


Skyggearbejdsdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering



Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Vælg en nylig trigger, reaktion eller tilbagevendende mønster at udforske
 - Beskriv triggeren ærligt — hvad skete, hvad du følte, hvor intenst
 - Lokaliser følelserne i din krop — fysiske fornemmelser er data
 - Identificér kerneoverbevisningen: hvilken historie skabte dit sind om dig selv?
 - Spor overbevisningen til dens oprindelse — typisk en barndomsoplevelse
 - Skriv en integrationsbesked: tal til denne del af dig selv med medfølelse
 - Find den positive omramning: enhver skygge beskytter en skjult gave



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)

Dato: _____

Sessionsfokus (hvilket skyggeaspekt, tilbagevendende mønster eller følelse udforsker du i dag?)

Triggerlog (hvad triggede dig for nylig? beskriv situationen, din reaktion og oplevelsens intensitet)

Følelse & krop (navngiv de følelser, der opstod. hvor mærker du dem fysisk? spænding, tyngde, varme, st...)

Kerneoverbevisning (hvilken dybtliggende overbevisning eller gammelt sår ligger bag dette? (f.eks. 'jeg ...

Oprindelseshistorie (hvornår følte du dette for første gang? hvilken barndomsoplevelse eller erindring k...)

Skyggeintegration (hvordan kan du acceptere, anerkende og elske denne del af dig selv? skriv med nys...)

Skygge-reframing (hvilken positiv egenskab beskytter denne skygge? (f.eks. raseri → sunde grænser, mi...)