

---



# Skuggarbetsjournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

Skapad med LoomJournals

---

# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

Datum: \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...)

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

---

---

---

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

---

---

---

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

---

---

---

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

---

---

---

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

---

---

---

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

---

---

---

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Sessionsfokus** (vilket skuggaspekt, återkommande mönster eller känsla utforskar du idag?)

**Triggerdagbok** (vad triggade dig nyligen? beskriv situationen, din reaktion och upplevelsens intensitet)

**Känsla & Kropp** (näm de känslor som uppstod. var känner du dem fysiskt? spänning, tyngd, värme, trån...)

**Grundövertygelse** (vilken djupt rotad övertygelse eller gammalt sår ligger bakom detta? (t.ex. 'jag duger...'))

**Ursprungsberättelse** (när kände du det här för första gången? vilken barndomsupplevelse eller vilket mi...)

**Skuggintegration** (hur kan du acceptera, erkänna och älska denna del av dig själv? skriv med nyfikenhet...)

**Skuggomsramning** (vilken positiv egenskap skyddar den här skuggan? (t.ex. raseri → sunda gränser, avu...))