

---



# Журнал роботи з тінню

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Виберіть нещодавній тригер, реакцію або повторюваний патерн для дослідження
  - Опишіть тригер чесно -- що сталося, що ви відчули, наскільки інтенсивно
  - Знайдіть емоції в тілі -- фізичні відчуття є даними
  - Визначте основне переконання: яку історію ваш розум створив про вас?
  - Простежте переконання до його витоків -- зазвичай це дитячий досвід
  - Напишіть інтеграційне послання: зверніться до цієї частини себе зі співчуттям
  - Знайдіть позитивне переосмислення: кожна тінь захищає прихований дар



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютість = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютість = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютість = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютість = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютість = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютість = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютість = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютість = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Фокус сесії** (який тіньовий аспект, повторюваний патерн або емоцію ви досліджуєте сьогодні?)

---

---

---

**Журнал тригерів** (що вас спровокувало нещодавно? опишіть ситуацію, вашу реакцію та інтенсивні...)

---

---

---

**Емоція та тіло** (назвіть емоції, що виникли. де ви їх відчуваєте фізично? напруга, важкість, тепло, с...)

---

---

---

**Основне переконання** (яке глибинне переконання чи стара рана стоїть за цим? (напр. 'я недостат...)

---

---

---

**Історія походження** (коли ви вперше це відчули? який дитячий досвід чи спогад може бути першо...)

---

---

---

**Інтеграція тіні** (як ви можете прийняти, визнати та полюбити цю частину себе? пишіть з цікавістю т...)

---

---

---

**Переосмислення тіні** (яку позитивну якість захищає ця тінь? (напр. лютя = здорові межі, заздрість...)

---

---

---

---

---