


Rädslojournal



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...

Datum: _____

Min rädsla beskriven (beskriv rädslan. är den realistisk? vad är bevisningen?)

Värsta tänkbara scenario (beskriv det absolut värsta som kan hända. hur permanent skulle det vara? k...

Bästa scenariot (föreställ dig det bästa möjliga utfallet om du möter denna rädsla. vilka möjligheter kan ö...

Sannolikhetskontroll (på en skala 1-10, hur sannolikt är värsta scenariot? vilket bevis stödjer eller motb...

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Modsaffirmation (ett modigt påstående om vem du håller på att bli genom att möta denna rädsla. skriv d...