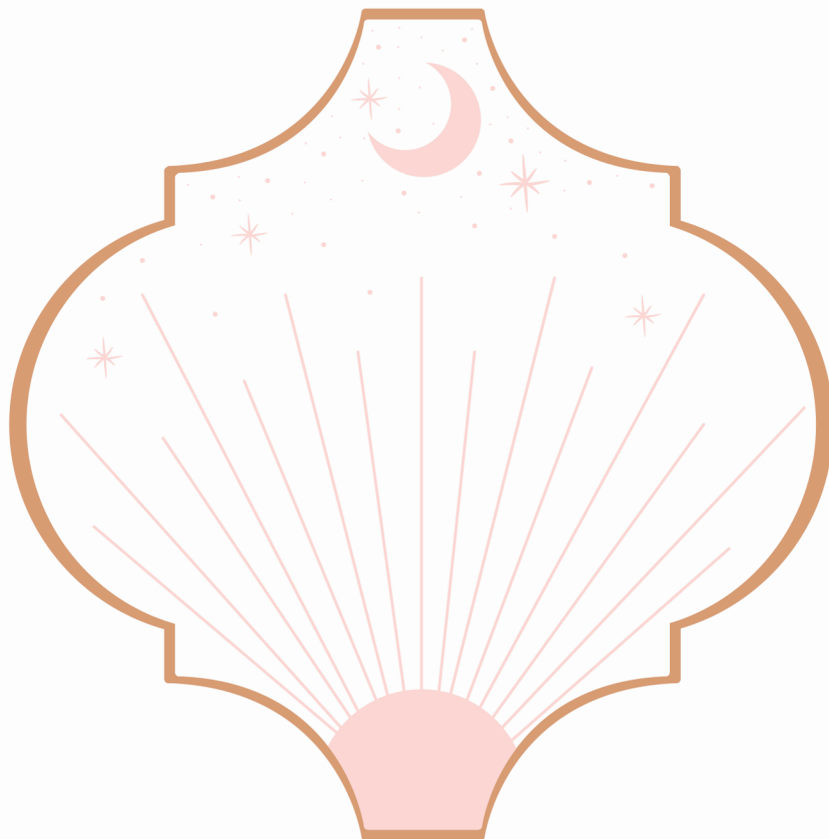


*Fichas
y páginas de notas
para imprimir*





Objetivos



Lo que me gustaría sanar...

Lo que me gustaría transformar....





Metas

Me gustaría lograr....

NOTAS





Motivaciones y expectativas con mi trabajo de sombras

¿Por qué siento la necesidad de trabajar con mi sombra?

¿Qué espero descubrir sobre mí mismo/a?

¿Qué cambios deseo realizar en mi vida?





Ficha diaria/semanal



FECHA:

Estado emocional

Observaciones internas

Acontecimientos del día

Autodescubrimiento

Gratitud





Lecciones aprendidas

Autoestima

Autodescubrimiento

Desafíos y obstáculos

Reflexión general





Ficha diaria/semanal



FECHA:

Estado emocional

Observaciones internas

Acontecimientos del día

Autodescubrimiento

Gratitud





Lecciones aprendidas

Autoestima

Autodescubrimiento

Desafíos y obstáculos

Reflexión general





Ficha diaria/semanal



FECHA:

Estado emocional

Observaciones internas

Acontecimientos del día

Autodescubrimiento

Gratitud





Lecciones aprendidas

Autoestima

Autodescubrimiento

Desafíos y obstáculos

Reflexión general





Ficha diaria/semanal



FECHA:

Estado emocional

Observaciones internas

Acontecimientos del día

Autodescubrimiento

Gratitud





Lecciones aprendidas

Autoestima

Autodescubrimiento

Desafíos y obstáculos

Reflexión general





FICHA DE PATRÓN

FECHA:

PATRÓN:

¿En qué me afecta?

¿Cómo lo podría cambiar?





FICHA DE PATRÓN

FECHA:

PATRÓN:

¿En qué me afecta?

¿Cómo lo podría cambiar?





FICHA DE PATRÓN

FECHA:

PATRÓN:

¿En qué me afecta?

¿Cómo lo podría cambiar?





FICHA DE PATRÓN

FECHA:

PATRÓN:

¿En qué me afecta?

¿Cómo lo podría cambiar?





FICHA "Mis aprendizajes y avances"

FECHA:

Aprendizajes

Cambios y transformaciones



Práctica y herramientas

Metas futuras





FICHA "Mis aprendizajes y avances"

FECHA:

Aprendizajes

Cambios y transformaciones



Práctica y herramientas

Metas futuras





FICHA "Mis aprendizajes y avances"

FECHA:

Aprendizajes

Cambios y transformaciones



Práctica y herramientas

Metas futuras





FICHA "Mis aprendizajes y avances"

FECHA:

Aprendizajes

Cambios y transformaciones



Práctica y herramientas

Metas futuras



