


Nhật Ký Sự Nghiệp



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

-
- Mở nhật ký cuối mỗi ngày làm việc — sự đều đặn là thói quen then chốt
 - Ghi một thành tựu cụ thể: nhiệm vụ hoàn thành, vấn đề giải quyết, cuộc trò chuyện suôn sẻ
 - Ghi chú một kỹ năng đã rèn luyện và một nhận định hoặc bài học rút ra
 - Ghi nhận phản hồi đã nhận và suy ngẫm về một thách thức đã đối mặt
 - Kết thúc bằng cách viết mục tiêu quan trọng nhất cho ngày mai để bắt đầu ngày mới với sự rõ ràng



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

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (*bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó*)

Kỹ năng phát triển (*hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?*)

Điều tôi đã học được (*buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?*)

Phản hồi nhận được (*có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?*)

Thử thách hôm nay (*bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?*)

Mục tiêu ngày mai (*điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?*)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (*bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó*)

Kỹ năng phát triển (*hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?*)

Điều tôi đã học được (*buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?*)

Phản hồi nhận được (*có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?*)

Thử thách hôm nay (*bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?*)

Mục tiêu ngày mai (*điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?*)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Kỹ năng phát triển (hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)

Điều tôi đã học được (buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)

Phản hồi nhận được (có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)

Thử thách hôm nay (bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)

Mục tiêu ngày mai (điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay (*bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó*)

Kỹ năng phát triển (*hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?*)

Điều tôi đã học được (*buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?*)

Phản hồi nhận được (*có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?*)

Thử thách hôm nay (*bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?*)

Mục tiêu ngày mai (*điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?*)

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*

Ngày: _____

Thành tựu hôm nay *(bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)*

Kỹ năng phát triển *(hôm nay bạn đã luyện tập hoặc cải thiện những kỹ năng nào?)*

Điều tôi đã học được *(buổi chụp hôm nay đã dạy bạn bài học hoặc kiến thức nhiếp ảnh gì?)*

Phản hồi nhận được *(có phản hồi nào từ đồng nghiệp, quản lý, khách hàng không?)*

Thử thách hôm nay *(bạn gặp trở ngại hay khó khăn gì? bạn đã xử lý nó như thế nào?)*

Mục tiêu ngày mai *(điều quan trọng nhất mà bạn muốn hoàn thành vào ngày mai là gì?)*
