

Dnevnik dela s senco

Vodeni dnevnik za 30 dni

Dnevni vnos

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Izberite nedaven sprožilec, reakcijo ali ponavljajoči se vzorec za raziskovanje
 - Iskreno opišite sprožilec - kaj se je zgodilo, kaj ste čutili, kako intenzivno
 - Locirajte čustva v svojem telesu - telesni občutki so podatki
 - Prepoznajte temeljno prepričanje: katero zgodbo si je vaš um ustvaril o vas samih?
 - Sledite prepričanju do njegovega izvora - običajno otroška izkušnja
 - Zapišite sporočilo integracije: spregovorite k temu delu sebe s sočutjem
 - Najdite pozitivno preoblikovanje: vsaka senca ščiti skrito darilo



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem

DNEVNIK DELA S SENCO



Datum _____

FOKUS SEJE

Kateri senčni vidik, ponavljajoči se vzorec ali čustvo danes raziskuješ?

DNEVNIK SPROŽILCEV

Kaj te je nedavno sprožilo? Opiši situacijo, svojo reakcijo in intenzivnost izkušnje

ČUSTVO IN TELO

Poimenuj čustva, ki so se pojavila. Kje jih čutiš telesno? Napetost, težnost, toplota, stiskanje...

TEMELJNO PREPRIČANJE

Katero globoko usidrano prepričanje ali stara rana se skriva za tem? (npr. 'Nisem dovolj', 'Sem v nevarnosti')

ZGODBA O IZVORU

Kdaj si to prvič občutil/a? Katera izkušnja ali spomin iz otroštva bi lahko bil izvor?

INTEGRACIJA SENCE

Kako lahko sprejmeš, priznaš in ljubiš ta del sebe? Piši z radovednostjo in sočutjem
