


阴影工作日记



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 选择一个最近的触发因素、反应或反复出现的模式来探索
 - 诚实地描述触发因素——发生了什么、您感受到了什么、强度如何
 - 在身体中定位情绪——身体感觉就是数据
 - 识别核心信念：您的思维创造了关于自己的什么故事？
 - 追溯信念到其起源——通常是童年经历
 - 写下一个整合信息：以慈悲对这部分的自己说话
 - 找到积极的重新解读：每个阴影都保护着一个隐藏的天赋



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险中'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险中'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))

日期: _____

本次焦点 (你今天要探索什么阴影面、反复出现的模式或情绪?)

触发记录 (最近什么触发了你? 描述情境、你的反应, 以及体验的强度)

情绪与身体 (说出浮现的情绪。你在身体的哪个部位感受到它们? 紧张、沉重、温暖、紧缩……)

核心信念 (背后隐藏着什么根深蒂固的信念或旧伤? (如'我不够好'、'我身处危险'))

起源故事 (你第一次感到这样是什么时候? 什么童年经历或记忆可能是根源?)

阴影整合 (你如何接纳、承认并爱自己的这一部分? 带着好奇和慈悲来书写)

阴影重构 (这个阴影面保护着什么积极品质? (如愤怒 → 健康的边界, 嫉妒 → 对爱的渴望))