

---



# Skyggearbeidsjournal

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat

Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- 
- Velg en nylig trigger, reaksjon eller tilbakevendende mønster å utforske
  - Beskriv triggeren ærlig — hva som skjedde, hva du følte, hvor intenst
  - Lokaliser følelsene i kroppen din — fysiske fornemmelser er data
  - Identifiser kjerneoverbevisningen: hvilken historie skapte sinnet ditt om deg selv?
  - Spor overbevisningen til dens opprinnelse — vanligvis en barndomsopplevelse
  - Skriv en integreringsmelding: snakk til denne delen av deg selv med medfølelse
  - Finn den positive omtolkningen: hver skygge beskytter en skjult gave



Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...)

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...)

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...)

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...)

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...)

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

---

---

---

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

---

---

---

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...)

---

---

---

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...)

---

---

---

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...)

---

---

---

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...)

---

---

---

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...)

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...)

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...)

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...)

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

---

---

---

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

---

---

---

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

---

---

---

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

---

---

---

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

---

---

---

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

---

---

---

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

---

---

---

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

---

---

---

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

---

---

---

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

---

---

---

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

---

---

---

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

---

---

---

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

---

---

---

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

---

---

---

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

---

---

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

---

---

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

---

---

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

---

---

---

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...)

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...)

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...)

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...)

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...)

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...)

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...)

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...)

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...)

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...)

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...)

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...)

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...)

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...)

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...)

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...

Dato: \_\_\_\_\_

**Sesjonsfokus** (hvilket skyggeaspekt, tilbakevendende monster eller følelse utforsker du i dag?)

**Triggerlogg** (hva trigget deg nylig? beskriv situasjonen, reaksjonen din og intensiteten av opplevelsen)

**Følelse og kropp** (navngi følelsene som dukket opp. hvor foler du dem fysisk? spenning, tyngde, varme, s...

**Kjerneoverbevisning** (hvilken dyptliggende overbevisning eller gammelt sar ligger bak dette? (f.eks. 'jeg...

**Opprinnelseshistorie** (nar folte du dette for første gang? hvilken barndomsopplevelse eller minne kan v...

**Skyggeintegrering** (hvordan kan du akseptere, anerkjenne og elske denne delen av deg selv? skriv med ...

**Skygge-omramming** (hvilken positiv egenskap beskytter denne skyggen? (f.eks. raseri -> sunne grenser...