
恐怖ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

デイリーエントリー

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

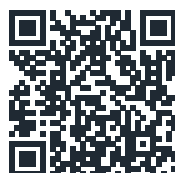
ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)

日付: _____

私の恐れについて (恐れを描写してください。それは現実的ですか？根拠はありますか？)

最悪のシナリオ (起こりうる最悪の事態を描写してください。それはどれくらい永続的ですか？立ち直れますか？)

ベストケースのシナリオ (この恐れに向き合った場合の最良の結果を思い描いてください。どんな可能性が開くでしょう...)

確率の検証 (最悪のケースはどれくらいの確率ですか (1~10) ? あなたの恐れを支持または否定する証拠は何ですか？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

勇気のアファメーション (この恐れに向き合うことで成長しつつある自分を表す、勇気ある言葉を現在形で書いてくださ...)