


Angstverkenningdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Dagelijkse Invoer

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*

Datum: _____

Mijn angst beschreven *(beschrijf de angst. is die realistisch? wat is het bewijs?)*

Slechtste scenario *(beschrijf het absolute ergste dat kan gebeuren. hoe permanent zou dat zijn? kun je e...*

Beste scenario *(visualiseer de best mogelijke uitkomst als je deze angst aangaat. welke kansen kunnen zi...*

Waarschijnlijkheidscheck *(op een schaal van 1-10, hoe waarschijnlijk is het slechtste geval? welk bewij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Moedaffirmatie *(een moedige uitspraak over wie je wordt door deze angst te trotseren. schrijf het in de t...*
