

# Nhật Ký Chánh Niệm

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 một ý định ngắn gọn cho ngày — một phẩm chất hoặc giá trị bạn muốn thể hiện
- Thực hiện quét cơ thể chậm từ chân lên, ghi nhận căng thẳng, thư giãn hoặc cảm giác mà không phán xét
- Nâng cao sự hiện diện giác quan: gọi tên 5 thứ bạn nhìn thấy, 4 thứ bạn nghe, 3 thứ bạn cảm nhận, 2 thứ bạn ngửi, 1 thứ bạn nếm
- Viết 2-3 điều bạn thực sự biết ơn hôm nay, càng cụ thể càng tốt
- Chọn một suy nghĩ, lo lắng hoặc kỳ vọng để ý thức buông bỏ, sau đó kết thúc bằng một lời tự thương yêu



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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

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

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Nhận thức cảm giác** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

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

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

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

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Dự định cho hôm nay** (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

---

---

**Nhận thức khoảnh khắc hiện tại** (mô tả khoảnh khắc này đúng như nó đang là — không phán xét, chỉ ...)

---

---

**Quan sát quét cơ thể** (từ đầu đến chân — bạn giữ sự căng thẳng ở đâu?)

---

---

**Nhận thức giác quan** (bạn đang nhìn thấy, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm gì ngay lúc này?)

---

---

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

---

---

**Điều tôi đang buông bỏ** (điều gì không còn phục vụ bạn nữa? hãy giải phóng nó tại đây)

---

---

**Ghi chú tự bi mẫn** (hãy nói với bản thân bằng sự ân cần mà bạn dành cho một người bạn)

---

---

---

---

---

---

---

---