


シャドウワークジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



デイリーエントリー

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

- 1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう
- 2 正直に、判断せずに自由に書きましょう
- 3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう
- 4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))

日付: _____

セッションのテーマ (今日はどんなシャドウの側面、繰り返すパターン、感情を探求していますか?)

トリガーの記録 (最近、何がトリガーになりましたか? 状況、反応、体験の強度を描写してください)

感情と身体 (生じた感情を言語化しましょう。体のどこで感じますか? 緊張、重さ、熱さ、締め付け...)

コアビリーフ (その背後にある深い思い込みや古い傷は何ですか? (例: 「私には価値がない」「危険だ」))

原体験 (初めてそれを感じたのはいつですか? 根っこにある子供の頃の体験や記憶は?)

シャドウの統合 (この自分の一部を受け入れ、認め、愛するにはどうすればよいでしょう? 好奇心と思いやりをもって書き...)

シャドウの再解釈 (このシャドウが守っているポジティブな資質は何ですか? (例: 怒り→健全な境界線、嫉妬→愛への渴...))