

Jurnal Ketakutan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Catatan Harian

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.

JURNAL KETAKUTAN



Tarikh _____

KETAKUTAN SAYA DITERANGKAN

Terangkan ketakutan itu. Adakah ia realistik? Apakah buktinya?

SENARIO TERBURUK

Huraikan perkara paling teruk yang boleh berlaku. Sejauh mana kekalnya? Bolehkah anda pulih daripadanya?

SENARIO TERBAIK

Bayangkan hasil terbaik yang mungkin jika anda menghadapi ketakutan ini. Apakah peluang yang boleh terbuka untuk anda?

SEMAKAN KEBARANGKALIAN

Pada skala 1-10, sejauh mana kemungkinan senario terburuk? Apakah bukti yang menyokong atau menyanggah ketakutan anda?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

AFIRMASI KEBERANIAN

Pernyataan berani tentang siapa anda sedang menjadi dengan menghadapi ketakutan ini. Tulis dalam bentuk kini.
