Nhật Ký Tối Giản

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

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

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, ấy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?

GHI CHÉP HÀNG NGÀY

NHẬT KÝ TỐI GIẢN

Ngày _____

ĐỒ ĐÃ DỌN BỎ
Bạn đã loại bỏ đồ vật, ứng dụng hoặc cam kết nào hôm nay?

DANH MỤC
Vật chất, kỹ thuật số, cảm xúc, thời gian, tài chính...

ĐỒ GIỮ LẠI & LÝ DO
Bạn đã chọn giữ lại điều gì, và nó mang lại giá trị gì?

CẢM XÚC KHI BUÔNG BỎ
Nhẹ nhõm, áy náy, giải phóng, hoài niệm — cảm xúc nào nổi lên khi bạn buông bỏ?

KHÔNG GIAN TẠO ĐƯỢC
Không gian vật lý, sự minh mẫn tinh thần, thời gian được giải phóng — điều gì đã mở ra?

SUY NGẪM HÔM NAY
Điều gì diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?

DỰ ĐỊNH NGÀY MAI
Một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?