




Dennik prace s tienom



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Vyberte si nedavny spustac, reakciu alebo opakujuci sa vzorec na preskumanie
 - Popiste spustac uprimne - co sa stalo, co ste citili, ako intenzivne
 - Lokalizujte emocie vo svojom tele - fyzicke pocity su data
 - Identifikujte zakladne presvedcenie: aky pribeh si vasa mysel vytvorila o vas samych?
 - Sledujte presvedcenie k jeho povodu - zvyčajne detska skusenost
 - Napiste integracnu spravu: hovorte k tejto casti seba so sucitom
 - Najdite pozitivne preramovanie: kazdy tien chrani skryty dar



Naskenujte pre podrobny návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenem?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (*aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?*)

Zaznam spustacov (*co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku*)

Emócia a telo (*pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...*)

Základné presvedčenie (*ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...*)

Pribeh povodu (*kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?*)

Integracia tienia (*ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom*)

Preramovanie tienia (*aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...*)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciu, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia (aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)

Zaznam spustacov (co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)

Emócia a telo (pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)

Základné presvedčenie (ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)

Pribeh povodu (kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)

Integracia tienia (ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)

Preramovanie tienia (aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)

Dátum: _____

Zameranie sedenia *(aky tienovy aspekt, opakujuci sa vzorec alebo emotiu dnes skumate?)*

Zaznam spustacov *(co vas nedavno spustilo? popiste situaciju, vasu reakciu a intenzitu zazitku)*

Emócia a telo *(pomenujte emotie, ktore sa vynorili. kde ich citite fyzicky? napatie, tiazen, teplo, stiesneno...)*

Základné presvedčenie *(ake hlboko zakorenene presvedcenie alebo stara rana sa za tym skryva? (napr...)*

Pribeh povodu *(kedy ste to citili prvokrat? aka skusenost z detstva alebo spomienka moze byt korenom?)*

Integracia tienia *(ako mozete prijat, uznat a milovat tuto cast seba? piste so zvedavostou a sucitom)*

Preramovanie tienia *(aku pozitivnu vlastnost tento tien chrani? (napr. hnev = zdrave hranice, zavist = tu...)*
