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.