

---



# Nhật Ký Cảm Xúc

---



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

- 
- Gọi tên những cảm xúc bạn đã trải qua — hãy cụ thể: bực bội, lo lắng, hài lòng, tự hào
  - Quét cơ thể và ghi lại những cảm giác vật lý liên quan đến cảm xúc đó
  - Xác định tác nhân kích hoạt: sự kiện, suy nghĩ hay người nào đã gây ra cảm xúc này?
  - Suy ngẫm về cách bạn đối phó — điều gì hiệu quả và điều gì không
  - Hỏi cảm xúc này đang dạy bạn điều gì về nhu cầu hoặc giá trị của bạn
  - Kết thúc bằng một khoảnh khắc biết ơn, ngay cả khi hôm nay khó khăn



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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

**Cảm giác cơ thể** (cảm giác thể chất nào nổi lên khi bạn nghĩ về điều này?)

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

**Bài học cảm xúc** (cảm xúc này tiết lộ điều gì về giá trị, nhu cầu hoặc ranh giới của bạn? mỗi cảm xúc đều ...)

---

---

---

**Biết ơn về cảm xúc** (ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có ý nghĩa — bạn biết ơn điều gì nhờ những ...)

---

---

---

---

---

---