


Nhật Ký Bài Học Kinh Nghiệm



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

- Nhớ lại một tình huống cụ thể — một quyết định, sai lầm hoặc kết quả bất ngờ — và mô tả nó một cách khách quan
- Ghi lại kết quả thực tế: những gì đã xảy ra, liệu nó có đúng với kỳ vọng không và nó ảnh hưởng đến bạn như thế nào
- Chắt lọc bài học cốt lõi: bài học quan trọng nhất mà bạn rút ra từ trải nghiệm này
- Suy ngẫm về điều bạn sẽ làm khác đi — cụ thể về một thay đổi sẽ tạo ra sự khác biệt lớn nhất
- Cam kết thực hiện các bước hành động cụ thể để bài học trở thành sự thay đổi lâu dài trong hành vi, không chỉ là một suy nghĩ



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

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Tình huống (mô tả ngắn gọn tình huống, quyết định hoặc sự kiện dẫn đến bài học này)

Kết quả (kết quả thực tế là gì?)

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

Điều sẽ làm khác (nhìn lại, bạn sẽ thay đổi điều gì?)

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

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)
