

Jurnal Kerja Bayangan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Catatan Harian

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Pilih pencetus, reaksi atau corak berulang yang terbaru untuk diterokai
 - Huraikan pencetus dengan jujur -- apa yang berlaku, apa yang anda rasa, betapa kuatnya
 - Kesan lokasi emosi di badan anda -- sensasi fizikal adalah data
 - Kenal pasti kepercayaan teras: kisah apa yang minda anda cipta tentang diri anda?
 - Kesan kepercayaan itu ke asal usulnya -- biasanya pengalaman zaman kanak-kanak
 - Tulis mesej integrasi: bercakap dengan bahagian diri anda ini dengan belas kasihan
 - Cari rangka semula positif: setiap bayangan melindungi anugerah tersembunyi



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KERJA BAYANGAN

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan

JURNAL KERJA BAYANGAN ■

Tarikh _____

FOKUS SESI

Apa aspek bayangan, corak berulang, atau emosi yang anda terokai hari ini?

LOG PENCETUS

Apa yang mencetuskan anda baru-baru ini? Gambarkan situasi, reaksi anda, dan intensiti pengalaman

EMOSI & BADAN

Namakan emosi yang timbul. Di mana anda merasakannya secara fizikal? Ketegangan, berat, kehangatan, sesak...

KEPERCAYAAN TERAS

Apa kepercayaan mendalam atau luka lama di sebalik ini? (cth. 'Saya tidak cukup baik', 'Saya dalam bahaya')

KISAH ASAL

Bila pertama kali anda merasai ini? Pengalaman zaman kanak-kanak atau kenangan apa yang mungkin menjadi puncanya?

INTEGRASI BAYANGAN

Bagaimana anda boleh menerima, mengakui, dan menyayangi bahagian diri ini? Tulis dengan rasa ingin tahu dan belas kasihan
