


Denník strachu



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...)

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...)

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...)

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...)

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...)

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...)

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...)

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...)

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...)

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...)

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...)

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...)

Dátum: _____

Opísaný strach (opíšte strach. je realistický? aké sú dôkazy?)

Najhorší scenár (popíšte to najhoršie, čo by sa mohlo stať. ako trvalé by to bolo? mohli by ste sa z toho z...

Najlepší možný scenár (predstavte si najlepší možný výsledok, ak tomuto strachu čelíte. aké príležitosti ...

Kontrola pravdepodobnosti (na škále 1-10, aká je pravdepodobnosť najhoršieho scenára? aké dôkazy ...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Afirmácia odvahy (odvážne vyhlásenie o tom, kým sa stávate tým, že čelíte tomuto strachu. napíšte ho v...
