


Árnyékmunka napló



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Válasszon egy közelmúltbeli kiváltó tényezőt, reakciót vagy visszatérő mintát a feltáráshoz
 - Írja le a kiváltó tényezőt őszintén — mi történt, mit érzett, milyen intenzíven
 - Lokalizálja az érzelmeket a testében — a fizikai érzetek adatot jelentenek
 - Azonosítsa az alaphiedelmet: milyen történetet alkotott az elméje önmagáról?
 - Kövesse a hiedelem eredetét — általában egy gyermekkori tapasztalat
 - Írjon integrációs üzenetet: szóljon ehhez a részéhez együttérzéssel
 - Találja meg a pozitív átkeretezést: minden árnyék egy rejtett ajándékot véd



Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...

Dátum: _____

Foglalkozás fókusz (milyen árnyékoldalt, visszatérő mintát vagy érzelmet vizsgálsz ma?)

Kiváltó okok naplója (mi váltott ki benned reakciót nemrég? Írd le a helyzetet, a reakciódat és az élmén...

Érzelem és test (nevezd meg a felmerülő érzelmeket. hol érzed őket fizikailag? feszültség, nehézség, mel...

Alapvető meggyőződés (milyen mély meggyőződés vagy régi seb húzódik meg emögött? (pl. 'nem vag...

Eredettörténet (mikor érezted ezt először? milyen gyermekkori élmény vagy emlék lehet a gyökere?)

Árnyék integráció (hogyan tudod elfogadni, elismerni és szeretni ezt az oldaladat? Írj kíváncsisággal és e...

Árnyék átkeretezés (milyen pozitív tulajdonságot véd ez az árnyék? (pl. düh → egészséges határok, irigy...
