


Diário de Shadow Work



Um Diário Guiado de 30 Dias



Registro Diário

Criado com LoomJournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*

Data: _____

Foco da sessão *(que aspecto da sombra, padrão recorrente ou emoção você está explorando hoje?)*

Registro de gatilhos *(o que te desencadeou recentemente? descreva a situação, sua reação e a intensid...*

Emoção e corpo *(nomeie as emoções que surgiram. onde você as sente fisicamente? tensão, peso, calor, ...*

Crença central *(que crença profunda ou ferida antiga está por trás disso? (ex.: 'não sou suficiente', 'estou...*

História de origem *(quando você sentiu isso pela primeira vez? que experiência ou memória da infância ...*

Integração da sombra *(como você pode aceitar, reconhecer e amar essa parte de si mesmo? escreva c...*

Ressignificação da sombra *(que qualidade positiva essa sombra protege? (ex.: raiva → limites saudáveis...*
