

---



# 두려움 저널

---



30일 가이드 저널



일일 기록

LoomJournals로 제작됨

---

# 이 저널 사용 방법

---

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)

날짜: \_\_\_\_\_

나의 두려움 (두려움을 묘사하세요. 현실적인가요? 근거는 무엇인가요?)

최악의 시나리오 (일어날 수 있는 최악의 상황을 묘사하세요. 얼마나 영구적일까요? 회복할 수 있을까요?)

최선의 시나리오 (이 두려움에 맞선다면 일어날 수 있는 최선의 결과를 상상해 보세요. 어떤 기회가 열릴 수 있을까요?)

가능성 점검 (1-10으로, 최악의 경우가 일어날 가능성은 얼마나 될까요? 당신의 두려움을 뒷받침하거나 반박하는 근거는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

용기의 확인 (이 두려움에 맞섬으로써 당신이 되어가는 사람에 대한 용감한 선언. 현재 시제로 쓰세요.)