

Nhật Ký Chia Tay

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

- Tìm một khoảnh khắc khắc yên tĩnh mỗi ngày — sáng hoặc tối — và viết mà không tự chỉnh sửa
- Bắt đầu với cảm xúc: gọi tên mọi cảm xúc một cách chân thành, kể cả khi chúng mâu thuẫn
- Đi qua từng phần theo thứ tự; để mỗi gợi ý nối tiếp phần trước
- Quay lại phần khẳng định và tầm nhìn tương lai khi nổi nghi ngờ hoặc buồn bã dâng lên
- Đọc lại các ghi chép cũ hàng tuần để chứng kiến quá trình chữa lành của chính mình



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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi (hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)

Lời yêu thương bản thân (điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)

Giới hạn (một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)

Bài học rút ra hôm nay (lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)

Tầm nhìn tương lai (tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)

Lời khẳng định hôm nay (một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi (hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)

Lời yêu thương bản thân (điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)

Giới hạn (một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)

Bài học rút ra hôm nay (lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)

Tầm nhìn tương lai (tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)

Lời khẳng định hôm nay (một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi (hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)

Lời yêu thương bản thân (điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)

Giới hạn (một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)

Bài học rút ra hôm nay (lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)

Tầm nhìn tương lai (tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)

Lời khẳng định hôm nay (một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi (hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)

Lời yêu thương bản thân (điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)

Giới hạn (một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)

Bài học rút ra hôm nay (lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)

Tầm nhìn tương lai (tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)

Lời khẳng định hôm nay (một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tâm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi (hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)

Lời yêu thương bản thân (điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)

Giới hạn (một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)

Bài học rút ra hôm nay (lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)

Tầm nhìn tương lai (tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)

Lời khẳng định hôm nay (một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi (hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)

Lời yêu thương bản thân (điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)

Giới hạn (một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)

Bài học rút ra hôm nay (lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)

Tầm nhìn tương lai (tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)

Lời khẳng định hôm nay (một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi (hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)

Lời yêu thương bản thân (điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)

Giới hạn (một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)

Bài học rút ra hôm nay (lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)

Tầm nhìn tương lai (tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)

Lời khẳng định hôm nay (một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi *(hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)*

Lời yêu thương bản thân *(điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)*

Giới hạn *(một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

Tầm nhìn tương lai *(tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)*

Lời khẳng định hôm nay *(một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)*

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

Ngày: _____

Cảm nhận của tôi (hãy thành thật, không cảm xúc nào là sai, gọi tên nó để thuần hóa nó)

Lời yêu thương bản thân (điều bạn trân trọng ở bản thân hôm nay)

Giới hạn (một ranh giới lành mạnh mà bạn đang thiết lập hoặc duy trì)

Bài học rút ra hôm nay (lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)

Tầm nhìn tương lai (tương lai lý tưởng của bạn bây giờ trông như thế nào?)

Lời khẳng định hôm nay (một câu khẳng định tích cực mà bạn tin về bản thân mình)

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