


Nhật Ký Biết Ơn



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

-
- Liệt kê ba đến năm điều bạn biết ơn mỗi ngày
 - Mô tả một khoảnh khắc tích cực trong ngày của bạn
 - Viết một lời khẳng định cá nhân để mang theo bên mình



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

