


Varjotyöskentelypäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Valitse tuore laukaisija, reaktio tai toistuva kaava tutkittavaksi
 - Kuvaile laukaisija rehellisesti — mitä tapahtui, mitä tunsit, kuinka voimakkaasti
 - Paikanna tunteet kehossasi — fyysiset tuntemukset ovat dataa
 - Tunnista ydinuskomus: minkä tarinan mielesi loi itsestäsi?
 - Jäljitä uskomus sen alkuperään — yleensä lapsuudenkokemukseen
 - Kirjoita integraatioviesti: puhu tälle osalle itseäsi myötätunnolla
 - Löydä positiivinen uudelleenmuotoilu: jokainen varjo suojelee piilotettua lahjaa



Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*

Päivämäärä: _____

Istunnon painopiste *(mitä varjopuolta, toistuvaa kaavaa tai tunnetta tutkit tänään?)*

Laukaisijapäiväkirja *(mikä laukaisi sinut äskettäin? kuvaile tilanne, reaktiosi ja kokemuksen voimakkuus)*

Tunne ja keho *(nimeä heränneet tunteet. missä tunnet ne kehossasi? jännitys, raskas olo, lämpö, kireys...)*

Ydinuskomus *(mikä syvään juurtunut uskomus tai vanha haava on tämän taustalla? (esim. 'en ole tarpeek...)*

Alkuperätarina *(milloin tunsit tämän ensimmäistä kertaa? mikä lapsuuden kokemus tai muisto voisi olla j...)*

Varjon integrointi *(miten voit hyväksyä, tunnustaa ja rakastaa tätä puolta itsestäsi? kirjoita uteliaisuudell...)*

Varjon uudelleenkehystys *(mitä myönteistä ominaisuutta tämä varjo suojelee? (esim. raivo → terveet r...)*