

5 BƯỚC VIẾT NHẬT KÝ CẢM XÚC ĐỂ CHỮA LÀNH MỖI TỐI



Thuywriter - Lan tỏa năng lượng tích cực

BY THUYWRITER

Đôi nét về Thuywriter



Xin chào, mình là Thủy, mọi người biết đến mình là ThuyHT- Thuywriter. Một người yêu viết, sống tình cảm và luôn tin rằng ngòi bút có thể chữa lành.

Trên hành trình làm báo, mình có cơ hội lắng nghe và ghi lại biết bao câu chuyện của cuộc đời. Và rồi chính những trải nghiệm đó giúp mình nhận ra: mỗi chúng ta đều cần một khoảng lặng, một trang giấy, để trở về với chính mình.

Mình lập ra Thuywriter.com như một góc nhỏ để chia sẻ:

- Những bài tản văn từ trái tim.
- Kiến thức và trải nghiệm chữa lành qua viết lách, lòng biết ơn và phát triển bản thân.
- Năng lượng tích cực, nhẹ nhàng nhưng thực tế, dành cho bất kỳ ai đang tìm kiếm sự cân bằng và cảm hứng.

Nếu checklist này chạm đến bạn, hãy kết nối cùng mình tại:

-  Blog: [Thuywriter.com](https://thuywriter.com)
-  Email: quykhoitt@gmail.com
-  Đăng ký để nhận bài viết mới mỗi tuần và những món quà nhỏ xinh từ mình.

thuywriter

5 bước viết nhật ký cảm xúc để chữa lành mỗi tối

Bạn có biết, chỉ cần 10 phút mỗi tối để viết xuống những dòng nhỏ bé, bạn có thể giải tỏa căng thẳng, nhìn lại bản thân và gieo hạt tích cực cho ngày mai?”

Hít thở và kết nối với chính mình (1 phút)

- Ngồi xuống, thả lỏng vai, hít sâu 3 hơi.
- Tạm gác điện thoại, tập trung vào cảm giác cơ thể và trái tim.
- 💡 Tip nhỏ: có thể bật một bản nhạc nhẹ hoặc thấp nển để tạo không gian an yên.



Viết xuống 3 điều bạn biết ơn hôm nay (3 phút)

- Bắt đầu bằng câu: “Hôm nay tôi biết ơn...”
- Có thể là một nụ cười, một bữa ăn, hay chỉ là việc bạn vẫn khỏe mạnh.
- 💡 Ghi chú: Không cần điều gì to tát, những điều nhỏ bé mới làm nên phép màu.



Ghi nhận cảm xúc của bạn (2 phút)

- Hãy thành thật: hôm nay bạn thấy thế nào? Vui, buồn, lo lắng hay bình yên?
- Viết xuống mà không phán xét, coi cảm xúc như người bạn đồng hành.
- 💡 Tip: dùng từ “Tôi đang cảm thấy...” thay vì “Tôi là...” để không gắn chặt bản thân với cảm xúc tiêu cực.



Học bài học từ ngày hôm nay (2 phút)

- Viết 1 điều bạn rút ra từ trải nghiệm trong ngày.
- Có thể là: “Tôi nhận ra mình cần nghỉ ngơi nhiều hơn”, hay “Tôi thấy mình đã mạnh mẽ khi đối diện áp lực”.



Đặt lời chúc cho ngày mai (2 phút)

- Kết thúc bằng một câu nhắn nhủ tích cực cho bản thân.
- Ví dụ: “Ngày mai tôi sẽ mỉm cười nhiều hơn” hoặc “Tôi sẽ kiên nhẫn với chính mình”.
- 💡 Ghi chú: Bạn có thể viết vào sổ tay, hoặc note trên điện thoại nhưng viết tay vẫn hiệu quả hơn.

01

02

03

04

05



“Chỉ 10 phút mỗi tối, bạn đã gieo những hạt giống tích cực cho cuộc đời mình. Hãy bắt đầu ngay hôm nay!”

- Đăng ký theo dõi blog tại Thuywriter.com
- 📖 Đọc thêm: [28 ngày thực hành lòng biết ơn](#)
- 📖 Nhận Ebook sắp ra mắt [tại đây](#)



thuywriter

5 bước viết nhật ký cảm xúc để chữa lành mỗi tối