

SỔ TAY MAKEUP CÁ NHÂN

15 phút mỗi sáng — cho người chưa từng cầm cọ

Cella Hương Phượng

Bàn Tay Vàng Makeup Châu Á 2025

CELLA MAKEUP ACADEMY

"Makeup your mind, makeup your life"

LỜI NGỎ

Mình viết quyển này cho ai

Có một câu mình nghe đi nghe lại suốt mười mấy năm ngồi sau ghế trang điểm. Khách ngồi xuống, mình chưa kịp làm gì, họ đã nói trước:

"Chị làm nhẹ thôi nhé, em sợ đậm quá không phải là em nữa."

Rồi sau khi xong, gần như ai cũng hỏi thêm một câu nữa, giọng nhỏ hơn:

"Về nhà em tự làm được không chị?"

Mình luôn trả lời thật: **được**. Nhưng nói xong mình lại thấy áy náy, vì mình biết họ sẽ về nhà, mở điện thoại, xem hai chục cái video, mỗi video một kiểu, rồi bỏ cuộc trong tuần đầu. Không phải vì họ lười. Mà vì chưa ai đưa cho họ **một trình tự cố định** để bám vào.

Quyển sổ tay này là thứ mình muốn đưa cho họ từ lâu rồi.

Nó không dạy bạn làm nghề. Nó không dạy bạn nhận khách, không dạy bạn makeup cô dâu, không dạy bạn những layout chỉ dùng trong phòng chụp. Nó chỉ làm đúng một việc:

Dạy bạn tự làm đẹp cho chính khuôn mặt của bạn, mỗi sáng, trong 15 phút, đẹp một cách tự nhiên đến mức người ta khen bạn hôm nay trông tươi — chứ không khen bạn hôm nay makeup đậm.

Vì sao mình tin bạn làm được

Mình không đến với nghề này từ một trường lớp sang trọng nào. Nhà mình bán hàng ăn ở Thái Bình, mình đứng tiếp khách từ bé — nên mình biết đọc mặt người trước khi biết cầm cọ. Mình đi học đại học năm 26 tuổi, muộn hơn bạn bè cả chục năm. Mọi thứ mình có hôm nay đều đến từ một câu mình tự nói với mình mỗi ngày:

Lần 1 chưa đẹp, lần 2 chưa đẹp, thì lần thứ 20, lần thứ 200 chắc chắn sẽ đẹp. Việc của mình là tăng tốc độ làm lên.

Bạn cũng vậy thôi. Không ai make lần đầu đã đẹp. Nhưng makeup cá nhân có một điều rất công bằng: **bạn chỉ cần học đúng một khuôn mặt — khuôn mặt của bạn.** Mình phải học hàng nghìn khuôn mặt khác nhau, bạn thì không. Bạn chỉ cần một công thức, lặp lại đủ số lần. Đó là lý do một người bình thường có thể thành thạo trong vài tuần, chứ không cần vài năm.

Quyển sổ này có gì khác

Thẳng thắn: kiến thức makeup thì ở đâu cũng có, miễn phí đầy trên mạng. Cái mà mạng không cho bạn là **thứ tự** và **liều lượng**.

Vì thế quyển này không được viết ra từ một giáo trình lý thuyết. Nó là **đúng trình tự mình đang làm trên mặt khách mỗi ngày tại studio**, được rút gọn lại cho một người tự làm cho chính mình. Bạn sẽ thấy nó ngắn hơn bạn tưởng, ít sản phẩm hơn bạn tưởng, và ít động tác hơn bạn tưởng. Đó là chủ ý.

Mình không muốn bạn trang điểm giống ai cả. Mình muốn bạn hiểu gương mặt mình: chỗ nào nên tôn lên, chỗ nào nên để yên. Vì với mình, makeup không phải là lớp che. Nó là thói quen nhỏ nhắc bạn rằng bạn xứng đáng được chăm sóc — kể cả trong những ngày bạn đang chăm cả nhà.

Lật trang nhé. Bắt đầu từ chỗ dễ nhất.

— *Cella Hương Phụng*

CÁCH DÙNG SỔ TAY NÀY

1. Đây là sổ để VIẾT VÀO, không phải sách để đọc xong cất đi

Trong quyển này có rất nhiều ô trống. Bảng dáng mặt để bạn khoanh. Bảng tông nền để bạn điền mã màu. Trang cuối là "**Công thức riêng của tôi**" — nơi bạn ghi lại đúng những món bạn dùng và đúng thứ tự bạn làm.

Ngày bạn viết xong trang đó là ngày quyển sổ này trở thành **quyển sổ makeup cá nhân của riêng bạn**, không giống của ai khác. Đó là toàn bộ mục đích của nó.

Hãy dùng bút. Gạch xóa thoải mái. Sổ bản là sổ có hiệu quả.

2. Học theo 6 bài, mỗi bài một tuần — đừng đọc một mạch

Sáu bài trong sổ đi đúng theo trình tự trên mặt: **hiếu mặt** → **hiếu da** → **nền** → **mày và mắt** → **má môi khối** → **ghép lại thành 15 phút**.

Bạn không được nhảy cóc. Người mới hay nhảy thẳng vào bài mắt vì thấy hấp dẫn nhất, rồi nản vì không hiểu sao mình làm mãi vẫn trông "sai sai". Lý do gần như luôn nằm ở hai bài đầu mà họ bỏ qua.

Tuần	Bạn học	Bạn phải làm được
1	Bài 1 — Gương mặt của bạn	Gọi tên được dáng mặt và tỉ lệ mặt mình
2	Bài 2 — Làn da của bạn	Gọi tên được loại da, tông da, undertone
3	Bài 3 — Lớp nền	Nền không mốc, không loang, giữ đến chiều
4	Bài 4 — Chân mày & mắt	Mày cân, mắt tán không loang
5	Bài 5 — Má, môi, tạo khối	Tổng thể cân đối, lên ảnh không chìm
6	Bài 6 — Quy trình 15 phút	Hoàn thiện layout ngày thường ≤ 15 phút, có bấm giờ

3. Mỗi ngày 15 phút trước gương, hơn cuối tuần ngồi 3 tiếng

Kỹ năng tay không vào bằng cách đọc. Nó vào bằng số lần lặp.

Mình đề nghị bạn thế này: mỗi sáng, dù có đi đâu hay không, vẫn ngồi xuống làm đúng bài của tuần đó. **Mười lăm phút thôi.** Làm xong xấu cũng không sao, tẩy đi. Bạn đang mua số lần lặp, không phải mua kết quả của hôm nay.

Cuối sổ có **Lịch luyện 21 ngày** để bạn đánh dấu. Hãy dùng nó.

4. Ba ký hiệu bạn sẽ gặp

Ký hiệu	Nghĩa là
 DỪNG LẠI LÀM NGAY	Chỗ này phải đứng dậy soi gương/thử ngay, đọc tiếp không có tác dụng
 LỖI HAY GẶP	Chỗ 8/10 học viên của mình làm sai ở buổi đầu
 CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG	Kinh nghiệm thật sau ghế trang điểm, thứ không có trong sách vở

5. Nếu bạn thấy mình chậm hơn người khác

Không sao cả. Ở lớp của mình, người vào nhanh nhất và người vào chậm nhất cách nhau khoảng ba tuần. Sau ba tháng thì không ai phân biệt được nữa.

Thứ duy nhất khiến người ta thất bại với makeup không phải là vụng tay. Là **bỏ dở ở tuần thứ hai**, đúng lúc tay bắt đầu quen.

TRƯỚC KHI VÀO BÀI 1

Lời hứa của quyển sổ này

Học hết 6 bài và luyện đủ, bạn sẽ có:

- **Một trình tự cố định** — không phải mỗi sáng lại phân vân bơi gì trước bơi gì sau
- **Một layout ngày thường trong 15 phút** — bấm giờ được, làm được cả lúc vội
- **Một bản nâng cấp cho hôm có việc** — thêm 10 phút là đi tiệc được
- **Một danh sách đồ cần mua** — đúng món, đúng túi tiền, không mua thừa

Bạn sẽ **không** có: layout sân khấu, kỹ thuật vẽ nghệ thuật, hay cách makeup cho người khác. Đó là chuyện của nghề, không phải chuyện của quyển sổ này.

5 nguyên tắc CELLA — đọc kỹ, cả quyển sổ nằm trong 5 dòng này

① Chuẩn bị da quan trọng hơn kem nền

Đây là điều mình phải nói lại với gần như mọi học viên. Lớp nền của bạn mốc, trôi, loang — 8/10 trường hợp không phải do kem nền dở, mà do **da bên dưới chưa được chuẩn bị**.

Bạn sơn lên bức tường khô nứt thì sơn nào cũng bong. Đối sơn không cứu được tường.

② Ít sản phẩm, nhiều lớp mỏng

Người mới luôn sai theo cùng một hướng: **lấy quá nhiều sản phẩm trong lần đầu tiên**. Nền dày một lần thì không sửa được nữa, chỉ có tẩy đi làm lại.

Nguyên tắc bất di bất dịch: **lấy ít hơn mức bạn nghĩ là đủ, rồi thêm nếu cần**. Thêm thì dễ, bớt thì phải rửa mặt.

③ Che đúng chỗ, đừng phủ cả mặt

Bạn có một vết thâm ở cằm và hai cánh mũi hơi đỏ. Vậy thì che hai chỗ đó. Không có lý do gì phủ dày toàn bộ khuôn mặt để giấu hai điểm nhỏ — làm vậy bạn đánh đổi cả gương mặt tự nhiên để lấy hai centimet vuông.

④ Makeup là cân bằng, không phải cộng dồn

Nếu bạn nhấn mắt thì môi nhẹ đi. Nếu bạn tô son đậm thì mắt để trong trẻo. Đậm cả mắt lẫn môi lẫn má là công thức chắc chắn khiến gương mặt nặng và "già" hơn tuổi thật.

Trong một gương mặt, **chọn một điểm nhấn thôi**.

⑤ Trình tự cố định thắng cảm hứng

Mình làm khách mười mấy năm, ngày nào cũng đúng một trình tự đó. Không phải vì mình thiếu sáng tạo, mà vì trình tự cố định là thứ cho ra **kết quả ổn định** kể cả hôm mệt, hôm vội, hôm thiếu ngủ.

Bạn cũng cần một trình tự như thế. Bài 6 sẽ giúp bạn viết ra trình tự của riêng mình.



CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG

Nếu hôm nay bạn chỉ nhớ được một câu trong cả quyển sổ, hãy nhớ câu này: **lỗi phổ biến nhất của người mới không phải làm sai kỹ thuật, mà là làm quá tay.** Gần như mọi lớp makeup hồng mà mình phải sửa lại cho học viên đều là hồng vì "nhiều quá", chưa bao giờ vì "ít quá".

BÀI 1 — GƯƠNG MẶT CỦA BẠN

Mục tiêu tuần này: gọi tên được dáng mặt của mình, biết mặt mình đang "dài" hay "ngắn", "rộng" hay "hẹp" ở đâu — để những bài sau bạn biết đánh khối chỗ nào, đánh má chỗ nào, kẻ mày kiểu gì.

Vì sao phải bắt đầu từ đây

Bạn có để ý là cùng một cách đánh má hồng, người thì tươi hân lên, người thì trông nặng mặt không? Cùng một dáng mày, người thì sắc sảo, người thì dữ tợn?

Không có kỹ thuật nào đúng cho tất cả mọi người. Chỉ có kỹ thuật đúng **với một khuôn mặt cụ thể**.

Đó là lý do buổi đầu tiên ở lớp mình không ai được cầm cọ. Cả buổi chỉ ngồi soi gương và đọc mặt mình. Nghe có vẻ mất thời gian, nhưng học viên nào làm kỹ buổi này thì bốn buổi sau nhanh gấp đôi.

1.1 — Bốn thứ cần đo (làm ngay, 10 phút)

DỪNG LẠI LÀM NGAY

Chuẩn bị: buộc hết tóc ra sau, để lộ cả trán và hai tai. Không cười. Ngồi trước cửa sổ hoặc chỗ sáng tự nhiên. Chụp một tấm ảnh chính diện bằng điện thoại (để camera ngang tầm mắt, đừng chụp từ dưới lên).

Rồi trả lời bốn câu:

Câu 1 — Chỗ nào trên mặt bạn rộng nhất?

Nhìn ảnh, so ba chiều ngang: **trán · gò má · quai hàm**.

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

Câu 2 — Đường quai hàm của bạn thế nào?

Đặt ngón tay dọc theo hàm từ tai xuống cằm.

- ☐ Có góc rõ, gần như gãy khúc ở gần tai
- ☐ Cong tròn mềm, không thấy góc
- ☐ Thon dần đều xuống một cái cằm nhọn

Câu 3 — Mặt bạn dài hơn rộng bao nhiêu?

Đo trên ảnh cũng được, bằng thước hoặc bằng chính ngón tay:

- **Chiều dài** = chân tóc giữa trán → điểm thấp nhất của cằm
- **Chiều rộng** = điểm rộng nhất của gò má

- ☐ Dài gấp khoảng **1,4 – 1,5 lần** rộng → cân đối
- ☐ Dài **hơn 1,5 lần** rộng → mặt thiên dài
- ☐ Dài **gần bằng** rộng → mặt thiên ngắn/đầy

Câu 4 — Cằm bạn ra sao?

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

1.2 — Tra kết quả: bạn thuộc dáng nào

Đối chiếu những gì lặp lại nhiều nhất trong bốn câu trên:

Dấu hiệu gộp lại	Dáng mặt	Đặc trưng cần nhớ
Ba phần cân đối · hàm mềm · dài $\approx$ 1,5× rộng · cằm thon	Trái xoan (Oval)	Cân sẵn — việc của bạn là giữ , không phải sửa
Dài $\approx$ rộng · hàm tròn · cằm tròn	Tròn (Round)	Thiếu chiều dọc, thừa chiều ngang
Hàm góc rõ · trán-gò má-hàm gần bằng nhau · dài $\approx$ rộng	Vuông (Square)	Khỏe, cá tính; cần làm mềm góc
Hàm góc rõ · nhưng mặt dài hơn rộng rõ rệt	Chữ nhật	Vừa dài vừa có góc — cần rút ngắn và làm mềm
Trán rộng nhất · cằm nhọn nhỏ	Trái tim (Heart)	Nặng trên, nhẹ dưới
Gò má rộng nhất · trán hẹp · cằm nhọn	Kim cương (Diamond)	Phình giữa, hẹp hai đầu

⚠ LỖI HAY GẶP — nhầm Vuông với Chữ nhật, nhầm Chữ nhật với Kim cương

Cả ba đều có cảm giác "mặt không tròn". Phân biệt bằng đúng hai câu:

Có góc hàm không? Có → Vuông hoặc Chữ nhật. Không, mà gò má bạnh → Kim cương.

Dài hơn rộng nhiều không? Nhiều → Chữ nhật. Gần bằng → Vuông.

👉 **Dáng mặt của tôi là:** _____

1.3 — Ba tỉ lệ để biết mặt mình "lệch" ở đâu

Dáng mặt cho bạn bức tranh lớn. Ba phép đo dưới đây cho bạn chi tiết — và chi tiết mới là thứ quyết định bạn kẻ mày ở đâu, đánh má cao hay thấp.

Tỉ lệ dọc — ba tầng có bằng nhau không?

Chia mặt làm ba tầng:

1. Chân tóc → chân mày
2. Chân mày → chân mũi
3. Chân mũi → cằm

Ba tầng gần bằng nhau là tỉ lệ hài hòa. Nếu lệch, ghi lại tầng nào **dài hơn hẳn** hoặc **ngắn hơn hẳn** — bạn sẽ dùng thông tin này ở Bài 5 khi đánh khối.

👉 **Tầng lệch của tôi:** _____

Tỉ lệ ngang — khoảng cách hai mắt

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

- Hẹp hơn → hai mắt gần nhau
- Rộng hơn → hai mắt xa nhau

Cái này quyết định Bài 4: mắt gần nhau thì làm sáng đầu mắt sẽ càng gần thêm; mắt xa nhau thì ngược lại.

👉 **Mắt tôi: gần nhau / chuẩn / xa nhau (khoanh tròn)**

Chiều ngang của mũi và môi

- Chiều rộng cánh mũi $\approx$ khoảng cách giữa hai khóe mắt trong
- Chiều rộng môi $\approx$ khoảng cách giữa hai con ngươi

Rộng hơn hay hẹp hơn đều không phải khuyết điểm — chỉ là thông tin để bạn biết nên nhấn hay nên tiết chế.

1.4 — Bảng tra: dáng mặt của bạn cần gì

Đây là bảng bạn sẽ quay lại tra nhiều lần trong các bài sau. Chưa cần hiểu hết kỹ thuật, chỉ cần đọc để biết **hướng đi** của khuôn mặt mình.

Dáng mặt	Việc cần làm	Đánh khối tối	Đánh sáng	Má hồng	Dáng mày
Trái xoan	Giữ nguyên, làm nhẹ	Rất nhẹ hoặc bỏ	Sống mũi, gò má	Tán tròn trên gò má	Cong nhẹ tự nhiên
Tròn	Kéo dài, thu ngang	Dọc hai bên má, thái dương	Giữa trán, sống mũi, cằm	Tán chéo lên thái dương	Hơi cao ở đuôi mày
Vuông	Làm mềm góc hàm	Góc hàm, thái dương	Giữa trán, giữa cằm	Tán chéo, tròn mềm	Cong mềm, tránh mày gãy góc
Chữ nhật	Rút ngắn + làm mềm	Góc hàm, chân tóc trán, dưới cằm	Giữa mặt	Tán ngang để cắt chiều dài	Ngang hoặc cong rất nhẹ
Trái tim	Cân lại trên–dưới	Hai bên trán, thái dương	Cằm, dưới mắt	Tán tròn, hơi thấp	Cong nhẹ, không nhấn đuôi
Kim cương	Thu giữa, mở hai đầu	Điểm nhô nhất của gò má	Trán và cằm	Tán ngay dưới gò má, đưa ra sau	Cong nhẹ, dài vừa

CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG

Đừng đọc bảng này với tâm thế đi sửa khuyết điểm. Không có khuôn mặt nào là sai cả. Cái mình gọi là "cân đối" chỉ là một quy ước mỹ thuật, không phải thước đo giá trị của bạn.

Điều thật sự có ích ở đây là: khi bạn biết mặt mình thiên dài, bạn sẽ thôi bắt chước cách đánh khối của một người mặt tròn trong video — và tự nhiên bạn đẹp lên, chỉ vì bạn ngừng làm sai.

1.5 — Ô tự chấm cuối Bài 1

Đánh dấu khi làm được:

- ☐ Tôi chụp được ảnh chính diện đủ sáng, thấy rõ đường hàm
- ☐ Tôi gọi tên được dáng mặt mình mà không phân vân giữa hai đáp án
- ☐ Tôi biết ba tầng dọc của mình có đều không, tầng nào lệch
- ☐ Tôi biết hai mắt mình gần nhau, xa nhau hay chuẩn
- ☐ Tôi đã đọc dòng của dáng mặt mình trong bảng 1.4 và hiểu hướng đi

Chưa tick đủ thì đừng sang Bài 2 vội. Bài 2 vẫn chưa cần cầm cọ đâu, không mất gì khi làm chậm.

Liên quan: Bài 4 (dáng mày theo mặt) · Bài 5 (đánh khối và má theo mặt)

BÀI 2 — LÀN DA CỦA BẠN

Mục tiêu tuần này: gọi tên được **loại da** (dầu/khô/hỗn hợp/thường/nhạy cảm), **tông da** (sáng–tối), **undertone** (sắc nền dưới da), và làm đúng quy trình chuẩn bị da trước khi makeup.

Bài này là bài quan trọng nhất trong cả sổ tay. Mình nói thật lòng: nếu bạn chỉ có thời gian học một bài duy nhất, hãy học bài này chứ đừng học bài mắt.

Vì da là thứ chiếm diện tích lớn nhất trên gương mặt. Nền đẹp thì makeup nhẹ vẫn xinh. Nền hỏng thì mắt đẹp đến mấy tổng thể vẫn "sai sai".

2.1 — Ba khái niệm hay bị lẫn lộn

Rất nhiều người đi mua kem nền mà trong đầu chỉ có một chữ "da trắng" hoặc "da ngăm". Thực ra có **ba tầng thông tin** khác nhau, và chúng độc lập với nhau:

Khái niệm	Trả lời câu hỏi	Quyết định điều gì
Loại da	Da bạn tiết dầu nhiều hay ít?	Chọn kết cấu kem nền, kem lót, phấn phủ
Tông da	Da bạn sáng hay tối?	Chọn số trên mã màu kem nền
Undertone	Dưới da bạn ánh hồng hay ánh vàng?	Chọn chữ trên mã màu, chọn màu son và màu mắt

Một người có thể là **da dầu (loại) + tông trung bình + undertone ấm**. Ba thông tin này ghép lại mới ra một lựa chọn đúng.

2.2 — Xác định LOẠI DA (làm tối nay)

👉 **DỪNG LẠI LÀM NGAY** — bài test này cần một tiếng chờ, nên làm buổi tối.

Cách làm:

- 1. Rửa mặt sạch bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ
- 2. **Không bôi gì lên mặt** — không toner, không kem, không gì hết
- 3. Chờ đúng **60 phút** cho da trở về trạng thái tự nhiên
- 4. Dùng giấy thấm dầu (hoặc khăn giấy mỏng) ấn nhẹ vào **5 điểm**: trán · mũi · cằm · má trái · má phải
- 5. Soi giấy dưới ánh sáng

Đọc kết quả:

Giấy cho thấy	Cảm giác trên da	→ Loại da
Dầu ở cả 5 điểm	Bóng nhờn toàn mặt, lỗ chân lông thấy rõ	Da dầu
Dầu ở trán–mũi–cằm, hai má khô	Vùng chữ T bóng, má bình thường hoặc căng	Da hỗn hợp
Gần như không dầu	Căng rít, có chỗ bong nhẹ, sờ hơi ráp	Da khô
Hơi dầu nhẹ ở mũi/trán	Không bóng cũng không rít, mềm mịn	Da thường
Bất kể dầu hay không, nhưng da ửng đỏ, châm chích	Đổi mỹ phẩm là phản ứng, dễ đỏ khi nóng	Da nhạy cảm

⚠ LỖI HAY GẶP

Rất nhiều người tự nhận là "da dầu" trong khi thật ra là **da khô thiếu ẩm nên tiết dầu bù**. Dấu hiệu nhận ra: da vừa bóng vừa căng rít, bôi kem dưỡng vào là đỡ bóng hẳn. Nếu bạn thuộc nhóm này mà cứ dùng đồ kiềm dầu mạnh, da sẽ tiết dầu nhiều hơn nữa. Cần cấp ẩm, không phải hút dầu.

👉 Loại da của tôi: _____

Loại da của bạn quyết định gì:

Loại da	Kem lót nên chọn	Kem nền nên chọn	Phấn phủ
Dầu	Kiểm dầu / lấp lỗ chân lông	Lì (matte), bám lâu, không dầu	Phủ kỹ vùng chữ T
Khô	Cấp ẩm, tạo độ căng bóng	Căng bóng (dewy), mỏng nhẹ	Phủ rất ít, chỉ chỗ dễ trôi
Hỗn hợp	Kiểm dầu ở chữ T + cấp ẩm ở má	Bán lì (semi-matte)	Chỉ phủ chữ T
Thường	Loại nào cũng được, ưu tiên mịn bề mặt	Tự nhiên (natural finish)	Phủ mỏng toàn mặt
Nhạy cảm	Không hương liệu, không cồn khô	Công thức dịu nhẹ, không gây bít	Phủ mỏng, hạt mịn

2.3 — Xác định TÔNG DA

Tông da là độ sáng–tối của da bạn. Nó thay đổi theo mùa và theo việc bạn có đi nắng hay không, nên hãy đo lại mỗi khi chuyển mùa.

Cách làm: ngồi cạnh cửa sổ, ánh sáng tự nhiên (không đèn vàng), mặc áo trắng, mặt sạch không kem chống nắng dày.

Tông	Bạn nhận ra bằng	Ở Việt Nam
Sáng (Light)	Rất sáng, thấy rõ gân xanh cổ tay, ra nắng đỏ rất trước khi sạm	Ít gặp
Sáng trung bình (Light–Medium)	Sáng nhưng có ánh vàng nhẹ, không trắng bệch	Khá phổ biến
Trung bình (Medium)	Vàng vừa, không trắng không ngăm	Phổ biến nhất
Ngăm (Tan)	Nâu sáng, khỏe khoắn, hợp bronzer	Phổ biến
Tối (Deep)	Nâu đậm rõ rệt, bắt sáng rất đẹp	Ít gặp

👉 Tông da của tôi: _____

2.4 — Xác định UNDERTONE (phần nhiều người bỏ qua nhất)

Undertone là **sắc nền nằm dưới bề mặt da**. Nó không đổi theo mùa, không đổi khi bạn đi nắng. Nó là thứ giải thích vì sao hai người cùng độ trắng mà một người hợp son hồng, một người hợp son cam.

Ba nhóm:

- **Cool** — dưới da ánh hồng/đỏ
- **Warm** — dưới da ánh vàng
- **Neutral** — không nghiêng rõ về bên nào

Bài test 4 câu (làm ngay, 3 phút)

👉 **DỪNG LẠI LÀM NGAY** — ánh sáng tự nhiên, áo trắng, mặt sạch.

Câu 1 — Gân ở mặt trong cổ tay bạn màu gì?

- Xanh dương / tím → Cool
- Xanh lá / ánh vàng → Warm
- Nhìn không rõ, lẫn cả hai → Neutral

Câu 2 — Trang sức nào làm bạn sáng mặt hơn?

- Bạc, bạch kim → Cool
- Vàng, vàng hồng → Warm
- Đeo gì cũng hợp → Neutral

Câu 3 — Đi nắng về, da bạn thế nào?

- Đỏ rát trước rồi mới sạm → Cool
- Ít đỏ, sạm nâu nhanh → Warm
- Hơi đỏ rồi cũng sạm → Neutral

Câu 4 — Thử hai màu son nhạt lên môi, màu nào làm bạn tươi hơn?

- Hồng lạnh, hồng rose, berry → Cool
- Cam đào, coral, cam đất → Warm
- Cả hai đều ổn → Neutral

Đếm số lần bạn chọn mỗi nhóm. Nhóm nhiều nhất là undertone của bạn.

👉 **Undertone của tôi:** _____

⚠️ LỖI HAY GẶP

Test dưới đèn vàng trong nhà tắm. Đèn vàng làm mọi làn da trông ấm lên — bạn sẽ ra kết quả Warm dù thật ra là Cool. Bắt buộc phải là ánh sáng ban ngày, gần cửa sổ.

Undertone quyết định màu bạn nên mua

Undertone	Son	Má	Mắt	Kim loại nên dùng
Cool	Hồng nude, hồng lạnh, berry, đỏ ánh xanh	Hồng đào, hồng lạnh, rose	Tím nhạt, xám khói, taupe, hồng lạnh	Bạc
Warm	Cam đất, coral, đỏ cam, nâu đỏ	Cam đào, cam san hô, terracotta	Nâu ấm, đồng, vàng ánh kim, cam đất	Vàng
Neutral	Hồng đất, nude, đỏ trung tính	Hồng đất, cam đất — cả hai đều được	Nâu trung tính, be, hồng nâu	Cả hai



CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG — quy tắc cứu nguy khi bạn phân vân

Không xác định được undertone? Cứ chọn **tông đất** — hồng đất, nâu đất, cam đất. Nhóm màu này hợp với gần như mọi làn da người Việt và gần như không bao giờ sai. Mình vẫn dùng nhóm màu này cho khách khi phải làm nhanh mà chưa kịp phân tích kỹ.

2.5 — Đọc mã màu kem nền như người trong nghề

Bạn đứng ở quầy, cầm chai kem nền ghi "**2W1 Sand**" và không hiểu gì. Thật ra mã màu có quy tắc, và một khi hiểu rồi thì hãng nào bạn cũng đọc được.

Cấu trúc: SỐ + CHỮ + số phụ + tên gọi

Thành phần	Nghĩa	Ví dụ
Số đầu	Tông da, càng lớn càng tối	1 = sáng · 2 = sáng trung bình · 3 = trung bình · 4–5 = ngăm · 6–8 = tối
Chữ	Undertone	C = Cool · W = Warm · N = Neutral
Số sau	Chia nhỏ độ sáng trong cùng nhóm	0 = sáng nhất nhóm
Tên gọi	Chỉ để dễ nhớ	Shell = trắng hồng · Ivory = ngà · Sand = cát vàng · Tawny = nâu râm

Vậy "2W1 Sand" nghĩa là: tông sáng trung bình, undertone ấm, hơi tối trong nhóm đỏ, màu cát vàng.

Ghép tông da + undertone của bạn để ra nhóm cần thử:

Bạn là	Nhóm nên thử
Sáng + Cool	1C
Sáng + Warm	1W – 2W
Trung bình + Neutral	2N – 3N
Trung bình + Warm	3W
Ngăm + Warm	4W – 5W
Ngăm + Neutral	4N – 5N

👉 **Nhóm mã màu của tôi:** _____

Cách thử màu ĐÚNG ở quây

1. **Không thử lên mu bàn tay.** Da tay luôn khác màu da mặt — đây là lỗi phổ biến nhất và là lý do rất nhiều người mua nhầm.
2. Thử **3 vệt sát nhau ở đường viền hàm**, kéo xuống cổ. Đây là chỗ trung hòa giữa mặt và cổ.
3. **Chờ 10 phút.** Nhiều kem nền bị oxy hóa — sẫm xuống sau khi tiếp xúc không khí. Màu lúc mới quẹt không phải màu thật.
4. Ra chỗ ánh sáng tự nhiên (cửa ra vào) mà soi, đừng soi dưới đèn quây.
5. **Màu nào "biến mất", tiếp vào cổ → đó là màu của bạn.**



CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG

Phụ nữ Việt mình hay chọn nền sáng hơn da thật một tông để "nâng tone". Mình không cấm — nhưng nói trước để bạn biết cái giá của nó: **sáng hơn một tông thì phải đánh khối và đánh má kỹ hơn**, nếu không mặt sẽ trắng bệch và bị "nổi" so với cổ. Sáng hơn hai tông thì gần như chắc chắn lộ. Nếu bạn mới bắt đầu và muốn an toàn: chọn đúng tông da mình, rồi làm sáng bằng bắt sáng (highlight) ở Bài 5. Cách này khó sai hơn nhiều.

2.6 — Chuẩn bị da: 4 phút quyết định cả ngày

Đây là phần mà mình nhấn mạnh nhất trong cả sổ tay, vì nó là nguyên nhân gốc của chuyện nền mốc.

"Mốc" là gì? Là khi lớp nền bám không đều: chỗ da khô thì gợn lên thành vảy, chỗ da dầu thì trôi thành mảng. Nguyên nhân gần như luôn là **da chưa đủ ẩm hoặc chưa cân bằng dầu trước khi make** — không phải do kem nền dở.

Quy trình 4 bước (đúng thứ tự, không đảo)

Bước 1 — Làm sạch · 1 phút

Rửa mặt bằng sữa rửa mặt hợp loại da. Da khô thì chọn loại không tạo cảm giác căng rít sau khi rửa.

Bước 2 — Cân bằng & cấp ẩm · 1,5 phút

Toner rồi kem dưỡng. Điểm mấu chốt: **phải chờ kem dưỡng thấm hẳn** trước khi sang bước sau. Đây là chỗ 9/10 người vội vàng làm sai — bôi kem dưỡng xong đánh nền ngay, kem nền trộn với kem dưỡng chưa thấm sẽ vón lại thành vệt.

Cách biết đã thấm: sờ lên mặt thấy mềm, mát, **không còn trơn ướt**.

Bước 3 — Chống nắng · 1 phút

Ban ngày thì không được bỏ. Đây không phải bước làm đẹp, đây là bước giữ da. Cũng phải chờ khoảng 1 phút cho ổn định.

Bước 4 — Kem lót · 30 giây

Chọn theo vấn đề của da hôm nay, không phải theo thói quen:

Da bạn hôm nay	Kem lót cần dùng
Bóng dầu vùng chữ T	Kiểm dầu (mattifying)
Lỗ chân lông to, bề mặt không mịn	Lấp lỗ chân lông (pore-filling/blur)
Khô, xỉn, thiếu sức sống	Cấp ẩm / tạo độ căng bóng
Cần giữ nền cả ngày dài	Loại bám dính (gripping)
Đỏ ở hai cánh mũi, quanh mụn	Triệt sắc xanh lá
Da xỉn, thâm nhẹ	Triệt sắc tím (nâng tông) hoặc cam đào (che thâm)

Lấy lượng bằng **hạt đậu** cho cả mặt. Tán đều, chờ 30 giây cho khô mặt.

⚠ LỖI HAY GẶP — dùng kem lót như kem dưỡng

Kem lót không dưỡng da và không thay được kem dưỡng. Bôi kem lót lên da khô chưa dưỡng = bôi lên tường nứt. Và đừng dùng cả bốn loại kem lót cùng lúc "cho chắc" — mỗi lớp thêm là một lớp có thể vón.

Bảng chẩn đoán nhanh: nền hồng vì cái gì

Hiện tượng	Nguyên nhân thật	Sửa ở đâu
Nền gợn vảy, mốc từng mảng	Da thiếu ẩm / chưa tẩy da chết	Bước 2 · tẩy da chết 1–2 lần/tuần
Nền vón thành cục nhỏ	Kem dưỡng hoặc kem chống nắng chưa thấm	Chờ đủ ở bước 2 và 3
Trưa đã trôi hết ở chữ T	Chưa kiềm dầu · chưa khóa nền	Kem lót kiềm dầu · phấn phủ (Bài 3)
Nền sẫm màu hơn sau 2 tiếng	Kem nền bị oxy hóa	Đổi sang tông nhạt hơn nửa bậc
Mặt trắng hơn cổ rõ rệt	Chọn nhầm tông hoặc sáng quá nhiều bậc	Mục 2.5 · đánh khối kỹ hơn
Cánh mũi luôn đỏ dù đã che	Chưa triệt sắc	Kem lót/che khuyết điểm xanh lá

2.7 — Ô tự chấm cuối Bài 2

- ☐ Tôi đã làm bài test giấy thấm dầu và biết loại da mình
- ☐ Tôi biết tông da mình ở mức nào
- ☐ Tôi làm bài test 4 câu và biết undertone mình
- ☐ Tôi đọc được mã màu kem nền và biết mình thuộc nhóm nào
- ☐ Tôi làm được quy trình 4 bước chuẩn bị da mà **không vội bước chờ thấm**
- ☐ Tôi đã điền đủ 4 chỗ trống trong bài này

Liên quan: Bài 3 (chọn và đánh nền) · Phụ lục A (túi đồ nên mua)

BÀI 3 — LỚP NỀN

Mục tiêu tuần này: tự đánh được lớp nền mỏng, mịn, không mốc, không loang, giữ được đến cuối buổi làm việc.

Nền là bài khó nhất trong sổ tay. Cũng là bài đáng đầu tư nhất: một gương mặt có nền đẹp mà không tô gì thêm vẫn xinh, còn nền hỏng thì tô gì cũng không cứu được.

Tin vui: nền không cần khéo tay. Nền cần **đúng thứ tự** và **đúng lượng**. Cả hai thứ đó đều học được.

3.1 — Bảy tầng của một khuôn mặt (bản đồ tổng)

Trước khi vào chi tiết, bạn cần thấy bức tranh lớn. Mọi lớp makeup đều đi theo bảy tầng này, không bao giờ đảo:

TẦNG 1 · CHUẨN BỊ DA	rửa → dưỡng → chống nắng → kem lót
TẦNG 2 · NỀN	triệt sắc → kem nền → che khuyết điểm → phấn phủ
TẦNG 3 · KHỐI	tạo khối tối → bắt sáng
TẦNG 4 · MẮT	chân mày → phấn mắt → kẻ mắt → mascara
TẦNG 5 · MÁ	má hồng
TẦNG 6 · MÔI	dưỡng → viền → son
TẦNG 7 · KHÓA	xịt khóa nền

Bài 3 lo Tầng 2. Bài 4 lo Tầng 4. Bài 5 lo Tầng 3, 5, 6.

⚠ **LỖI HAY GẶP — che khuyết điểm TRƯỚC kem nền**

Rất nhiều người che thâm trước rồi mới đánh nền đè lên. Kết quả: kem nền kéo trôi lớp che, vừa mất công vừa loang. Kem nền luôn đi trước, che khuyết điểm đi sau — vì sau khi đánh nền bạn sẽ thấy thật ra chỉ còn 2–3 chỗ cần che, chứ không nhiều như bạn tưởng.

3.2 — Dụng cụ: cọ hay mút?

Không có cái nào hơn cái nào. Chúng cho **hai hiệu ứng khác nhau**, và bạn nên có cả hai.

	Cọ	Bông mút
Độ che phủ	Cao hơn, đều hơn	Mỏng hơn, tự nhiên hơn
Tổn sản phẩm	Ít	Nhiều (mút hút bột)
Hợp với	Da thường, da dầu; khi cần che phủ	Da khô; khi muốn nền mỏng như da thật
Kỹ thuật	Tán xoay tròn, quét từ trong ra ngoài	Dậm dậm , không kéo lê
Chỗ mạnh nhất	Diện tích lớn: má, trán	Góc nhỏ: cánh mũi, khóe mắt, quanh môi

Bông mút phải bóp ầm trước khi dùng. Cách làm: nhúng mút vào nước (hoặc xịt khóa nền), bóp thật kiệt cho tới khi mút nở mềm mà **không nhỏ giọt**. Mút khô hút hết kem nền và kéo thành vệt; mút ướt quá thì làm loãng nền.

Nguyên tắc cọ, nhớ hai dòng này là đủ:

- Cọ **bó chặt, lông dày** → hiệu ứng **đậm, tập trung** → dùng cho sản phẩm dạng kem
- Cọ **bung, lông tơ** → hiệu ứng **nhẹ, tự nhiên** → dùng cho sản phẩm dạng phấn

Vệ sinh cọ: rửa cọ nền và cọ kem **sau mỗi 2–3 lần dùng**, cọ phấn thì mỗi tuần. Cọ bẩn là nguyên nhân âm thầm gây mụn và làm nền bị mốc, lên màu sai. Rửa xong để **đầu lông chúc xuống hoặc nằm ngang** cho khô tự nhiên — dựng đứng lên thì nước chảy vào cán, làm mục keo và rụng lông.

3.3 — Năm bước lớp nền (bấm giờ: 7 phút)

BƯỚC 1 — Triệt sắc · 30 giây · (chỉ khi cần)

Bỏ qua bước này nếu da bạn đều màu.

Vấn đề	Màu triệt sắc
Đỏ ở cánh mũi, quanh mụn	Xanh lá
Thâm mắt xanh tím	Cam đào (da sáng) / Cam (da ngăm)
Da xỉn, thiếu sức sống	Tím
Nám vàng nâu	Tím nhạt

Chấm **rất mỏng**, chỉ đúng chỗ có vấn đề, tán nhẹ bằng đầu ngón tay áp út.

BƯỚC 2 — Kem nền · 3 phút

Lượng dùng: bằng **một hạt đậu** cho cả mặt. Đúng vậy — một hạt đậu. Nếu bạn đang dùng gấp ba lần thế, đó là lý do nền bạn dày.

Cách làm:

- 1. Chấm **5 điểm**: hai má, trán, mũi, cằm
- 2. Tán từ **giữa mặt ra ngoài** — vùng giữa mặt cần che phủ nhất, vùng rìa cần mỏng nhất
- 3. Cọ: xoay tròn nhẹ rồi vuốt phẳng. Mút: **dậm dậm**, tuyệt đối không kéo lê
- 4. Nhớ tán **xuống cổ và qua đường viền hàm** — chỗ này bỏ quên là lộ mặt nạ ngay
- 5. Chưa đủ che thì **chờ lớp 1 ổn định rồi mới thêm lớp 2 mỏng**, chỉ ở chỗ cần

⚠ LỖI HAY GẶP — quên hai chỗ: **cánh mũi** (nếp gấp hay đọng kem, tán không kỹ là vón) và **mí mắt** (thường bị bỏ trắng, làm mắt trông mệt).

BƯỚC 3 — Che khuyết điểm · 1,5 phút

Bây giờ soi gương lại. Sau khi có kem nền, phần lớn khuyết điểm đã dịu đi rồi. Chỉ che những gì **vẫn còn nhìn thấy rõ**.

Chỗ che	Chọn tông	Kỹ thuật
Thâm dưới mắt	Sáng hơn nền nửa bậc	Chấm hình tam giác ngược, đỉnh hướng xuống má; dặm bằng đầu nhọn của mút
Mụn, vết thâm	Đúng tông nền, không sáng hơn	Chấm đúng nốt, đợi vài giây rồi dặm quanh rìa — không tán vào giữa nốt
Đỏ cánh mũi	Đúng tông nền	Dặm mỏng bằng đầu nhọn
Khóe miệng, quanh môi	Đúng tông nền	Dặm rất mỏng

⚠ **LỖI HAY GẶP — che thâm mắt bằng tông quá sáng**

Chọn sáng hơn 2–3 bậc sẽ tạo hai vệt trắng như đeo kính, và càng làm nổi bật nếp nhăn. Sáng hơn **nửa bậc** là đủ. Với người trên 35 tuổi, mình còn khuyên dùng đúng tông nền và chỉ triệt sắc cam đào bên dưới — an toàn hơn nhiều.

BƯỚC 4 — Tán lại toàn mặt • 1 phút

Dùng mút sạch (mặt chưa dính sản phẩm), dặm nhẹ toàn mặt để **hòa tất cả các lớp vào nhau**. Bước này chỉ tốn một phút nhưng là bước biến "lớp nền của người mới" thành "lớp nền của người biết làm".

Soi gương nghiêng 45 độ ra ánh sáng: không được thấy ranh giới ở đường hàm, ở chân tóc, ở quanh mắt.

BƯỚC 5 — Khóa nền bằng phấn phủ • 1 phút

Đây là bước quyết định nền có trôi hay không. Nhưng phủ sai thì mặt dày và mốc — nên nguyên tắc là **phủ ít, phủ đúng chỗ**.

Loại da	Phủ ở đâu
Dầu	Toàn mặt, kỹ ở chữ T
Hỗn hợp	Chỉ chữ T và quanh cánh mũi
Khô	Chỉ chữ T rất mỏng, hoặc bỏ qua và dùng xịt khóa
Thường	Mỏng toàn mặt

Kỹ thuật: lấy phấn lên bông phấn hoặc cọ to, **gạt bớt phần thừa**, rồi **ấn nhẹ** (press) chứ không quét. Ấn thì phấn nằm giữa các lớp và khóa được; quét thì phấn xô lớp nền bên dưới thành vệt.

Phân biệt bốn loại phấn phủ (để mua không nhầm)

Loại	Nhận ra bằng chữ trên hộp	Dùng để	Khi nào
Phấn bột (loose)	Loose / Translucent	Khóa nền, hút dầu	Ngay sau nền, ở nhà
Phấn nén (pressed)	Pressed / Compact	Dặm lại trong ngày	Mang theo túi
Setting powder	Set / Setting / Lock / Matte	Khóa nền, chống trôi	Sau lớp nền
Finishing powder	Finish / Blur / Ambient / Soft Focus	Làm mờ lỗ chân lông, tạo hiệu ứng đẹp trên ảnh	Bước cuối, khi chụp ảnh/đi tiệc

Mẹo nhớ: "Setting" = khóa lại. "Finishing" = làm đẹp thêm. Người dùng hằng ngày chỉ cần **một hộp setting powder không màu**. Finishing powder là món để sau, khi bạn hay chụp ảnh.

3.4 — Giữ nền cả ngày

Xịt khóa nền: xịt cách mặt 20–30cm, hình chữ X rồi chữ T, để khô tự nhiên, không quạt và không lấy tay chạm.

Dặm lại giữa ngày — làm đúng thứ tự này:

1. **Thấm dầu trước** bằng giấy thấm dầu — ấn nhẹ, không chà
2. Rồi mới **dặm phấn nén** một lớp mỏng
3. **Tuyệt đối không đắp thêm kem nền** lên lớp cũ. Đó là công thức chắc chắn tạo ra mảng mốc.

Ba mẹo theo loại da:

- **Da dầu:** kem lót kiềm dầu + nền matte + phủ kỹ chữ T. Mang theo giấy thấm dầu, đừng mang thêm kem nền.
- **Da khô:** dưỡng thật kỹ, phủ phấn ít nhất có thể, dùng xịt khóa dạng ẩm. Nếu bị mốc giữa ngày: xịt khóa nền rồi dùng tay ấm ấn nhẹ lên chỗ mốc — thường là cứu được.
- **Da hỗn hợp:** dùng hai loại kem lót cho hai vùng. Nghe cầu kỳ nhưng chỉ tốn thêm 15 giây và giải quyết được đúng vấn đề khó nhất của loại da này.

3.5 — Ô tự chấm cuối Bài 3

- ☐ Tôi đánh nền bằng **một hạt đậu** và thấy vẫn đủ che
- ☐ Nền tôi không có ranh giới ở đường hàm khi soi nghiêng ra ánh sáng
- ☐ Tôi che khuyết điểm **sau** kem nền, chỉ ở chỗ thật sự cần
- ☐ Tôi biết mình nên phủ phấn ở đâu theo loại da của mình
- ☐ Nền tôi giữ được **đến trưa** không mốc, không loang
- ☐ Tôi đã rửa cọ ít nhất một lần trong tuần này

Liên quan: Bài 2 (chuẩn bị da) · Bài 5 (tạo khối trên nền) · Phụ lục A (túi đồ)

BÀI 4 — CHÂN MÀY & MẮT

Mục tiêu tuần này: dựng được dáng mày cân theo khuôn mặt mình, và tán được mắt **không loang** ở mức tự nhiên đủ dùng hằng ngày.

Đây là phần người mới **làm quá tay nhiều nhất**. Mắt chỉ chiếm một diện tích rất nhỏ nhưng lại quyết định gương mặt bạn trông hiền hay dữ, trẻ hay già. Nên bài này mình sẽ đi chậm và sẽ nói "ít thôi" nhiều lần.

4.1 — Chân mày: ba điểm mốc, không hơn

Chân mày là khung của gương mặt. Mày lệch thì cả mặt lệch, dù nền và mắt có đẹp đến đâu.

Bạn không cần học vẽ mày như thợ. Bạn chỉ cần xác định **ba điểm mốc** trên chính khuôn mặt mình, rồi nối lại.

Cách xác định — dùng một cây bút chì hoặc cán cọ dài:

- ① **ĐẦU MÀY** — đặt cán cọ dựng thẳng đứng, chạm cánh mũi và đi qua khóe mắt trong. Cán cọ cắt vùng mày ở đâu, đó là điểm đầu mày.
- ② **ĐỈNH MÀY (chỗ cao nhất)** — đặt cán cọ từ cánh mũi, đi qua **rìa ngoài của tròng đen** (khi bạn nhìn thẳng). Điểm cắt là đỉnh mày.
- ③ **ĐUÔI MÀY** — đặt cán cọ từ cánh mũi, đi qua **khóe mắt ngoài**. Điểm cắt là nơi mày nên kết thúc.

Quy tắc chiều cao: đầu mày và đuôi mày nên nằm **xấp xỉ cùng một đường ngang**. Đuôi mày thấp hơn đầu mày làm gương mặt trông buồn và sụp xuống — đây là lỗi làm già gương mặt nhanh nhất.

👉 **DỪNG LẠI LÀM NGAY** — lấy cán cọ, xác định ba điểm này trên mặt mình, chấm nhẹ ba dấu bằng chì kẻ mày. Nhìn gương. Ba dấu đó là dáng mày thật của bạn, không phải dáng mày trong video.

Dáng mày theo dáng mặt

Dáng mặt của bạn	Dáng mày nên chọn	Vì sao
Trái xoan	Cong nhẹ tự nhiên	Mặt đã cân, mày chỉ cần theo
Tròn	Có đỉnh rõ hơn, đuôi hơi nâng	Tạo chiều cao, kéo mặt dài ra
Vuông	Cong mềm, tránh mày gãy góc	Mặt đã nhiều góc, mày góc nữa thì cứng
Chữ nhật	Ngang hoặc cong rất nhẹ	Mày ngang cắt chiều dài, làm mặt ngắn lại
Trái tim	Cong nhẹ, không nhấn đuôi	Tránh làm phần trên càng nặng
Kim cương	Cong nhẹ, độ dài vừa	Cân lại phần gò má rộng

Kỹ thuật kẻ — ba nguyên tắc

1. **Đi từ giữa mày ra đuôi trước**, đầu mày làm **sau cùng và nhạt nhất**. Đầu mày đậm là dấu hiệu rõ nhất của người mới.
2. **Vẽ từng nét ngắn theo chiều lông mày mọc**, không tô kín thành một mảng đặc.
3. Kẻ xong **chải lại bằng chổi xoắn** để tái màu ra đều. Bước này mất 5 giây và luôn làm mày trông tự nhiên hơn.

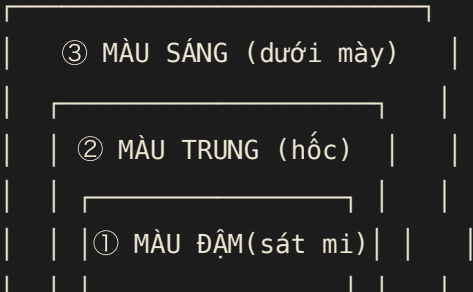
Chọn màu mày: nhạt hơn màu tóc **một tông**. Tóc đen thì chọn nâu đen hoặc nâu tro, đừng chọn đen tuyền — đen tuyền làm mày nổi tách khỏi mặt.

🗨️ **CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG**

Hai bên mày của bạn **không bao giờ giống hệt nhau**, và cũng không cần giống. Mình làm mặt cả nghìn người rồi, chưa gặp ai mày đối xứng tuyệt đối cả. Cái cần cân là **chiều cao đầu mày và độ dài đuôi mày** — hai thứ đó lệch mới nhìn ra. Đừng ngồi sửa cả hai bên cho bằng nhau từng milimet, càng sửa càng đậm, càng đậm càng lộ.

4.2 — Mắt: công thức 3 vùng

Quên mọi bảng phấn 24 ô đi. Ở mức hằng ngày, mắt chỉ có **ba vùng** và bạn chỉ cần **ba màu**.



Vùng	Màu	Vai trò
① Sát chân mí	Đậm nhất	Tạo chiều sâu, làm mắt "có hồn"
② Hốc mắt / nếp mí	Trung gian	Chuyển tiếp, làm mềm
③ Dưới chân mày & đầu mắt	Sáng nhất	Mở mắt, nâng vùng mí

Bộ ba màu an toàn cho mọi người Việt: be sáng · nâu trung · nâu đậm. Ba màu này có trong mọi bảng phấn rẻ tiền nhất, và dùng được cho cả đi làm lẫn đi tiệc.

Sáu bước tán mắt (3 phút)

1. **Phủ nền mí** — một lớp phấn be mỏng lên toàn mí, để phấn màu bám đều và không bị "ăn" mắt
2. **Đặt màu trung ở hốc mắt** — lấy ít, **gạt bớt phấn thừa trên cọ**, tán qua lại như hình chữ V nằm ngang
3. **Đặt màu đậm sát chân mí** — chỉ một vệt mỏng dày khoảng 2–3mm, đậm nhất ở phía đuôi mắt
4. **Tán ranh giới** — dùng cọ tơ sạch, tán theo vòng tròn nhỏ ở chỗ giao nhau giữa các màu. **Đây là bước quyết định mắt có "loang bần" hay không**
5. **Bắt sáng đầu mắt và dưới chân mày** — chấm nhẹ màu sáng nhất
6. **Kiểm tra bằng cách mở mắt nhìn thẳng** — nhắm mắt nhìn thì đẹp nhưng mở ra không thấy gì là chuyện rất hay xảy ra

⚠ BA LỖI KHIẾN MẮT BỊ "BẦN"

1. **Lấy quá nhiều phấn ngay lần đầu.** Luôn gạt bớt phấn thừa trên cọ trước khi chạm vào mắt. Đậm thì thêm được, đậm rồi thì phải tẩy.
2. **Dùng cọ đã dính màu cũ.** Cọ tán phải là cọ *sạch*, không màu. Cọ dính màu đậm mà đem đi tán = bôi màu đậm ra khắp mí.
3. **Tán quá rộng lên trên.** Màu đậm leo lên tận chân mày là hết tự nhiên. Giữ màu đậm trong phạm vi nếp mí.

Chỉnh mắt theo tỉ lệ của bạn (dùng kết quả Bài 1)

Mắt bạn	Nên làm	Nên tránh
Gần nhau	Nhấn đậm ở đuôi mắt , kéo dài eyeliner ra ngoài	Bắt sáng nhiều ở đầu mắt
Xa nhau	Nhấn thêm đầu mắt , kéo hai đầu mày gần lại	Kéo eyeliner dài ra đuôi
Mắt nhỏ	Màu sáng ở giữa mí, kẻ mắt mảnh sát chân mi, chuốt mi kỹ	Kẻ mắt dày, màu đậm phủ kín mí
Mắt một mí / mí lót	Tán màu đậm cao hơn một chút để khi mở mắt vẫn thấy	Chỉ tán sát mi (mở mắt sẽ mất hết)
Mí sụp	Nhấn ở phần ngoài, đuôi mắt nâng nhẹ lên	Đuôi mắt kéo xuống

4.3 — Kẻ mắt & mi

Kẻ mắt (eyeliner)

Mức hằng ngày: **kẻ sát chân mi, mảnh, không cần đuôi**.

Kỹ thuật cho người mới: **kẻ thành từng đoạn ngắn**, lấp đầy khoảng trống giữa các chân mi, rồi nối lại. Cố kẻ một đường liền từ đầu đến cuối là cách chắc chắn để có một đường run rẩy.

Nếu tay còn yếu, dùng **chì thay vì dạ**: chì sai thì tán ra được thành hiệu ứng khói, dạ sai thì phải tẩy.

Chuốt mi (mascara)

1. **Bấm mi trước** — kẹp sát chân mi 3 giây, rồi nhích ra giữa 2 giây. Bấm sau khi đã chuốt mascara sẽ làm gãy mi.
2. Gạt bớt mascara thừa ở miệng ống — thừa mascara là nguyên nhân của mi vón cục
3. Đặt chổi sát chân mi, **rung nhẹ qua lại** rồi mới kéo lên
4. Một lớp là đủ cho ngày thường. Lớp hai chỉ chuốt khi lớp một **còn chưa khô hẳn**

Mi giả: không cần cho makeup hằng ngày. Để dành cho hôm đi tiệc — Bài 6 sẽ nói.

4.4 — Ô tự chấm cuối Bài 4

- ☐ Tôi xác định được ba điểm mốc mày bằng cán cọ trên mặt mình
- ☐ Đầu mày tôi nhạt hơn đuôi mày
- ☐ Đầu mày và đuôi mày tôi nằm xấp xỉ cùng đường ngang
- ☐ Tôi tán được ba vùng mắt mà **mở mắt ra vẫn nhìn thấy** hiệu ứng
- ☐ Ranh giới giữa các màu mắt của tôi không còn thấy đường viền
- ☐ Tôi kẻ mắt bằng từng đoạn ngắn, không run

Liên quan: Bài 1 (dáng mặt, tỉ lệ mắt) · Bài 6 (bản nâng cấp đi tiệc)

BÀI 5 — MÁ, MÔI & TẠO KHỐI

Mục tiêu tuần này: hoàn thiện tổng thể gương mặt cân đối — lên ảnh không chìm, ngoài đời vẫn tự nhiên.

Ba thứ trong bài này đều là **màu và ánh sáng**, không phải che phủ. Chúng làm gương mặt bạn có sức sống và có chiều sâu. Chúng cũng là ba thứ dễ làm quá tay nhất — nên câu thần chú của cả bài là: **ít hơn bạn nghĩ**.

5.1 — Tạo khối: ánh sáng, không phải trang điểm

Tạo khối là dùng màu để **giả lập bóng và sáng**. Chỗ nào bạn muốn trông thụt vào → làm tối. Chỗ nào muốn nhô ra → làm sáng. Đơn giản có vậy.

Ba dụng cụ, đừng nhầm lẫn:

	Dùng để	Màu	Đánh ở đâu
Contour (tạo khối tối)	Tạo bóng, thu gọn	Nâu xám lạnh, không ánh đỏ	Dưới gò má, hai bên mũi, góc hàm, chân tóc
Bronzer	Làm da ấm và khỏe	Nâu ấm, ánh đồng	Vùng mặt trời chiếu: trán, gò má, sống mũi, cằm
Highlight (bắt sáng)	Làm nhô lên	Sáng, ánh nhũ mịn	Đỉnh gò má, sống mũi, cung mày, nhân trung, cằm

⚠ **LỖI HAY GẶP** — dùng bronzer để contour. Bronzer màu ấm nên khi đánh dưới gò má sẽ trông như một vệt màu chứ không giống bóng. Bóng thật thì **lạnh và xám**. Nếu chỉ mua được một món, hãy mua contour nâu xám — nó làm được cả hai việc, còn bronzer thì không.

Đánh khối theo dáng mặt của bạn

Quay lại Bài 1, lấy dáng mặt của bạn, rồi tra dòng tương ứng:

Dáng mặt	Đánh TỐI ở	Đánh SÁNG ở	Kết quả nhắm tới
Trái xoan	Rất nhẹ dưới gò má	Đỉnh gò má, sống mũi	Giữ nguyên, chỉ thêm chiều sâu
Tròn	Hai bên má theo chiều dọc , thái dương	Giữa trán, sống mũi, giữa cằm	Kéo dài, thu ngang
Vuông	Góc hàm , thái dương	Giữa trán, giữa cằm, dọc sống mũi	Làm mềm góc, thanh thoát hơn
Chữ nhật	Góc hàm, chân tóc trán , dưới cằm	Giữa hai bên má	Rút ngắn chiều dọc
Trái tim	Hai bên trán, thái dương	Cằm , dưới mắt	Cân lại phần trên nặng
Kim cương	Đúng điểm nhô nhất của gò má	Trán và cằm	Thu giữa, mở hai đầu

Kỹ thuật — ba điều quyết định:

1. **Lấy rất ít.** Gạt cọ vào mu bàn tay trước khi chạm mặt.
2. **Tán, tán, rồi tán thêm.** Khối đẹp là khối **không thấy đường viền**. Nếu bạn

nhìn thấy một đường nâu rõ rệt trên má, đó chưa phải khối — đó là một vết bẩn.

3. **Soi ở ánh sáng tự nhiên** trước khi ra khỏi nhà. Đèn phòng tắm luôn khiến khối trông nhạt hơn thực tế.

Dạng kem hay dạng phấn?

- **Kem** → đánh **trước** phấn phủ, cho hiệu ứng tự nhiên như da, hợp da khô và người muốn nhẹ nhàng
- **Phấn** → đánh **sau** phấn phủ, dễ kiểm soát hơn cho người mới, hợp da dầu

Người mới nên bắt đầu bằng **phấn** — sai thì phủ phấn lên là chữa được.

5.2 — Má hồng: bước làm gương mặt "sống dậy"

Nếu phải bỏ hết chỉ giữ lại một sản phẩm màu, mình giữ má hồng. Nó là thứ khiến bạn trông **khỏe và tươi**, chứ không phải trông "được trang điểm".

Ba kiểu đánh — chọn theo dáng mặt

Kiểu	Đánh thế nào	Hợp với	Hiệu ứng
Tròn	Chấm ngay trên phần đầy nhất của gò má, tán tròn	Mặt trái xoan, mặt dài	Trẻ trung, đáng yêu
Chéo	Từ gò má hất chéo lên thái dương	Mặt tròn, mặt vuông	Nâng mặt, thon gọn
Ngang	Kéo ngang qua sống mũi sang hai má	Mặt dài, mặt chữ nhật	Cắt chiều dài, mặt ngắn lại

 **DỪNG LẠI LÀM NGAY** — cười lên, tìm phần đầy nhất của gò má. Đó là điểm bắt đầu. Rồi tán theo kiểu tương ứng với dáng mặt bạn.

Vị trí sai hay gặp:

- Đánh **quá thấp** (dưới đường mũi) → mặt sụp xuống, trông mệt
- Đánh **quá gần mũi** → mặt trông bè ra
- Đánh **quá đậm ở rìa ngoài** mà không tán vào → hai mảng màu tách rời

Chọn tông má theo undertone (lấy từ Bài 2):

Undertone	Tông má
Cool	Hồng đào, hồng lạnh, rose
Warm	Cam đào, san hô, cam đất
Neutral	Hồng đất — an toàn nhất

Má kem hay má phấn? Má kem cho hiệu ứng như ửng từ trong da ra, đẹp và tự nhiên hơn, nhưng khó tán hơn cho người mới. Má phấn dễ kiểm soát. Lời khuyên: **học má phấn trước**, sau 2–3 tháng hãy thử má kem.

5.3 — Môi

Môi là bước cuối và cũng là bước dễ nhất — nhưng vẫn có vài điều đáng biết.

Trình tự đủ: dưỡng môi → (tẩy tế bào chết nếu môi khô nứt) → chì viền → son.

Ba kiểu tô, chọn theo mục đích:

Kiểu	Cách làm	Dùng khi
Lòng môi (gradient)	Chấm màu ở giữa môi, dùng ngón tay tãi mờ ra ngoài	Hằng ngày, phong cách trong trẻo, môi dày
Full lip	Tô kín từ viền tới viền	Đi tiệc, chụp ảnh, khi cần rõ nét
MLBB (môi nhưng đẹp hơn)	Chọn màu gần màu môi thật, đậm hơn một chút	Đi làm, đi họp, khi không muốn ai nhận ra bạn đang tô son

Chỉnh dáng môi:

Vấn đề	Cách xử lý
Môi mỏng	Viền overline rất nhẹ (0,5–1mm, không hơn) + son bóng ở giữa môi
Môi dày	Tô trong viền một chút, chọn màu lì thay vì bóng
Môi trên mỏng hơn môi dưới	Overline nhẹ ở môi trên, giữ nguyên môi dưới
Viền môi mờ	Dùng chì viền cùng tông son, đi nhẹ theo viền tự nhiên
Khóe môi trễ xuống	Kéo nhẹ khóe môi lên khi viền; che khuyết điểm ở khóe

CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG

Overline quá tay là lỗi mình phải sửa nhiều nhất khi khách tự làm trước lúc đến studio. Vượt viền thật quá 1mm là mắt thường nhìn ra ngay, và nó khiến gương mặt trông "cố gắng". Môi mỏng không phải là vấn đề cần giấu — chọn màu tươi và thêm chút bóng ở giữa, môi đã đầy lên trông thấy mà không cần vẽ thêm gì.

5.4 — Quy tắc cân bằng cuối cùng

Trước khi bước ra khỏi nhà, soi gương và tự hỏi: **điểm nhấn của gương mặt tôi hôm nay là gì?**

- Nhấn **mắt** → môi nhẹ (MLBB, lòng môi), má nhẹ
- Nhấn **môi** → mắt trong trẻo (chỉ mascara và một lớp phấn nâu nhạt), má nhẹ
- Nhấn **má** (kiểu tươi tắn) → cả mắt và môi đều nhẹ

Không bao giờ nhấn cả ba. Đây là ranh giới giữa "trang điểm đẹp" và "trang điểm nhiều".

5.5 — Ô tự chấm cuối Bài 5

- ☐ Khối của tôi **không nhìn thấy đường viền** khi soi ánh sáng tự nhiên
- ☐ Tôi đánh khối đúng theo dòng dáng mặt của mình trong bảng
- ☐ Má hồng của tôi nằm trên phần đầy nhất của gò má, không thấp hơn
- ☐ Tôi chọn được tông má và tông son hợp undertone của mình
- ☐ Gương mặt tôi có **đúng một** điểm nhấn, không phải ba
- ☐ Tôi đã tự chụp một tấm ảnh và thấy mặt mình không bị chìm

Liên quan: Bài 1 (dáng mặt) · Bài 2 (undertone) · Bài 6 (ghép thành quy trình)

BÀI 6 — QUY TRÌNH 15 PHÚT CỦA RIÊNG BẠN

Mục tiêu tuần này — mục tiêu quan trọng nhất của cả quyển sổ: hoàn thiện layout ngày thường trong ≤ 15 phút, có bấm giờ.

Năm bài trước cho bạn từng mảnh ghép. Bài này ghép chúng lại thành một thứ bạn dùng được mỗi sáng mà không phải suy nghĩ.

Vì sao mình đặt mốc 15 phút? Vì đó là ngưỡng mà một thói quen sống được. Ba mươi phút thì tuần đầu bạn làm, tuần thứ ba bạn bỏ. Mười lăm phút thì bạn làm được cả những sáng con ốm, những sáng dậy muộn — và chính những sáng đó mới là lúc bạn cần nó nhất.

6.1 — Quy trình chuẩn 15 phút

Phút	Bước	Chi tiết
0:00 – 3:00	Chuẩn bị da	Rửa mặt → dưỡng (chờ thấm) → chống nắng → kem lót
3:00 – 7:00	Nền	Kem nền (1 hạt đậu) → che khuyết điểm đúng chỗ → tán lại → phủ phấn
7:00 – 9:00	Chân mày	Ba điểm móc → nét ngắn → chải lại
9:00 – 12:00	Mắt	Ba vùng: hốc → sát mi → bắt sáng · kẻ mắt mảnh · mascara
12:00 – 13:30	Má & khối	Khối nhẹ theo dáng mặt → má hồng
13:30 – 15:00	Môi & khóa	Dưỡng → son → xịt khóa nền

Ba bước có thể cắt khi bạn thật sự vội (theo đúng thứ tự ưu tiên bỏ):

- 1. Bỏ kẻ mắt → tiết kiệm 1 phút
- 2. Bỏ tạo khối, giữ má hồng → tiết kiệm 1 phút
- 3. Bỏ phấn mắt, giữ mascara → tiết kiệm 2 phút

Với ba lần cắt này bạn có **layout 11 phút** vẫn thơm tất. Thứ **không bao giờ được cắt** là chuẩn bị da — cắt bước đó là hỏng cả ngày.

6.2 — Bấm giờ: cách luyện cho vào

Đây là phần mà ở lớp mình bắt học viên làm tại chỗ, có đồng hồ đếm.

Tuần đầu: đặt hẹn giờ **25 phút**. Làm hết quy trình. Ghi lại thời gian thật.

Tuần hai: hạ xuống **20 phút**.

Tuần ba: 15 phút.

Ghi lại vào đây:

Ngày	Thời gian thật	Bước nào chậm nhất	Ghi chú

 CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG

Gần như 100% học viên của mình chậm nhất ở **cùng một chỗ**: phần mắt.
Và gần như 100% là vì họ đang **sửa đi sửa lại** — tán chưa ưng, thêm màu, thấy đậm quá, lại tán tiếp.
Cách chữa không phải là làm nhanh hơn. Cách chữa là **lấy ít phần hơn ngay từ đầu**, để không có gì phải sửa. Người làm nhanh không phải người tay nhanh, mà là người không phải làm lại.

6.3 — Bản nâng cấp: đi tiệc trong thêm 10 phút

Bạn không cần học một quy trình thứ hai. Layout đi tiệc chỉ là layout ngày thường **cộng thêm bốn việc**:

Thêm	Làm gì	Mất
① Nền bền hơn	Thêm một lớp nền mỏng ở giữa mắt · phủ phấn kỹ hơn · xịt khóa hai lần	3 phút
② Mắt sâu hơn	Thêm một tầng màu đậm ở đuôi mắt · kẻ mắt có đuôi · mi giả nếu muốn	4 phút
③ Khối rõ hơn	Contour đậm hơn một bậc · thêm bắt sáng ở gò má và sống mũi	2 phút
④ Môi rõ nét	Chì viền + son full lip, chọn màu đậm hơn ngày thường	1 phút

Ba lưu ý riêng cho hôm chụp ảnh:

1. **Đèn flash "ăn" mất khối.** Lên ảnh bao giờ cũng nhạt hơn ngoài đời một bậc — nên hôm chụp ảnh, đánh khối và má đậm hơn mức bạn thấy vừa mắt.
2. **Cẩn thận với phấn phủ có chứa SPF** — có thể gây hiện tượng mặt trắng bệch khi chụp flash. Hôm chụp ảnh nên dùng phấn không màu, không SPF.
3. **Kiểm tra bằng camera trước** khi đi, đừng chỉ tin gương.

6.4 — Checklist 60 giây trước khi ra cửa

Đứng trước gương, soi ở ánh sáng gần cửa sổ, kiểm đủ tám điểm:

- ☐ **Đường hàm** — có ranh giới giữa mặt và cổ không?
- ☐ **Chân tóc** — có vết nền đọng không?
- ☐ **Cánh mũi** — có vón, có đỏ lộ ra không?
- ☐ **Chân mày** — hai bên có cùng chiều cao đầu mày không?
- ☐ **Mắt** — mở mắt nhìn thẳng, có thấy hiệu ứng không? có phấn rơi dưới mắt không?
- ☐ **Khối** — có nhìn thấy đường viền nâu không?

- ☐ **Răng** — có dính son không?
- ☐ **Tổng thể** — gương mặt có **một** điểm nhấn hay đang có ba?

Rồi lùi lại hai bước và nhìn toàn bộ. Trang điểm luôn phải được đánh giá từ khoảng cách nói chuyện, không phải từ khoảng cách 20cm trước gương.

6.5 — Ô tự chấm cuối Bài 6

- ☐ Tôi hoàn thành layout ngày thường trong **≤ 15 phút, có bấm giờ**
- ☐ Tôi biết ba bước mình sẽ cắt khi vội, và cắt theo đúng thứ tự
- ☐ Tôi làm được bản nâng cấp đi tiệc trong 25 phút
- ☐ Tôi chạy checklist 60 giây trước khi ra khỏi nhà
- ☐ Tôi đã viết xong **Công thức riêng của tôi** ở cuối sổ

Nếu bạn tick đủ 5 ô này, bạn đã học xong quyển sổ.

PHỤ LỤC A — TÚI ĐỒ: MUA ĐÚNG, KHÔNG MUA THỪA

Mình để phần này ở cuối có chủ đích. Người mới hay bắt đầu bằng việc đi mua đồ, và đó là lý do rất nhiều người tốn vài triệu rồi bỏ xó — vì lúc mua họ chưa biết da mình là gì, mặt mình cần gì.

Giờ thì bạn biết rồi. Mua được rồi.

Mức 1 — Bảy món để bắt đầu

Đây là bộ tối thiểu để làm được toàn bộ layout 15 phút. Không thiếu món nào, cũng không thừa món nào.

#	Món	Chọn theo	Ghi chú
1	Kem dưỡng	Loại da (Bài 2)	Món quan trọng nhất, đừng tiết kiệm ở đây
2	Kem chống nắng	Loại da	Kết cấu nhẹ, không gây vón khi đánh nền
3	Kem nền hoặc cushion	Loại da + mã màu (Bài 2)	Người mới nên bắt đầu bằng cushion — dễ hơn nhiều
4	Che khuyết điểm	Sáng hơn nền nửa bậc	Một cây là đủ
5	Phấn phủ không màu	Setting powder	Loại translucent dùng được cho mọi tông da
6	Bảng phấn mắt 3–4 ô tông đất	Be · nâu trung · nâu đậm	Không cần bảng 24 ô
7	Son tông đất	Undertone (Bài 2)	Một cây dùng được cả đi làm lẫn đi chơi

Dụng cụ tối thiểu: 1 bông mút · 1 cọ tán phấn to · 1 cọ tán mắt tơi · 1 chì kẻ mày có chổi xoắn.

Mức 2 — Thêm khi đã quen (sau 1–2 tháng)

Món	Vì sao thêm
Kem lót đúng vấn đề da	Tăng độ bền nền rõ rệt
Má hồng phấn	Món cho hiệu quả/chi phí cao nhất trong toàn bộ danh sách
Contour nâu xám	Bắt đầu tạo chiều sâu
Mascara	Mở mắt mà không cần phấn mắt
Xịt khóa nền	Cho hôm cần giữ cả ngày
Cọ che khuyết điểm nhỏ	Chính xác hơn ở khóe mắt, cánh mũi

Mức 3 — Chỉ mua khi có nhu cầu thật

Bắt sáng (highlight) · mi giả · chì viền môi · bảng phấn nhiều màu · cọ chuyên dụng từng vùng · finishing powder.

✗ Đừng mua khi mới bắt đầu

Món	Vì sao
Bảng phấn mắt 24 màu	Bạn sẽ chỉ dùng 3 ô, còn lại đóng bụng đến khi hết hạn
Bộ cọ 20 cây giá rẻ	Lông cứng, rụng, tán không mịn — thà mua 3 cây tốt
Kem nền che phủ cực cao	Dày, khó tán, người mới gần như chắc chắn bị mốc
Son quá nhiều màu	Ba cây bạn thật sự dùng còn hơn hai mươi cây trong ngăn kéo
Máy móc, dụng cụ "công nghệ"	Không thay được kỹ thuật tay

Bảng ngân sách gợi ý

Ngân sách	Chiến lược
Dưới 1 triệu	Đầu tư vào kem dưỡng + cushion. Còn lại chọn hàng nội địa/Hàn tầm trung. Đủ dùng.
1–3 triệu	Đủ bộ Mức 1 chất lượng tốt + vài món Mức 2
Trên 3 triệu	Đầu tư vào kem nền và cọ — hai thứ khác biệt rõ nhất theo giá tiền. Đừng đổ tiền vào phấn mắt.



CHỊ PHƯỢNG NÓI RIÊNG

Nếu chỉ được tiêu tiền vào một món duy nhất, mình khuyên bạn tiêu vào **kem dưỡng phù hợp da**. Không phải kem nền, không phải son. Vì da đẹp thì lớp nền rẻ tiền cũng lên đẹp; da hỏng thì kem nền hai triệu vẫn mốc.

PHỤ LỤC B — 20 LỖI HAY GẶP VÀ CÁCH SỬA

Bảng này rút từ những lỗi mình phải sửa nhiều nhất khi học viên tự làm ở nhà. Bạn có thể chụp lại trang này để tra nhanh.

Về nền

#	Lỗi	Sửa
1	Nền mốc, gợn vảy	Da thiếu ẩm — dưỡng kỹ hơn, tẩy da chết 1–2 lần/tuần
2	Nền vón cục	Kem dưỡng/chống nắng chưa thấm — chờ thêm 1 phút mỗi lớp
3	Nền dày như mặt nạ	Giảm lượng xuống còn 1 hạt đậu; tán từ giữa ra ngoài
4	Mặt trắng hơn cổ	Sai tông — thử lại ở viền hàm, chờ 10 phút xem oxy hóa
5	Trưa đã trôi hết	Chưa khóa nền — phủ phấn ở chữ T, dùng kem lót kiểm dầu
6	Vệt nền ở chân tóc, quai hàm	Tán chưa đủ xa — luôn tán xuống cổ
7	Che thâm mắt thành hai vệt trắng	Chọn sáng hơn nền nửa bậc thôi, không phải 2–3 bậc
8	Che mụn xong nốt càng nổi	Đừng tán vào giữa nốt — chấm, chờ, chỉ dặm quanh rìa

Về mày và mắt

#	Lỗi	Sửa
9	Mày đậm, trông dữ	Đầu mày phải nhạt nhất; chải lại bằng chổi xoắn
10	Hai mày lệch nhau	Chỉ cần cân chiều cao đầu mày và độ dài đuôi , đừng sửa từng nét
11	Mày kéo xuống làm mặt buồn	Đuôi mày không được thấp hơn đầu mày
12	Mắt tán bị loang, bẩn	Lấy ít phấn hơn; dùng cọ sạch để tán ranh giới
13	Mở mắt ra không thấy gì	Tán màu đậm cao hơn nếp mí một chút (nhất là mí lót)
14	Phấn rơi xuống dưới mắt	Đánh mắt trước khi đánh nền, hoặc lót giấy dưới mắt
15	Mascara vón cục	Gạt bớt ở miệng ống; chỉ chuốt lớp hai khi lớp một chưa khô
16	Kẻ mắt run, không đều	Kẻ từng đoạn ngắn rồi nối; dùng chì thay dạ

Về khối, má, môi

#	Lỗi	Sửa
17	Khối thành vệt nâu rõ	Tán thêm; dùng contour nâu xám chứ không phải bronzer ấm
18	Má hồng làm mặt sụp	Đánh cao hơn — trên phần đầy nhất của gò má khi cười
19	Overline môi lộ	Không vượt viền thật quá 1mm
20	Tổng thể trông "nhiều"	Bạn đang nhấn cả mắt, cả môi, cả má — chọn một

PHỤ LỤC C — LỊCH LUYỆN 21 NGÀY

Ba tuần. Mỗi ngày 15 phút. Đánh dấu ✓ khi làm xong.

Ngày	Nội dung luyện	✓
1	Đo mặt, xác định dáng mặt	
2	Test loại da, tông da, undertone	
3	Quy trình chuẩn bị da 4 bước	
4	Chuẩn bị da + đánh nền (chỉ nền)	
5	Nền + che khuyết điểm	
6	Nền + che + phủ phấn · soi lại lúc 12h trưa	
7	Nền hoàn chỉnh, bấm giờ ≤ 7 phút	
8	Chân mày: xác định 3 điểm mốc	
9	Chân mày: kẻ hoàn chỉnh, bấm giờ ≤ 2 phút	
10	Mắt: chỉ tán 1 màu ở hốc mắt	
11	Mắt: 2 màu (hốc + sát mi)	
12	Mắt: đủ 3 vùng	
13	Mắt + kẻ mắt + mascara	
14	Nền + mày + mắt, bấm giờ ≤ 12 phút	
15	Tạo khối theo dáng mặt	
16	Má hồng: thử cả 3 kiểu, chọn kiểu hợp mình	
17	Môi: thử lòng môi và full lip	
18	Toàn bộ layout, không bấm giờ	
19	Toàn bộ layout, bấm giờ 20 phút	

Ngày	Nội dung luyện	✓
20	Toàn bộ layout, bấm giờ 17 phút	
21	Toàn bộ layout, bấm giờ 15 phút — chụp ảnh lưu lại	

Ngày 22: so ảnh ngày 21 với ảnh bạn chụp ở Bài 1. Đó là phần thưởng của bạn.

PHỤ LỤC D – CÔNG THỨC RIÊNG CỦA TÔI

Đây là trang quan trọng nhất của quyển sổ. Điền xong trang này, bạn có một cuốn cẩm nang không ai copy được, vì nó được viết cho đúng một khuôn mặt: khuôn mặt bạn.

Hồ sơ của tôi

Mục	Của tôi
Dáng mặt	
Tầng dọc lệch (nếu có)	
Khoảng cách hai mắt	gần / chuẩn / xa
Loại da	
Tông da	
Undertone	
Mã màu kem nền đúng	

Sản phẩm tôi đang dùng

Bước	Tên sản phẩm	Mã màu	Ghi chú (hợp/không hợp)
Sữa rửa mặt			
Kem dưỡng			
Kem chống nắng			
Kem lót			
Kem nền / cushion			
Che khuyết điểm			
Phấn phủ			
Chì mày			
Phấn mắt			
Mascara			
Má hồng			
Tạo khối			
Son			
Xịt khóa			

Trình tự 15 phút của tôi

Viết lại bằng chữ của bạn, theo đúng thứ tự bạn làm. Dán trang này lên gương.

1. _____ (____ phút)
2. _____ (____ phút)
3. _____ (____ phút)
4. _____ (____ phút)
5. _____ (____ phút)
6. _____ (____ phút)
7. _____ (____ phút)
8. _____ (____ phút)

Ba việc tôi cắt khi vội

1. _____

2. _____

3. _____

Điều tôi hay làm sai và đang sửa

PHỤ LỤC E – TỪ ĐIỂN NHỎ

Những từ tiếng Anh bạn sẽ gặp trên bao bì, giải thích bằng tiếng Việt.

Từ	Nghĩa
Primer	Kem lót
Foundation	Kem nền
Concealer	Che khuyết điểm
Color corrector	Sản phẩm triệt sắc
Setting powder	Phấn khóa nền
Finishing powder	Phấn hoàn thiện, tạo hiệu ứng mịn
Setting spray	Xịt khóa nền
Contour	Tạo khối tối
Bronzer	Phấn tạo độ ấm, rám khỏe
Highlighter	Bắt sáng
Blush	Má hồng
Matte	Lì, không bóng
Dewy / Glow	Căng bóng
Semi-matte / Natural finish	Lì vừa, tự nhiên
Sheer / Medium / Full coverage	Che phủ mỏng / trung bình / cao
Buildable	Có thể chồng lớp để tăng độ che phủ
Undertone	Sắc nền dưới da
Cool / Warm / Neutral	Undertone lạnh / ấm / trung tính

Từ	Nghĩa
MLBB	<i>My Lips But Better</i> — màu môi tự nhiên nhưng đẹp hơn
Non-comedogenic	Không gây bít tắc lỗ chân lông
Oil-free	Không chứa dầu
Long-wear	Bám lâu
Translucent	Không màu, trong suốt
Blend	Tán, hòa các lớp vào nhau
Overline	Vẽ vượt viền môi thật

LỜI KẾT

Thứ mình thật sự muốn bạn mang theo

Bạn vừa đi hết sáu bài. Nếu bạn đã luyện đủ 21 ngày, bây giờ bạn làm được một việc mà trước đây bạn nghĩ mình không làm được: **tự làm đẹp cho chính mình, chủ động, không phụ thuộc vào ai.**

Nhưng mình muốn nói với bạn một điều nữa, quan trọng hơn cả kỹ thuật.

Trong mười mấy năm ngồi sau ghế trang điểm, thứ mình nhớ nhất không phải là những gương mặt đẹp nhất. Là những giây đầu tiên khi khách mở mắt ra nhìn gương. Có người im lặng rất lâu. Có người rơm rớm. Có một chị nói với mình đúng một câu mà mình nhớ mãi:

"Hóa ra mình cũng sáng sủa đấy chứ."

Chị ấy năm đó ngoài bốn mươi. Chị đã đẹp suốt bốn mươi năm, chỉ là chưa ai nói cho chị biết, và chị cũng chưa bao giờ tự cho phép mình nghĩ vậy.

Makeup không tạo ra vẻ đẹp. Nó chỉ gỡ bỏ những thứ đang che mất vẻ đẹp có sẵn — trong đó thứ che nhiều nhất thường không nằm trên mặt, mà nằm trong đầu: cái ý nghĩ rằng mình không đủ đẹp, rằng chăm sóc bản thân là xa xỉ, rằng để dành thời gian cho mình là ích kỷ.

Nó không ích kỷ. Mười lăm phút mỗi sáng là mười lăm phút bạn nói với chính mình rằng: *hôm nay tôi cũng đáng được chăm sóc.*

Đừng chờ đến khi làm đẹp mới bắt đầu

Điều duy nhất khiến người ta thất bại với makeup không phải là vụng tay. Là **sợ bị cười nên không dám bắt đầu**, và **bỏ dở đúng lúc tay bắt đầu quen**.

Lần đầu bạn làm sẽ không đẹp. Lần thứ hai cũng thế. Lần thứ hai mươi thì khác. Lần thứ hai trăm thì bạn sẽ không hiểu nổi vì sao ngày xưa mình lại thấy khó.

Đó không phải lời động viên. Đó là cách kỹ năng tay hoạt động, với tất cả mọi người, kể cả mình.

Nếu bạn cần một bàn tay chỉnh giúp

Có những thứ sách không làm được. Sách không nhìn thấy tay bạn đang cầm cọ nghiêng bao nhiêu độ. Sách không biết bạn đang lấy nhiều phấn hơn mức cần. Sách không sửa được cho bạn ngay tại chỗ, khi bạn vừa làm sai.

Đó là lý do những khóa học của mình đều dạy nhóm nhỏ tối đa 5 người, và người dạy vẫn đang cầm cọ mỗi ngày ở studio. Không phải để bạn học nghề — mà để có người **cầm tay chỉ việc trên đúng khuôn mặt của bạn**, rồi bạn về nhà tự làm được mãi mãi.

Bạn đang ở đâu	Hướng đi
Chưa từng tự makeup hoàn chỉnh	Bắt đầu từ khóa Trải Nghiệm → Cá Nhân Cơ Bản
Đã tự làm được nhưng muốn đẹp hơn	Vào nhánh Nâng Cao

Bạn cũng có thể tiếp tục học miễn phí cùng mình mỗi ngày trên các kênh của CELLA. Mình vẫn livestream và chia sẻ đều, vì mình tin việc học chăm sóc bản thân không nên là chuyện xa xỉ.

Cảm ơn bạn

Cảm ơn bạn đã dành thời gian đi hết quyển sổ này với mình. Mong rằng mỗi sáng, khi bạn soi gương và mỉm cười với chính mình, bạn nhớ rằng có một người ở Thái Bình rất vui vì điều đó.

Hẹn gặp bạn ở lần soi gương ngày mai.

— Cella Hương Phụng

Makeup your mind, makeup your life

CELLA MAKEUP ACADEMY

Studio: 37–39 Phan Bội Châu, P. Lê Hồng Phong, TP. Thái Bình

Hotline: 096 116 1994

Facebook: facebook.com/makeupthaibinh · TikTok: @makeupthaibinh

Google Maps: CELLA MAKEUP THÁI BÌNH — ★ 5,0

Bàn Tay Vàng Makeup Châu Á 2025 — Asia Beauty Festival

© 2026 CELLA MAKEUP ACADEMY. Nội dung thuộc bản quyền Cella Hương Phụng.

Vui lòng không sao chép hoặc phân phối lại khi chưa được phép.