

SỔ TAY MAKEUP CỦA TÔI

9 phiếu để tự tìm ra công thức trang điểm
hợp với đúng gương mặt của mình

Tên tôi:

Bắt đầu ngày: Hoàn thành ngày:

.....

Phiếu 1 — Dáng gương mặt của tôi

Phiếu 2 — Tỷ lệ & ngũ quan của tôi

Phiếu 3 — Loại da của tôi

Phiếu 4 — Tông da & undertone của tôi

Phiếu 5 — Bảng màu của tôi

Phiếu 6 — Lớp nền của tôi

Phiếu 7 — Chân mày & mắt của tôi

Phiếu 8 — Má · khối · môi của tôi

Phiếu 9 — Quy trình 15 phút của tôi

Cách dùng: mỗi phiếu làm trong 15–20 phút, mỗi ngày một phiếu. Làm trước gương, ánh sáng ban ngày, mặt sạch. Điền thẳng bằng bút. Điền xong 9 phiếu là bạn có công thức riêng — không ai giống ai.

CELLA MAKEUP ACADEMY

Makeup your mind, makeup your life

DÁNG GƯƠNG MẶT CỦA TÔI

Buộc hết tóc ra sau · nhìn thẳng · không cười · chụp một tấm ảnh chính diện rồi vừa soi ảnh vừa điền

1. Chỗ nào trên mặt tôi rộng nhất?

- ☐ Trán rộng nhất, cằm nhỏ dần
- ☐ Gò má rộng nhất, trán & hàm hẹp hơn
- ☐ Hàm rộng ngang bằng gò má
- ☐ Ba phần gần bằng nhau, mềm mại

2. Đường quai hàm của tôi

- ☐ Có góc rõ, gãy khúc
- ☐ Cong tròn mềm
- ☐ Thon dần, cằm nhọn

3. Mặt tôi dài hơn rộng bao nhiêu?

Dài = chân tóc → cằm: cm · Rộng = chỗ rộng nhất của gò má: cm

- ☐ Dài ≈ 1,4–1,5 lần rộng
- ☐ Dài hơn 1,5 lần rộng
- ☐ Dài gần bằng rộng

4. Cằm tôi

- ☐ Nhọn, thu gọn
- ☐ Tròn mềm
- ☐ Vuông, bè ngang

5. Tra bảng — tick vào dòng giống mình nhất

Tick	Đặc điểm lặp lại	Dáng mặt
☐	Ba phần cân đối · hàm mềm · dài ≈ 1,5× rộng · cằm thon	Trái xoan
☐	Dài ≈ rộng · hàm tròn · cằm tròn	Tròn
☐	Hàm có góc rõ · dài ≈ rộng	Vuông
☐	Hàm có góc rõ · mặt dài hơn rộng rõ rệt	Chữ nhật
☐	Trán rộng nhất · cằm nhọn nhỏ	Trái tim
☐	Gò má rộng nhất · trán hẹp · cằm nhọn	Kim cương

Phân vân giữa hai dáng? Hỏi đúng 2 câu: **Có góc hàm không?** Có → Vuông/Chữ nhật. **Dài hơn rộng nhiều không?** Nhiều → Chữ nhật, gần bằng → Vuông.

KẾT LUẬN

Dáng mặt của tôi là:

TỈ LỆ & NGŨ QUAN CỦA TÔI

Đo trên ảnh chính diện đã chụp ở Phiếu 1 · dùng thước hoặc áng chừng bằng ngón tay

1. Ba tầng dọc — đo và ghi số

Tầng	Số đo (cm)	So với hai tầng kia
① Chân tóc → chân mày		☐ dài hơn ☐ bằng ☐ ngắn hơn
② Chân mày → chân mũi		☐ dài hơn ☐ bằng ☐ ngắn hơn
③ Chân mũi → cằm		☐ dài hơn ☐ bằng ☐ ngắn hơn

Ba tầng gần bằng nhau = tỉ lệ hài hoà. Lệch cũng không sao — chỉ cần biết để đánh khối đúng chỗ.

→ Tầng lệch nhiều nhất của tôi:

2. Khoảng cách hai mắt

Chuẩn tham chiếu: khoảng cách giữa hai mắt bằng đúng chiều dài **một con mắt**.

☐ Hẹp hơn → **mắt gần nhau** ☐ Bằng → cân đối ☐ Rộng hơn → **mắt xa nhau**

3. Ngũ quan của tôi — khoanh vào ý đúng

Bộ phận	Của tôi
Mắt	to · nhỏ · vừa mí đôi · mí lót · một mí mí sụp: có · không
Chân mày	rậm · thưa · vừa ngang · cong · nhướn cao đuôi mày: có · mất
Mũi	sống cao · thấp · vừa cánh mũi: to · hẹp · vừa
Môi	dày · mỏng · vừa môi trên: mỏng hơn · bằng · dày hơn môi dưới
Gò má	cao · thấp · vừa má hóp: có · không

KẾT LUẬN

3 điểm đẹp nhất trên gương mặt tôi (sẽ tôn lên)

1.
2.
3.

2 điểm tôi muốn cân đối lại (sẽ dùng khối & màu)

1.
2.

Nhớ: không có gương mặt nào sai. "Cân đối" chỉ là một quy ước mỹ thuật — biết tỉ lệ của mình là để thôi bắt chước người có gương mặt khác mình, chứ không phải để đi sửa mình.

PHIẾU 3

LOẠI DA CỦA TÔI

Làm buổi tối · rửa mặt sạch · KHÔNG bôi gì lên mặt · chờ đúng 60 phút · rồi mới làm bài này

1. Test giấy thấm dầu — ấn nhẹ vào 5 điểm, rồi tick

Vùng	Nhiều dầu	Hơi dầu	Không dầu	Cảm giác trên da
Trán	☐	☐	☐	
Mũi	☐	☐	☐	
Cằm	☐	☐	☐	
Má trái	☐	☐	☐	
Má phải	☐	☐	☐	

2. Đọc kết quả — tick vào dòng đúng với bảng trên

Tick	Giấy cho thấy	Loại da
☐	Dầu ở cả 5 điểm · bóng nhờn toàn mặt · lỗ chân lông rõ	Da dầu
☐	Dầu ở trán–mũi–cằm, hai má khô hoặc bình thường	Da hỗn hợp
☐	Gần như không dầu · căng rít · có chỗ bong nhẹ	Da khô
☐	Hơi dầu nhẹ ở mũi/trán · không bóng cũng không rít	Da thường
☐	Dễ ửng đỏ, châm chích, đổi mỹ phẩm là phản ứng	Da nhạy cảm

Coi chừng nhầm: da vừa bóng vừa căng rít, bôi kem dưỡng vào là đỡ bóng hẳn → đó là **da khô thiếu ẩm** nên tiết **dầu bù**, không phải da dầu. Nhóm này càng dùng đồ kiểm dầu mạnh thì da càng tiết dầu.

3. Loại da của tôi quyết định — khoanh tròn dòng của mình

Loại da	Kem lót	Kem nền	Phấn phủ
Dầu	Kiểm dầu / lấp lỗ chân lông	Lì (matte), bám lâu	Toàn mặt, kỹ chữ T
Khô	Cấp ẩm, căng bóng	Căng bóng (dewy), mỏng	Rất ít, hoặc chỉ xịt khoá
Hỗn hợp	Kiểm dầu ở chữ T + cấp ẩm ở má	Bán lì (semi-matte)	Chỉ chữ T
Thường	Loại nào cũng được	Tự nhiên (natural)	Mỏng toàn mặt
Nhạy cảm	Không hương liệu, không cồn khô	Công thức dịu nhẹ	Mỏng, hạt mịn

KẾT LUẬN

Loại da của tôi: · Da tôi còn vấn đề:

(mụn · thâm · nám · lỗ chân lông to · ửng đỏ · nhăn · xỉn màu...)

TÔNG DA & UNDERTONE CỦA TÔI

Ánh sáng ban ngày cạnh cửa sổ · mặc áo trắng · mặt sạch · TUYỆT ĐỐI không làm dưới đèn vàng

1. Tông da — độ sáng tối (thay đổi theo mùa, đo lại khi chuyển mùa)

Tick	Tông	Nhận ra bằng
☐	Sáng (Light)	Rất sáng, thấy rõ gân xanh cổ tay, ra nắng đỏ rát
☐	Sáng trung bình	Sáng nhưng có ánh vàng nhẹ, không trắng bệch
☐	Trung bình (Medium)	Vàng vừa — phổ biến nhất ở phụ nữ Việt Nam
☐	Ngăm (Tan)	Nâu sáng, khoẻ khoắn
☐	Tối (Deep)	Nâu đậm rõ rệt

2. Undertone — sắc nền dưới da (không đổi theo mùa · cột nhiều tick nhất chính là undertone của bạn)

Câu hỏi	Cool (C)	Warm (W)	Neutral (N)
Gân ở mặt trong cổ tay tôi màu gì?	☐ Xanh dương/tím	☐ Xanh lá/ánh vàng	☐ Lẫn cả hai
Trang sức nào làm tôi sáng mặt hơn?	☐ Bạc, bạch kim	☐ Vàng, vàng hồng	☐ Đeo gì cũng hợp
Đi nắng về, da tôi thế nào?	☐ Đỏ rát rồi mới sạm	☐ Ít đỏ, sạm nâu nhanh	☐ Hơi đỏ rồi cũng sạm
Son nhạt màu nào làm tôi tươi hơn?	☐ Hồng lạnh, berry	☐ Cam đào, coral	☐ Màu nào cũng ổn
Đếm số ô đã tick	C = ____	W = ____	N = ____

3. Ghép lại → nhóm mã màu kem nền của tôi

Tông da + Undertone	Nhóm mã	Tông da + Undertone	Nhóm mã
Sáng + Cool	1C	Trung bình + Warm	3W
Sáng + Warm	1W – 2W	Ngăm + Warm	4W – 5W
Trung bình + Neutral	2N – 3N	Ngăm + Neutral	4N – 5N

Đọc mã: SỐ = độ sáng tối (1 sáng → 8 tối) · CHỮ = undertone. Ví dụ **2W1 Sand** = sáng trung bình, ấm.

4. Nhật ký thử màu tại quầy

Thử **3 vệt ở đường viền hàm** kéo xuống cổ — KHÔNG thử lên mu bàn tay · chờ 10 phút · soi ở ánh sáng tự nhiên.

Mã màu đã thử & hãng	Vừa	Sáng quá	Tối quá	Sẫm sau 10'
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐

KẾT LUẬN

Tông da: · Undertone: · Mã kem nền:

PHIẾU 5

BẢNG MÀU CỦA TÔI

Lấy undertone ở Phiếu 4 · khoanh tròn cả cột của mình · rồi điền tên màu thật bạn đang có

	COOL — da ánh hồng	WARM — da ánh vàng	NEUTRAL — trung tính
Son	Hồng nude · hồng lạnh · berry · đỏ ánh xanh	Cam đất · coral · đỏ cam · nâu đỏ	Hồng đất · nude · đỏ trung tính
Má hồng	Hồng đào · hồng lạnh · rose	Cam đào · cam san hô · terracotta	Hồng đất · cam đất
Phấn mắt	Tím nhạt · xám khói · taupe · hồng lạnh	Nâu ấm · đồng · vàng ánh kim · cam đất	Nâu trung tính · be · hồng nâu
Trang sức	Bạc	Vàng	Cả hai

Quy tắc cứu nguy: còn phân vân undertone? Cứ chọn **tông đất** (hồng đất, nâu đất, cam đất). Nhóm màu này hợp gần như mọi làn da người Việt và gần như không bao giờ sai.

Màu tôi đang có & hợp với tôi

Loại	Tên màu / mã	Dùng dịp nào	Hợp
Son			☐
			☐
			☐
Má hồng			☐
			☐
Phấn mắt			☐
			☐
			☐

Màu tôi đã thử và KHÔNG hợp — ghi lại để đừng mua lại lần nữa

BA MÀU "CỨU CẢNH" CỦA TÔI

Đi làm: · Đi chơi: · Đi tiệc:

LỚP NỀN CỦA TÔI

Vừa làm vừa diễn · lượng kem nền cho cả mặt chỉ bằng MỘT HẠT ĐẬU · lấy ít rồi thêm, đừng lấy nhiều rồi gỡ

#	Bước	Phút	Sản phẩm tôi dùng	Xong
1	Rửa mặt	1'		☐
2	Dưỡng ẩm chờ thấm hẳn	1,5'		☐
3	Chống nắng	1'		☐
4	Kem lót	0,5'		☐
5	Kem nền chấm 5 điểm, tán từ giữa ra	3'		☐
6	Che khuyết điểm SAU kem nền, đúng chỗ	1,5'		☐
7	Tán lại toàn mặt	1'	mút / cọ sạch	☐
8	Phủ phấn khoá nền ẤN, không quét	1'		☐

Tôi cần che ở những chỗ nào? — đánh dấu trên mặt mình

- ☐ Thâm dưới mắt → sáng hơn nền **nửa bậc**
- ☐ Mụn / vết thâm → **đúng tông** nền
- ☐ Đỏ cánh mũi → triệt sắc **xanh lá**
- ☐ Da xỉn → triệt sắc **tím**
- ☐ Khoé miệng → đúng tông nền
- ☐ Không cần che gì cả

Nền tôi hay bị lỗi gì? — tick rồi làm theo cột sửa

Tick	Hiện tượng	Cách sửa
☐	Mốc, gợn vảy	Da thiếu ẩm — dưỡng kỹ hơn, tẩy da chết 1–2 lần/tuần
☐	Vón thành cục nhỏ	Kem dưỡng/chống nắng chưa thấm — chờ thêm 1 phút mỗi lớp
☐	Dày như mặt nạ	Giảm còn 1 hạt đậu, tán từ giữa mặt ra ngoài
☐	Mặt trắng hơn cổ	Sai tông — thử lại ở viền hàm, tán xuống cổ
☐	Trưa đã trôi ở chữ T	Kem lót kiềm dầu + phủ phấn kỹ chữ T
☐	Che thâm thành hai vệt trắng	Chỉ sáng hơn nền nửa bậc, không phải 2–3 bậc

Dặm lại giữa ngày, đúng thứ tự: ① thấm dầu bằng giấy → ② dặm phấn nén mỏng. **Tuyệt đối không đắp thêm kem nền** lên lớp cũ — đó là cách chắc chắn tạo ra mảng mốc.

KẾT LUẬN

Lỗi nền tôi phải sửa trong tuần này:

Món tôi cần mua/đổi:

CHÂN MÀY & MẮT CỦA TÔI

Phần người mới làm quá tay nhiều nhất — câu thần chú của cả trang này là "ít hơn bạn nghĩ"

1. Ba điểm mốc chân mày — lấy cán cọ đặt lên mặt, chấm nhẹ 3 dấu bằng chì

Điểm	Đặt cán cọ thế nào	Đã chấm
① Đầu mày	Dựng thẳng, chạm cánh mũi, đi qua khoé mắt trong	☐
② Đỉnh mày	Từ cánh mũi, đi qua rìa ngoài tròng đen (khi nhìn thẳng)	☐
③ Đuôi mày	Từ cánh mũi, đi qua khoé mắt ngoài	☐

Quy tắc: đầu mày và đuôi mày nằm xấp xỉ cùng một đường ngang · đầu mày luôn **nhạt nhất** · vẽ từng nét ngắn theo chiều lông mọc · chải lại bằng chổi xoắn · màu mày nhạt hơn màu tóc một tông.

Dáng mày hợp mặt tôi (lấy dáng mặt ở Phiếu 1) — tick một ô:

- ☐ Trái xoan → cong nhẹ tự nhiên
- ☐ Chữ nhật → ngang hoặc cong rất nhẹ
- ☐ Tròn → có đỉnh rõ, đuôi hơi nâng
- ☐ Trái tim → cong nhẹ, không nhấn đuôi
- ☐ Vuông → cong mềm, tránh mày gãy góc
- ☐ Kim cương → cong nhẹ, dài vừa

2. Ba vùng mắt — điền tên màu bạn sẽ dùng cho từng vùng



- ① Màu đậm (sát chân mi):
- ② Màu trung (hốc mắt):
- ③ Màu sáng (dưới mày, đầu mắt):

Bộ ba an toàn cho mọi người Việt: **be sáng · nâu trung · nâu đậm**. Không cần bảng 24 ô — bạn sẽ chỉ dùng 3 ô.

3. Mắt tôi thuộc nhóm nào → làm gì / tránh gì

Tick	Mắt tôi	Nên làm	Nên tránh
☐	Gần nhau	Nhấn đậm ở đuôi mắt , kẻ mắt kéo dài ra ngoài	Bắt sáng nhiều ở đầu mắt
☐	Xa nhau	Nhấn thêm đầu mắt , kéo hai đầu mày gần lại	Kẻ mắt kéo dài ra đuôi
☐	Nhỏ	Màu sáng giữa mí, kẻ mảnh sát chân mi, chuốt mi kỹ	Kẻ dày, màu đậm phủ kín mí
☐	Một mí / mí lót	Tán màu đậm cao hơn để mở mắt vẫn thấy	Chỉ tán sát mí
☐	Mí sụp	Nhấn phần ngoài, đuôi mắt nâng nhẹ lên	Đuôi mắt kéo xuống

Ba lỗi làm mắt bị "bẩn": ① lấy quá nhiều phấn ngay lần đầu (luôn gạt bớt phấn trên cọ) · ② dùng cọ đã dính màu cũ để tán · ③ tán màu đậm leo lên tận chân mày.

KẾT LUẬN

Dáng mày của tôi: · Màu chì mày:

Việc quan trọng nhất tôi phải nhớ khi đánh mắt:

MÁ · KHỐI · MÔI CỦA TÔI

Lấy dáng mặt ở Phiếu 1 → tra đúng dòng của mình → điền vào ô kết luận cuối trang

1. Tạo khối theo dáng mặt — khoanh tròn dòng của tôi

Dáng mặt	Đánh TỐI ở	Đánh SÁNG ở	Má hồng
Trái xoan	Rất nhẹ dưới gò má	Đỉnh gò má, sống mũi	Tán tròn
Tròn	Hai bên má theo chiều dọc, thái dương	Giữa trán, sống mũi, giữa cằm	Tán chéo lên thái dương
Vuông	Góc hàm, thái dương	Giữa trán, giữa cằm	Tán chéo, tròn mềm
Chữ nhật	Góc hàm, chân tóc trán, dưới cằm	Giữa hai bên má	Tán ngang
Trái tim	Hai bên trán, thái dương	Cằm, dưới mắt	Tán tròn, hơi thấp
Kim cương	Điểm nhô nhất của gò má	Trán và cằm	Dưới gò má, đưa ra sau

Contour ≠ Bronzer. Contour màu **nâu xám lạnh** (giả bóng) · Bronzer màu **nâu ấm** (làm da khỏe). Chỉ mua được một món thì mua contour nâu xám. **Khối đẹp = khối không nhìn thấy đường viền.**

2. Má hồng — tick kiểu tôi sẽ dùng

☐ **Tròn** — trẻ trung ☐ **Chéo** — nâng mặt, thon gọn ☐ **Ngang** — mặt ngắn lại

Vị trí bắt đầu: **cười lên, tìm phần đầy nhất của gò má.** Đánh thấp hơn đường mũi làm mặt sụp và trông mệt.

3. Môi — tick kiểu tôi hay dùng

☐ **Lòng môi** — hằng ngày ☐ **MLBB** — đi làm ☐ **Full lip** — tiệc, chụp ảnh

Tick	Môi tôi	Cách xử lý
☐	Mỏng	Overline rất nhẹ (tối đa 1mm) + son bóng ở giữa môi
☐	Dày	Tô trong viền một chút, chọn son lì thay vì bóng
☐	Môi trên mỏng hơn môi dưới	Overline nhẹ môi trên, giữ nguyên môi dưới
☐	Viền môi mờ	Chì viền cùng tông son, đi theo viền tự nhiên

Quy tắc một điểm nhấn: nhấn mắt → môi & má nhẹ · nhấn môi → mắt & má nhẹ. **Không bao giờ nhấn cả ba.** Đây là ranh giới giữa "trang điểm đẹp" và "trang điểm nhiều".

KẾT LUẬN — CÔNG THỨC KHỐI CỦA TÔI

Tôi đánh **TỐI** ở:

Tôi đánh **SÁNG** ở:

Kiểu má hồng của tôi: · Điểm nhấn tôi chọn:

QUY TRÌNH 15 PHÚT CỦA TÔI

Trang quan trọng nhất — điền xong thì xé ra (hoặc chụp lại) và dán lên gương

Trình tự cố định của tôi — viết bằng chữ của mình

#	Việc làm	Phút	Sản phẩm
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
TỔNG		___ phút	

Ba bước tôi cắt khi vội

1.
2.
3.

Không bao giờ cắt bước chuẩn bị da — cắt bước đó là hỏng cả ngày.

Checklist 60 giây trước khi ra cửa

- ☐ Đường hàm không có ranh giới
- ☐ Cánh mũi không vón, không đỏ
- ☐ Hai đầu mày cùng chiều cao
- ☐ Mở mắt vẫn thấy hiệu ứng mắt
- ☐ Khối không thấy đường viền
- ☐ Răng không dính son
- ☐ Chỉ có MỘT điểm nhấn

Bảng bấm giờ 21 ngày — ghi số phút thật, tôi đậm ngày làm được ≤15 phút

N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
N8	N9	N10	N11	N12	N13	N14
N15	N16	N17	N18	N19	N20	N21

Người làm nhanh không phải người tay nhanh — mà là người không phải làm lại. Chậm nhất luôn là phần mắt, và luôn vì lấy quá nhiều phấn ngay từ đầu. Lấy ít hơn, bạn sẽ không có gì phải sửa.

Ngày 22: chụp một tấm ảnh và so với tấm bạn chụp ở Phiếu 1.
Đó là phần thưởng của bạn.