

# Nhật Ký Leo Núi

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Bảng / Nhật trình

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

- 
- Điền ngày, tên cung đường và địa điểm sau mỗi chuyến đi
  - Ghi lại quãng đường, độ cao tích lũy và tổng thời gian
  - Đánh giá độ khó từ 1 đến 5 và ghi nhận thời tiết và địa hình
  - Thêm bạn đồng hành và đánh giá mức độ thưởng thức tổng thể
  - Sử dụng cột điểm nổi bật để ghi lại điều gì làm chuyến đi đặc biệt



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



























































