

---



# 恐惧日记

---



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)

日期: \_\_\_\_\_

我的恐惧描述 (描述你的恐惧。它现实吗? 有什么证据?)

最坏的情况 (描述可能发生的最坏情况。它是永久性的吗? 你能恢复吗?)

最好的情况 (设想如果你面对这个恐惧, 可能出现的最好结果。会有什么机会向你敞开?)

概率评估 (用1到10分评估最坏情况发生的可能性。有什么证据支持或反驳你的恐惧?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

勇气肯定语 (一句关于你正在通过面对恐惧成为怎样的人的勇敢宣言。用现在时书写。)