


Nhật Ký Một Dòng Mỗi Ngày



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

-
- Mở đến ngày hôm nay và viết một câu tóm tắt ngày — suy nghĩ đầu tiên là tốt nhất
 - Ghi chú tâm trạng bằng một từ và điều gì đó bạn biết ơn
 - Trong các năm tương lai, đọc lại những gì bạn đã viết vào cùng ngày này và nhận thấy bạn đã thay đổi như thế nào
 - Xem lại cả một tháng trong nháy mắt để thấy câu chuyện cuộc đời bạn đang mở ra



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

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...

Ngày: _____

Một dòng (nếu hôm nay là một tiêu đề báo — nó sẽ là gì? một câu gói gọn cả ngày)

Tâm trạng (1-10) (bạn cảm thấy thế nào ngay lúc này? một từ hoặc cụm từ)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)