Nhật ký sống trọn vẹn 24h

Mục tiêu: Đạt được TOEIC 950

Độ khó: Cao

**Ngày 22/03/2025**

Đã rất lâu rồi tôi mới bắt đầu viết Nhật ký trở lại, thời gian qua mặc dù tôi đã không tuân theo lịch nỗ lực 100. Nhưng dù sao thì tôi cũng đã hoàn thành đồ án tốt nghiệp – chúc mừng nhé.

Hôm nay tôi đã làm được một số việc như sau:

+ Dọn dẹp bộ nhớ cho laptop

+ Push những tài liệu quan trọng lên github

+ Viết lại lịch trình cho thời gian tới

Hy vọng ngày mai tôi sẽ bám theo lịch trình mà bản thân đã đề ra.

Hy vọng ngày mai tôi sẽ quay trở lại đây và tiếp tục viết nhật ký.

**Ngày 21/04/2025**

Tôi đã quay trở lại đây…

Sau hơn 1 tháng, thật sự đã có nhiều điều xảy ra khiến cho tôi delay. Nhưng có lẽ bắt đầu từ hôm nay, tôi đã thật sự nghiêm túc.

Hôm nay tôi đã làm khá tốt.

Kết quả test TOEIC sau gần 1 năm pending: 810 điểm (bỏ 20 câu cuối do quá đuối).

Ngày mai tôi sẽ lên kế hoạch dài hạn để cày toeic, có thể sẽ mất 1 tuần để lên plan đấy.

À, từ ngày mai tôi sẽ bắt đầu viết nhật ký bằng tiếng Anh, một công đôi việc hahahahaa.

Cảm ơn tôi vì đã can đảm quay trở lại, cảm ơn tôi rất nhiều, cảm ơn mẹ đã kiên nhẫn, cảm ơn em đã tin tưởng anh.

**Ngày 24/04/2025**

Mấy ngày nay tôi đều tuân theo lịch trình khá sát, rất cảm ơn vì sự kỷ luật này.

Cơ thể tôi cũng dần bắt đầu thích nghi với giờ giấc sinh hoạt này.

**Ngày 25/04/2025**

Hôm nay tôi đã đánh dấu sự trở lại với việc học tiếng anh. Toi đã lên kế hoạch khá chi tiết và phù hợp.

Có lẽ đến tháng 7 tôi nên đi thi TOEIC để húp trước 1tr/tháng.

Dù kế hoạch có là gì, tôi sẽ không bao giờ quên mục tiêu cuối cùng – ĐI NƯỚC NGOÀI LÀM KỸ SƯ.

**Ngày 27/04/2025**

Chủ nhật, tôi chỉ hoàn thành được việc tập thể dục và ngồi thiền.

Lý do tôi không làm đúng theo lịch là do tôi đã overnight với em Mai vào tối hôm trước =]]].

Nhìn chung tuần vừa rồi tôi đã rất nỗ lực để bám sát theo lịch trình đã đề ra, tôi hy vọng trong thời gian tới tôi sẽ nghiêm túc hơn nữa để bám thật sát, thật kỹ luaatk. Bởi vì tôi biết càng kỷ luật thì tôi sẽ bước những bước chân gần hơn đến với tự do.

**Ngày 07/05/2025**

Sáng nay thức dậy, tôi đã cảm thấy vô cùng có lỗi với bản thân.

Tối qua vì có 1 tí nhức đầu, tôi đã skip việc học tiếng anh. Tối nay tôi sẽ vẫn tuân theo lịch trình, vẫn tập thể dục.

Thời gian qua tôi đã có 1 chuyến đi chơi rất vui với bé Mai. Chúng tôi đã đi khóa tu cùng với nhau, sau đó thì đi Vũng Tàu. Thật sự rất đáng nhớ.

Tôi sẽ có hết sức, cam kết sẽ nghiêm túc hơn trong quá trình học TOEIC. Nỗ lực đến hơi thở cuối cùng. Nhưng có 1 điều rất quan trọng, tôi phải luôn lắng nghe dấu hiệu của cơ thể để tránh quá tải.

**Ngày 08/05/2025**

Hôm qua tôi đã tập thể dục rất tốt.

Tuy vậy nhưng tôi đã về muộn hơn dự định đến 1 tiếng.

Tôi sẽ không để điều này xảy ra nữa.

**Ngày 13/05/2025**

Hôm qua tôi đã làm khá tốt, ngồi thiền cũng khá thành công.

Năng lượng chánh niệm trong lúc ngồi thiền thật sự có thể đem lại cho tôi nhiều suej bình yên.

Sáng nay thì vẫn dậy đúng giờ, nhưng tôi lại bị cuốn vào sắc dục -> kéo giờ giấc sinh hoạt chậm đi 15ph. Tôi sẽ thiền quán về vấn đề này sau.

Hy vọng hôm nay tôi đủ dũng cảm để tiếp tục hoàn thành lịch trình.

**Ngày 14/05/2025**

Hôm nay tôi đã làm việc khá năng suất trên cty, nhưng cũng chính vì vậy khi về nhà thì tôi cũng chỉ còn đủ sức để ôn lại 20 từ vựng đã học hôm trước.

Ngày mai tôi sẽ tập thể dục nghiêm túc.

**Ngày 19/05/2025**

Well, riêng hôm nay tôi đã không thể dậy sớm thưởng trà, có lẽ vì tối CN tôi thức khuya. Nhưng mà tối nay tôi đã học bài khá năng suất, hiểu được nhiều khái niệm và làm rõ tư duy học và tiếp nhận kiến thức ngữ pháp tiếng anh.

Tôi sẽ nghiêm túc hơn nữa, kiên trì hơn nữa. Để mỗi ngày tôi có thời gian viết nhật ký.

**Ngày 09/06/2025**

Cũng 1 tgian dài tôi đã không còn theo lịch trình nữa. Có lẽ vì tôi đã quá bận rộn với công việc và tình yêu.

Hy vọng thời gian tới, tôi sẽ tiếp tục chặng hành trình của mình. Để tất cả trở thành sự thật, không còn là ước mơ nữa.

Có thể trong năm nay tôi sẽ có 1 căn nhà ở SG. Tôi gần như đã không còn quá nhiều hy vọng sau ngần ấy năm đi tìm nhà ở SG. Nhưng lần này, tôi có cảm giác rất thật, rằng đây có thể là thời điểm tôi và mẹ mua được nhà SG.

All eye on you my man.

**Ngày 15/06/2025**

1 tuần qua tôi vẫn chưa thể theo được lịch trình…Và có lẽ… lý do lớn nhất có thể là do tôi đã thức dậy muộn – dẫn đến không tuân thủ lịch trình cả ngày.

Từ giờ đến cuối tháng, tôi cảm giác bản thân có quá nhiều dự định - dẫn đến việc tôi lười thây ra và chẳng muốn làm điều gì cả.

Nếu vậy, tôi sẽ chọn tập trung vào 1 vấn đề. Giải quyết cho xong từng cái 1.

Ngày 26/7/2025

Đã một thời gian rất lâu, tôi đã quay trở lại rồi đây. Tôi vừa được tăng lương 40%, sốc nhỉ.

Có vẻ ông trời và mọi người vẫn hơi ưu ái tôi, có vẻ tôi vẫn còn phụ thuộc quá nhiều vào sự may mắn của trời đất ban tặng. Vì sao ư ? Vì tôi cảm thấy bản thân tôi đã chưa đủ sự nỗ lực để đạt được công nhận đó. Nhưng dù sao thì, cảm ơn tôi 1 năm qua đã rất tâm huyết với công việc, luôn sẵn sàng đón nhận những task khó, luôn sẵn sàng giúp đỡ mọi người xung quanh. Có lẽ những đã giúp tôi đạt được mức lương như hiện tại.

Hiện tại nếu cộng tất cả, 1 tháng tôi đã có thể kiếm được 24,5 triệu – quá đã.

Để đáp lại sự giúp đỡ của tất cả mọi người và mọi loài, tôi nguyện thời gian tới sẽ nghiêm túc 100%.

* Không trì hoãn.
* Không than thở.
* Không khoan nhượng.

MỖI THÁNG VẪN PHẢI ĐÓNG 8 TRIỆU, ĐÓ LÀ SỐ TIỀN ĐẦU TƯ, SỐ TIỀN TIN TƯỞNG, SỐ TIỀN MỒ HÔI CHẤT XÁM để đổi lại sự chăm chỉ, kỷ luật 100%. Tôi tin tôi làm được.

Tôi tin năm nay tôi có thể đạt TOEIC 900+.

Nhật ký sẽ được ghi lại mỗi ngày, có thể ngắn – có thể dài. Nhưng nó sẽ là minh chứng rõ ràng nhất cho sự kỷ luật của tôi.

**31/07/2025**

Đã 3 ngày trôi qua,điều kỷ luật duy nhất tôi đã tuân thủ chính là dậy sớm vào 6h30 và đi làm vè trước 6h tối.

Tôi tin rằng trong thời gian tới tôi sẽ cải thiện được sức khỏe và tinh thần, khi đó tôi sẽ có thể học tiếng Anh vào buổi tối cũng như tập thể dục điều độ.

Kiên nhẫn.

**Ngày 4/8/2025**

Như vậy là 1 tuần đã trôi qua. Có vẻ mọi thứ vẫn đang theo kế hoạch.

Sáng nay tôi vẫn có thể dậy sớm, vì tối qua đã đi ngủ khá sớm. Hy vọng tối nay tôi sẽ mạnh mẽ hơn, có đủ tỉnh táo để ngồi vào bàn học TA.

Hôm nay là 1 ngày đẹp trời, chỉ cần thêm nụ cười của em nữa là tuyệt vời.

Ngày 11/08/2025

Lại 1 tuần nữa trôi qua, tuần vừa rồi tôi đã có tập thể dục – cụ thể là đi đá banh đó.

Điều đó khiến tôi liệt cả người, và đến tận hôm nay tôi mới phục hồi được 100% sức mạnh.

Tôi vẫn chưa thể bắt đầu học tiếng Anh, 10 phần thì hết 9 phần do tôi lười phần còn lại là do tôi nhớ bé Mai.

Tuần này tôi sẽ bắt đầu vào khuôn, thời gian sẽ không chờ đợi 1 ai cả. Tôi biết điều đó.

Chánh niệm giúp tôi sống tỉnh thức.

Thời gian qua có những lúc vì đã thiếu sự chánh niệm mà tôi đã làm sai – đỗ vỡ rất nhiều điều.

Điểm sáng của tuần rồi có lẽ là việc tôi vẫn dậy sớm, và có vẻ đã tìm đc cách để cai thủ dâm.

Toi cũng không rõ tại sao tôi làm được, có lẽ chỉ đơn giản tôi đã đến ngưỡng cảm thấy rất thất vọng về bản thân. Vì tgian qua đã quá nuong chiều.

**14/09/2025**

Wow, 1 tháng rồi. Tôi đã quay trở lại rồi đây. 1 tháng vừa qua thật sự đã có quá nhiều điều xảy ra. Những điều đó 1 lần nữa lại khiến tôi chùn bước.

Nhưng mà… không sao cả!!!!

Tôi đã thật sự quay trở lại. Cảm ơn mọi người. Tôi sẽ không quên.

Nhà tôi còn nghèo!

Tôi chưa có nhà ở sài gòn!

Tôi muốn đi nhiều nơi và tận hưởng nhiều màu không khí!

Tôi còn nhiều ước muốn!

Muốn làm người lập trình viên giỏi nhất và kiếm nhiều tiền nhất Việt Nam!

Muốn thấu hiểu nhân sinh và đi tu!

Muốn được tự do làm điều mình thích!

Muốn nhiều lắm…

Ngày mai 1 lần nữa tôi vẫn sẽ tiếp tục đối mặt với công việc, toàn là những việc khiến tôi sợ hãi. Vì thật sự tôi không hiểu quá sâu về task được nhận. Nhưng mà, hy vọng như mọi khi, tôi vẫn sẽ vững chí và bước qua tất cả.

Cảm giác như tôi đang cần 1 ngọn lửa để thổi bùng lên ý chí quyết tâm. Có vẻ điều đó gọi là động lực. Nhưng theo tôi cảm nhận đến thời điểm hiện tại. Thứ duy nhất có thể dìu dắt và đưa bản thân tôi lên level cao, đó chính là kỷ luật = discipline.

Kể từ ngày mai, sau khi hoàn thành 1 ngày dài, tôi sẽ cảm ơn bản thân vì đã giữ gìn kỷ luật, tôi biết rằng kỷ luật mới chính là cánh cửa đưa tôi đến tự do. Không phải động lực.