

---



# 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...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**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...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---