

---



# Nhật Ký Tâm Trạng

---



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, năng lượng, lo âu, căng thẳng và chất lượng giấc ngủ trong phần theo dõi mỗi ngày
  - Trong phần viết, gọi tên những cảm xúc cụ thể mà bạn đã trải qua hôm nay
  - Mô tả điều gì đã kích hoạt sự thay đổi cảm xúc của bạn — sự kiện, con người, suy nghĩ hoặc môi trường
  - Ghi lại những chiến lược đối phó bạn đã sử dụng và mức độ hiệu quả của chúng
  - Viết một điều bạn biết ơn, ngay cả trong những ngày khó khăn
  - Kết thúc bằng một chiêm nghiệm về tâm trạng — một xu hướng, bài học hoặc quan sát về đời sống cảm xúc của bạn
  - Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra xu hướng và điều chỉnh chiến lược đối phó



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 năng lượng (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 căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

---

**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...)

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** (một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

---

**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...)

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** (một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** (*gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...*)

---

---

---

---

**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...*)

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** (*một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay*)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

---

**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...)

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** (một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

---

**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...)

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** (một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

---

**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...)

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** (một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** (gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)

---

---

---

---

**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...)

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** (một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Tâm trạng (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)

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

Mức căng thẳng (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)



**Cảm xúc tôi có hôm nay** *(gọi tên cảm xúc — tức giận, vui vẻ, buồn bã, bình yên...)*

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

**Khoảnh khắc biết ơn** *(một điều cụ thể bạn biết ơn từ buổi tập hôm nay)*

---

---

---

---