

Ημερολόγιο Φοβου

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ημερήσια Καταχώρηση

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρουουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιχτούν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσες να ανακαμψεις;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιχτούν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιχτούν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσες να ανακαμψεις;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρουουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιχτούν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρουουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρουουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρουουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιχτούν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοιξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρουουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μόνιμο θα ήταν; Θα μπορούσε να ανακαμφθεί;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΟΥ



Ημερομηνία _____

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΟΥ

Περιγράψτε τον φόβο. Είναι ρεαλιστικός; Ποια είναι τα στοιχεία;

ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Περιγράψτε το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Πόσο μονιμο θα ήταν; Θα μπορούσες να ανακαμψεις;

ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Φαντάσου το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αν αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο. Ποιες ευκαιρίες θα μπορούσαν να ανοίξουν;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑΣ

Σε κλίμακα 1-10, πόσο πιθανό είναι το χειρότερο σενάριο; Ποιες αποδείξεις υποστηρίζουν ή αντικρούουν τον φόβο σου;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΘΑΡΡΟΥΣ

Μια γενναία δηλώση για το ποιος γίνεσαι αντιμετωπίζοντας αυτόν τον φόβο. Γράψε την στον ενεστώτα.
