

---



# Nhật Ký Hiện Thực Hóa

---



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

- Thiết lập ý định rõ ràng cho điều bạn muốn hiện thực hóa hôm nay — hãy cụ thể
- Viết 3 điều bạn thực sự biết ơn ngay lúc này để nâng cao năng lượng
- Viết lời khẳng định ở thì hiện tại như thể bạn đã có được điều mình mong muốn — cảm nhận sự thật của mỗi câu
- Hình dung mong muốn đã thành hiện thực: mô tả bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy gì, nghe gì và cảm nhận gì trong khoảnh khắc đó
- Viết kịch bản về thực tại lý tưởng của bạn một cách chi tiết sống động — viết một câu chuyện ở ngôi thứ nhất như thể đang sống ngày mơ ước
- Liệt kê 2-3 bước hành động cụ thể bạn sẽ thực hiện hôm nay để tiến gần hơn đến mục tiêu
- Viết ra điều bạn đang buông bỏ — nỗi sợ, nghi ngờ hoặc niềm tin giới hạn không còn phục vụ bạn



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

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Ngày:** \_\_\_\_\_

**Ý định** (bạn muốn hiện thực hóa hoặc tập trung vào điều gì hôm nay? hãy rõ ràng và cụ thể)

---

---

**Hôm nay tôi biết ơn điều gì** (những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)

---

---

---

---

**Lời khẳng định hôm nay** (viết ở thì hiện tại như thể điều đó đã là sự thật: 'tôi thịnh vượng', 'tôi thu hút ti...

---

---

---

---

**Hình dung** (nhắm mắt lại một lát, rồi mô tả khung cảnh: bạn đang ở đâu, bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm ...

---

---

---

---

**Viết kịch bản** (viết ở thì hiện tại như thể điều bạn mong muốn đã là hiện thực. hãy sống động — mô tả nh...

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---