

# Дневник за работа със сянката

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

Създадено с LoomJournals

# Как да използвате този дневник

---

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

- 
- Изберете скорошен тригер, реакция или повтарящ се модел за изследване
  - Опишете тригера честно -- какво се случи, какво сте почувствали, колко интензивно
  - Локализирайте емоциите в тялото си -- физическите усещания са данни
  - Определете основното убеждение: каква история е създал умът ви за вас самите?
  - Проследете убеждението до неговия произход -- обикновено преживяване от детството
  - Напишете послание за интеграция: говорете на тази част от себе си със състрадание
  - Намерете позитивната преформулировка: всяка сянка пази скрит дар



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност

# ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА

Дата \_\_\_\_\_

## ФОКУС НА СЕСИЯТА

Какъв аспект от сянката, повтарящ се модел или емоция изследвате днес?

## ДНЕВНИК НА ТРИГЕРИТЕ

Какво ви предизвиква напоследък? Опишете ситуацията, реакцията си и интензивността на преживяването

## ЕМОЦИЯ И ТЯЛО

Назовете емоциите, които се появиха. Къде ги усещате физически? Напрежение, тежест, топлина, стягане...

## ОСНОВНО УБЕЖДЕНИЕ

Какво дълбоко вкоренено убеждение или стара рана стои зад това? (напр. 'Не съм достатъчен/а', 'В опасност съм')

## ИСТОРИЯ НА ПРОИЗХОДА

Кога за пръв път сте почувствали това? Какво детско преживяване или спомен може да е коренът?

## ИНТЕГРАЦИЯ НА СЯНКАТА

Как можете да приемете, признаете и обичате тази част от себе си? Пишете с любопитство и съпричастност