Nhật Ký Phát Triển Bản Thân

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: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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

Ngày: _____

Chủ đích hôm nay *(điều duy nhất bạn muốn tập trung, đạt được hoặc thể hiện hôm nay là gì?)*

Kiểm tra tư duy *(tư duy phát triển hay cố định? bạn đã tiếp cận thách thức hôm nay thế nào?)*

Mở rộng vùng an toàn *(bạn đã làm gì khiến bạn sợ hãi hoặc cảm thấy không thoải mái?)*

Kỹ năng đang phát triển *(kỹ năng nào bạn đang tích cực rèn luyện?)*

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

Trở ngại gặp phải *(thách thức hoặc trở ngại nào bạn đã gặp hôm nay? bạn đã ứng phó như thế nào?)*

Bài học rút ra hôm nay *(lần sau bạn sẽ làm khác đi như thế nào?)*

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