bạn. Người biết dùng AI mới lấy.”
- “Càng trưởng thành càng ít nói... vì biết nói cũng chẳng thay đổi được gì.”
- “Có những người sống cả đời... mà chưa từng thật sự sống.”

Quét QR Lấy Quà Free



3. HOOK “BÍ MẬT / SỰ THẬT”

(Kích thích tò mò cực mạnh)

- “Không ai nói cho bạn điều này đâu.”
 - “Đây là thứ Facebook đang âm thầm ưu tiên.”
 - “Sự thật về người thành công... nghe khá đau.”
 - “99% người đăng video đều sai ở chỗ này.”
 - “Thứ đang âm thầm hủy cuộc đời nhiều người mỗi ngày... là điện thoại.”
 - “Người giàu không làm việc chăm hơn bạn.”
 - “Cơ thể bạn đang phát tín hiệu cầu cứu.”
 - “Đây là lý do nhiều người mãi không góc đầu lên được.”
 - “Có một kỹ năng... càng khủng hoảng càng kiếm ra tiền.”
 - “Thứ khiến nhiều người thất bại không phải năng lực.”
-

4. HOOK “ĐE DỌA NHẸ”

(Không xem tiếp sẽ sợ mất thứ gì đó)

- “Nếu bạn còn làm điều này... 5 năm nữa rất mệt.”
- “Đọc cái này trước khi quá muộn.”
- “30 tuổi mà chưa có điều này... áp lực sẽ tăng rất nhanh.”
- “Nhiều người không nhận ra mình đang tự phá hủy bản thân.”
- “Đừng để đến lúc cơ thể lên tiếng mới hối hận.”
- “Thứ này đang âm thầm lấy đi năng lượng của bạn.”
- “Nếu thấy mình giống 3 điều này... nên dừng lại.”
- “Có những dấu hiệu tưởng bình thường... nhưng cơ thể đang báo động.”
- “Người mất ngủ lâu ngày thường không nhận ra điều này.”

Quét QR Lấy Quà Free



- “Cái giá của việc trì hoãn... thường rất đắt.”
-

5. HOOK “THỨC TỈNH”

(Đánh mạnh vào nhận thức)

- “Không ai tới cứu cuộc đời bạn đâu.”
 - “Bạn đang già đi... dù có thích hay không.”
 - “Có những người chờ động lực cả đời.”
 - “Thứ duy nhất cứu bạn lúc khó khăn... là kỹ năng.”
 - “Cuộc sống không áp lực hơn. Chỉ là bạn chưa mạnh lên.”
 - “Một ngày nào đó... cha mẹ sẽ già rất nhanh.”
 - “Nhiều người muốn đổi đời... nhưng không muốn đổi thói quen.”
 - “Đừng đợi có thời gian mới bắt đầu.”
 - “Bạn không cần giỏi ngay. Bạn cần bắt đầu.”
 - “Rồi sẽ tới lúc... bạn chỉ ước mình bắt đầu sớm hơn.”
-

6. HOOK “KẾT QUẢ / CASE STUDY”

(Tạo niềm tin cực mạnh)

- “Tôi đã dùng đúng kiểu content này để lên triệu view.”
- “Chỉ đổi 1 thứ... reel tăng gấp 10.”
- “Đây là kiểu video kéo follow nhanh nhất của tôi.”
- “Tôi từng đăng mãi không ai xem... cho tới khi hiểu điều này.”
- “Một reel cũ đăng lại... lại lên xu hướng tiếp.”
- “Người không biết edit vẫn có thể lên view.”
- “Đây là kiểu nội dung giúp tôi kéo hàng chục ngàn follow.”
- “Không cần nói hay vẫn xây được kênh.”

Quét QR Lấy Quà Free



- “Tôi từng nghĩ Facebook bóp reach... cho tới khi hiểu thuật toán.”
 - “Kênh này từng chết view hoàn toàn.”
-

7. HOOK “NÃO ĐỨNG HÌNH”

(Đọc xong bị khựng vài giây)

- “Có những người còn sống... nhưng đã hết năng lượng từ lâu.”
- “Điều đáng sợ nhất không phải thất bại. Mà là quen với cuộc sống mình không thích.”
- “Người ta không rời bỏ ước mơ trong một ngày. Họ từ bỏ từng chút một.”
- “Nhiều người đang dùng sức khỏe để đổi lấy thứ sau này phải dùng tiền cứu lại.”
- “Có những cuộc đời nhìn rất ổn... cho tới khi đêm xuống.”
- “Bạn không cần thêm thời gian. Bạn cần bớt phân tâm.”
- “Đa số người trưởng thành không thiếu cơ hội. Họ thiếu năng lượng sống.”
- “Càng im lặng... người ta càng nghĩ bạn ổn.”
- “Không ai biết bạn đã cố gắng thế nào... cho tới khi bạn ngừng cố.”
- “Nhiều người không thật sự sống. Họ chỉ đang tồn tại giữa deadline và hóa đơn.”
- “Đừng để một ngày nhìn lại... rồi nhận ra mình chỉ sống cho người khác.”
- “Thứ khó nhất ở tuổi trưởng thành là... không được phép gục.”
- “Có những người không cần làm gì xấu... nhưng vẫn khiến cuộc đời bạn đi xuống.”
- “Cái nghèo nguy hiểm nhất... là nghèo hy vọng.”
- “Người mạnh nhất không phải người không đau. Mà là người đau vẫn đi tiếp.”

Quét QR Lấy Quà Free



1. STRESS & QUÁ TẢI TINH THẦN

- “Nếu bạn có 3 dấu hiệu này... não bạn đang quá tải.”
- “Nhiều người không lười. Họ đang kiệt sức tinh thần.”
- “Cơ thể bạn đang âm thầm cầu cứu.”
- “Có những kiểu mệt... ngủ 8 tiếng cũng không hồi lại.”
- “Stress không giết bạn ngay. Nó bào mòn bạn mỗi ngày.”
- “Người trưởng thành thường gục trước khi họ nhận ra mình đang quá tải.”
- “Đừng đợi cơ thể nằm viện mới chịu nghỉ.”
- “Nếu đầu bạn lúc nào cũng ồ... video này dành cho bạn.”
- “Bạn không yếu đuối. Bạn đang ôm quá nhiều thứ.”
- “Có những áp lực... không ai nhìn thấy.”

2. NGƯỜI ĐỘC HẠI & CẢM XÚC

- “Có những người... gặp xong là hết năng lượng.”
- “Người làm bạn thấy có lỗi liên tục... thường không yêu thương bạn thật.”
- “Càng lớn càng ít bạn... vì đã biết ai thật lòng.”
- “Không phải ai bên cạnh bạn cũng muốn bạn tốt lên.”
- “Một số mối quan hệ chỉ tồn tại để hút cạn bạn.”
- “Dấu hiệu rõ nhất của người độc hại: ở gần họ bạn không còn là chính mình.”
- “Người khiến bạn luôn phải giải thích... thường không thật sự tôn trọng bạn.”
- “Có những người không đánh bạn... nhưng làm tâm trí bạn kiệt quệ.”
- “Trưởng thành là học cách rời xa nơi làm mình bất an.”

Quét QR Lấy Quà Free



- “Linh cảm của bạn thường đúng về một người.”

3 . MẤT NGỦ • TĂNG CÂN • CUỘC SỐNG • KỶ LUẬT • WOW BODY

- “Bạn càng ngủ càng mệt? Cơ thể đang báo động.”
- “Ban đêm nghĩ quá nhiều là dấu hiệu não chưa được nghỉ thật sự.”
- “Mỡ bụng không chỉ đến từ đồ ăn.”
- “Stress có thể làm cơ thể tích mỡ nhanh hơn bạn nghĩ.”
- “Có những thói quen khiến bạn già đi mỗi ngày.”
- “Người trưởng thành thường im lặng... vì nói ra cũng chẳng ai hiểu.”
- “Có những mệt mỏi không thể kể thành lời.”
- “6 tháng kỷ luật có thể cứu cả cuộc đời bạn.”
- “Người thắng không phải người giỏi nhất. Là người không bỏ cuộc.”
- “Kỷ luật là thứ hoạt động kể cả khi bạn mất động lực.”
- “Cơ thể bạn đang gửi tín hiệu... chỉ là bạn chưa chịu lắng nghe.”
- “Điều này nghe đơn giản... nhưng có thể cứu bạn một ngày nào đó.”
- “Một số phản ứng của cơ thể thật ra là tín hiệu stress.”
- “Não người rất dễ bị lập trình mà bạn không nhận ra.”
- “Có những thứ bạn tưởng bình thường... nhưng cơ thể đang cảnh báo.”

Quét QR Lấy Quà Free

