


Fear Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

- 1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura
- 2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti
- 3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine
- 4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paura...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paura...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paura...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paura...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paura...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paura...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paura...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*

Data: _____

La mia paura descritta *(descrivi la paura. è realistica? quali sono le prove?)*

Scenario peggiore *(descrivi il peggio assoluto che potrebbe accadere. quanto sarebbe permanente? potr...)*

Scenario migliore *(immagina il miglior risultato possibile se affronti questa paura. quali opportunità potre...)*

Verifica della probabilità *(su una scala da 1 a 10, quanto è probabile il caso peggiore? quali prove sup...)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Affermazione di coraggio *(una coraggiosa dichiarazione di chi stai diventando affrontando questa paur...)*
