

WORKSHEET THỰC HÀNH

Nhật ký 7 đêm

Worksheet đi kèm — Cuốn sách quan trọng nhất đời bạn

Tay viết, không gõ. Mỗi tối trước khi ngủ, dành mười phút trả lời ba câu hỏi. Trả lời câu một trước, vì nó cần lòng can đảm nhất. Hết bảy đêm, đọc lại cả tuần ở phần cuối.

Đêm 1

Hôm nay tôi đã làm gì chưa tốt?

Hôm nay tôi đã làm gì tốt?

Một việc ngày mai để tốt hơn:

Đêm 2

Chưa tốt:

Đã tốt:

Một việc ngày mai:

■ Đêm 3

Chưa tốt:

Đã tốt:

Một việc ngày mai:

■ Đêm 4

Chưa tốt:

Đã tốt:

Một việc ngày mai:

■ Đêm 5

Chưa tốt:

Đã tốt:

Một việc ngày mai:

■ Đêm 6

Chưa tốt:

Đã tốt:

Một việc ngày mai:

■ Đêm 7

Chưa tốt:

Đã tốt:

Một việc ngày mai:

■ Cuối tuần, đọc lại bảy đêm

Đọc lại cột “chưa tốt” của cả tuần. Có điều gì lặp lại nhiều lần không?

Đọc lại cột “đã tốt”. Điều gì bạn muốn giữ và làm thêm?

Một việc bạn quyết đổi khác đi trong tuần tới:

“Trưởng thành không nhờ sống nhiều hơn, mà nhờ dám nhìn lại sâu hơn.”

— Bài “Cuốn sách quan trọng nhất đời bạn”

