

# Nhật Ký Nỗi Sợ

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Ghi chép hàng ngày

Được tạo bởi LoomJournals

# Cách sử dụng nhật ký này

---

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

**Mô tả nỗi sợ của tôi** (mô tả nỗi sợ. nó có thực tế không? bằng chứng là gì?)

---

---

---

**Tình huống xấu nhất** (mô tả điều tệ nhất có thể xảy ra. nó có vĩnh viễn không? bạn có thể phục hồi được...)

---

---

---

**Tình huống tốt nhất** (hình dung kết quả tốt nhất có thể nếu bạn đối mặt với nỗi sợ này. cơ hội nào có th...)

---

---

---

**Kiểm tra xác suất** (trên thang 1-10, khả năng xảy ra tình huống xấu nhất là bao nhiêu? bằng chứng nào ...)

---

---

---

**Các bước hành động** (những bước cụ thể bạn có thể thực hiện hôm nay hướng tới mục tiêu)

---

---

---

**Khẳng định can đảm** (một câu khẳng định dũng cảm về con người bạn đang trở thành khi đối mặt với nỗi...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---