


Dnevnik strahova



Vođeni dnevnik od 30 dana



Dnevni unos



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah (opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)

Najgori mogući scenarij (opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...

Najbolji mogući scenarij (zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...

Provjera vjerojatnosti (na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...

Koraci djelovanja (konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)

Afirmacija hrabrosti (hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah (opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)

Najgori mogući scenarij (opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...

Najbolji mogući scenarij (zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...

Provjera vjerojatnosti (na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...

Koraci djelovanja (konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)

Afirmacija hrabrosti (hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...

Datum: _____

Moj opisani strah (opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)

Najgori mogući scenarij (opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)

Najbolji mogući scenarij (zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)

Provjera vjerojatnosti (na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)

Koraci djelovanja (konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)

Afirmacija hrabrosti (hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah (opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)

Najgori mogući scenarij (opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...

Najbolji mogući scenarij (zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...

Provjera vjerojatnosti (na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...

Koraci djelovanja (konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)

Afirmacija hrabrosti (hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah (opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)

Najgori mogući scenarij (opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...

Najbolji mogući scenarij (zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...

Provjera vjerojatnosti (na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...

Koraci djelovanja (konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)

Afirmacija hrabrosti (hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah *(opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)*

Najgori mogući scenarij *(opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...)*

Najbolji mogući scenarij *(zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...)*

Provjera vjerojatnosti *(na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...)*

Koraci djelovanja *(konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)*

Afirmacija hrabrosti *(hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...)*

Datum: _____

Moj opisani strah (opišite strah. je li realan? koji su dokazi?)

Najgori mogući scenarij (opišite najgore što bi se moglo dogoditi. koliko bi to bilo trajno? biste li se mog...

Najbolji mogući scenarij (zamislite najbolji mogući ishod ako se suočite s ovim strahom. koje bi vam se ...

Provjera vjerojatnosti (na ljestvici od 1 do 10, koliko je vjerojatan najgori scenarij? koji dokazi podupiru i...

Koraci djelovanja (konkretni koraci koje danas možete poduzeti prema svom cilju)

Afirmacija hrabrosti (hrabra izjava o tome tko postajete suočavajući se s ovim strahom. napišite je u sad...
