



วันที่

จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์

🌟 อารมณ์เริ่มต้น (Morning Vibe)

1 📈 (Low) | 2 😐 (So-so) | 3 🤗 (Good) | 4 🎉 (High)

🎯 เป้าหมายวันนี้ (Focus)

📌 ตารางสี่เหลี่ยมๆ ที่ต้องทำ (Task & Time Block) - Bullet Journal

☀️ เช้า (Morning Block)

☀️ บ่าย (Afternoon Block)

🌙 เย็น (Evening Block)

📊 ความรู้สึกโดยรวม (Overall Satisfaction)

😞 (แย่) | 😐 (ปกติ) | 😃 (ดี) | 😍 (ยอดเยี่ยม)

🧠 สิ่งที่สำเร็จ (Wins)

💬 สิ่งที่ต้องปรับปรุง (To Improve)