




Dziennik pracy z cieniem



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorzec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*

Data: _____

Fokus sesji *(jaki aspekt cienia, nawracający wzorec lub emocję eksplorujesz dziś?)*

Dziennik wyzwalaczy *(co ostatnio cię wyzwoliło? opisz sytuację, swoją reakcję i intensywność doświadczenia...)*

Emocja i ciało *(nazwij emocje, które się pojawiły. gdzie je czujesz fizycznie? napięcie, ciężar, ciepło, ucisk...)*

Podstawowe przekonanie *(jakie głęboko zakorzenione przekonanie lub stara rana kryje się za tym? (np...)*

Historia początków *(kiedy poczułeś/aś to po raz pierwszy? jakie dziecięce doświadczenie lub wspomnienie...)*

Integracja cienia *(jak możesz zaakceptować, uznać i pokochać tę część siebie? pisz z ciekawością i współ...)*

Przepramiowanie cienia *(jaką pozytywną cechę chroni ten cień? (np. gniew → zdrowe granice, zazdrość...)*