

# Nhật Ký Mục Tiêu

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

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

- 
- Mỗi buổi sáng, đánh giá động lực và năng lượng của bạn, sau đó viết 3 ưu tiên hàng đầu và các bước hành động
  - Trong suốt cả ngày, ghi lại bất kỳ trở ngại nào bạn gặp phải
  - Mỗi buổi tối, đánh giá tiến độ mục tiêu, ghi nhận thành tựu và rút ra bài học trong ngày
  - Trước khi kết thúc, viết ra mục tiêu cho ngày mai để chuẩn bị tinh thần cho ngày mới



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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

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

---

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

---

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

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức độ động lực:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

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

---

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

---

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

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

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

---

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

---

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

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức độ động lực:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

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

---

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

---

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

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

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

---

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

---

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

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

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

---

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

---

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

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

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

---

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

---

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

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức độ động lực:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

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

---

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

---

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

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tiến độ mục tiêu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 ưu tiên hàng đầu** (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

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

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

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