Nhật Ký Khám Phá Bản Ngã Ẩn

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Ghi chép hàng ngày

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

1. Dành vài phút mỗi ngày để viết
2. Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
3. Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
4. Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

- Chọn một yếu tố kích hoạt, phản ứng hoặc mô hình lặp lại gần đây để khám phá
- Mô tả yếu tố kích hoạt một cách trung thực — điều gì đã xảy ra, bạn cảm thấy gì, mức độ mãnh liệt ra sao
- Xác định vị trí cảm xúc trong cơ thể — cảm giác thể chất là dữ liệu
- Nhận diện niềm tin cốt lõi: câu chuyện nào tâm trí bạn đã tạo ra về bản thân?
- Truy nguyên niềm tin về nguồn gốc — thường là trải nghiệm thời thơ ấu
- Viết thông điệp hòa nhập: nói chuyện với phần này của bản thân bằng lòng trắc ẩn
- Tìm góc nhìn tích cực: mỗi bản ngã ẩn đều bảo vệ một món quà ẩn giấu

Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*

Ngày: _____

Trọng tâm phiên *(hôm nay bạn đang khám phá khía cạnh bóng tối, khuôn mẫu lặp lại hay cảm xúc nào?)*

Nhật ký kích hoạt *(điều gì đã kích hoạt bạn gần đây? mô tả tình huống, phản ứng của bạn và cường độ tr...*

Cảm xúc & Cơ thể *(nêu tên những cảm xúc đã nảy sinh. bạn cảm nhận chúng ở đâu trong cơ thể? căng t...*

Niềm tin cốt lõi *(niềm tin sâu xa hay vết thương cũ nào ẩn sau điều này? (ví dụ: 'tôi không đủ tốt', 'tôi đa...*

Câu chuyện gốc rễ *(lần đầu tiên bạn cảm thấy như vậy là khi nào? trải nghiệm hay ký ức thời thơ ấu nào ...*

Tích hợp bóng tối *(làm thế nào bạn có thể chấp nhận, thừa nhận và yêu thương phần này của mình? hãy ...*

Chuyển đổi góc nhìn bóng tối *(phẩm chất tích cực nào mà bóng tối này đang bảo vệ? (ví dụ: cơn giận ...*