


Dnevnik rada sa sjenom



Vođeni dnevnik od 30 dana



Dnevni unos

Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Odaberite nedavni okidač, reakciju ili ponavljajući obrazac za istraživanje
 - Iskreno opišite okidač — što se dogodilo, što ste osjetili, koliko intenzivno
 - Locirajte emocije u svom tijelu — tjelesni osjećaji su podaci
 - Identificirajte temeljno uvjerenje: kakvu priču je vaš um stvorio o vama?
 - Pratite uvjerenje do njegovog porijekla — obično dječje iskustvo
 - Napišite poruku integracije: obratite se ovom dijelu sebe sa suosjećanjem
 - Pronađite pozitivno preokvirenje: svaka sjena štiti skriveni dar



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)

Datum: _____

Fokus sesije (koji aspekt sjene, ponavljajući obrazac ili emociju danas istražujete?)

Dnevnik okidača (što vas je nedavno pokrenulo? opišite situaciju, svoju reakciju i intenzitet doživljaja)

Emocija i tijelo (navedite emocije koje su se javile. gdje ih fizički osjećate? napetost, težina, toplina, steza...)

Temeljno uvjerenje (koje duboko uvjerenje ili stara rana stoji iza toga? (npr. 'nisam dovoljno dobar/a', 'u ...

Priča o podrijetlu (kada ste to prvi put osjetili? koje dječje iskustvo ili sjećanje bi moglo biti korijen?)

Integracija sjene (kako možete prihvatiti, priznati i voljeti ovaj dio sebe? pišite sa znatiželjom i suosjećanj...)

Preokviravanje sjene (koju pozitivnu kvalitetu ova sjena štiti? (npr. bijes -> zdrave granice, zavist -> želj...)
