
Nhật Ký Di Sản

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

-
- Chọn một ký ức cụ thể hoặc sự kiện trong đời — tránh cố bao quát quá nhiều cùng lúc
 - Ghi rõ giai đoạn cuộc đời hoặc thời kỳ để tạo bối cảnh: tuổi thơ, đầu hôn nhân, những năm sự nghiệp
 - Viết câu chuyện với chi tiết giác quan sống động — hình ảnh, âm thanh, mùi hương và cảm xúc
 - Ghi chú những người quan trọng liên quan và vai trò của họ trong chương đời đó
 - Kết thúc với bài học bạn mang theo và lời khuyên bạn dành cho những người đi sau



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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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

Ngày: _____

Giai đoạn cuộc đời (thời thơ ấu, tuổi thiếu niên, tuổi trưởng thành, hiện tại...)

Mô tả (kể lại ký ức hoặc câu chuyện này thật sống động. dùng ngôn ngữ giàu cảm giác — bạn đã thấy, nghe...)

Người liên quan (ai là một phần của ký ức hoặc câu chuyện này?)

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

Lời khuyên cho tương lai (bạn muốn truyền lại trí tuệ gì cho thế hệ tương lai?)

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