

Nhật Ký Khẳng Định

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Ghi chép hàng ngày

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...')

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...)

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...)

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...')

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...)

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...)

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Khẳng định hôm nay (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin và c...

Vì sao tôi tin điều này (bằng chứng nào từ cuộc sống của bạn ủng hộ lời khẳng định này? liệt kê những ...

Hình dung (hãy hình dung sự thành công một cách sống động — mô tả như thể nó đã thành hiện thực)

Bằng chứng hôm nay (điều gì đã xảy ra hôm nay ủng hộ lời khẳng định của bạn? ngay cả những khoảnh ...

Buông bỏ nghi ngờ (gọi tên những nghi ngờ hoặc niềm tin hạn chế nảy sinh hôm nay — gọi tên chúng sẽ...

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...