


Дневник работы с тенью



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Выберите недавний триггер, реакцию или повторяющийся паттерн для исследования
 - Опишите триггер честно — что произошло, что почувствовали, с какой интенсивностью
 - Найдите эмоции в теле — физические ощущения это информация
 - Определите глубинное убеждение: какую историю о себе создал ваш ум?
 - Найдите корень убеждения — обычно это детский опыт
 - Напишите послание интеграции: обратитесь к этой части себя с состраданием
 - Найдите переосмысление: за каждой тенью скрыт дар



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...)

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...)

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...)

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...)

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...)

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...)

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...)

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...)

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...)

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...)

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...)

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...)

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...)

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...)

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...)

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...)

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...)

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...)

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...)

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...)

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...)

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...)

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...)

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...)

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...

Дата: _____

Фокус сессии (какой аспект тени, повторяющийся паттерн или эмоцию вы исследуете сегодня?)

Журнал триггеров (что вас недавно триггернуло? опишите ситуацию, реакцию и интенсивность п...

Эмоции и тело (назовите возникшие эмоции. где вы их ощущаете физически? напряжение, тяжесть...

Раскрытое убеждение (какое глубинное убеждение или старая рана за этим стоит? (например, «...

Корень / первое воспоминание (когда вы впервые почувствовали это? какое детское пережива...

Интеграция тени (как принять, признать и полюбить эту часть себя? пишите с любопытством и сос...

Переосмысление (какое позитивное качество защищает эта тень? (например, ярость → здоровые г...
