



MỪNG XUÂN BÍNH NGỌ 2026



TRUNG TÂM TÂM LÝ HỌC ỨNG DỤNG VIETKING

📍 5/539 đường Hoàng Hoa Thám, phường Ngọc Hà, Hà Nội 📞 096 300 29 68 📧 phongtamly@vietking.vn



“Hành trình vạn dặm bắt đầu từ một bước đi”

THÁNG GIÊNG

— Nguyệt Danh —

Thứ 2 Thứ 3 Thứ 4 Thứ 5 Thứ 6 Thứ 7 CN

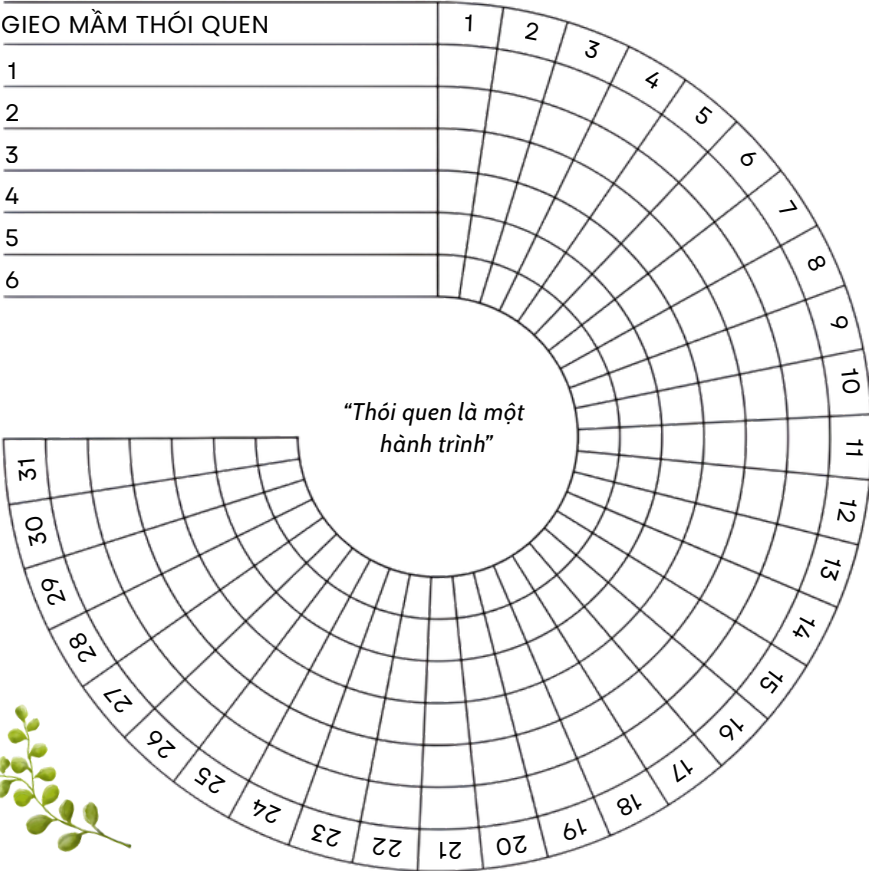
			1 13/11	2 14	3 15	4 16
5 17	6 18	7 19	8 20	9 21	10 22	11 23
12 24	13 25	14 26	15 27	16 28	17 29	18 30
19 1/12	20 2	21 3	22 4	23 5	24 6	25 7
26 8	27 9	28 10	29 11	30 12	31 13	1

Tháng Giêng



GIEO MẦM THỐI QUEN

1
2
3
4
5
6



		THỐI QUEN 1	THỐI QUEN 2	THỐI QUEN 3	THỐI QUEN 4	THỐI QUEN 5	THỐI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



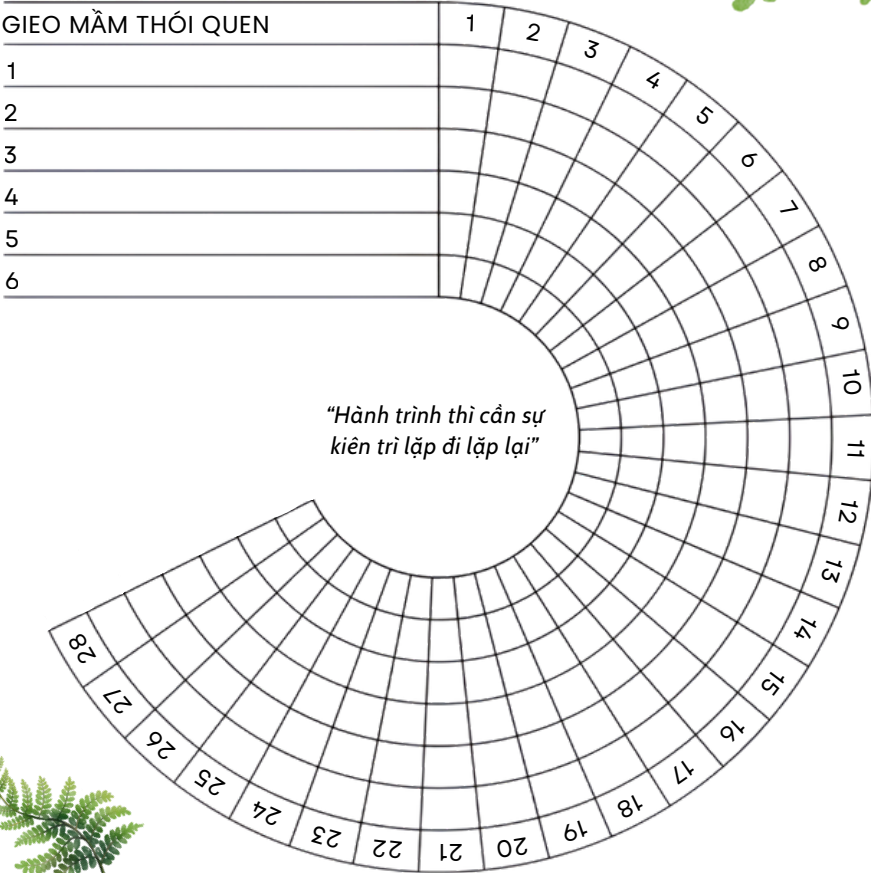
“Sức ngựa thử đường xa, lòng người thử chí bền”

THÁNG 2

— Khuyết Danh —

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
26	27	28	29	30	31	1 14/12
2 15	3 16	4 17	5 18	6 19	7 20	8 21
9 22	10 23/12	11 24	12 25	13 26	14 27	15 28
16 29	17 1/1	18 2/1	19 3/1	20 4	21 5/1	22 6/1
23 7	24 8	25 9	26 10/1	27 11	28 12	1

Tháng 2



		THÓI QUEN 1	THÓI QUEN 2	THÓI QUEN 3	THÓI QUEN 4	THÓI QUEN 5	THÓI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



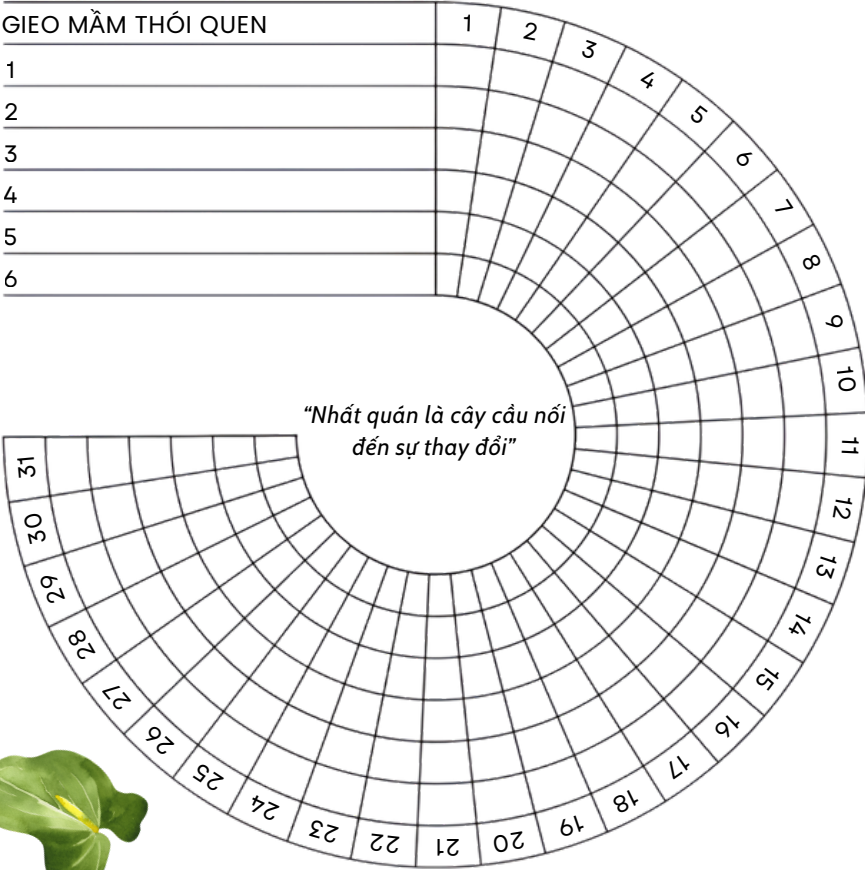
“Ngựa không sinh ra để đứng yên”

— Victor Hugo —

THÁNG 3

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
26	27	28	29	30	31	1 13/1
2 14	3 15/1	4 16	5 17	6 18	7 19	8 20
9 21	10 22	11 23	12 24	13 25	14 26	15 27
16 28	17 29	18 30	19 1/2	20 2	21 3	22 4
23 5	24 6	25 7	26 8	27 9	28 10	29 11
30 12	31 13	1	2	3	4	5

Tháng 3



		THỐI QUEN 1	THỐI QUEN 2	THỐI QUEN 3	THỐI QUEN 4	THỐI QUEN 5	THỐI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



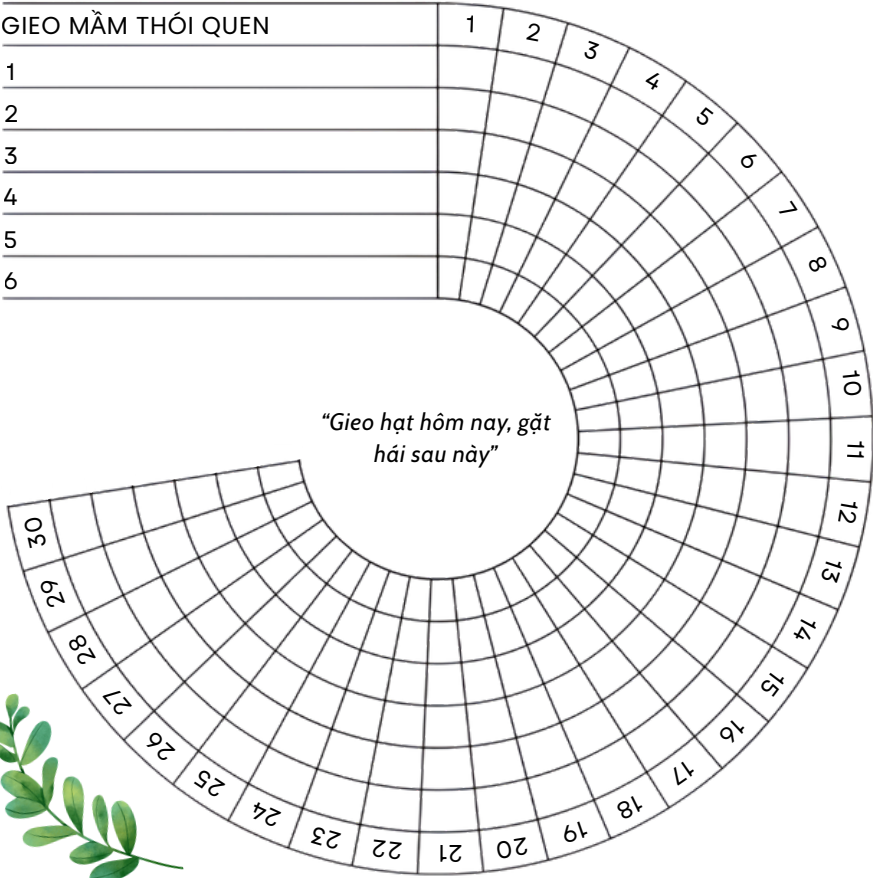
“Nhất ngôn ký xuất, tứ mã nan truy”

— Câu nói Hán - Việt —

THÁNG 4

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
30	31	1 14/2	2 15	3 16	4 17	5 18
6 19	7 20	8 21	9 22	10 23	11 24	12 25
13 26	14 27	15 28	16 29	17 1/3	18 2	19 3/3
20 4	21 5	22 6	23 7	24 8	25 9	26 10/3
27 11	28 12	29 13	30 14	1	2	3

Tháng 4



		THỐI QUEN 1	THỐI QUEN 2	THỐI QUEN 3	THỐI QUEN 4	THỐI QUEN 5	THỐI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



“Ngựa không vội, nhưng luôn tiến lên”

— Leo Tolstoy —

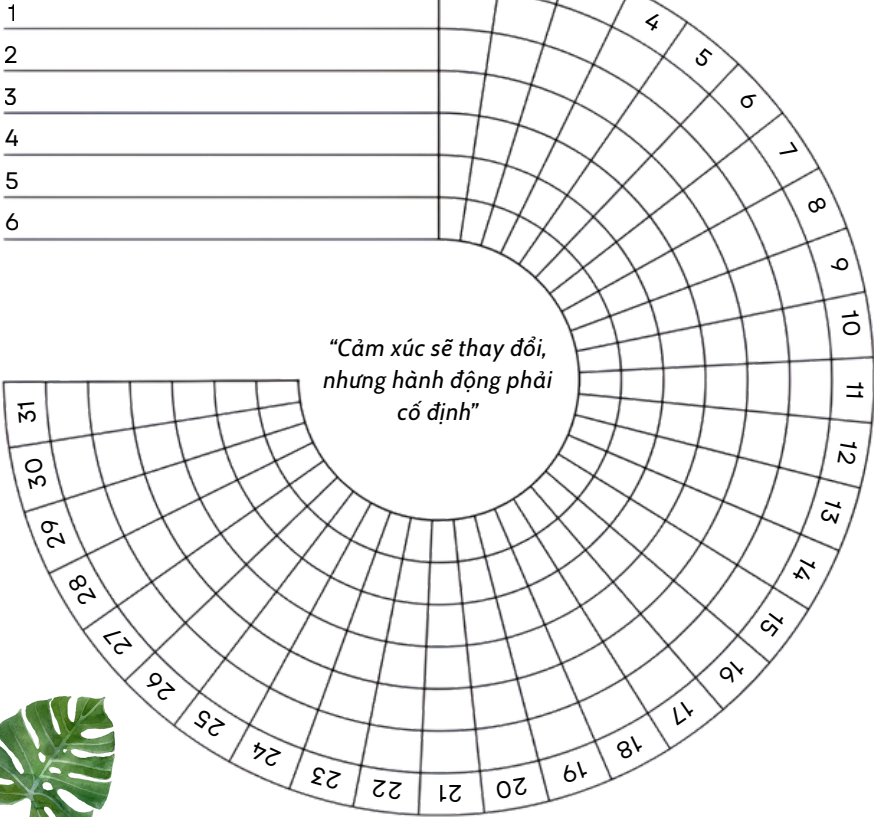
THÁNG 5

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
27 18	28 19	29 20	30 21	1 15/3	2 16	3 17
4 18	5 19	6 20	7 21	8 22	9 23	10 24
11 25	12 26	13 27	14 28	15 29	16 30	17 1/4
18 2	19 3	20 4	21 5	22 6	23 7	24 8
25 9/4	26 10	27 11	28 12	29 13	30 14	31 15/4

Tháng 5



GIEO MẦM THÓI QUEN



		THÓI QUEN 1	THÓI QUEN 2	THÓI QUEN 3	THÓI QUEN 4	THÓI QUEN 5	THÓI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



“Ngựa tốt sinh từ chăm sóc”

THÁNG 6

— Tục ngữ —

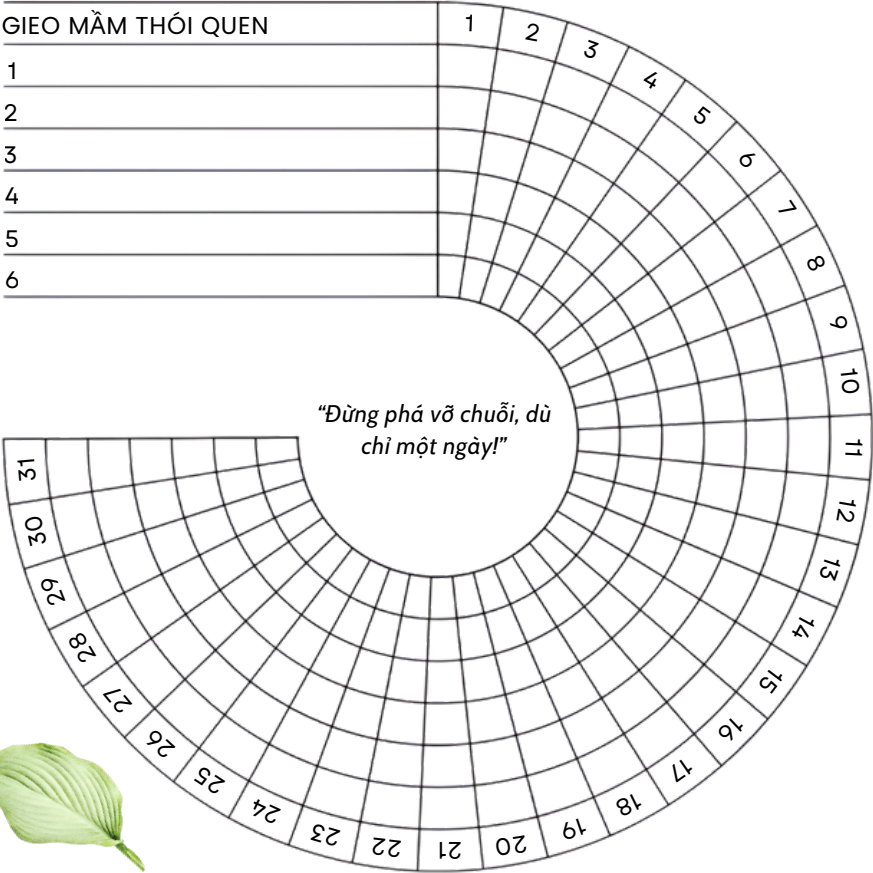
Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
1 16/4	2 17	3 18	4 19	5 20	6 21	7 22
8 23	9 24	10 25	11 26	12 27	13 28	14 29
15 1/5	16 2	17 3	18 4	19 5/5	20 6	21 7
22 8	23 9	24 10	25 11	26 12	27 13	28 14
29 15	31 16	1	2	3	4	5

Tháng 6



GIEO MẦM THỐI QUEN

1
2
3
4
5
6



		THỐI QUEN 1	THỐI QUEN 2	THỐI QUEN 3	THỐI QUEN 4	THỐI QUEN 5	THỐI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



“Ngựa mang theo linh hồn của gió”

— Rainer Maria Rilke —

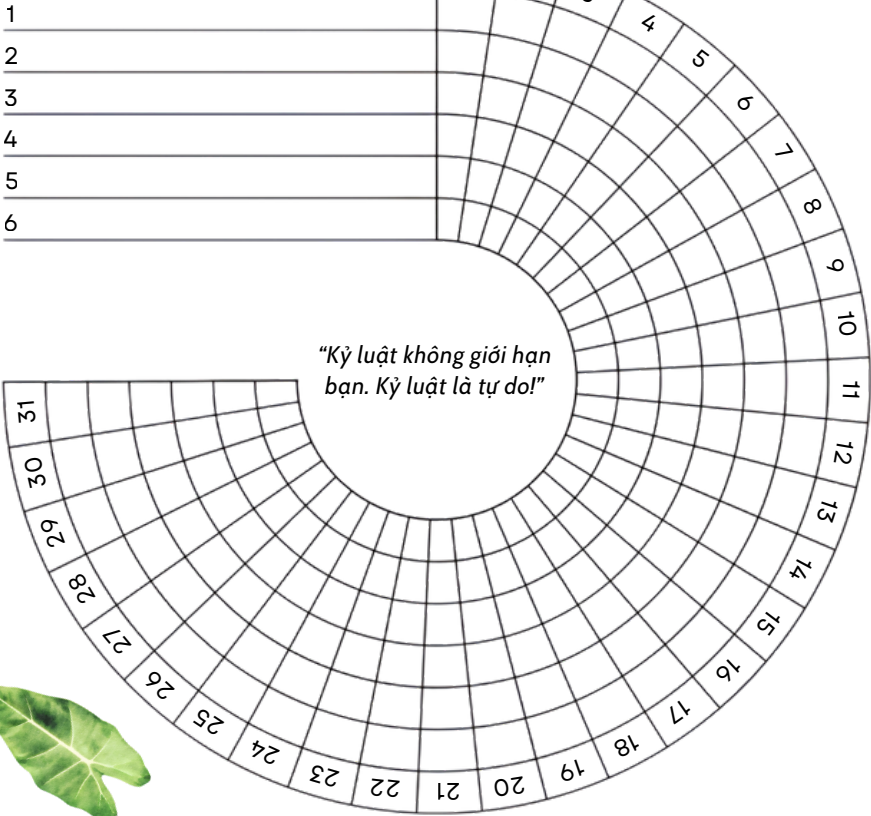
THÁNG 7

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
29	30	1 17/5	2 18	3 19	4 20	5 21
6 22	7 23	8 24	9 25	10 26	11 27	12 28
13 29	14 1/6	15 2	16 3	17 4	18 5	19 6
20 7	21 8	22 9	23 10	24 11	25 12	26 13
27 14	28 15	29 16	30 17	31 18	1	2

Tháng 7



GIEO MẦM THÓI QUEN



		THÓI QUEN 1	THÓI QUEN 2	THÓI QUEN 3	THÓI QUEN 4	THÓI QUEN 5	THÓI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



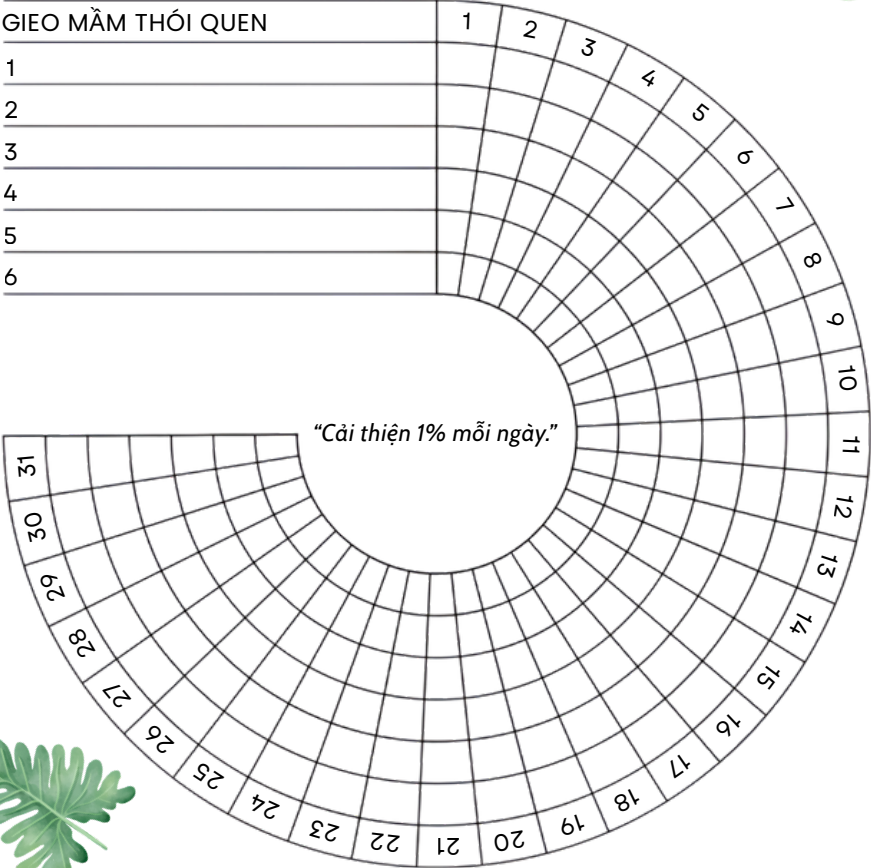
“Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã”

THÁNG 8

— Tục ngữ —

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
27	28	29	30	31	1 19/6	2 20
3 21	4 22	5 23	6 24	7 25	8 26	9 27
10 28	11 29	12 30	13 1/7	14 2	15 3	16 4
17 5	18 6	19 7/7	20 8	21 9	22 10	23 11
24 12	25 13	26 14	27 15	28 16	29 17	30 18
31 19	1	2	3	4	5	6

Tháng 8



		THỐI QUEN 1	THỐI QUEN 2	THỐI QUEN 3	THỐI QUEN 4	THỐI QUEN 5	THỐI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



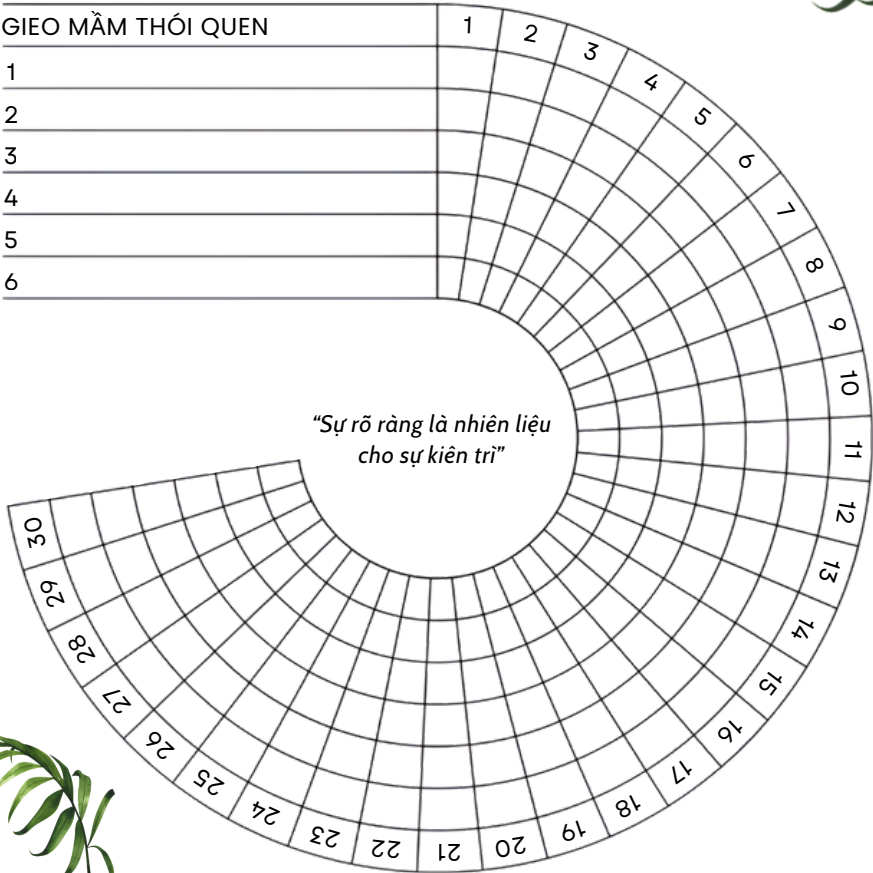
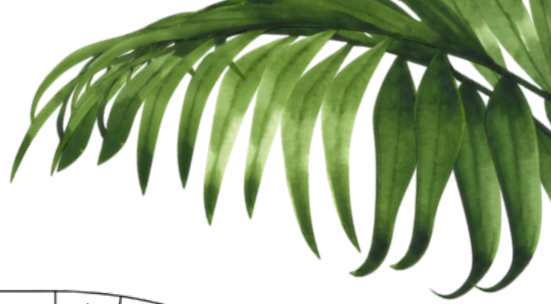
“Ngựa quý ở đức, người quý ở tâm”

— Tục ngữ —

THÁNG 9

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
31 20/7	1 20/7	2 21	3 22	4 23	5 24	6 25
7 26	8 27	9 28	10 29	11 1/8	12 2	13 3
14 4	15 5	16 6	17 7	18 8	19 9	20 10
21 11	22 12	23 13	24 14	25 15/8	26 16	27 17
28 18	29 19	30 20	1	2	3	4

Tháng 9



		THỐI QUEN 1	THỐI QUEN 2	THỐI QUEN 3	THỐI QUEN 4	THỐI QUEN 5	THỐI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



“Ngựa không sợ sai, chỉ sợ dừng”

— Khuyết Danh —

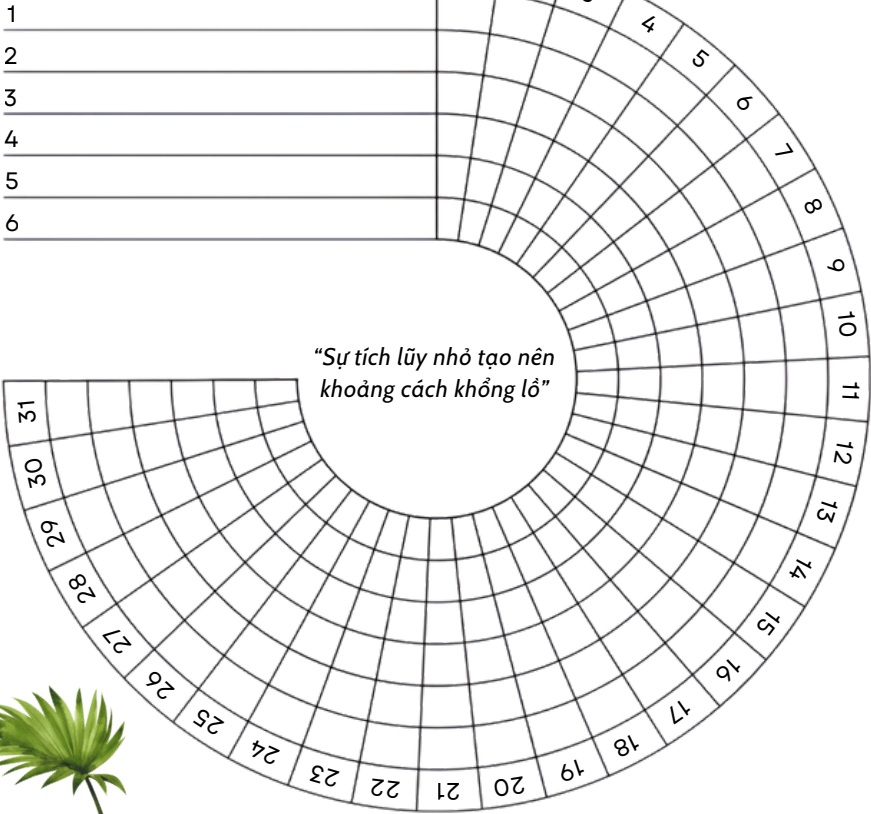
THÁNG 10

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
28	29	30	1 21/8	2 22	3 23	4 24
5 25	6 26	7 27	8 28	9 29	10 1/9	11 2
12 3	13 4	14 5	15 6	16 7	17 8	18 9
19 10	20 11	21 12	22 13	23 14	24 15	25 16
26 17	27 18	28 19	29 20	30 21	31 22	1

Tháng 10



GIEO MẦM THÓI QUEN



		THÓI QUEN 1	THÓI QUEN 2	THÓI QUEN 3	THÓI QUEN 4	THÓI QUEN 5	THÓI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							



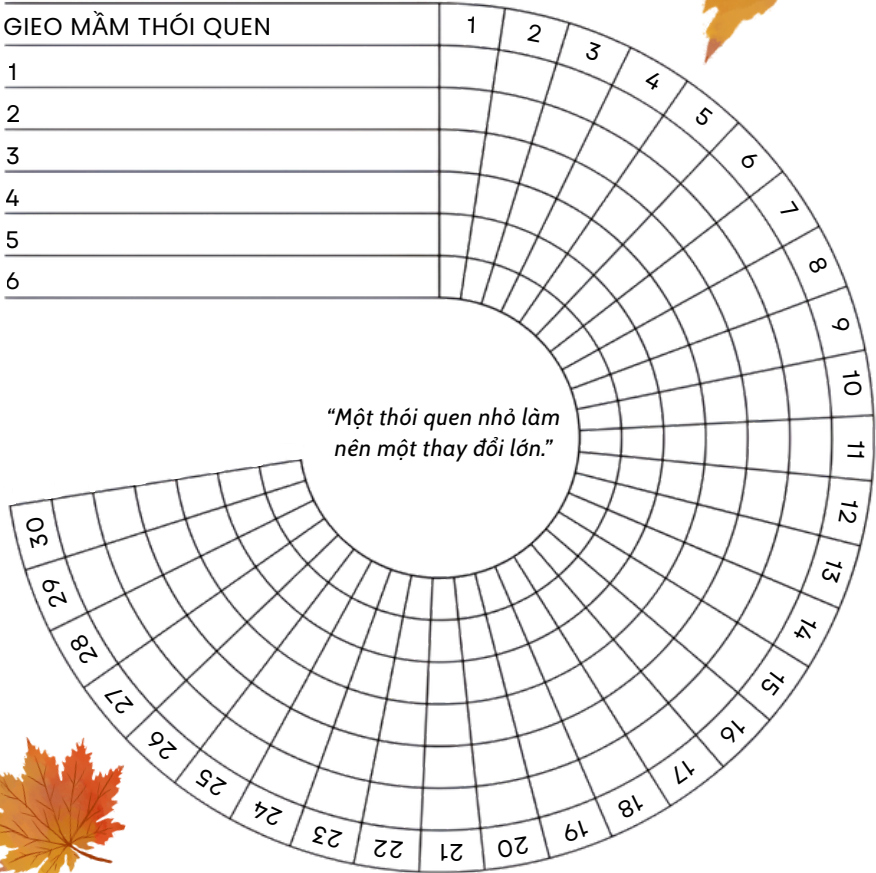
“Tự do có hình dáng của một con ngựa đang phi”

— Jodie Mitchell —

THÁNG 11

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
26	27	28	29	30	31	1 23/9
2 24	3 25	4 26	5 27	6 28	7 29	8 30
9 1/10	10 2	11 3	12 4	13 5	14 6	15 7
16 8	17 9	18 10/10	19 11	20 12	21 13	22 14
23 15/10	24 16	25 17	26 18	27 19	28 20	29 21
30 22	1	2	3	4	5	6

Tháng 11



		THÓI QUEN 1	THÓI QUEN 2	THÓI QUEN 3	THÓI QUEN 4	THÓI QUEN 5	THÓI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU						
ĐÁNH GIÁ							



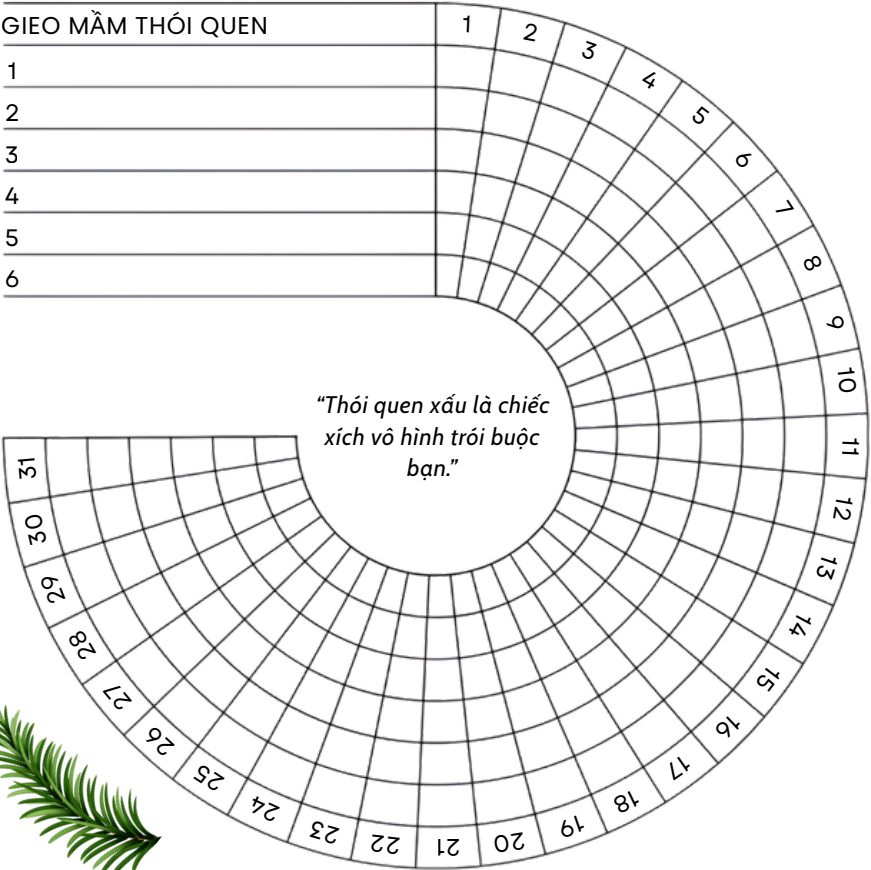
“Dù quãng đường có dài, đích đến là Mã Đáo Thành Công”

THÁNG CHẠP

— Khuyết Danh —

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
28 20	1 23/10	2 24	3 25	4 26	5 27	6 28
7 29	8 30	9 1/11	10 2	11 3	12 4	13 5
14 6	15 7	16 8	17 9	18 10	19 11	20 12
21 13	22 14	23 15	24 16	25 17	26 18	27 19
28 20	29 21	30 22	31 23	1	2	3

Tháng Chạp



		THÓI QUEN 1	THÓI QUEN 2	THÓI QUEN 3	THÓI QUEN 4	THÓI QUEN 5	THÓI QUEN 6
MỤC TIÊU							
TỔNG KẾT	NGÀY						
	MÀU	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
ĐÁNH GIÁ							

HƯỚNG DẪN

THEO DÕI THỰC HÀNH THÓI QUEN MỤC TIÊU

*“Gieo suy nghĩ gặt hành động, gieo hành động gặt thói quen
Gieo thói quen gặt tính cách, gieo tính cách gặt số phận.”*

Bước 1: Liệt kê thói quen mục tiêu vào ô “Gieo mầm thói quen”.

GIEO MẦM THÓI QUEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	...
1. Uống đủ 2 lít nước/ ngày										
2. Thức dậy 6 giờ sáng										
3. Tập thể dục 15 phút/ ngày										
4. Đọc 15 trang sách/ ngày										
5. Nói lời cảm ơn với bản thân										
6. Sử dụng mạng xã hội dưới 3 tiếng										

Bước 2: Ô “Mục tiêu”, ghi số ngày dự kiến thực hành trong 1 tháng (phần minh họa phía dưới là thực hiện cho 1 tuần)

	THÓI QUEN 1	THÓI QUEN 2	THÓI QUEN 3	THÓI QUEN 4	THÓI QUEN 5	THÓI QUEN 6
MỤC TIÊU	Uống đủ 2 lít nước/ ngày 7 ngày/tuần	Thức dậy lúc 6 giờ sáng 5 ngày/tuần	Tập thể dục 15 phút/ ngày 3 ngày/tuần	Đọc 15 trang sách/ ngày 4 ngày/tuần	Nói lời cảm ơn với bản thân 7 ngày/tuần	Sử dụng mạng xã hội dưới 3 tiếng 5 ngày/tuần

Bước 3: Tô màu vào ô tương ứng theo ngày thực hiện (không thực hiện thì bỏ trống)

GIEO MẦM THÓI QUEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	...
1. Uống đủ 2 lít nước/ ngày										
2. Thức dậy lúc 6 giờ sáng										
3. Tập thể dục 15 phút/ ngày										
4. Đọc 15 trang sách/ ngày										
5. Nói lời cảm ơn với bản thân										
6. Sử dụng mạng xã hội dưới 3 tiếng										

Bước 4: Ghi tổng số ngày thực hiện thói quen vào ô “Tổng kết - Ngày” và tô màu vào ô “Màu”.

Bước 5: Đánh giá mức độ thực hiện được thói quen mục tiêu trong tháng bằng cách so sánh và đối chiếu với Bảng màu đánh giá.

	THÓI QUEN 1	THÓI QUEN 2	THÓI QUEN 3	THÓI QUEN 4	THÓI QUEN 5	THÓI QUEN 6
MỤC TIÊU	Uống đủ 2 lít nước/ ngày 7 ngày/tuần	Thức dậy lúc 6 giờ sáng 5 ngày/tuần	Tập thể dục 15 phút/ ngày 3 ngày/tuần	Đọc 15 trang sách/ ngày 4 ngày/tuần	Nói lời cảm ơn với bản thân 7 ngày/tuần	Sử dụng mạng xã hội dưới 3 tiếng 5 ngày/tuần
TỔNG KẾT	NGÀY07..... MÀU 	03..... 	01..... 	05..... 	05..... 	02.....
ĐÁNH GIÁ	Xuất sắc.....	Chưa đạt.....	Không đạt.....	Xuất sắc.....	Hoàn thành.....	Không đạt.....

BẢNG MÀU ĐÁNH GIÁ

Xuất sắc Chưa đạt Không đạt



CHÚC MỪNG NĂM MỚI 2026



TRUNG TÂM TÂM LÝ HỌC ỨNG DỤNG VIETKING

📍 5/539 đường Hoàng Hoa Thám, phường Ngọc Hà, Hà Nội ☎ 096 300 29 68 phongtamly@vietking.vn