


Дневник страхова



Вођени дневник за 30 дана



Дневни унос

Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бисте...)

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...)

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...)

Датум: _____

Мој описани страх (описите страх. да ли је реалан? који су докази?)

Најгори сценарио (описите најгоре што би могло да се деси. колико би то било трајно? да ли бист...

Најбољи могући сценарио (замислите најбољи могући исход ако се суочите са овим страхом. кој...

Провера вероватноће (на скали од 1 до 10, колико је вероватан најгори сценарио? који докази по...

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Афирмација храбрости (храбра изјава о томе ко постајете суочавајући се са овим страхом. напиш...