

Ημερολόγιο Εργασίας Σκιάς

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ημερήσια Καταχώρηση

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

- Επιλέξτε ένα πρόσφατο ερεθισμα, αντιδραση ή επαναλαμβανομενο μοτιβο για εξερευνηση
- Περιγραψτε το ερεθισμα ειλικρινα -- τι συνεβη, τι αισθανθηκατε, ποση ηταν η ενταση
- Εντοπιστε τα συναισθηματα στο σωμα σας -- οι σωματικες αισθησεις ειναι δεδομενα
- Αναγνωριστε τη βασικη πεποιθηση: ποια ιστορια δημιουργησε το μυαλο σας για τον εαυτο σας;
- Ανιχνευστε την πεποιθηση στην προελευση της -- συνηθως μια παιδικη εμπειρια
- Γραψτε ενα μηνυμα ενσωματωσης: μιληστε σε αυτο το μερος του εαυτου σας με συμπονια
- Βρειτε τη θετικη αναπλαισιωση: καθε σκια προστατευει ενα κρυμμενο χαρισμα



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματα που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστη, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθια ριζωμενη πεποιθηση η παλια πληγη κρυβεται πισω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία η αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξίμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπονια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπονια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ριζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γραψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ποια σκοτεινή πτυχή, επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή συναισθημα εξερευνάς σήμερα;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

Τι σε πυροδοτήσε πρόσφατα; Περιέγραψε την κατάσταση, την αντίδραση σου και την ενταση της εμπειρίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ & ΣΩΜΑ

Ονομάσε τα συναισθηματά που προέκυψαν. Που τα νιώθεις σωματικά; Ενταση, βαρυτητα, ζεστή, σφιξιμο...

ΒΑΣΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ποια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση ή παλιά πληγή κρυβεται πίσω απο αυτο; (π.χ. 'Δεν ειμαι αρκετος', 'Ειμαι σε κινδυνο')

ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Πότε ενίωσες αυτό για πρώτη φορά; Ποια παιδική εμπειρία ή αναμνηση μπορεί να είναι η ρίζα;

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΚΙΑΣ

Πως μπορείς να αποδεχτείς, να αναγνωρίσεις και να αγαπήσεις αυτο το κομματι του εαυτου σου; Γράψε με περιεργεια και συμπνοια