


Diário do Medo



Um Diário Guiado de 30 Dias



Registro Diário

Criado com Loomjournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*

Data: _____

Meu medo descrito *(descreva o medo. é realista? qual é a evidência?)*

Pior cenário possível *(descreva o pior que poderia acontecer. quão permanente seria? você conseguiria ...)*

Melhor Cenário *(imagine o melhor resultado possível se você enfrentar esse medo. que oportunidades po...)*

Verificação de Probabilidade *(em uma escala de 1 a 10, qual é a probabilidade do pior caso? que evid...)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Afirmação de Coragem *(uma declaração corajosa de quem você está se tornando ao enfrentar esse me...)*
