

# The FREEDOM WITHIN

SELF-HEALING DOCUMENTATION WORKSHEET

Tanggal pelaksanaan: \_\_\_\_\_ Waktu (jam): \_\_\_\_\_

Tema besar dari luka yang ingin dibersihkan di sesi kali ini:

*"Sehubungan dengan masalah saya, saat ini saya*

Perasaan ➡ *merasa* \_\_\_\_\_

Pemicu ➡ *ketika* \_\_\_\_\_

Pemikiran ➡ *seolah ada pemikiran bahwa:*

Bagian Tubuh ➡ *perasaan ini paling terasa di bagian tubuh:* \_\_\_\_\_

Skala ➡ *intensitas perasaan ini seolah diwakili oleh angka:*

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sensasi ➡ *Sensasi fisik yang terasa di bagian tubuh sehubungan dengan perasaan ini:*

Kerugian jika luka ini terus ada dalam hidup saya:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Manfaat jika luka ini bisa saya sembuhkan dalam hidup saya:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Kata kunci yang saya gunakan di sesi kali ini yaitu \_\_\_\_\_

## CATATAN DI AKHIR SESI

Sesi self-healing saya sudah pukul: \_\_\_\_\_ Total durasi dari proses self-healing: \_\_\_\_\_

Sisa skala intensitas luka yang saya rasakan di akhir sesi:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Perbedaan sensasi fisik yang dirasakan di akhir sesi pada bagian tubuh yang semula merasakan masalah

Cara pandang baru yang bisa saya adaptasi atas permasalahan saya yang bisa membantu saya untuk memahaminya dengan lebih baik: