

---



# Deník stínové práce

---



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Vyberte si nedávný spouštěč, reakci nebo opakující se vzorec k prozkoumání
  - Popište spouštěč upřímně — co se stalo, co jste cítili, jak intenzivně
  - Lokalizujte emoce ve svém těle — fyzické pocity jsou data
  - Identifikujte základní přesvědčení: jaký příběh si vaše mysl vytvořila o vás samotných?
  - Vysledujte přesvědčení k jeho původu — obvykle dětská zkušenost
  - Napište integrační zprávu: promluvte k této části sebe sama se soucitem
  - Najděte pozitivní přerámování: každý stín chrání skrytý dar



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Zaměření sezení** (jaký stínový aspekt, opakující se vzorec nebo emoci dnes prozkoumáváte?)

---

---

---

**Záznam spouštěčů** (co vás nedávno vyprovokovalo? popište situaci, vaši reakci a intenzitu zážitku)

---

---

---

**Emoce a tělo** (pojmenujte emoce, které se objevily. kde je cítíte v těle? napětí, tíha, teplo, sevření...)

---

---

---

**Základní přesvědčení** (jaké hluboce zakořeněné přesvědčení nebo staré zranění za tím stojí? (např. 'nejs...)

---

---

---

**Příběh původu** (kdy jste to pocítili poprvé? jaký zážitek z dětství nebo vzpomínka by mohly být kořenem?)

---

---

---

**Integrace stínu** (jak můžete tuto svou část přijmout, uznat a milovat? pište se zvědavostí a soucitem)

---

---

---

**Přerámování stínu** (jakou pozitivní vlastnost tento stín chrání? (např. vztek → zdravé hranice, závist → to...)

---

---

---

---

---