

Dyornal ng Takot

Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Araw-araw na Entry

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.

DYORNAL NG TAKOT



Petsa _____

PAGLALARAWAN NG AKING TAKOT

Ilarawan ang takot. Makatotohanan ba ito? Ano ang ebidensya?

PINAKAMASAMANG SITWASYON

Ilarawan ang pinakamasamang maaaring mangyari. Gaano ito kapermanente? Mababawi mo ba?

PINAKAMAGANDANG SENARYO

Isipin ang pinakamagandang posibleng resulta kung haharapin mo ang takot na ito. Anong mga oportunidad ang maaaring bumukas p

TSEK NG POSIBILIDAD

Sa sukat na 1-10, gaano ka-malamang ang pinakamasamang senaryo? Anong ebidensya ang sumusuporta o sumasalungat sa takot m

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

AFFIRMATION NG TAPANG

Isang matapang na pahayag kung sino ang nagiging ikaw sa pagharap sa takot na ito. Isulat ito sa kasalukuyang panahon.
