

Gölge Çalışması Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Günlük Kayıt

LoomJournals ile oluşturuldu

Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))

Tarih: _____

Seans odağı (bugün hangi gölge yönü, tekrarlayan örüntü veya duyguyu keşfediyorsunuz?)

Tetikleyici günlüğü (son zamanlarda sizi ne tetikledi? durumu, tepkinizi ve deneyimin yoğunluğunu tarif ...)

Duygu ve beden (ortaya çıkan duyguları adlandırın. onları fiziksel olarak nerede hissediyorsunuz? gerginli...)

Temel inanç (bunun arkasında hangi derin inanç veya eski yara yatıyor? (ör. 'yeterli değilim', 'tehlikedeyim...'))

Köken hikâyesi (bunu ilk ne zaman hissettiniz? hangi çocukluk deneyimi veya anı kök sebep olabilir?)

Gölge bütünleştirme (kendinizin bu yönünü nasıl kabul edebilir, tanıyabilir ve sevebilirsiniz? merak ve şe...)

Gölge yeniden çerçeveleme (bu gölge hangi olumlu niteliği koruyor? (ör. öfke → sağlıklı sınırlar, kıskan...))