



### Propozycja pytań do journalingu:

#### 1. Refleksja nad doświadczeniem

- Co najbardziej utkwilo mi w pamieci z dzisiejszej sesji?
- Jakie emocje pojawily sie w trakcie? Czy byly dla mnie zaskakujace?
- Jak moje ciało reagowało podczas sesji? Czy zauważyłem(-am) jakies napiecia, uwolnienia lub inne odczucia?

#### 2. Praca z emocjami

- Jakie trudne emocje mogly wyjść na powierzchnię?
- Jak moge zaopiekowac sie tymi emocjami po zakonczeniu sesji?
- Czy dostrzegam powiazanie miedzy tymi emocjami a przeszlymi doswiadzeniami?

#### 3. Ciało i intuicja

- Co moje ciało próbowalo mi dzis powiedziec?
- Czy poczułem(-am) moment ulgi, uwolnienia lub spokoju? Jesli tak, co moglo to wywolac?
- Jak moge wspierac swoje ciało w dalszym procesie uzdrawiania?

#### 4. Proces uzdrawiania

- Jak moge wprowadzic wiecej akceptacji i milosci do swojego procesu uzdrawiania?
- Jakie male kroki moge podjac, aby kontynuowac ta prace na co dzien?
- Czy pojawily sie jakies obrazy, myśli lub wspomnienia, ktore chcialbym/chcialabym zgłębic w przyszłości?

#### 5. Wnioski i wdzieczność

- Co moge wyniesc z tego doswiadzenia na przyszłość?
- Za co moge byc wdzieczny(-a) po dzisiejszej sesji?
- Jak moge podziekowac swojemu ciału za wspolprace w procesie uzdrawiania?