


Bullet Journal



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

-
- Viết trọng tâm chính cho ngày hôm đó ở đầu trang
 - Liệt kê 3 ưu tiên hàng đầu — những nhiệm vụ quan trọng nhất
 - Sử dụng ghi chú nhanh: • cho nhiệm vụ, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú
 - Gạch bỏ các nhiệm vụ đã hoàn thành, chuyển những nhiệm vụ chưa xong sang ngày tiếp theo
 - Kết thúc ngày với lòng biết ơn và ghi chú tự do



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

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)

Ngày: _____

Trọng tâm hôm nay (một câu — điều gì quan trọng nhất hôm nay?)

Ưu tiên (3 nhiệm vụ hàng đầu. nếu hôm nay chỉ được làm ba việc — đó là gì?)

Công việc (dùng • cho công việc, ○ cho sự kiện, — cho ghi chú. gạch bỏ những việc đã xong)

Sự kiện (cuộc họp, lịch hẹn và các hoạt động có giờ cố định)

Lòng biết ơn (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy cụ thể)

Ghi chú (ý tưởng, suy nghĩ, quan sát — bất cứ điều gì đáng ghi nhớ)