HỒ SƠ SẢN PHẨM

# HabitLoop

## Thói quen, việc cần làm và hẹn giờ tập trung, gọn trong một app

HabitLoop giúp bạn tạo thói quen tốt, bỏ thói quen xấu và làm xong việc cần làm. Mọi dữ liệu nằm trên máy: không tài khoản, không quyền internet, mua một lần là có đủ mọi tính năng.




Mua một lần

Android 4.3+ · Wear OS

Không tài khoản · chạy ngoại tuyến

20 ngôn ngữ

TỔNG QUAN

# HabitLoop trong một trang

Ứng dụng theo dõi thói quen kiêm danh sách việc cần làm, chạy hoàn toàn trên máy, từ điện thoại Android 4.3 đời 2014 đến máy tính bảng mới nhất, kèm ứng dụng Wear OS độc lập. Mua một lần là mở khóa tất cả: không gói đăng ký, không quảng cáo, không mua thêm trong ứng dụng.

1

### Cả ngày trong một danh sách

Thói quen và công việc đến hạn nằm chung, chia theo sáng, chiều, tối, kèm thanh chọn ngày trong tuần.

2

### Ba loại thói quen

Có/không, đo đếm được với mục tiêu và đơn vị, và bỏ thói quen xấu với bộ đếm số ngày giữ được.

3

### Điểm, chuỗi ngày, bản đồ nhiệt

Điểm số thưởng cho sự đều đặn, bản đồ nhiệt cả năm, biểu đồ theo tháng và lịch để sửa ngày cũ.

4

### Hẹn giờ tập trung

Bấm giờ, đếm ngược hoặc Pomodoro cho từng thói quen; phiên xong tự ghi số phút.

5

### Chuỗi việc và nhóm

Xếp thói quen thành chuỗi việc có hướng dẫn từng bước, hoặc gộp nhóm: xong tất cả hay N trên M.

6

### Động lực theo cách của bạn

XP, 21 huy hiệu, thử thách và đóng băng chuỗi, hoặc chế độ nhẹ nhàng không hiện chuỗi ngày.

7

### Dữ liệu là của bạn

Không có quyền INTERNET. Bản chụp cục bộ, xuất tệp mã hóa, nhập bản sao lưu từ Loop Habit Tracker.

8

### Điện thoại, máy tính bảng, đồng hồ

Thanh điều hướng dưới trên điện thoại, thanh bên và hai khung trên máy tính bảng, cùng ứng dụng Wear OS.

MỤC LỤC


Vấn đề 3
Cả ngày của bạn trong một danh sách 4
Thói quen hợp với nhịp sống của bạn 5
Thấy rõ điều gì thật sự hiệu quả 6
Cứ làm, số phút tự được ghi 7
Xếp thói quen thành một chuỗi việc 8
Phần thưởng biết tha thứ ngày lỡ 9
Cho ngày thật, không phải ngày hoàn hảo 10
Việc cần làm ngay cạnh thói quen 11
Lưu trên máy, có sao lưu, dễ chuyển 12
Thói quen hôm nay trên cổ tay 13
Một ứng dụng, từ máy cũ đến máy tính bảng và đồng hồ 14
Thói quen của bạn ở lại trên máy 15
Trả một lần, có đủ mọi thứ 16
Tải HabitLoop 17

VẤN ĐỀ

# Thói quen nhỏ dễ bắt đầu, cũng dễ bỏ dở

Nhiều người theo dõi thói quen ở một app, việc cần làm ở app khác và phiên tập trung ở app thứ ba. Không ít app bắt tạo tài khoản, đồng bộ lên máy chủ hoặc khóa phần hữu ích sau gói đăng ký. Chỉ lỡ một ngày là chuỗi về số 0, và đó thường là lúc người ta bỏ cuộc.

HabitLoop đặt thói quen, công việc và hẹn giờ tập trung trên cùng một màn hình Hôm nay, và giữ mọi thứ trên máy. Ứng dụng biết tha thứ cho những lần nghỉ có kế hoạch: kỳ nghỉ, ngày nghỉ và đóng băng chuỗi không bị tính là bỏ lỡ, còn chế độ nhẹ nhàng ẩn hẳn con số chuỗi ngày cho ai thấy áp lực.

## DÀNH CHO AI

### Người xây thói quen

Người bắt đầu những thói quen nhỏ như uống nước, đọc sách, tập thể dục, muốn điểm danh nhanh và thấy rõ tiến bộ.

### Người đang bỏ một thói quen

Ai muốn bớt nước ngọt, bỏ thuốc lá hay lướt điện thoại khuya, cần bộ đếm ngày và nhật ký tái phạm trung thực.

### Học sinh, sinh viên và người làm việc tập trung

Người lên kế hoạch cho ngày, chạy Pomodoro và muốn công việc lẫn thói quen ở cùng một chỗ.

### Người coi trọng riêng tư, người dùng máy cũ

Ai không muốn tài khoản hay đám mây, hoặc vẫn đang dùng máy Android 4.3.

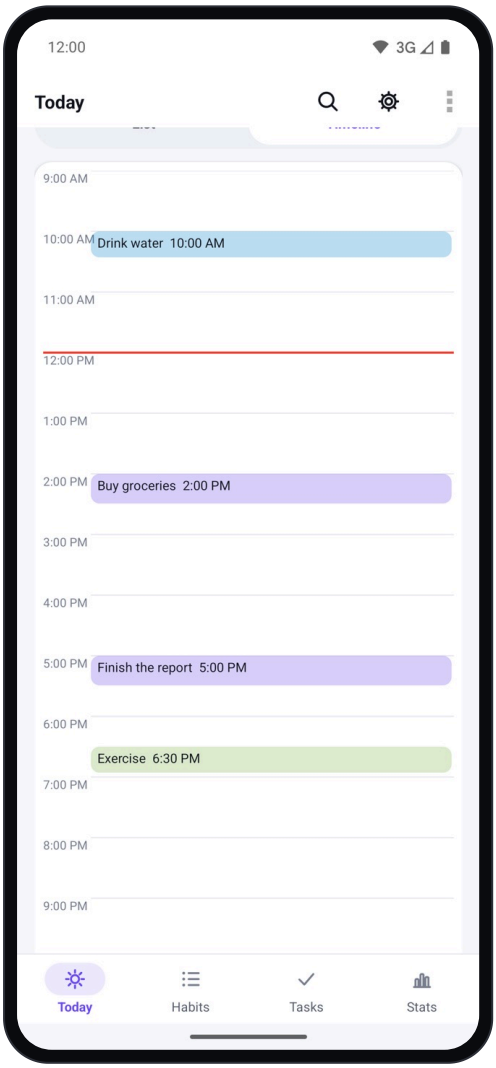
01

CHƯƠNG 1 · HÔM NAY

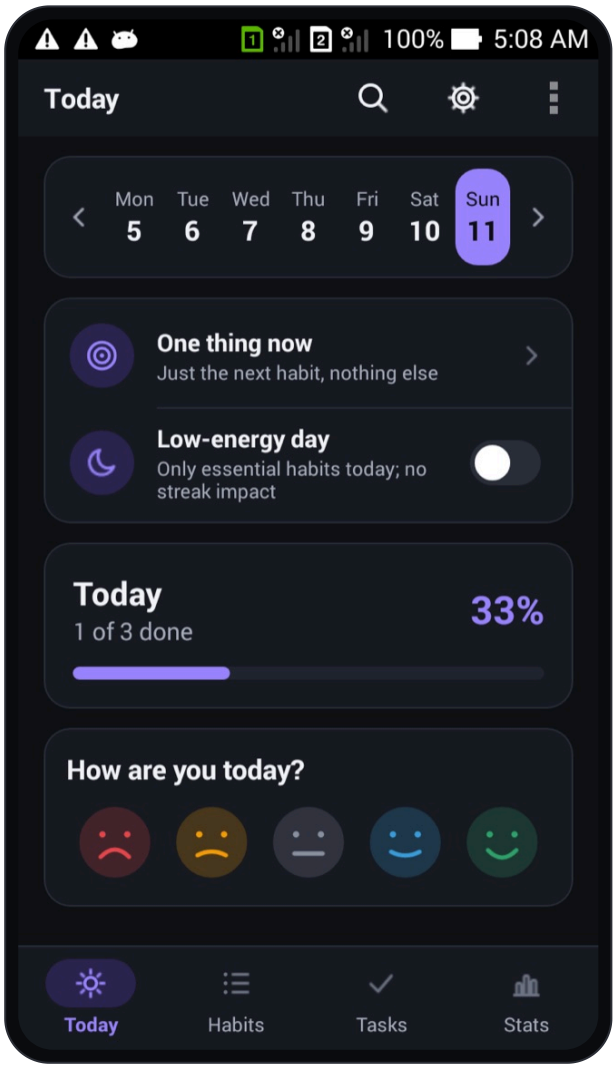
# Cả ngày của bạn trong một danh sách

Tab Hôm nay là nơi diễn ra phần lớn các lần điểm danh. Thanh tuần cho phép xem lại hoặc lên kế hoạch trước, thẻ tiến độ cho biết đã xong bao nhiêu, bên dưới là chuỗi việc, thói quen và công việc trong ngày. Khi thói quen có buổi trong ngày, màn hình chia chúng thành Sáng, Chiều, Tối, buổi hiện tại lên đầu. Phía trên có ô ghi tâm trạng với năm khuôn mặt, và mọi lần điểm danh đều phản hồi ngay, kèm nút Hoàn tác.

- Thói quen và công việc cùng một chỗ, chia theo buổi trong ngày
- Điểm danh một chạm, có rung phản hồi và Hoàn tác trong 4 giây
- Ghi tâm trạng tùy chọn với năm khuôn mặt và ghi chú
- "Một việc lúc này" chỉ hiện thói quen kế tiếp, không gì khác




Hôm nay: tiến độ, tâm trạng, chuỗi việc và thói quen theo buổi




Hôm nay ở giao diện tối, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

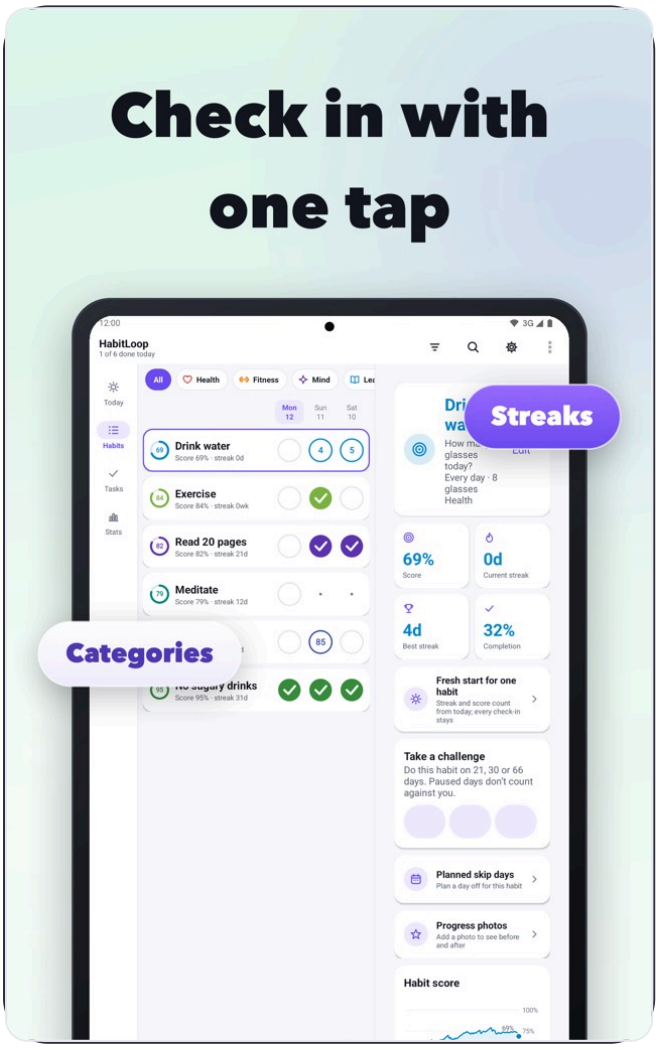
02

CHƯƠNG 2 · THÓI QUEN

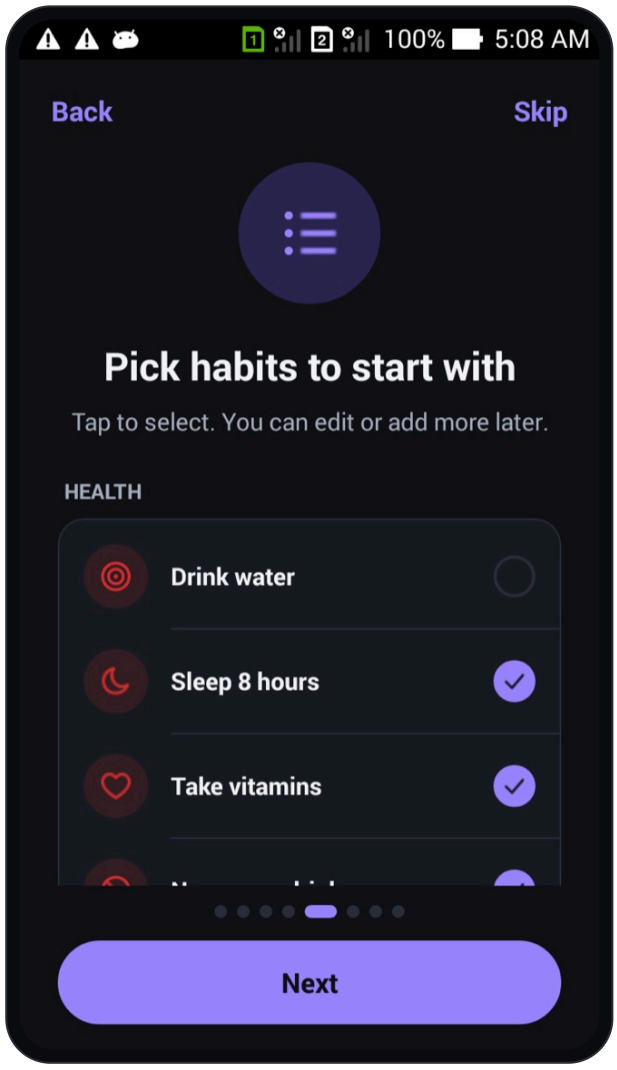
# Thói quen hợp với nhịp sống của bạn

Một thói quen có thể là có/không, đo đếm được (8 ly nước, 20 trang sách, số phút dạng h:mm) hoặc "bỏ thói quen xấu" với bộ đếm số ngày giữ được và nhật ký tái phạm. Lịch linh hoạt: chọn thứ trong tuần, N lần mỗi tuần hoặc tháng, mỗi N ngày, hay X lần trong N ngày. Thói quen đo đếm có thể dùng bộ đếm chạm hoặc giới hạn "tối đa". Danh sách hiện vài ngày gần nhất kèm vòng điểm, lọc được theo danh mục.

- Ba loại: có/không, đo đếm được và bỏ thói quen xấu
- Lịch linh hoạt, kể cả mỗi N ngày và X lần trong N ngày
- Tối đa 5 lời nhắc mỗi thói quen, có Xong, Bỏ qua hôm nay, Báo lại
- Lần đầu mở có 18 thói quen gợi ý trong 8 danh mục




Máy tính bảng: danh sách thói quen và chi tiết đặt cạnh nhau




Chọn thói quen khởi đầu trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

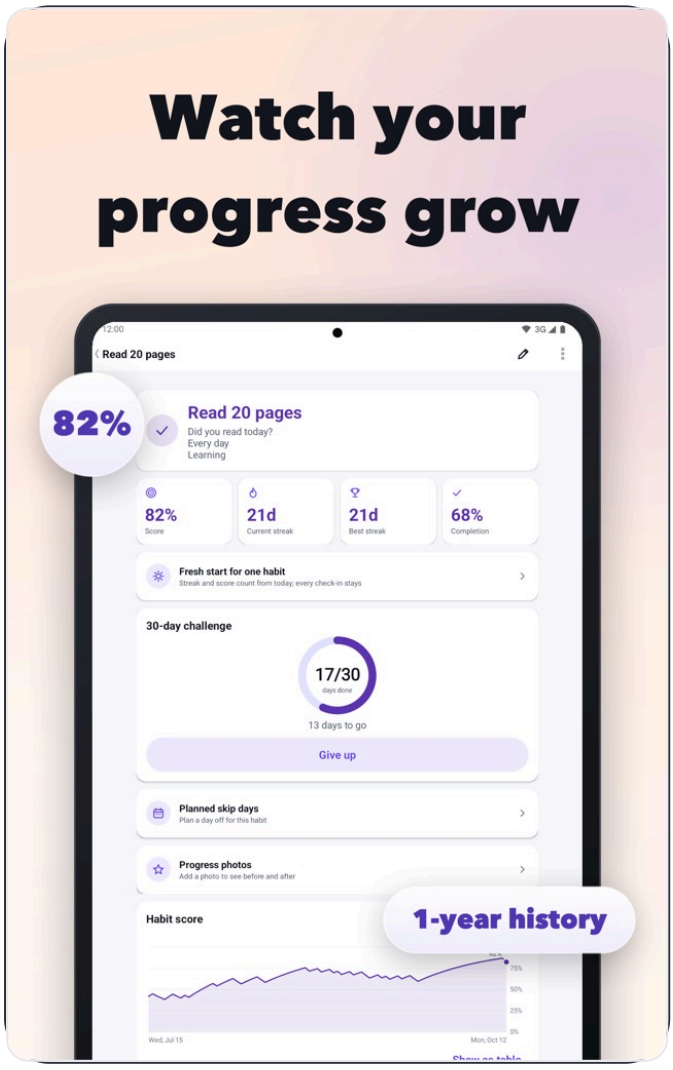
03

CHƯƠNG 3 · THỐNG KÊ

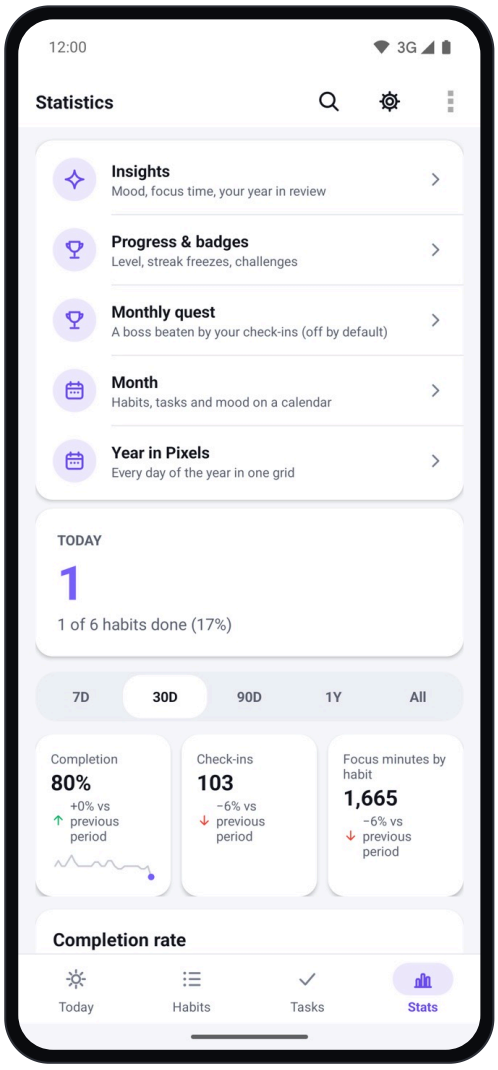
# Thấy rõ điều gì thật sự hiệu quả

Mỗi thói quen có màn hình chi tiết với điểm số, chuỗi hiện tại và dài nhất, tỉ lệ hoàn thành, bản đồ nhiệt cả năm, cột theo tháng và lịch để sửa ngày cũ hoặc thêm ghi chú. Tab Thống kê bổ sung tỉ lệ hoàn thành theo thời gian, số lần điểm danh và phút tập trung so với kỳ trước, với khoảng 7N / 30N / 90N / 1N / Tất cả. Biểu đồ do ứng dụng tự vẽ, chạy ngoại tuyến trên mọi phiên bản Android.

- Điểm số thưởng cho sự đều đặn, không về 0 sau một lần lỡ
- Bản đồ nhiệt cả năm theo màu riêng của từng thói quen
- Biểu đồ nào cũng có chế độ xem bảng và tóm tắt cho TalkBack
- Phân tích: tâm trạng, thời gian tập trung và nhìn lại cả năm




Chi tiết thói quen trên máy tính bảng: chỉ số, bản đồ nhiệt, lịch




Tab Thống kê với bộ chọn khoảng thời gian và so sánh kỳ trước

04

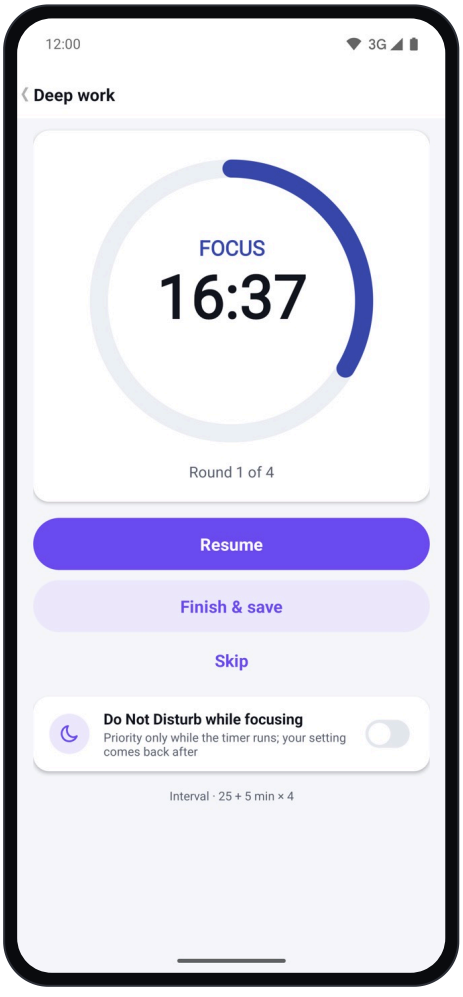
CHƯƠNG 4 · HẸN GIỜ TẬP TRUNG

# Cứ làm, số phút tự được ghi

Thói quen hay công việc nào cũng chạy được hẹn giờ: bấm giờ, đếm ngược, hoặc Pomodoro xen kẽ làm việc và nghỉ qua nhiều vòng. Hẹn giờ vẫn chạy nền với thông báo liên tục, không mất khi đóng ứng dụng, và sau khi khởi động lại máy sẽ hỏi bạn có muốn tiếp tục. Kết thúc phiên sẽ ghi số phút vào thói quen đo đếm, còn mục Phân tích hiện phút tập trung theo ngày, theo thói quen và theo công việc.

- Bấm giờ, đếm ngược hoặc chu kỳ (ví dụ 25 + 5 phút × 4)
- Live Update chia đoạn theo vòng trên Android 16; máy cũ hơn có thanh tiến độ
- Ô Cài đặt nhanh từ Android 7; tùy chọn Không làm phiền khi làm việc, từ Android 6
- Tùy chọn nhắc bằng giọng nói theo ngôn ngữ ứng dụng, dùng giọng ngoại tuyến của máy

> Live Update trên khay thông báo cần Android 16; các phiên bản trước hiển thị thông báo tiến độ thông thường.




Hẹn giờ chu kỳ cho Deep work, vòng 1 trên 4

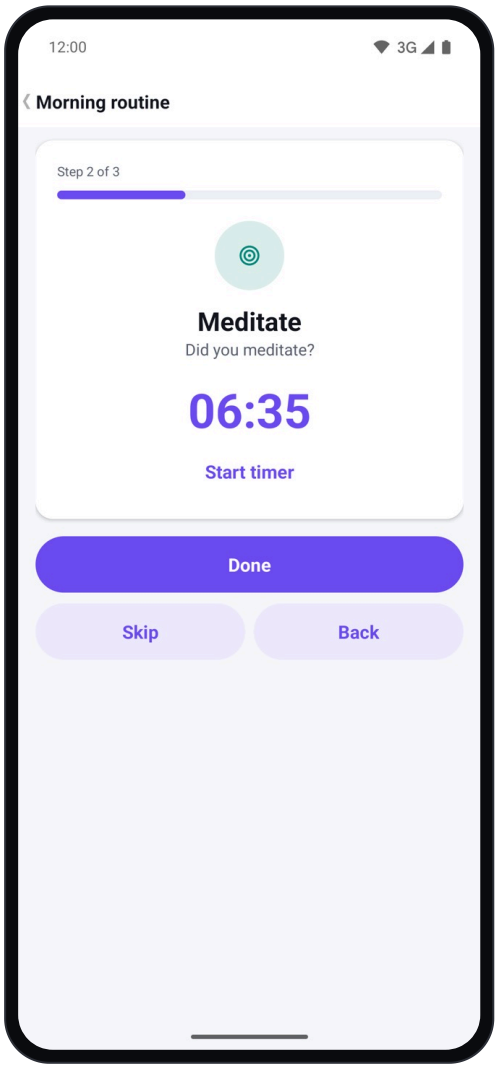
05

CHƯƠNG 5 · CHUỖI VIỆC VÀ NHÓM

# Xếp thói quen thành một chuỗi việc

Chuỗi việc là danh sách thói quen theo thứ tự, ví dụ "Buổi sáng: uống nước, giãn cơ, đọc sách", mỗi bước có thể kèm hẹn giờ. Khi chạy, ứng dụng hiện từng bước một với Xong, Bỏ qua và Quay lại, rồi tóm tắt ngắn; bấm Xong là thói quen được điểm danh cho hôm nay. Nhóm thói quen thì linh hoạt hơn: một thẻ thu gọn được trên Hôm nay, tính là xong khi đủ tất cả hoặc N trên M.

- Danh sách có hướng dẫn, từng bước một, kèm hẹn giờ tùy chọn
- Thông báo liên tục với Xong / Bỏ qua / Dừng khi chuỗi việc đang chạy
- Nhóm có điểm số, chuỗi ngày và bản đồ nhiệt chung
- Ghim chuỗi việc hoặc một thói quen ra màn hình chính




Chuỗi việc buổi sáng, bước 2 trên 3, có hẹn giờ

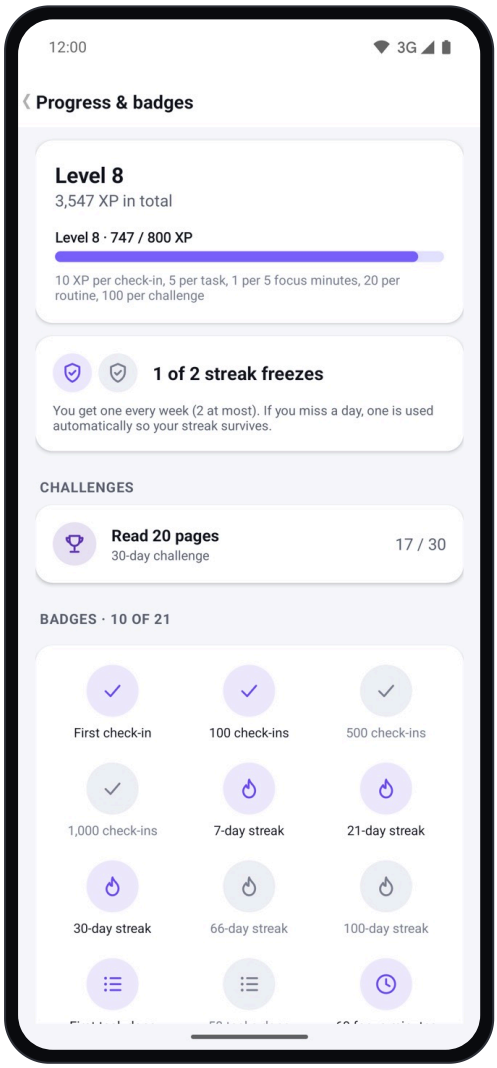
06

CHƯƠNG 6 · TIẾN ĐỘ

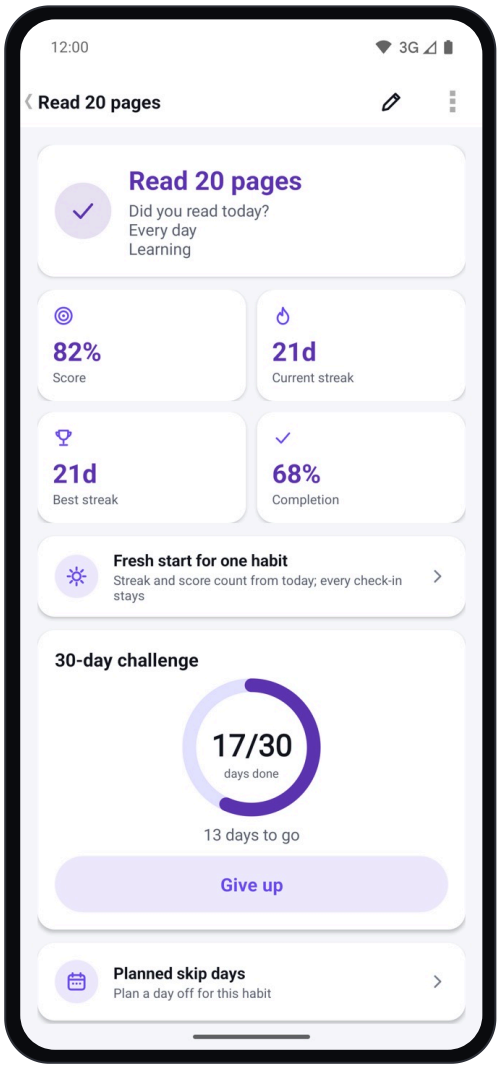
# Phần thưởng biết tha thứ ngày lỡ

Ai thích tính điểm sẽ nhận XP cho mỗi lần điểm danh, công việc, phút tập trung và chuỗi việc, kèm cấp độ và 21 huy hiệu. Thử thách 21, 30 hoặc 66 ngày có vòng tiến độ và chia sẻ được dưới dạng ảnh. Đóng băng chuỗi, mỗi tuần một lượt và giữ tối đa hai, được dùng tự động khi bạn lỡ một ngày. Kỳ nghỉ và ngày nghỉ đã lên kế hoạch không tính là đến hạn hay bỏ lỡ, nên chuỗi không bị ảnh hưởng.

- XP, cấp độ và 21 huy hiệu, tất cả tính ngay trên máy
- Thử thách 21, 30 hoặc 66 ngày, có chúc mừng ở các mốc
- Tự động đóng băng chuỗi, chế độ nghỉ phép và ngày nghỉ định trước
- Nhìn lại tuần vào Chủ nhật: giữ, điều chỉnh hoặc tạm dừng từng thói quen




Tiến độ & huy hiệu: cấp độ, đóng băng chuỗi, thử thách




Vòng thử thách 30 ngày và ngày nghỉ định trước của một thói quen

07

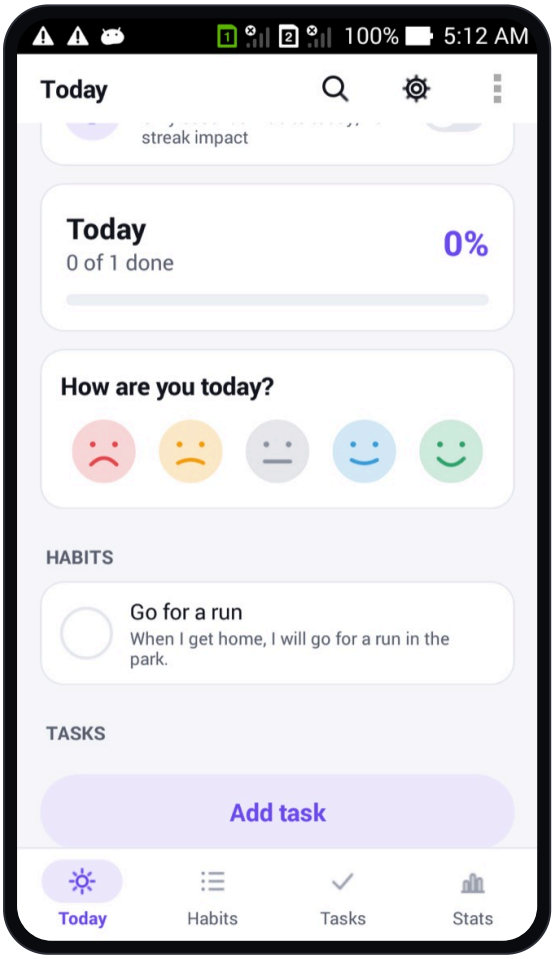
CHƯƠNG 7 · CÔNG CỤ NHẸ NHÀNG

# Cho ngày thật, không phải ngày hoàn hảo

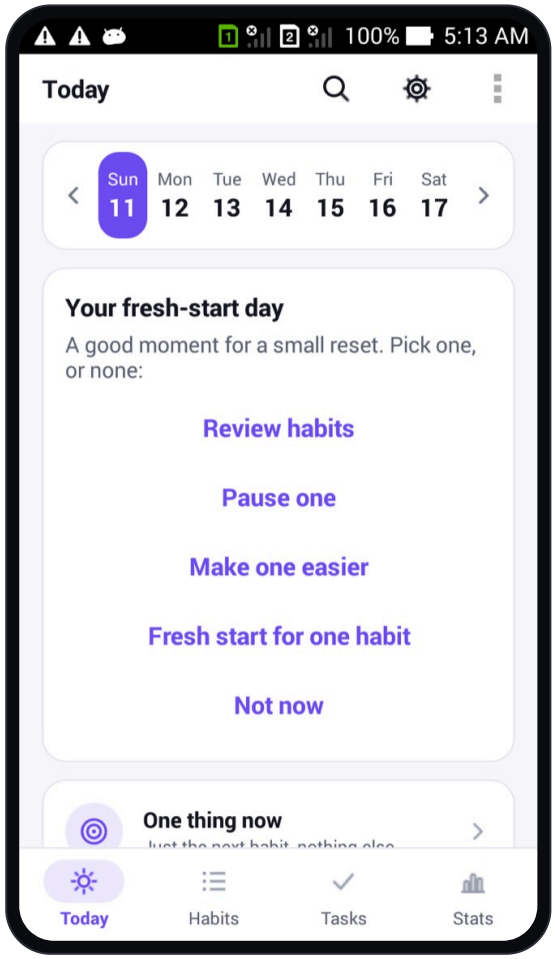
Chế độ nhẹ nhàng thay con số chuỗi, điểm số và màu đỏ bằng "có mặt N trong 30 ngày qua", và làm phiên bản nhỏ của thói quen cũng được tính. Ngày ít năng lượng chỉ giữ lại các thói quen thiết yếu, không ảnh hưởng chuỗi. Kế hoạch nếu-thì ("Khi về nhà, tôi sẽ chạy bộ ở công viên") hiện trên Hôm nay và trong lời nhắc, còn dịp khởi đầu mới gợi ý điều chỉnh nhỏ khi sang tuần, tháng.

- Chế độ nhẹ nhàng: không áp lực chuỗi, phiên bản nhỏ cũng tính
- Công tắc ngày ít năng lượng và "Một việc lúc này" cho ngày khó
- Kế hoạch nếu-thì, kèm phương án khi gặp trở ngại
- Gắn thẻ "Điều gì cản trở?" và suy ngẫm buổi tối

> HabitLoop là công cụ tự theo dõi, không phải lời khuyên y tế hay sức khỏe tâm thần.




Kế hoạch nếu-thì trên Hôm nay, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014




Thẻ ngày khởi đầu mới trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

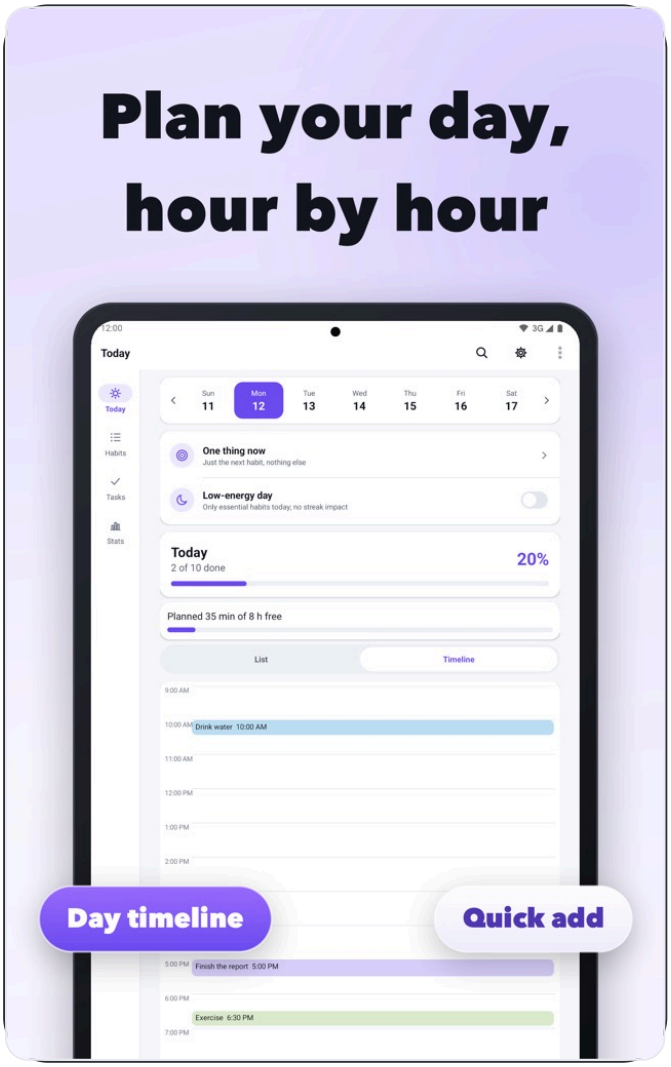
08

CHƯƠNG 8 · CÔNG VIỆC

# Việc cần làm ngay cạnh thói quen

Công việc có thể làm một lần hoặc lặp lại (hằng ngày, tuần, tháng), có mức ưu tiên, ngày giờ đến hạn, lời nhắc, danh mục, thẻ và việc con. Tab Công việc chia thành quá hạn, hôm nay, sắp tới, không ngày và đã xong, còn ma trận Eisenhower xếp việc vào Làm ngay, Lên lịch, Giao bớt và Để sau. Ý tưởng chợt đến có thể lưu vào Hộp thư qua menu chia sẻ hoặc lối tắt, rồi phân loại sau chỉ một chạm.

- Việc lặp lại, việc con, mức ưu tiên, giờ đến hạn và lời nhắc
- Thẻ có bộ lọc nhanh và chế độ xem ma trận Eisenhower
- Tập trung vào một việc bằng chính bộ hẹn giờ của thói quen
- Hộp thư ghi nhanh: chuyển sang Hôm nay, Ngày mai, Lúc nào đó hoặc thành thói quen




Hôm nay trên máy tính bảng: thói quen và công việc có ưu tiên

09

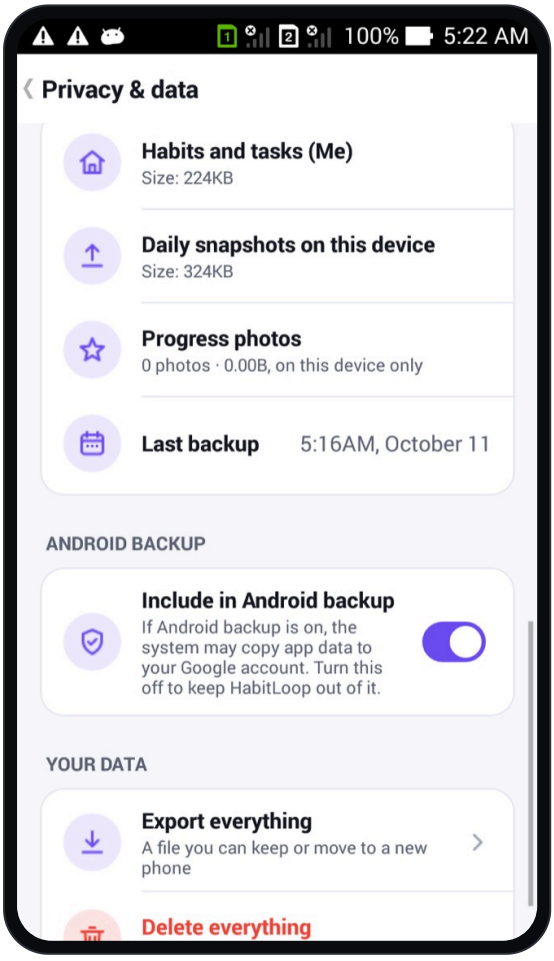
CHƯƠNG 9 · DỮ LIỆU CỦA BẠN

# Lưu trên máy, có sao lưu, dễ chuyển

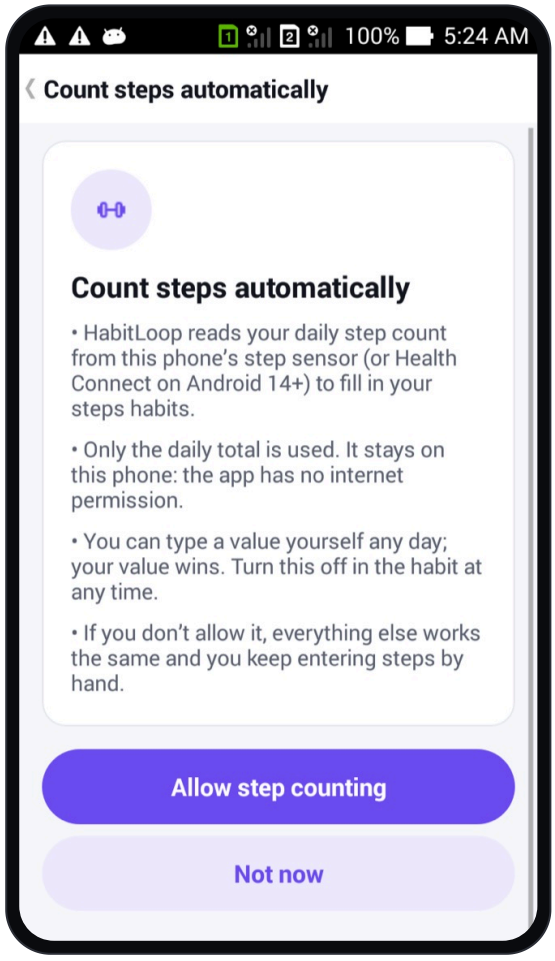
HabitLoop không có quyền INTERNET. Dữ liệu nằm trong bộ nhớ riêng của ứng dụng, kèm bản chụp cục bộ mỗi ngày (giữ 7 bản mới nhất). Màn hình Quyền riêng tư & dữ liệu cho biết những gì được lưu, dung lượng bao nhiêu và lần sao lưu gần nhất. Bạn có thể xuất toàn bộ, tùy chọn mã hóa bằng mật khẩu, chuyển sang máy mới qua menu chia sẻ, hoặc nhập bản sao lưu từ Loop Habit Tracker.

- Bản chụp hằng ngày, thêm sao lưu mã hóa vào thư mục từ Android 5
- Xuất JSON, CSV hoặc lịch (ICS); báo cáo PDF hằng tháng từ Android 4.4
- Nhập từ Loop Habit Tracker, xem trước số lượng trước khi thay thế
- Đếm bước chân tùy chọn, phải tự bật, dữ liệu ở lại trên máy

> Đếm bước tự động cần cảm biến bước (Android 4.4+) hoặc Health Connect (Android 14+); HabitLoop không phải thiết bị y tế.




Quyền riêng tư & dữ liệu, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014




Giải thích trước khi bật đếm bước, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

10

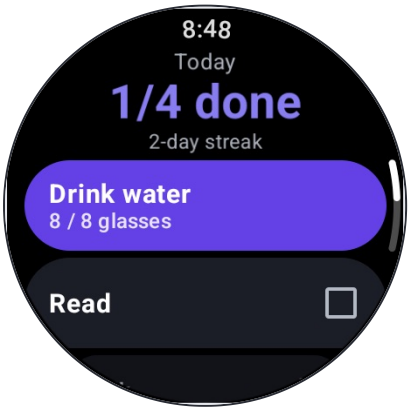
CHƯƠNG 10 · WEAR OS

# Thói quen hôm nay trên cổ tay

Ứng dụng Wear OS cho biết hôm nay đã xong bao nhiêu và liệt kê thói quen dạng nút: thói quen có/không chạm là xong, thói quen đo đếm mở bộ tăng giảm điều khiển bằng nút xoay hoặc vành bezel. Hẹn giờ Pomodoro hiện biểu tượng hoạt động trên mặt đồng hồ và rung báo ở mỗi lần nghỉ. Tile và complication hiển thị tiến độ cùng chuỗi ngày. Ứng dụng đồng hồ chạy độc lập: giữ thói quen riêng và chưa đồng bộ với điện thoại.

- Danh sách Hôm nay chạm để điểm danh, bộ tăng giảm bằng nút xoay
- Hẹn giờ tập trung có rung: 1 lần khi nghỉ, 3 lần khi kết thúc
- Tile có nút điểm danh thói quen kế tiếp, cùng complication mặt đồng hồ
- Ứng dụng đồng hồ cũng không có quyền INTERNET

> Đồng hồ giữ thói quen riêng; hiện chưa có đồng bộ giữa điện thoại và đồng hồ.




Hôm nay trên đồng hồ: xong 1/4, chuỗi 2 ngày




Bộ tăng giảm cho thói quen đo đếm, xoay bằng vành bezel




Hẹn giờ tập trung, vòng 1 trên 4

NỀN TẢNG

# Một ứng dụng, từ máy cũ đến máy tính bảng và đồng hồ

HabitLoop được viết trên nền Android thuần, nên cùng một ứng dụng chạy được từ Android 4.3 đến Android 16. Tính năng mới tự bật khi hệ thống hỗ trợ, còn máy cũ nhận phương án đơn giản hơn thay vì báo lỗi. Có sẵn 20 ngôn ngữ, kể cả bố cục từ phải sang trái cho tiếng Ả Rập.

### Điện thoại

Thanh điều hướng dưới, tiện ích màn hình chính (danh sách Hôm nay, chuỗi thói quen, tập trung), lối tắt và lời nhắc có thao tác nhanh.

### Máy tính bảng

Thanh điều hướng bên và bố cục hai khung từ 600dp, cùng phím tắt như Ctrl+N và Ctrl+K.

### Wear OS

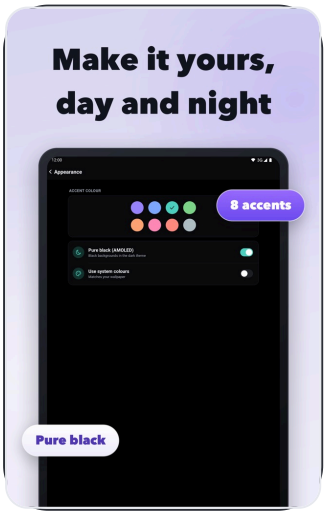
Ứng dụng đồng hồ độc lập với Hôm nay, bộ tăng giảm, hẹn giờ tập trung, tile và complication (Wear OS 3+).

### Android TV

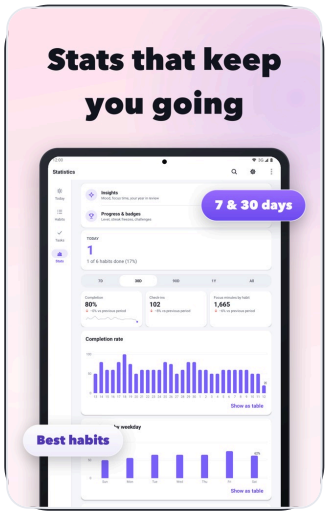
Không hỗ trợ; ứng dụng TV chỉ có ở FitHome.

YÊU CẦU

- Android 4.3 (API 18) trở lên cho điện thoại và máy tính bảng
- Wear OS 3 (API 30) trở lên cho ứng dụng đồng hồ
- Không cần tài khoản, không đăng nhập Google, không cần kết nối mạng
- Giao diện sáng, tối và tương phản cao; bố cục đã kiểm tra ở cỡ chữ 130%




Bố cục hai khung trên máy tính bảng ở giao diện tối




Thống kê với thanh điều hướng bên trên máy tính bảng 10 inch

QUYỀN RIÊNG TƯ

# Thói quen của bạn ở lại trên máy

HabitLoop không có tài khoản, máy chủ, công cụ phân tích hay quảng cáo. Mọi thứ bạn nhập nằm trong bộ nhớ riêng của ứng dụng và chỉ rời máy khi bạn tự xuất, sao lưu vào thư mục bạn chọn, hoặc dùng tính năng sao lưu của chính Android.

### Không có quyền INTERNET

Ứng dụng không thể gửi gì đi; bản dựng sẽ báo lỗi nếu quyền này bị thêm vào.

### Không tài khoản

Mở ứng dụng là dùng. Không đăng ký, không email, không mật khẩu.

### Khóa ứng dụng

Mã PIN 4 số lưu dưới dạng băm có muối, hoặc mở bằng vân tay từ Android 9.

### Xuất tệp mã hóa

Xuất toàn bộ kèm mật khẩu tùy chọn (AES-GCM); bạn chọn nơi lưu tệp.

### Bạn quyết định việc sao lưu

Tắt sao lưu Android cho HabitLoop, hoặc xóa toàn bộ dữ liệu sau khi gõ xác nhận.

### Cảm biến chỉ bật khi bạn đồng ý

Đếm bước và giới hạn thời gian dùng máy luôn tắt cho đến khi bạn đọc giải thích và cho phép.

> An toàn dữ liệu trên Google Play: không thu thập, không chia sẻ dữ liệu.



- **Mua một lần**
- **Android 4.3+ · Wear OS**
- **Không tài khoản · chạy ngoại tuyến**
- **20 ngôn ngữ**

GIÁ

# Trả một lần, có đủ mọi thứ

HabitLoop là ứng dụng trả phí trên Google Play. Bạn mua một lần và mọi tính năng đều mở: không gói đăng ký, không mua thêm trong ứng dụng, không quảng cáo, không giới hạn số thói quen.

Mua một lần

## HabitLoop

- Không giới hạn thói quen, công việc và chuỗi việc
- Hẹn giờ tập trung, thống kê, thử thách và huy hiệu
- Tiện ích, lời nhắc và khóa ứng dụng
- Ứng dụng Wear OS trong cùng trang Google Play
- Các bản cập nhật sau này

Giá hiển thị trên Google Play theo đơn vị tiền của bạn; áp dụng chính sách hoàn tiền của Google Play.



LIÊN HỆ

# Tải HabitLoop

HabitLoop có trên Google Play cho điện thoại, máy tính bảng Android và đồng hồ Wear OS.

GOOGLE PLAY
**https://play.google.com/store/apps/details?id=app.web.habitsteps**

WEBSITE
**https://habitloop.web.app/**

