

# Nhật Ký Sức Khỏe Tâm Thần

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

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

- 
- Đánh giá tâm trạng, lo âu, năng lượng và chất lượng giấc ngủ mỗi ngày
  - Suy ngẫm về điều gì đã góp phần vào trạng thái tinh thần của bạn
  - Mang theo nhật ký đến các buổi trị liệu để thảo luận
  - Xem lại xu hướng hàng tháng để theo dõi tiến trình tổng thể



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

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức lo âu (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy ngẫm hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức lo âu (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mức năng lượng (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Chất lượng giấc ngủ:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Suy nghĩ hôm nay** (hôm nay có chuyện gì? những suy nghĩ và cảm xúc nào đã đồng hành cùng bạn? đi...)

---

---

---

---

**Tác nhân kích hoạt** (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

---

---

---

---

**Chiến lược đối phó** (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---