


Jurnal Ketakutan



Jurnal Terpandu 30 Hari



Entri Harian

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*

Tanggal: _____

Ketakutanku *(jelaskan ketakutannya. apakah realistis? apa buktinya?)*

Skenario terburuk *(deskripsikan hal terburuk yang bisa terjadi. seberapa permanenkah itu? bisakah kam...*

Skenario Terbaik *(bayangkan hasil terbaik jika kamu menghadapi ketakutan ini. peluang apa yang bisa t...*

Pemeriksaan Probabilitas *(pada skala 1-10, seberapa besar kemungkinan skenario terburuk? bukti ap...*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Afirmasi Keberanian *(pernyataan berani tentang siapa dirimu yang sedang menjadi dengan menghadap...*
