



Frygtdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbetræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet *(beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)*

Værst tænkelige scenarie *(beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)*

Bedste scenarie *(forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)*

Sandsynlighedstjek *(på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)*

Handlingstrin *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

Modbekræftelse *(en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)*

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbetræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbetræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet *(beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)*

Værst tænkelige scenarie *(beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)*

Bedste scenarie *(forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)*

Sandsynlighedstjek *(på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)*

Handlingstrin *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

Modbegræftelse *(en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)*

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet *(beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)*

Værst tænkelige scenarie *(beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)*

Bedste scenarie *(forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)*

Sandsynlighedstjek *(på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)*

Handlingstrin *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

Modbegræftelse *(en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)*

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet *(beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)*

Værst tænkelige scenarie *(beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)*

Bedste scenarie *(forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)*

Sandsynlighedstjek *(på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)*

Handlingstrin *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

Modbekræftelse *(en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)*

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbetræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbekræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)

Dato: _____

Min frygt beskrevet (beskriv frygten. er den realistisk? hvad er beviset?)

Værst tænkelige scenarie (beskriv det absolut værste der kunne ske. hvor permanent ville det være? ...)

Bedste scenarie (forestil dig det bedst mulige udfald, hvis du konfronterer denne frygt. hvilke muligheder...)

Sandsynlighedstjek (på en skala fra 1-10, hvor sandsynligt er det værste scenarie? hvilke beviser under...)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Modbegræftelse (en modig erklæring om hvem du er ved at blive ved at konfrontere denne frygt. skriv d...)