

# Nhật Ký Lòng Tự Trọng

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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...

**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 điều...)

Ngày: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...)

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...)

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...)

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...)

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...)

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...)

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trấn an với bản thân bằng cách...

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Phẩm chất tích cực của tôi** (liệt kê những phẩm chất bạn thực sự thích ở mình — kỹ năng, đặc điểm tính...

---

---

**Điểm mạnh đã dùng hôm nay** (bạn đã sử dụng điểm mạnh cá nhân nào hôm nay?)

---

---

**Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực** (bắt lấy một suy nghĩ tự phê bình và viết lại một cách nhẹ nhàng hơn)

---

---

**Cách tôi tử tế với bản thân** (hôm nay bạn đã đối xử tử tế, kiên nhẫn hoặc trắc ẩn với bản thân bằng cách...

---

---

**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...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---