


Дневник рада са сенком



Вођени дневник за 30 дана



Дневни унос



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили образце

-
- Изаберите недавни окидач, реакцију или понављајући образац за истраживање
 - Искрено опишите окидач - шта се десило, шта сте осетили, колико интензивно
 - Лоцирајте емоције у свом телу - физички осећаји су подаци
 - Идентификујте суштинско уверење: коју причу је ваш ум створио о вама самима?
 - Пратите уверење до његовог порекла - обично искуство из детињства
 - Напишите поруку интеграције: обратите се овом делу себе са саосећањем



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишите са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишите са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишите са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишите са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)

Датум: _____

Фокус сесије (који аспект сенке, понављајући образац или емоцију данас истражујете?)

Дневник окидача (шта вас је недавно покренуло? опишите ситуацију, своју реакцију и интензитет...)

Емоција и тело (именујте емоције које су се јавиле. где их физички осећате? напетост, тежина, топ...)

Основно уверење (које дубоко укоренено уверење или стара рана стоји иза овога? (нпр. 'нисам до...)

Прича о пореклу (када сте ово први пут осетили? које искуство из детињства или сећање би могло...)

Интеграција сенке (како можете да прихватите, признате и заволите овај део себе? пишете са ра...)

Преобликовање сенке (који позитивни квалитет ова сенка штити? (нпр. бес -> здраве границе, з...)
