


Jurnal de Temeri



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică



Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...

Data: _____

Frica mea descrisă *(descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)*

Cel mai rău scenariu *(descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...*

Cel mai bun scenariu *(vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...*

Verificarea probabilității *(pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Afirmație de curaj *(o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...*

Data: _____

Frica mea descrisă (descrie frica. este realistă? care sunt dovezile?)

Cel mai rău scenariu (descrie ce este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla. cât de permanent ar fi?...

Cel mai bun scenariu (vizualizează cel mai bun rezultat posibil dacă îți înfrunți această frică. ce oportuni...

Verificarea probabilității (pe o scară de la 1 la 10, cât de probabil este cel mai rău scenariu? ce dovezi ...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Afirmație de curaj (o declarație curajoasă despre cine devii înfruntând această frică. scrie-o la timpul pre...