


Schaduwwerk Dagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Dagelijkse Invoer

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)

Datum: _____

Sessiefocus *(welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)*

Triggerlog *(wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)*

Emotie & lichaam *(benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)*

Kernovertuiging *(welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)*

Oorsprongsverhaal *(wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)*

Schaduwintegratie *(hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)*

Schaduwherformulering *(welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)*

Datum: _____

Sessiefocus (welk schaduwaspect, terugkerend patroon of welke emotie verken je vandaag?)

Triggerlog (wat triggerde je recentelijk? beschrijf de situatie, je reactie en de intensiteit van de ervaring)

Emotie & lichaam (benoem de emoties die opkwamen. waar voel je ze lichamelijk? spanning, zwaar gevo...)

Kernovertuiging (welke diepgewortelde overtuiging of oude wond schuilt hierachter? (bijv. 'ik ben niet go...)

Oorsprongsverhaal (wanneer voelde je dit voor het eerst? welke kindervaring of herinnering kan de wort...)

Schaduwintegratie (hoe kun je dit deel van jezelf accepteren, erkennen en liefhebben? schrijf met nieuw...)

Schaduwherformulering (welke positieve eigenschap beschermt deze schaduw? (bijv. woede → gezond...)