


Nhật Ký Tư Duy Tích Cực



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: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)

Ngày: _____

Khoảnh khắc tích cực trong ngày (phần đẹp nhất trong ngày của bạn, dù nhỏ bé đến đâu)

Mặt tích cực (mỗi thử thách đều ẩn chứa một món quà — đâu là lợi ích hoặc bài học ẩn giấu trong khó khăn...)

Góc nhìn tích cực (biến một sự kiện tiêu cực thành cơ hội học hỏi)

Hành động tử tế (điều tử tế bạn đã làm hoặc ai đó đã làm cho bạn)

Niềm vui tìm thấy hôm nay (một khoảnh khắc nhỏ của niềm vui, vẻ đẹp hoặc sự thích thú bạn nhận ra ...)

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

Dự định ngày mai (một dự định hay trọng tâm nào sẽ dẫn dắt bạn ngày mai?)