

Journal sa Shadow Work

— ● —
Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Araw-araw na Entry

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- Pumili ng isang kamakailang trigger, reaksiyon, o paulit-ulit na pattern na eeksplorahin
 - Ilarawan nang tapat ang trigger -- ano ang nangyari, ano ang naramdaman mo, gaano katindi
 - Hanapin ang mga emosyon sa iyong katawan -- ang mga pisikal na sensasyon ay datos
 - Tukuyin ang core belief: anong kuwento ang nilikha ng iyong isip tungkol sa iyong sarili?
 - Sundan ang belief sa pinagmulan nito -- karaniwang isang karanasan noong bata
 - Magsulat ng mensahe ng integrasyon: kausapin ang bahaging ito ng iyong sarili nang may habag
 - Hanapin ang positibong reframe: bawat shadow ay nagpoprotekta ng isang nakatagong kaloob



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag

JOURNAL SA SHADOW WORK

Petsa _____

POKUS NG SESYON

Anong aspeto ng anino, paulit-ulit na pattern, o emosyon ang tinutuklas mo ngayon?

TALAAN NG TRIGGER

Ano ang nag-trigger sa iyo kamakailan? Ilarawan ang sitwasyon, ang iyong reaksiyon, at ang tindi ng karanasan

EMOSYON AT KATAWAN

Pangalanan ang mga emosyong lumitaw. Saan mo nararamdaman ang mga ito sa katawan? Pag-igting, bigat, init, higit...

PANGUNAHING PANINIWALA

Anong malalim na paniniwala o lumang sugat ang nasa likod nito? (hal. 'Hindi ako sapat', 'Nasa panganib ako')

KWENTO NG PINAGMULAN

Kailan mo unang naramdaman ito? Anong karanasan o alaala sa pagkabata ang maaaring pinagmulan nito?

PAGSASAMA NG ANINO

Paano mo matatanggap, makikilala, at mamahalin ang bahaging ito ng iyong sarili? Sumulat nang may kuryosidad at habag