


Shadow Work Journal



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 Dedica 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

-
- Choose a recent trigger, reaction, or recurring pattern to explore
 - Describe the trigger honestly — what happened, what you felt, how intensely
 - Locate the emotions in your body — physical sensations are data
 - Identify the core belief: what story did your mind create about yourself?
 - Trace the belief to its origin — usually a childhood experience
 - Write an integration message: speak to this part of yourself with compassion
 - Find the positive reframe: every shadow protects a hidden gift



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, 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...)*

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...)*
