

---



# Nhật Ký Làm Cha Mẹ

---



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

- 
- Mỗi sáng hoặc tối, đánh giá tâm trạng, năng lượng và sự kiên nhẫn trên thang 1-10
  - Đánh dấu ô thời gian chất lượng nếu bạn đã dành thời gian tập trung, không điện thoại bên con hôm nay
  - Trong phần viết, bắt đầu với gợi ý điểm nổi bật — khoảnh khắc tuyệt vời nhất trong ngày
  - Sử dụng các gợi ý bổ sung (cột mốc, khoảnh khắc tự hào, ghi chú hành vi, biết ơn) khi cần
  - Đọc lại các ghi chép cũ hàng tuần để nhận ra sự trưởng thành, xu hướng và những điều cần lặp lại



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 độ kiên nhẫn:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     



**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     



**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Thời gian chất lượng:     



**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Thời gian chất lượng:

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn 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 độ kiên nhẫn:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Thời gian chất lượng:     

**Điểm nổi bật trong ngày** (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

---

---

---

**Cột mốc** (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

---

---

---

**Khoảnh khắc tự hào** (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

---

---

---

**Ghi chú hành vi** (hành vi khó xử lý? điều gì hiệu quả, điều gì không?)

---

---

---

**Biết ơn về con** (điều gì ở con khiến bạn mỉm cười hoặc tràn đầy biết ơn hôm nay?)

---

---

---