


Журнал страхів



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (смільке твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...

Дата: _____

Мій страх описаний (опишіть страх. чи він реалістичний? які є докази?)

Найгірший сценарій (опишіть найгірше, що могло б статися. наскільки постійним це було б? чи зм...

Найкращий сценарій (уявіть найкращий можливий результат, якщо ви зіткнетесь з цим страхом. ...

Перевірка ймовірності (за шкалою від 1 до 10, наскільки ймовірний найгірший сценарій? які дока...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Афірмація сміливості (сміливе твердження про те, ким ви стаєте, зіткнувшись з цим страхом. нап...