

---



# Jurnal Shadow Work

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Entri Harian

Dibuat dengan LoomJournals

---



# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

- 
- Pilih pemicu, reaksi, atau pola berulang terbaru untuk dieksplorasi
  - Jelaskan pemicu dengan jujur — apa yang terjadi, apa yang Anda rasakan, seberapa intens
  - Temukan emosi di tubuh Anda — sensasi fisik adalah data
  - Identifikasi keyakinan inti: cerita apa yang diciptakan pikiran Anda tentang diri Anda?
  - Lacak keyakinan ke asal-usulnya — biasanya pengalaman masa kecil
  - Tulis pesan integrasi: bicaralah kepada bagian diri Anda ini dengan welas asih
  - Temukan pembungkahan ulang positif: setiap bayangan melindungi hadiah tersembunyi



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** (aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)

---

---

---

**Catatan pemicu** (apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)

---

---

---

**Emosi & tubuh** (sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)

---

---

---

**Keyakinan inti** (keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)

---

---

---

**Kisah asal mula** (kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)

---

---

---

**Integrasi bayangan** (bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)

---

---

---

**Reframing bayangan** (kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cuku...)*

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus sesi** *(aspek bayangan, pola berulang, atau emosi apa yang kamu eksplorasi hari ini?)*

---

---

---

**Catatan pemicu** *(apa yang memicumu belakangan ini? gambarkan situasinya, reaksimu, dan intensitas p...)*

---

---

---

**Emosi & tubuh** *(sebutkan emosi yang muncul. di mana kamu merasakannya secara fisik? ketegangan, ras...)*

---

---

---

**Keyakinan inti** *(keyakinan mendalam atau luka lama apa yang ada di balik ini? (misalnya 'aku tidak cukup...)*

---

---

---

**Kisah asal mula** *(kapan pertama kali kamu merasakan ini? pengalaman masa kecil atau kenangan apa ya...)*

---

---

---

**Integrasi bayangan** *(bagaimana kamu bisa menerima, mengakui, dan mencintai bagian dirimu ini? tulis ...)*

---

---

---

**Reframing bayangan** *(kualitas positif apa yang dilindungi oleh bayangan ini? (misalnya amarah → batas...)*

---

---

---

---