Nhật Ký Năm Phút

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: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*

Ngày: _____

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

Mục tiêu hôm nay *(một điều ý nghĩa cần hoàn thành hôm nay)*

Lời 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...*

Khoảnh khắc đẹp nhất *(khoảnh khắc đẹp nhất hoặc điểm nhấn của ngày hôm nay là gì?)*

Điều gì sẽ giúp ngày mai tốt hơn *(một điều sẽ làm cho ngày mai còn tốt hơn hôm nay)*