

---



# Дневник страхов

---



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

---

# Как использовать этот дневник

---

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Описание моего страха** (опишите страх. он реалистичен? какие доказательства?)

---

---

---

**Худший сценарий** (опишите абсолютно худшее, что может случиться. насколько это постоянно? с...

---

---

**Лучший сценарий** (представьте наилучший возможный исход, если вы встретите этот страх. каки...

---

---

**Проверка вероятности** (по шкале 1-10, насколько вероятен худший сценарий? какие доказательс...

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Аффирмация смелости** (смелое утверждение о том, кем вы становитесь, встречая этот страх. пи...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---