



T I O R E S O R , E N L O G G

Innerdance Sessionslogg

det som skrivs ner får stanna

T H E S A C R E D C O L L E C T I O N

V Ä L K O M M E N

Tio resor, sida vid sida

mönstren träder fram med tiden

En enkel logg för tio Innerdance-sessioner. En sida per resa: vad som kom upp, var i kroppen det satt, känslorna, och drömmarna efteråt.

Fyll i sidan så snart efter sessionen du kan. När loggen är full, bläddra tillbaka. Du kommer att se hur resan fördjupas.



Den här dagboken erbjuder stödjande självreflektion och ersätter inte professionell psykisk vård.

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:

Resans anteckningar

datum: _____

Vad kom upp under sessionen?

Var i kroppen kände jag det?

Känslor som rörde sig:

Drömmar eller bilder efteråt:

Ett ord jag tar med mig:



Tio resor, en djupare du

Bläddra tillbaka genom sidorna och se vad som återkommer: orden, platserna i kroppen, känslorna som ville bli sedda. Det är din karta.

med kärlek, Theresa

Den här dagboken erbjuder stödjande självreflektion och ersätter inte professionell psykisk vård.

THE SACRED COLLECTION

1 3

