


Deník strachu



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)

Datum: _____

Popis mého strachu (popište strach. je reálný? jaké jsou důkazy?)

Nejhorší možný scénář (popište to nejhorší, co by se mohlo stát. jak trvalé by to bylo? dokázali byste se...)

Nejlepší možný scénář (představte si nejlepší možný výsledek, kdybyste čelili tomuto strachu. jaké příle...)

Kontrola pravděpodobnosti (na stupnici 1-10, jak pravděpodobný je nejhorší scénář? jaké důkazy pod...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Afirmace odvahy (odvážné prohlášení o tom, kým se stáváte tím, že čelíte tomuto strachu. napište jej v p...)
