

Ngày hôm nay, tôi s□ tin r□ng mình là ng□□i đ□c bi□t, m□t ng□□i quan tr□ng. Tôi s□ yêu quý b□n thân tôi v□i chính nh□ng gì tôi có và không so sánh mình v□i nh□ng ng□□i khác.

Ngày hôm nay, tôi s□ t□ l□ng lòng mình và c□ g□ng tr□m tĩnh h□n. Tôi s□ h□c cách ki□m soát nh□ng c□m xúc và suy nghĩ c□a mình.

Ngày hôm nay, tôi s□ h□c cách tha th□ nh□ng gì ng□□i khác đã gây ra cho tôi, b□i tôi luôn nhìn vào h□□ng t□t và tin vào s□ công b□ng c□a cu□c s□ng.

Ngày hôm nay, tôi s□ c□n tr□ng h□n v□i t□ng l□i nói c□a mình. Tôi s□ l□a ch□n ngôn t□ và di□n đ□t chúng m□t cách có suy nghĩ và chân thành nh□t.

Ngày hôm nay, tôi s□ tìm cách s□ chia v□i nh□ng ng□□i b□n quanh tôi khi c□n thi□t, b□i tôi bi□t đi□u quý nh□t đ□i v□i con ng□□i là s□ quan tâm l□n nhau.

Ngày hôm nay, trong cách □ng x□, tôi s□ đ□t mình vào v□ trí c□a ng□□i đ□i di□n đ□ l□ng nghe nh□ng c□m xúc c□a h□, đ□ hi□u r□ng nh□ng đi□u làm tôi t□n th□□ng cũng có th□ làm t□n th□□ng đ□n h□.

Ngày hôm nay, tôi s□ an □i và đ□ng viên nh□ng ai đang n□n lòng. M□t cái si□t tay, m□t n□ c□□i, m□t l□i nói c□a tôi có th□ ti□p thêm s□c m□nh đ□ h□ v□ng tin b□□c ti□p.

Ngày hôm nay, tôi s□ dành m□t chút th□i gian đ□ quan tâm đ□n b□n thân mình. Tôi s□ làm tâm h□n và trí óc mình phong phú, m□nh m□ h□n b□ng cách h□c m□t cái gì đó có ích, đ□c m□t cu□n sách hay, v□n đ□ng c□ th□ và ăn m□c □a nhìn h□n.

Ngày hôm nay, tôi s□ có m□t danh sách nh□ng vi□c c□n làm. Tôi s□ n□ l□c nh□t đ□ th□c hi□n chúng và tránh đ□a ra nh□ng quy□t đ□nh v□i vã hay thi□u kiên quy□t.

Ngày hôm nay, tôi s□ b□ l□i phía sau m□i lo âu, cay đ□ng và th□t b□i, kh□i đ□u m□t ngày m□i v□i m□t trái tim yêu th□□ng và h□n nhiên nh□t. Tôi s□ s□ng v□i nh□ng khát khao, m□ □□c mà mình luôn □p □.

Ngày hôm nay, tôi s□ thách th□c m□i tr□ ng□i trên con đ□□ng mà tôi l□a ch□n và đ□t ni□m tin. Tôi hi□u r□ng, khó khăn là m□t ph□n c□a cu□c s□ng và chúng t□n t□i là đ□ tôi chinh ph□c và v□□t qua.

Ngày hôm nay, tôi s□ s□ng h□nh phúc. Tôi s□ tr□i r□ng lòng đ□ c□m nh□n cái đ□p trong cu□c s□ng, đ□ yêu th□□ng và tin t□□ng nh□ng ng□□i tôi yêu quý, và nh□ng ng□□i th□□ng yêu tôi. Tôi s□ làm nh□ng vi□c khi□n tôi c□m th□y h□nh phúc: xem m□t b□ phim hài, làm m□t vi□c t□ t□, giúp đ□ m□t ai đó, g□i m□t chi□c thi□p đi□n t□, nghe m□t b□n nh□c yêu thích...

Và hôm nay, ngay bây gi□, tôi c□m nh□n đ□□c h□nh phúc và s□c s□ng m□i đ□ b□t đ□u m□t ngày m□i th□t có ích – b□t k□ ngày hôm qua nh□ th□ nào.

B□n cũng v□y nhé!