

---



# Shadow Work Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Choose a recent trigger, reaction, or recurring pattern to explore
  - Describe the trigger honestly — what happened, what you felt, how intensely
  - Locate the emotions in your body — physical sensations are data
  - Identify the core belief: what story did your mind create about yourself?
  - Trace the belief to its origin — usually a childhood experience
  - Write an integration message: speak to this part of yourself with compassion
  - Find the positive reframe: every shadow protects a hidden gift



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes físicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

---

---

---

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

---

---

---

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

---

---

---

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

---

---

---

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

---

---

---

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

---

---

---

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

---

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Enfoque de la sesión** *(que aspecto de la sombra, patron recurrente o emocion estas explorando hoy?)*

**Registro de detonantes** *(que te activo recientemente? describe la situacion, tu reaccion y la intensidad ...)*

**Emoción y cuerpo** *(nombra las emociones que surgieron. donde las sientes fisicamente? tension, pesade...)*

**Creencia central** *(que creencia profunda o herida antigua esta detras de esto? (ej. 'no soy suficiente', 'est...)*

**Historia de origen** *(cuando sentiste esto por primera vez? que experiencia de la infancia o recuerdo podr...)*

**Integración de sombra** *(como puedes aceptar, reconocer y amar esta parte de ti? escribe con curiosida...)*

**Reencuadre de sombra** *(que cualidad positiva protege esta sombra? (ej. rabia = limites saludables, env...)*