

Nhật Ký Trích Dẫn

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: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)

Ngày: _____

Trích dẫn (viết chính xác câu trích dẫn đã gây ấn tượng với bạn — sự chính xác là sự tôn trọng ý tưởng gốc)

Tác giả (ai đã nói hoặc viết câu này? họ và tên đầy đủ nếu biết)

Nguồn (sách, bài phát biểu, phim, bài hát — bạn tìm thấy ở đâu?)

Tại sao câu này chạm đến tôi (câu trích dẫn này nói lên điều gì với cá nhân bạn lúc này?)

Cách áp dụng (một cách cụ thể bạn có thể áp dụng triết lý này hôm nay hoặc tuần này)

Suy ngẫm hôm nay (điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)
