

Baimių dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Dienos įrašas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsniumus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baime. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baime. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuoju laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuoju laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuoju laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuoju laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuoju laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuoju laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuojų laiku.

BAIMIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

MANO BAIMĖS APRAŠYMAS

Aprašykite baimę. Ar ji reali? Kokie įrodymai?

BLOGIAUSIAS SCENARIJUS

Apibūdinkite patį blogiausią, kas galėtų nutikti. Ar tai būtų nuolatinė? Ar galėtumėte atsigauti?

GERIAUSIAS SCENARIJUS

Įsivaizduokite geriausią įmanomą rezultatą, jei susidurtumėte su šia baimė. Kokios galimybės galėtų atsiverti?

TIKIMYBĖS PATIKRINIMAS

Skalėje nuo 1 iki 10, kokia tikimybė, kad blogiausias scenarijus įvyks? Kokie įrodymai patvirtina ar paneigia jūsų baimę?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

DRĄSOS AFIRMACIJA

Drąsus teiginys apie tai, kuo tampate, susidūrę su šia baimė. Rašykite esamuoju laiku.
