

---



# Nhật Ký Mặt Trăng

---



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

- 
- Ghi lại pha trăng hiện tại mỗi ngày — sử dụng gợi ý cho tên các pha
  - Đánh giá năng lượng (1-10), tâm trạng (1-10) và chất lượng giấc ngủ (1-5)
  - Viết suy ngẫm về trăng: pha trăng cộng hưởng thế nào với cuộc sống hiện tại
  - Đặt ý định rõ ràng cho chu kỳ trăng và ghi lại nghi thức bạn đã thực hành
  - Vào trăng tròn hoặc trăng mới, ghi lại điều bạn biết ơn và điều bạn sẵn sàng buông bỏ



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

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Pha mặt trăng: \_\_\_\_\_

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

Tâm trạng (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 về mặt trăng** (pha trăng hôm nay cộng hưởng thế nào với giai đoạn bạn đang trải qua?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Nghi thức** (nghi thức trăng nào bạn đã thực hành hôm nay — viết nhật ký, thiền, nến, pha lê...)

---

---

---

---

**Lòng biết ơn** (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điều cụ thể)

---

---

---

---