



Nhật ký giấc mơ của tôi

30 đêm ghi lại giấc mơ

Nhật ký này thuộc về _____

Đêm đầu tiên _____

Cách dùng cuốn nhật ký này

Năm thói quen nhỏ tạo nên khác biệt giữa một trang giấy trắng và một giấc mơ bạn thật sự đọc lại được.

1

Viết trước khi cử động

Để nhật ký và bút cạnh giường. Giấc mơ phai đi chỉ sau vài phút, hãy viết trước khi cầm điện thoại.

2

Ghi cảm xúc trước

Trước khi kể lại diễn biến, hãy ghi cảm giác giấc mơ để lại. Cảm xúc lưu lại lâu hơn chi tiết.

3

Màu sắc, con người, nơi chốn

Một cánh cửa đỏ, ngôi trường cũ, một gương mặt lạ: những chi tiết nhỏ thường chính là biểu tượng lặp lại.

4

Đừng phán xét, cứ viết

Giấc mơ kỳ lạ, vô lý hay khó chịu đều đáng ghi lại. Một mảnh nhỏ cũng được, chỉ một hình ảnh là đủ.

5

Xem lại mỗi tuần

Sau mỗi bảy đêm, trang tổng kết tuần giúp bạn nhận ra biểu tượng lặp lại và cảm xúc thay đổi thế nào.





Đêm 1

Ngày

Giờ thức dậy

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

chập chờn

1

2

3

4

5

sâu

GIẤC MƠ

CẢM XÚC CHÍNH · khoanh tròn

Bình yên

Vui

Tò mò

Hy vọng

Lo lắng

Sợ hãi

Buồn

Bối rối

BIỂU TƯỢNG TÔI NHẬN THẤY

CON NGƯỜI

NƠI CHỖN

MÀU SẮC

GIẤC MƠ CÓ THỂ ĐANG NÓI GÌ VỚI TÔI?



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn (1) (2) (3) (4) (5) sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC

Tổng kết tuần

BIỂU TƯỢNG LẶP LẠI · và số lần

CẢM XÚC CỦA TÔI THAY ĐỔI RA SAO · mỗi đêm một chấm

nhẹ nhõm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
nặng nề	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7

MỘT ĐIỀU TÔI NHẬN RA TUẦN NÀY

ĐIỀU MUỐN ĐỂ Ý TUẦN TỚI



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Đêm 10

Ngày

Giờ thức dậy

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

chập chờn

1

2

3

4

5

sâu

GIẤC MƠ

CẢM XÚC CHÍNH · khoanh tròn

Bình yên

Vui

Tò mò

Hy vọng

Lo lắng

Sợ hãi

Buồn

Bối rối

BIỂU TƯỢNG TÔI NHẬN THẤY

CON NGƯỜI

NƠI CHỖN

MÀU SẮC

GIẤC MƠ CÓ THỂ ĐANG NÓI GÌ VỚI TÔI?



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

[illegible]

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC

Tổng kết tuần

BIỂU TƯỢNG LẶP LẠI · và số lần

CẢM XÚC CỦA TÔI THAY ĐỔI RA SAO · mỗi đêm một chấm

nhẹ nhõm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
nặng nề	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	8	9	10	11	12	13	14

MỘT ĐIỀU TÔI NHẬN RA TUẦN NÀY

ĐIỀU MUỐN ĐỂ Ý TUẦN TỚI



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Đêm 18

Ngày

Giờ thức dậy

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

chập chờn

1

2

3

4

5

sâu

GIẤC MƠ

CẢM XÚC CHÍNH · khoanh tròn

Bình yên

Vui

Tò mò

Hy vọng

Lo lắng

Sợ hãi

Buồn

Bối rối

BIỂU TƯỢNG TÔI NHẬN THẤY

CON NGƯỜI

NƠI CHỖN

MÀU SẮC

GIẤC MƠ CÓ THỂ ĐANG NÓI GÌ VỚI TÔI?



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Đêm 20

Ngày

Giờ thức dậy

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

GIẤC MƠ

CẢM XÚC CHÍNH · khoanh tròn

Bình yên

Vui

Tò mò

Hy vọng

Lo lắng

Sợ hãi

Buồn

Bối rối

BIỂU TƯỢNG TÔI NHẬN THẤY

CON NGƯỜI

NƠI CHỖN

MÀU SẮC

GIẤC MƠ CÓ THỂ ĐANG NÓI GÌ VỚI TÔI?



Đêm 21

Ngày

Giờ thức dậy

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

GIẤC MƠ

CẢM XÚC CHÍNH · khoanh tròn

Bình yên

Vui

Tò mò

Hy vọng

Lo lắng

Sợ hãi

Buồn

Bối rối

BIỂU TƯỢNG TÔI NHẬN THẤY

CON NGƯỜI

NƠI CHỖN

MÀU SẮC

GIẤC MƠ CÓ THỂ ĐANG NÓI GÌ VỚI TÔI?

Tổng kết tuần

BIỂU TƯỢNG LẬP LẠI · và số lần

CẢM XÚC CỦA TÔI THAY ĐỔI RA SAO · mỗi đêm một chấm

nhẹ nhõm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
nặng nề	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	15	16	17	18	19	20	21

MỘT ĐIỀU TÔI NHẬN RA TUẦN NÀY

ĐIỀU MUỐN ĐỂ Ý TUẦN TỚI



Đêm 22

Ngày

Giờ thức dậy

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

chập chờn

1

2

3

4

5

sâu

GIẤC MƠ

CẢM XÚC CHÍNH · khoanh tròn

Bình yên

Vui

Tò mò

Hy vọng

Lo lắng

Sợ hãi

Buồn

Bối rối

BIỂU TƯỢNG TÔI NHẬN THẤY

CON NGƯỜI

NƠI CHỖN

MÀU SẮC

GIẤC MƠ CÓ THỂ ĐANG NÓI GÌ VỚI TÔI?



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Đêm 24

Ngày

Giờ thức dậy

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

chập chờn

1

2

3

4

5

sâu

GIẤC MƠ

CẢM XÚC CHÍNH · khoanh tròn

Bình yên

Vui

Tò mò

Hy vọng

Lo lắng

Sợ hãi

Buồn

Bối rối

BIỂU TƯỢNG TÔI NHẬN THẤY

CON NGƯỜI

NƠI CHỖN

MÀU SẮC

GIẤC MƠ CÓ THỂ ĐANG NÓI GÌ VỚI TÔI?



chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

Bình yên

Vui

Tò mò

Hy vọng

Lo lắng

Sợ hãi

Buồn

Bối rồi

NƠI CHỐN

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC

Tổng kết tuần

BIỂU TƯỢNG LẶP LẠI · và số lần

CẢM XÚC CỦA TÔI THAY ĐỔI RA SAO · mỗi đêm một chấm

nhẹ nhõm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
nặng nề	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	22	23	24	25	26	27	28

MỘT ĐIỀU TÔI NHẬN RA TUẦN NÀY

ĐIỀU MUỐN ĐỂ Ý TUẦN TỚI



Giờ thức dậy

chập chờn ① ② ③ ④ ⑤ sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



Giờ thức dậy

chập chờn 1 2 3 4 5 sâu

Bình yên Vui Tò mò Hy vọng Lo lắng Sợ hãi Buồn Bối rối

MÀU SẮC



**Chúc bạn ngủ ngon, mơ
đẹp**



Muốn tìm hiểu ý nghĩa một giấc mơ? Hãy thử giải mã miễn phí tại

fassir.ai/vi