




Dziennik strachu



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłby...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłby...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłbyś...)

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłby...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłby...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłbyś...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany (opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)

Najgorszy możliwy scenariusz (opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)

Najlepszy scenariusz (wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)

Sprawdzenie prawdopodobieństwa (w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Afirmacja odwagi (odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłby...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłb...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*

Data: _____

Mój strach opisany *(opisz strach. czy jest realistyczny? jakie są dowody?)*

Najgorszy możliwy scenariusz *(opisz najgorsze, co mogłoby się stać. jak trwałoby to było? czy mógłby...)*

Najlepszy scenariusz *(wyobraź sobie najlepszy możliwy wynik, jeśli zmierzysz się z tym strachem. jakie ...)*

Sprawdzenie prawdopodobieństwa *(w skali 1-10, jak prawdopodobny jest najgorszy scenariusz? jaki...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Afirmacja odwagi *(odważne stwierdzenie o tym, kim się stajesz stawiając czoła temu strachowi. napisz je...)*
