

---



# Diario del Shadow Work

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera



Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

---

---

---

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

---

---

---

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

---

---

---

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

---

---

---

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

---

---

---

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

---

---

---

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

---

---

---

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

---

---

---

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

---

---

---

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

---

---

---

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

---

---

---

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

---

---

---

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

---

---

---

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

---

---

---

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

---

---

---

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

---

---

---

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

---

---

---

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

---

---

---

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

---

---

---

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

---

---

---

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

---

---

---

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

---

---

---

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

---

---

---

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

---

---

---

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezza...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

---

---

---

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

---

---

---

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

---

---

---

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

---

---

---

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

---

---

---

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

---

---

---

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

---

---

---

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

---

---

---

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

---

---

---

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

---

---

---

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

---

---

---

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

---

---

---

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Focus della sessione** *(quale aspetto dell'ombra, schema ricorrente o emozione stai esplorando oggi?)*

---

---

---

**Registro dei trigger** *(cosa ti ha scatenato di recente? descrivi la situazione, la tua reazione e l'intensità d...)*

---

---

---

**Emozione e corpo** *(nomina le emozioni che sono emerse. dove le senti fisicamente? tensione, pesantezz...)*

---

---

---

**Credenza fondamentale** *(quale convinzione profonda o vecchia ferita si cela dietro questo? (es. 'non so...)*

---

---

---

**Storia delle origini** *(quando l'hai sentito per la prima volta? quale esperienza o ricordo d'infanzia potrebb...)*

---

---

---

**Integrazione dell'ombra** *(come puoi accettare, riconoscere e amare questa parte di te? scrivi con curios...)*

---

---

---

**Riformulazione dell'ombra** *(quale qualità positiva protegge questa ombra? (es. rabbia → sani confini, in...)*

---

---

---

---

---