

[www.tharhtoobeunique.com](http://www.tharhtoobeunique.com)

**တစ်နေ့တာကို အနိုင်ယူပြီး**  
ကျော်ဖြတ်ချင်သူများအတွက်

**1 - P A G E**  
**J O U R N A L**

**2025**

**NEW YEAR GIFT PREPARED BY B'UNIQU**

ယနေ့အတွက်ပန်းတိုင် (များ)

မိမိအနေနဲ့ ယနေ့အတွက် ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ လျှောက်လှမ်းသွားမလဲ? ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို ရင်ဆိုင်မလဲ? စသည်ဖြင့်...။ ဥပမာ- လက်ခံခြင်း ဖြင့်ရှေ့ဆက်မယ်...။ အလုပ်မခိုဘဲလုပ်မယ်...။

ရှောင်ရန် (များ)

တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ကိုယ့်အနေနဲ့ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်နေတဲ့ ပြုပြင်ရမဲ့ အလေ့အကျင့်တွေရှိလား၊ ဥပမာ- အတွေးလွန်တာကို မဖြစ်ရလေအောင် သတိကပ်ပြီးစောင့်ကြည့်မယ်...။ အခြားသော ကိုယ်လက်လွတ်ရမဲ့အရာတွေလည်း ထည့်ရေးနိုင်ပါတယ်။

ဆောင်ရန် (များ)

ဘယ်လိုမျိုး အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေနဲ့ တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းမလဲ? ဥပမာ- မိမိကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်တတ်လာအောင်၊ အပြုသဘော ဖြစ်စေတဲ့ စကားများပြောတာ စသည်ဖြင့်...။

ယနေ့အတွက် ဆောင်ပုဒ်

မိမိအနေနဲ့ အားဖြည့်စေမဲ့ တစ်နေ့တာဆောင်ပုဒ်လေးကိုချရေးတာ၊ ဥပမာ- I can do it and I will make it.-လုပ်နိုင်တယ်၊ ဖြစ်နိုင်တယ်...။

တစ်နေ့တာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် မှတ်ချက်များရေးရန်

တစ်နေ့တာမှာ ဘယ်လိုတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့သလဲ၊ ဘာမှတ်ချက်တွေ ပေးချင်လဲ? စသည်ဖြင့် ခံစားချက်တွေ၊ အတွေးအမြင်တွေကို ပြန်လည်ချရေးတာ၊ သုံးသပ်တာ။ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကိုသာ ချရေးတာ။

ကျေးဇူးတင်ရမည့် အရာများ

မိမိအနေနဲ့ မနက်နိုးထလာတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်စရာတွေကို ချရေးတာ၊ တတ်နိုင်သလောက် ရှာကြံပြီး ကျေးဇူးတင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်တာ။ ဥပမာ- အသက်ရှင်ခွင့်ရတဲ့ အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အချက်လေးတွေနှင့်ချရေးသွားနိုင်ပါတယ်။

ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

တစ်နေ့တာအတွင်း မိမိအနေနဲ့ မဖြစ်မနေ ပြီးမြောက်ရမဲ့အရာတွေ အစီအစဉ်အလိုက်ချရေးတာ၊ ဥပမာ- ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်သူနဲ့ ချိမ်းဆိုထားတာလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ ဘာတွေပြောဆိုရမလဲ စသည်ဖြင့်...။ ဖြစ်နိုင်ပါက အချိန်နဲ့တကွ ထည့်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကျေနပ်မှု အမှတ်...../၁၀ (မှတ်)

မိမိအနေနဲ့ တစ်နေ့တာဖြတ်သန်းခဲ့မှုအပေါ် အမှတ်ဘယ်လောက်ပေးချင်လဲ? မှတ်ချက်လေးတွေ ချရေးတာ။

နေ့စွဲ \_\_\_\_\_

# ၁-မျက်နှာ ဂျာနယ်

ယနေ့အတွက်ပန်းတိုင်(များ)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ကျေးဇူးတင်ရမည့် အရာများ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ရှောင်ရန်(များ)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ဆောင်ရန်(များ)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ယနေ့အတွက် ဆောင်ပုဒ်

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

တစ်နေ့တာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် မှတ်ချက်များရေးရန်

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

စိတ်ကျေနပ်မှု အမှတ်...../၁၀ (မှတ်)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# 1-PAGE DAILY JOURNAL

## Today's Goal(s)

---

---

---

---

## Gratitude List

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Don'ts

---

---

---

---

## Dos

---

---

---

---

## To-Do-List by Priority

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Today's Motto

---

---

## Reflection on what went well and what to improve etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Today's Satisfaction...../10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

PREPARED BY B'UNIQ

# DON'T MISS OUT!

Coaching for Impact Makers by B'UNIQ-Coaching



**Clarity Hour for professionals**

**Diversity Hour for unique individuals**

**Youth Hour for eager youths**

**More On** [www.tharhtoobeunique.com](http://www.tharhtoobeunique.com)