

Šešėlio darbo dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Dienos įrašas

Skurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsnį

-
- Pasirinkite neseną triggerį, reakciją ar pasikartojantį dėsni tyrinėti
 - Aprašykite triggerį nuoširdžiai -- kas įvyko, ką jutote, kaip intensyviai
 - Suraskite emocijas savo kūne -- fiziniai pojūčiai yra duomenys
 - Nustatykite pagrindinį įsitikinimą: kokią istoriją jūsų protas susikūrė apie jus patį?
 - Atsekite įsitikinimą iki jo kilmės -- dažniausiai tai vaikystės patirtis
 - Parašykite integracijos žinutę: kalbėkite su šia savo dalimi užuojautingai
 - Raskite teigiamą perinterpretavimą: kiekvienas šešėlis saugo paslėptą dovaną



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajūtote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajūtote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajūtote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajūtote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? Įtampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta

ŠEŠĖLIO DARBO DIENORAŠTIS

Data _____

SESIJOS FOKUSAS

Kokį šešėlio aspektą, pasikartojantį modelį ar emociją šiandien tyrinėjate?

TRIGERIŲ ŽURNALAS

Kas neseniai sukėlė jūsų reakciją? Apibūdinkite situaciją, savo reakciją ir patirties intensyvumą

EMOCIJA IR KŪNAS

Įvardykite kilusias emocijas. Kur jas jaučiate fiziškai? (tampa, sunkumas, šiluma, suspaudimas...)

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS

Koks giliai įsišaknijęs įsitikinimas ar sena žaizda slypi už to? (pvz. 'Aš nesu pakankamai geras', 'Man gresia pavojus')

KILMĖS ISTORIJA

Kada pirmą kartą tai pajutote? Koks vaikystės patyrimas ar prisiminimas galėtų būti šaknis?

ŠEŠĖLIO INTEGRACIJA

Kaip galite priimti, pripažinti ir mylėti šią savo dalį? Rašykite su smalsumu ir užuojauta