



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.





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

Sơ hải

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



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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	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



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



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							
	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



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



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							
	15	16	17	18	19	20	21

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



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



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