

---



# Nhật Ký Động Lực

---



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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Vì sao điều này quan trọng** (tại sao mục tiêu này quan trọng sâu sắc với bạn? hãy kết nối với mục đích...)

---

---

**Mục tiêu hôm nay** (mục tiêu quan trọng nhất bạn muốn đạt được hôm nay là gì?)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

**Trở ngại** (trở ngại nào bạn đã gặp hoặc dự đoán?)

---

---

**Thành tựu hôm nay** (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

---

---

**Kiểm tra đà tiến** (trên thang 1-10, bạn cảm thấy có bao nhiêu động lực hướng tới mục tiêu ngay lúc này?)

---

---

**Phần thưởng** (bạn sẽ tự thưởng thế nào cho sự tiến bộ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---