


그림자 작업 저널



30일 가이드 저널



일일 기록

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))

날짜: _____

세션 집중 주제 (오늘 탐구하는 그림자 측면, 반복되는 패턴, 또는 감정은 무엇인가요?)

트리거 기록 (최근 무엇이 당신을 촉발했나요? 상황, 반응, 경험의 강도를 묘사하세요)

감정 & 몸 (어떤 감정이 일어났나요? 몸의 어디에서 느끼나요? 긴장감, 무거움, 따뜻함, 답답함...)

핵심 신념 (그 뒤에 숨어있는 깊은 믿음이나 오래된 상처는 무엇인가요? (예: '나는 부족해', '나는 위험에 처해 있어'))

기원 이야기 (이것을 처음 느꼈던 때는 언제인가요? 어떤 어린 시절 경험이나 기억이 뿌리일 수 있을까요?)

그림자 통합 (자신의 이 부분을 어떻게 받아들이고, 인정하고, 사랑할 수 있을까요? 호기심과 연민을 담아 써보세요)

그림자 재해석 (이 그림자가 보호하는 긍정적인 자질은 무엇인가요? (예: 분노 → 건강한 경계, 질투 → 사랑에 대한 열망))