


Fryktdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet (beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)

Verste fall-scenario (beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)

Beste utfall (se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)

Sannsynlighetssjekk (på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Motsbekreftelse (en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*

Dato: _____

Min frykt beskrevet *(beskriv frykten. er den realistisk? hva er bevisene?)*

Verste fall-scenario *(beskriv det verste som kan skje. hvor permanent ville det vært? kunne du kommet ...)*

Beste utfall *(se for deg det best mulige utfallet hvis du konfronterer denne frykten. hvilke muligheter kan ...)*

Sannsynlighetssjekk *(på en skala fra 1-10, hvor sannsynlig er det verste utfallet? hvilke bevis støtter ell...)*

Handlingssteg *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

Motsbekreftelse *(en modig uttalelse om hvem du er i ferd med å bli ved å møte denne frykten. skriv den ...)*