

---



# Félelem Napló

---



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Félelem leírása** *(írd le a félelmet. valós? mi a bizonyíték?)*

---

---

---

**Legrosszabb forgatókönyv** *(írd le a lehető legrosszabbat, ami történhet. mennyire lenne tartós? fel tud...)*

---

---

**Legjobb forgatókönyv** *(képzeld el a lehető legjobb kimenetelt, ha szembenézel ezzel a félelemmel. mily...)*

---

---

**Valószínűség ellenőrzés** *(1-10 skálán mennyire valószínű a legrosszabb eset? milyen bizonyítékok tám...)*

---

---

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

---

---

---

**Bátorság megerősítés** *(egy bátor kijelentés arról, kivé válsz azáltal, hogy szembenézel ezzel a félelemm...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---