


Nhật Ký Suy Ngẫm



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

-
- Dành 5-10 phút yên tĩnh vào cuối ngày — sau bữa tối hoặc trước khi ngủ
 - Ghi lại điểm nổi bật hoặc khoảnh khắc tuyệt vời nhất khiến ngày hôm nay có ý nghĩa
 - Viết bài học quan trọng nhất bạn đã học hoặc quan sát được hôm nay
 - Xác định một điều cụ thể bạn có thể làm tốt hơn — hãy mang tính xây dựng, không tự chỉ trích
 - Gọi tên 1-2 điều bạn thực sự biết ơn, sau đó thiết lập ý định rõ ràng cho ngày mai



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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

Ngày: _____

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

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

Những điều cần cải thiện *(điều gì diễn ra tốt đẹp? điều gì có thể tốt hơn?)*

Hôm nay tôi biết ơn điều gì *(những người, khoảnh khắc, hay điều nhỏ bé bạn trân trọng hôm nay)*

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

