


Pelkopäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*

Päivämäärä: _____

Pelkoni kuvattuna *(kuvaile pelko. onko se realistinen? mitä todisteita on?)*

Pahin mahdollinen skenaario *(kuvaile pahin mahdollinen lopputulos. kuinka pysyvä se olisi? voisitko t...)*

Paras mahdollinen lopputulos *(kuvittele paras mahdollinen lopputulos, jos kohtaat tämän pelon. mitä ...)*

Todennäköisyyden tarkistus *(asteikolla 1-10, kuinka todennäköinen pahin skenaario on? mitkä todiste...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Rohkeusvahvistus *(rohkea lausuma siitä, kuka sinusta on tulossa kohdatessasi tämän pelon. kirjoita pree...)*