


Jurnal de Lucru cu Umbra



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică



Creat cu LoomJournals



Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Alege un factor declanșator recent, o reacție sau un tipar recurent pe care să îl explorezi
 - Descrie factorul declanșator onest — ce s-a întâmplat, ce ai simțit, cât de intens
 - Localizează emoțiile în corpul tău — senzațiile fizice sunt date
 - Identifică credința fundamentală: ce poveste și-a creat mintea ta despre tine?
 - Trasează credința până la originea ei — de obicei o experiență din copilărie
 - Scrie un mesaj de integrare: vorbește cu această parte a ta cu compasiune
 - Găsește reformularea pozitivă: fiecare umbră protejează un dar ascuns



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)

Data: _____

Focusul sesiunii (ce aspect umbră, tipar recurent sau emoție explorezi azi?)

Jurnal de declanșatoare (ce te-a declanșat recent? descrie situația, reacția ta și intensitatea experienței)

Emoție și corp (numește emoțiile care au apărut. unde le simți fizic? tensiune, greutate, căldură, strânger...)

Convingere de bază (ce credință profundă sau rană veche se ascunde în spatele acestui lucru? (de ex. 'n...)

Povestea originii (când ai simțit asta prima dată? ce experiență sau amintire din copilărie ar putea fi răd...)

Integrarea umbrei (cum poți accepta, recunoaște și iubi această parte din tine? scrie cu curiozitate și co...)

Reformularea umbrei (ce calitate pozitivă protejează această umbră? (de ex. furie → limite sănătoase, i...)