

# Korku Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Günlük Kayıt

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Korkumun tanımı** (korkuyu tanımlayın. gerçekçi mi? kanıt nedir?)

**En kötü senaryo** (olabilecek en kötü şeyi tanımlayın. ne kadar kalıcı olurdu? bundan kurtulabilir misiniz?)

**En İyi Senaryo** (bu korkuyla yüzleşerseniz en iyi olası sonucu hayal edin. hangi fırsatlar açılabilir?)

**Olasılık Kontrolü** (1-10 arası, en kötü senaryo ne kadar olası? korkunuzu destekleyen veya çürüten hangi...)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Cesaret Olumlaması** (bu korkuyla yüzleşerek kim olduğunuza dair cesur bir ifade. şimdiki zamanda yazın.)