

Дневник за страховете

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.

ДНЕВНИК ЗА СТРАХОВЕТЕ

Дата _____

МОЯТ СТРАХ, ОПИСАН

Опишете страха. Реалистичен ли е? Какви са доказателствата?

НАЙ-ЛОШ СЦЕНАРИЙ

Опишете абсолютно най-лошото, което може да се случи. Колко трайно би било? Бихте ли могли да се възстановите?

НАЙ-ДОБЪР СЦЕНАРИЙ

Представете си най-добрия възможен резултат, ако се изправите пред този страх. Какви възможности биха могли да се открият?

ПРОВЕРКА НА ВЕРОЯТНОСТТА

По скала от 1 до 10, колко вероятен е най-лошият сценарий? Какви доказателства подкрепят или опровергават страха ви?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

АФИРМАЦИЯ ЗА СМЕЛОСТ

Смело твърдение за това кой ставате, изправяйки се пред този страх. Напишете го в сегашно време.