

---




# Fear Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con Loomjournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente seria? podrias recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrian ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaracion valiente de quien te estas convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Mi miedo descrito** *(describe el miedo. es realista? cual es la evidencia?)*

---

---

---

**El peor escenario** *(describe lo peor que podría pasar. que tan permanente sería? podrías recuperarte?)*

---

---

**Mejor Escenario** *(imagina el mejor resultado posible si enfrentas este miedo. que oportunidades podrían ...)*

---

---

**Revisión de Probabilidad** *(del 1 al 10, que tan probable es el peor escenario? que evidencia apoya o co...)*

---

---

**Pasos de acción** *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

---

---

---

**Afirmación de Valentía** *(una declaración valiente de quien te estás convirtiendo al enfrentar este miedo...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---