DZIENNIK EMOCJI (formularz)
moja ścieżka do zrozumienia i uwolnienia.

Część 1 jest kluczowa,to zapis historii,samo opisanie wystarczy do dalszej pracy,jest gruntem. Jeśli czujesz się na siłach idź dalej, nie masz obowiązku wypełniać wszystkiego, z czasem będzie łatwiej. Ta część jest codziennością w połączeniu z częścią 2 daje szerszy obraz sytuacji,oraz pozwala na popracowanie z emocją,część 3 jest szukaniem wspomnień i sytuacji rodowych,które są przez nas powielane,robimy to po to,aby uwolnić programy,które nami sterują,część 4 podsumowująca i część 5 aspirująca do zmian...ten mały pierwszy krok...ku....

***ważne: nie zastanawiaj się tylko pisz to,co przychodzi ci z serca, nie interpretuj tych myśli i odczuć,tylko zapisz. Gdy włączysz głowę i zaczniesz analizować na potrzebę wytłumaczenia się ,proces zostanie przerwany. Pamiętaj nie szukamy winnych..interesuje nas czysta PRAWDA. Im bliżej niej tym lepsze efekty. Bądź ze sobą szczery i stań się na chwilę swoim OBSERWATOREM.**

CZĘŚĆ 1

DATA:

GODZINA:

ILE LAT MASZ TERAZ:

CO SIĘ WYDARZYŁO:

-WERSJA 1:

-WERSJA 2:

-WERSJA 3:

TWOJA REAKCJA NA TĘ SYTUACJĘ:

CZĘŚĆ 2

CO POCZUŁEŚ W TEJ SYTUACJI,(nazwij tę emocję,tabela emocji w oddzielnym pliku do pobrania):

NA ILE CZUJESZ TĘ EMOCJĘ 1-10?

ZASTANÓW SIĘ JAKĄ POTRZEBĘ ZASPOKOIŁEŚ TYM WYDARZENIEM,CO SIĘ UWOLNIŁO

SKUMULOWANE PRZEZ DŁUZSZY CZAS?

GDZIE SIĘ POJAWIŁA? W CIELE CZY NA ZEWNĄTRZ?

JAKI MA KSZTAŁT?

JAKIEGO JEST KOLORU?

JAKI MA ZAPACH?

JAKIEJ JEST KONSYSTENCJI?

***oddychaj...do tego miejsca.....aż poczujesz ulgę...wyobraź sobie,że uwalniasz tę emocję do Światła.**

<u>CZĘŚĆ 3</u>

CO WYDARZYŁO SIĘ NA CHWILĘ PRZED ZDARZENIEM,MIESIĄC TEMU,ROK? LUB O CZYM POMYŚLAŁEŚ?

CO CHCIAŁBYŚ TERAZ ZROBIĆ?

CZY TA EMOCJA JEST CI JUŻ ZNANA? JESLI TAK TO SKĄD? ZAPISZ:

CZY POJAWIŁO SIĘ JAKIEŚ WSPOMNIENIE ZWIĄZANE Z TĄ SYTUACJĄ? ZAPISZ:

KTO TAK SIĘ CZUŁ W RODZINIE JAK TY TERAZ?

POSZUKAJ ODNIESIENIA W RODZIE TEJ SYTUACJI:

JEŚLI SOBIE COŚ PRZYPOMNIAŁEŚ ZAPISZ TUTAJ:

<u>CZĘŚĆ 4</u>

MOJE WNIOSKI NA TERAZ:

METODA UWALNIANIA SIĘ Z TEGO NAPIĘCIA, JAK SOBIE Z TYM PORADZIŁEM?

MOJA ŚCIEŻKA ROZWOJU,CO ROBIĘ NA DZIEŃ DZISIEJSZY,MÓJ KOLEJNY KROK?

JAK CZUJĘ SIĘ TERAZ,1-10,GDY POŚWIĘCIŁEM CZAS NA ZROZUMIENIE?

CZEGO MI JESZCZE POTRZEBA NA TERAZ,A TEGO NIE MOGĘ JESZCZE ZROBIĆ LUB NIE

MAM TAKIEJ WIEDZY?

<u>CZĘŚĆ 5</u>

JESTEM WDZIĘCZNY ZA:

MÓJ SPOSÓB NA MIŁOŚĆ WŁASNĄ:

CO MÓWI MI DZIŚ MOJA INTUICJA:

CO CHCIAŁBYŚ ABY ZMIENIŁO SIĘ W TWOIM ŻYCIU,W CO MUSZE UWIERZYĆ ABY OSIĄGNĄĆ TO CO CHCĘ:

MOJĄ AFIRMACJA:

JAK SIE CZUJESZ TERAZ?

***włącz ulubioną muzykę relaksacyjną.**