


Nhật Ký Thói Quen Buổi Sáng



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

-
- Điền giờ thức dậy và đánh giá chất lượng giấc ngủ, năng lượng và tâm trạng mỗi buổi sáng
 - Đánh dấu các thói quen buổi sáng khi hoàn thành — tập thể dục, thiền, ăn sáng, uống nước
 - Viết ba điều bạn biết ơn để khởi động bộ não theo hướng tích cực
 - Đặt một lời khẳng định buổi sáng và một ý định rõ ràng cho ngày hôm đó
 - Sử dụng phần suy ngẫm để ghi lại giấc mơ, cảm xúc hoặc suy nghĩ trước khi chúng phai mờ
 - Xem lại hàng tuần để phát hiện mô hình và hoàn thiện thói quen buổi sáng lý tưởng của bạn



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

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Giờ thức dậy: _____

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

Năng lượng buổi sáng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tâm trạng khi thức dậy: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tập thể dục:

Thiền:

Bữa sáng lành mạnh:

Lượng nước uống (ly):



Biết ơn buổi sáng (kể tên ba điều bạn biết ơn sáng nay — hãy cụ thể)

Khẳng định buổi sáng (viết một câu khẳng định tích cực 'tôi là...' để định hướng cho ngày mới)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)
