

Dnevnik strahov

Vodeni dnevnik za 30 dni

Dnevni vnos

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.

DNEVNIK STRAHOV



Datum _____

OPIS MOJEGA STRAHU

Opišite strah. Ali je realističen? Kakšni so dokazi?

NAJSLABŠI MOŽNI SCENARIJ

Opišite najslabše, kar bi se lahko zgodilo. Kako trajno bi bilo? Bi si lahko opomogli?

NAJBOLJŠI MOŽNI SCENARIJ

Zamislite si najboljši možni izid, če se soočite s tem strahom. Kakšne priložnosti bi se lahko odprle?

PREVERJANJE VERJETNOSTI

Na lestvici od 1 do 10, kako verjeten je najslabši scenarij? Kateri dokazi podpirajo ali zavračajo vaš strah?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

AFIRMACIJA POGUMA

Pogumna izjava o tem, kdo postajate s soočanjem s tem strahom. Zapišite jo v sedanjiku.
