

---



# Nhật Ký Tự Thương Yêu

---



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 chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...'

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...'

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...'

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...'

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...'

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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

Ngày: \_\_\_\_\_

**Khoảnh khắc chánh niệm** (dừng lại và quan sát — những suy nghĩ, cảm xúc hoặc cảm giác nào đang hi...

**Tính nhân văn chung** (ai khác cũng có thể cảm thấy như vậy? bạn không đơn độc trong điều này)

**Lòng tốt với bản thân** (bạn sẽ nói gì với một người bạn trong hoàn cảnh của bạn?)

**Thư tự yêu thương bản thân** (viết vài dòng cho bản thân như một người bạn quan tâm — với sự ấm áp,...

**Lời khẳng định hôm nay** (viết một câu tích cực ở thì hiện tại, như thể nó đã là sự thật — ví dụ: 'tôi tự tin...')

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