

**THEO
DẤU
MẮT
TRÒI**

THEO DẤU MẶT TRỜI

Bản quyền tiếng Việt © Phi Hồng Huy, 2026

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của tác giả. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Phi Hồng Huy

**THEO
DẤU
MẮT
TRỜI**

***THẤP LÊN
NGỌN LỬA
BÊN TRONG
VÀ SỐNG MỘT
CUỘC ĐỜI RỰC RỠ***



**NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI**

MỤC LỤC

Lời khen ngợi dành cho cuốn sách 6

Lời nói đầu17

CHƯƠNG I: Thắp lên ngọn lửa bên trong..... 21

CHƯƠNG II: Từ ý tưởng đến mục tiêu63

CHƯƠNG III: Hành động không khoan nhượng..... 91

CHƯƠNG IV: Học hỏi để mở khóa
giới hạn bản thân117

CHƯƠNG V: Đo lường – đánh giá – cải tiến 133

CHƯƠNG VI: Nghệ thuật dựng đội nhóm
– tạo lập mối quan hệ.....145

CHƯƠNG VII: Tự chủ cuộc đời:
Tiền, nghề, tư duy165

CHƯƠNG VIII: Theo dấu Mặt Trời191

Lời kết207

LỜI KHEN NGỢI DÀNH CHO CUỐN SÁCH

Theo dấu Mặt Trời giúp mình nhìn rõ hơn về động lực bên trong và vai trò của kỷ luật trong hành trình phát triển bản thân. Không chỉ dừng lại ở truyền cảm hứng, sách còn đưa ra những bước cụ thể để xây dựng thói quen, hành động và đạt được mục tiêu trong công việc cũng như cuộc sống. Điểm mình thấy hay là tác giả tổng hợp lại nhiều tư duy, câu nói giá trị từ các cuốn sách nổi tiếng, nhưng được diễn giải theo hướng gần gũi, thực tế và gắn với hành động hằng ngày, nên rất dễ hiểu và áp dụng. Sau khi đọc, mình nhận ra rằng thành công không đến từ việc biết nhiều, mà đến từ việc kiên trì làm đúng những điều đơn giản mỗi ngày.

Đây là cuốn sách phù hợp cho những ai đang cần tiếp thêm động lực, muốn thay đổi bản thân và xây dựng một lộ trình rõ ràng để phát triển lâu dài.

Thái Thi

CEO Điện Máy - Điện Năng Lượng Mặt Trời Thanh Vũ,
Cần Thơ

Theo dấu Mặt Trời là cuốn sách giúp cho những ai đang mông lung tìm được lý tưởng, tìm được mục tiêu và sự tích cực

trong cuộc sống. Không chỉ đơn thuần là một cuốn sách, *Theo dấu Mặt Trời* là những câu từ, những ý niệm truyền cảm hứng cho mọi người trên hành trình tìm lại chính mình!

Có những thời điểm con người ta thường rơi vào trạng thái “trượt dốc”, thì cuốn sách có thể giúp cho chúng ta vượt qua, tiến lên và định hình lại cuộc sống. Và nếu có một hình ảnh tôi muốn nhắn gửi đến bạn thì đó là hình ảnh hoa hướng dương - loài hoa luôn hướng về phía Mặt Trời, luôn tìm ánh sáng, luôn tìm người thầy tốt, cuốn sách hay, cộng đồng tích cực để đồng hành. Hãy mạnh mẽ bước tiếp. Con đường có thể khó đi nhưng thành công sẽ không bao giờ quay lưng với những người không bỏ cuộc.

Biết ơn tác giả Phi Hồng Huy đã đúc kết lại tất cả những giá trị, những tâm tư tình cảm sâu sắc để gửi đến mọi người!

Thanh Hằng

CEO Thanh Hằng Skin Lab Quảng Trị

Theo dấu Mặt Trời đến với tôi đúng lúc mình cần nhìn lại chính mình. Điều tôi tâm đắc nhất là mỗi ngày thấy bản thân tốt hơn một chút, không bứt phá ngoạn mục nhưng kiên trì bền bỉ. Những hành động nhỏ, lặp lại mỗi ngày chính là thứ tạo ra sự khác biệt lớn theo thời gian.

Nhưng điều đáng quý hơn cả đấy là con người anh, tôi biết anh qua câu lạc bộ đọc sách **Siêu Kỷ Luật 365** về sự kỷ luật và tinh thần chia sẻ. Anh sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm thực chiến về kinh doanh, và phát triển bản thân. Biết ơn anh Phi Hồng Huy

8 ✨ THEO DẤU MẶT TRỜI

đã cho tôi cơ hội là một trong những người đầu tiên được đọc cuốn sách này.

Nếu bạn đang muốn vượt qua những giới hạn bản thân thì hãy thử đọc. Biết đâu, bạn sẽ tìm lại được “ánh sáng” của chính mình.

Nguyễn Phương

Công ty TNHH chăm sóc sức khỏe Thiên Y Linh

Trong mỗi chúng ta đều có hai phần, phần Người luôn kéo bạn về phía trước thì thầm và nói những lời tốt đẹp và phần Con - không xấu nhưng rất lười, đầy nỗi sợ và rất giỏi viện lý do biện minh. Bạn không kém cỏi cũng không thiếu năng lực, bạn chỉ chưa biết cách kìm hãm phần con để phần người thắng thế. Và dù bạn có đang trong trạng thái bình thường hay mệt mỏi, ủ rũ, sợ hãi, lo lắng hay mong muốn được phát triển bản thân nhưng chưa biết cách thì *Theo dấu Mặt Trời* là một cuốn sách đáng được bạn quan tâm để thắp lên ngọn lửa bên trong bấy lâu đang bị bỏ quên, để bạn bước ra và sống một cuộc đời rực rỡ.

Cuốn sách có tám chương, trong mỗi chương có những mục nhỏ gồm những ý thể hiện các khía cạnh của toàn bộ chương đó. Ở mỗi mục nhỏ, tác giả dẫn dắt bằng những câu nói nổi tiếng của các huyền thoại, diễn giả trên khắp thế giới với lối viết rõ ràng, thực tế, có ví dụ minh họa cũng như các cách thực hiện cụ thể đối với từng chủ đề, từng yếu tố để ai cũng có thể đạt được.

Những tiêu chí trong mỗi chương tác giả đưa ra rất dễ hiểu, rất đơn giản để bất kỳ ai cũng có thể làm. Cuốn sách giúp bạn hiểu rằng để sống một cuộc đời rạch rỡ không khó, chỉ cần chúng ta kiên trì nỗ lực đều đặn mỗi ngày, mỗi ngày kỷ luật cam kết thực hiện nó để phân Người giữ lấy thế chủ động. Tôi tin chắc rằng việc không ngừng nghỉ đi về phía mặt trời, cuộc đời rạch rỡ sẽ đến với bạn trên hành trình ấy.

Cuốn sách rất xứng đáng là đầu sách tiếp theo được đặt lên kệ sách phát triển bản thân của bạn! Biết ơn tác giả Phi Hồng Huy vì trên hành trình học tập và phát triển bản thân, mình được tham gia câu lạc bộ đọc sách **Siêu Kỷ Luật 365** do anh sáng lập và được quen biết anh là một món quà vô giá! Chúc cho *Theo dấu Mặt Trời* có thể chạm đến tay rất nhiều bạn đọc trên khắp cả nước, một ngọn lửa được thắp lên, một cuộc đời được thay đổi!

Phan Thị Xuân Hằng

Giám đốc Hệ thống giáo dục Kỷ Nguyên Kiến Tạo

Tôi đã rất may mắn khi được tác giả Phi Hồng Huy gửi cho bản thảo cuốn sách trước khi đưa đi in. Tôi rất sung sướng và hạnh phúc về điều đó. Vô cùng biết ơn anh, người đã sáng lập ra câu lạc bộ đọc sách **Siêu Kỷ Luật 365** mà tôi cũng là một trong những thành viên tham gia từ những ngày đầu và nay đã gần chạm mốc ngày thứ 365.

Cuốn sách *Theo dấu Mặt Trời* phải nói là một quyển sách rất hay, đọc đến đâu tôi thấm đến đó. Nó là những chuỗi ngày

thực chiến, là khối kiến thức khổng lồ khi anh bàn về phát triển con người. Đây cũng là những thứ tôi cần. Những gì anh viết cũng chính là thứ tôi muốn gọi tên về giá trị cốt lõi, về tư duy, về sứ mệnh, tầm nhìn mà tôi không gọi được tên. Sau khi đọc cuốn sách của anh tôi đã thấu tỏ hơn, hiểu mình hiểu người hơn và đặc biệt là tôi học được rất nhiều thói quen tốt được anh chia sẻ. Biết ơn anh Huy đã viết cuốn sách này để lan tỏa những giá trị tích cực và giúp nhiều người có cuộc sống tốt đẹp hơn.

Cici Phạm

15 năm kinh nghiệm hoạt động trong lĩnh vực F&B
tại Hồng Kông

Theo dấu Mặt Trời - ngay cái tên của cuốn sách đã ấn tượng, gây sự tò mò và cuốn hút tôi. Từ trang đầu đến trang cuối, cuốn sách như luồng ánh sáng chỉ đường cho tôi. Nó giúp tôi biết mình thiếu cái gì, mình cần phải làm gì cho chính bản thân. Biết ơn anh Phi Hồng Huy đã cho tôi đọc cuốn sách này khi còn chưa xuất bản. Là một độc giả của cuốn sách, tôi tin bạn sẽ học được nhiều điều như tôi.

Lưu Thị Hồng Nhung

Kinh doanh tự do

Theo dấu Mặt Trời không chỉ là một cuốn sách, mà là hành trình đánh thức đam mê, động lực bên trong mỗi người. Qua

từng trang sách, tác giả nhắc chúng ta về sức mạnh của kỷ luật, sự tích cực và lòng trung thực những yếu tố tưởng chừng đơn giản nhưng lại quyết định sự thành bại của cả một cuộc đời.

Điều mình tâm đắc nhất là thông điệp chỉ cần mỗi ngày tốt hơn một chút, kiên trì từng bước nhỏ, bạn sẽ đi rất xa. Cuốn sách không dạy làm giàu nhanh, mà giúp bạn hiểu cách làm chủ chính mình. Nếu bạn đang mất phương hướng hoặc cần thêm động lực thì đây là cuốn sách đáng đọc. Hãy luôn hướng về phía mặt trời, bóng tối sẽ ở lại phía sau bạn.

Trần Như Hiệp

Startup, kinh doanh tự do

Cuốn sách *Theo dấu Mặt Trời* mang đến cho tôi một hệ thống tư duy rõ ràng về phát triển bản thân: tập trung vào kỷ luật, năng lượng, niềm tin và hành động thực tế. Điều này quan trọng vì nhiều người biết rất nhiều nhưng vẫn không thay đổi cuộc đời, nguyên nhân nằm ở việc thiếu kỷ luật và không hành động đủ lâu. Cuốn sách không chỉ truyền cảm hứng mà còn chỉ ra cách áp dụng cụ thể thông qua việc rèn thói quen mỗi ngày, duy trì hành động nhỏ lặp lại, xây dựng môi trường tích cực và thay đổi hệ thống niềm tin để tạo ra kết quả bền vững.

Đào Thị Bích Vân

CEO, Coach dinh dưỡng kết hợp
thực phẩm bổ sung sức khỏe

Cuốn sách *Theo dấu Mặt Trời* mang đến những bài học phát triển bản thân thông qua rất nhiều ví dụ cụ thể, gần gũi và dễ hiểu, giúp người đọc dễ áp dụng trong cuộc sống.

Điểm nổi bật là tư duy thiết lập hệ thống niềm tin, giúp bạn nhận ra mọi thay đổi lớn bắt đầu từ việc nhìn nhận lại chính mình. Cuốn sách cung cấp nhiều phương pháp thực tế, đặc biệt là quy tắc 5-4-3-2-1, giúp phá vỡ trì hoãn và thúc đẩy hành động ngay lập tức.

Khái niệm phản tư khuyến người đọc không vội tự trách mà phải tìm để hiểu rõ, phát huy điểm mạnh và cải thiện điểm yếu. Ngoài ra, cuốn sách cũng nhấn mạnh việc đo lường và điều chỉnh liên tục để tiến bộ. Đây là một cuốn sách thực chiến, cung cấp công cụ để hành động mỗi ngày, duy trì kỷ luật và phát triển bản thân bền vững.

Tô Thăng Cảnh

YouTuber

Theo dấu Mặt Trời là một cuốn sách truyền động lực dành cho những ai thực sự muốn thay đổi. Sách giúp người đọc hiểu rằng thành công không đến từ việc mình phải giỏi hơn người khác, mà đến từ việc mình phải kỷ luật, hành động, học hỏi nhiều hơn mỗi ngày và làm việc phải có tư duy hệ thống.

Sách giúp tôi có thêm động lực để làm được những điều trước giờ mình biết mà trì hoãn chưa làm. Điều tôi tâm đắc nhất trong

cuốn sách này là tư duy làm việc có hệ thống: đặt mục tiêu → hành động → đo lường → cải tiến liên tục. Nếu ai đang muốn bứt phá trong công việc và cuộc sống, thì đây là cuốn rất đáng để đọc.

CEO Thanh Sang Store

Kinh doanh di động tại Đồng Nai

Theo dấu Mặt Trời mang lại cho tôi cảm giác như đang được một người đi trước nắm tay dẫn dắt, rất thực tế và gần gũi. Điều mình ấn tượng nhất là cách phân tích “phân Con” và “phân Người”, nghe rất đúng với mình, nhất là những lúc trì hoãn hay sợ thay đổi. Cuốn sách được viết ra để giúp chúng ta nhìn lại chính mình, nhìn lại hành trình mình đang đi, những gì mà ta đã làm được, chưa làm được và quan trọng nhất là sau khi đọc xong sẽ thấy “mình cần làm gì ngay hôm nay”.

Với mình, đây là cuốn sách phù hợp cho những ai đang trong giai đoạn đang muốn thay đổi bản thân, bắt đầu lại hoặc cần một cú “đánh thức” nhẹ nhưng đủ mạnh mẽ để thức tỉnh.

Đoàn Kiên Giang

Founder chuỗi cửa hàng bán lẻ My Phụ Kiện

Cuốn sách *Theo dấu Mặt Trời* không phải là những lý thuyết xa vời, mà là những điều rất thật, giống hành trình của chính tôi. Đọc từng trang, tôi thấy mình trong đó: những lần bắt đầu đầy quyết tâm nhưng rồi lại nhanh chóng bỏ cuộc, những lúc mệt mỏi muốn dừng lại, và cả những lần phải tự nhắc mình

cổ thêm một chút nữa. Điều tôi tâm đắc nhất là thông điệp: bạn không cần quá giỏi, chỉ cần đủ kỹ luật để đi đến cùng. Thành công không đến từ một cú bút phá, mà từ những hành động nhỏ lặp lại mỗi ngày. Đây là cuốn sách dành cho những ai đang chệnh vênh, đang muốn thay đổi nhưng chưa đủ “lì” để đi tiếp. Và nếu bạn đọc hết cuốn sách này, có lẽ bạn cũng sẽ không còn muốn bỏ cuộc dễ dàng như trước nữa.

Trần Thị Mây

Công ty TNHH Thương mại và XNK Thiện Phát Kinh

Chỉ mới đọc tiêu đề cuốn sách *Theo dấu Mặt Trời* cũng đã đủ mang lại cho mình năng lượng để bước tiếp và phát triển. Càng đọc từng câu chữ càng cảm thấy cuốn hút vì nó thực đến lạ, cuốn sách như đang viết để dành riêng cho cuộc đời mình. Trong cuộc sống, ước mơ và hoài bão của mỗi người đều rất lớn nhưng nhiều lần sai và vấp ngã khiến ngọn lửa của sự quyết tâm dần lụi tàn. Nhưng khi đọc cuốn sách này, mình lại có thêm động lực để bước tiếp và viết cho mình những ước mơ lớn hơn, bước ra khỏi vùng an toàn, hiểu rõ bản thân và thắp lên “ngọn lửa bên trong”.

Động lực không phải là thứ bạn nên chờ đợi, đó là ngọn lửa bạn tự tay nhóm lên mỗi ngày bằng kỹ luật, niềm tin và những bước đi nhỏ không ngừng nghỉ.

Nguyễn Thúy Hằng

Kinh doanh thời trang nữ

Theo dấu Mặt Trời là cuốn sách giúp mỗi người nhìn lại chính mình và định hướng lại hành trình phát triển cá nhân. Với tôi, cuốn sách truyền cảm hứng mạnh mẽ để dám thay đổi, dám nghĩ lớn và sống có mục tiêu rõ ràng hơn mỗi ngày. Tôi đặc biệt tâm đắc với những giá trị cốt lõi: kỷ luật giúp vững tâm bền chí, sự tích cực giúp đi đường dài, năng lượng tốt giúp thu hút những người đồng hành lý tưởng, và sự trung thực giúp chúng ta không trượt ngã trên hành trình phát triển. Bên cạnh đó, việc rèn luyện sức khỏe và bảo vệ năng lượng cá nhân bằng cách chọn môi trường tích cực cũng là nền tảng quan trọng để duy trì sự bền bỉ.

Là người làm trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, tôi nhận ra rằng khi hội tụ đủ những yếu tố này, thành công sẽ đến một cách tự nhiên và bền vững. Cuốn sách thực sự là một lời nhắc mạnh mẽ để hành động và phát triển mỗi ngày.

Dược sĩ An

Nhà thuốc Tâm Phúc

“

Hoa Hướng Dương - loài hoa luôn hướng về phía Mặt Trời, luôn tìm ánh sáng, luôn tìm người thầy tốt, cuốn sách hay, cộng đồng đúng để đồng hành. Hãy mạnh mẽ bước tiếp. Con đường có thể khó đi nhưng thành công sẽ không bao giờ quay lưng với những người không bỏ cuộc.

”

LỜI NÓI ĐẦU

Trong mỗi chúng ta luôn tồn tại hai phần: phần Con và phần Người. Phần Người luôn kéo bạn tiến về phía trước, thì thầm với bạn về những điều tốt đẹp: sống tử tế hơn, kỷ luật hơn, có mục tiêu hơn, dám cho đi nhiều hơn và dám thay đổi để trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình. Nhưng song song với nó là phần Con. Phần này không xấu, nhưng nó rất lười. Nó sợ khó, sợ đau, sợ thất bại, sợ phải thay đổi. Và đặc biệt, nó rất giỏi... bịa lý do. Mỗi khi phần Người trong bạn muốn chinh phục một mục tiêu: chạy marathon cự ly 42 km, viết một cuốn tự truyện, hay đơn giản là tập thói quen đọc sách mỗi ngày lúc 5 giờ sáng..., phần Con lập tức lên tiếng: “Thôi đi, mày không chạy nổi đâu, cố làm gì cho mệt.”, “Viết sách á? Ngày xưa học văn có ra gì đâu mà đòi viết sách.”, “Dậy sớm làm gì, ngủ thêm tí cho sướng cái thân.” Và cứ như thế, phần Con thắng thêm một chút, còn mục tiêu của bạn lại bị đẩy lùi xa hơn vài bước.

Bạn không kém cỏi cũng không thiếu năng lực. Bạn chỉ chưa biết cách kìm hãm phần Con để phần Người thắng thế. Cuốn sách này được viết ra cho đúng khoảnh khắc đó. Thoát khỏi căn phòng làm việc yên tĩnh, tôi đã dành nhiều năm

đi thực tế, quan sát, nghiên cứu thói quen của những người thành công, đọc nhiều sách, chiêm nghiệm, chắt lọc, đúc kết và quan trọng nhất: áp dụng chúng mỗi ngày. Không phải bằng cảm hứng nhất thời, mà bằng kỷ luật, bằng hành động nhỏ, bằng sự lặp lại bền bỉ.

Xuyên suốt cuốn sách này, bạn sẽ đọc nhiều nội dung quen thuộc như những câu trích dẫn của các bậc vĩ nhân, thậm chí thấy giống với những cuốn sách truyền động lực (self-help) mà bạn từng đọc trước đây. Điều đó là hoàn toàn đúng. Bởi vì những điều được lặp lại không phải là sự trùng lặp, mà là những chân lý đã được chứng minh. Sự khác biệt của cuốn sách này không nằm ở việc tìm ra điều gì mới mẻ, mà là kết nối những chân lý đó với trải nghiệm thực tế, để bạn không chỉ hiểu, mà còn áp dụng được vào cuộc sống. Tôi cũng đã thiết kế những bài tập cụ thể để bạn có thể thực hành ngay mà không cần chuẩn bị câu kỳ, hay đòi hỏi điều kiện hoàn hảo. Chỉ cần bạn đủ quyết tâm và sẵn sàng làm đến cùng, những thay đổi sẽ xuất hiện.

Nếu cuốn sách này giúp bạn suy nghĩ khác đi một chút, hành động sớm hơn hoặc được truyền động lực trên con đường bạn đang đi, thì với tôi, cuốn sách đã hoàn thành sứ mệnh của nó. Và quan trọng hơn, bạn sẽ tìm thấy chính mình – phiên bản đang bị kìm hãm và chờ được đánh thức.

Tôi tin rằng, khi gấp cuốn sách lại, một ngọn lửa sẽ được thắp lên bên trong bạn. Bạn sẽ tìm được động lực, hướng đi và đủ dũng khí để “bước về phía Mặt Trời”, sống một cuộc

đời rạch rỡ và có ý nghĩa hơn. Hãy đọc hết cuốn sách. Và lần này, hãy để phần Người nhiệt huyết chiến thắng phần Con hèn nhát trong bạn.

Chúc bạn nhận được thật nhiều giá trị từ cuốn sách này.

Trân trọng.

Cách đọc sách hiểu sâu, thấm lâu:

1. Lấy bút chì/bút highlight gạch chân hoặc đánh dấu những nội dung/từ khóa bạn thấy hay, ý nghĩa.
2. Tổng hợp những giá trị bạn nhận được vào một cuốn sổ hay ứng dụng ghi chú.
3. Vẽ Mindmap hoặc hình tượng hóa bằng tranh (tùy thuộc vào khả năng của mỗi người).
4. Chụp ảnh đăng lên Facebook để xem lại kỷ niệm và nhắc lại kiến thức cho nhiều năm sau (và còn để bạn bè thấy mình chăm đọc sách).
5. Làm một video tổng hợp lại nội dung cuốn sách và ứng dụng thực tế sau đó đăng lên mạng xã hội để lan tỏa giá trị đến nhiều người khác nữa.