

LBRIS

We know
books

KELLY BRAMBLETT

ÎNȚELEGE-ȚI UMBRA

JURNAL ȘI CAIET DE LUCRU
COMPLET

**Exerciții și sfaturi pentru a-ți prioritiza bunăstarea
și a-ți vindeca rănilor vechi**

Traducere din limba engleză de
GABRIEL TUDOR

LITERA
București

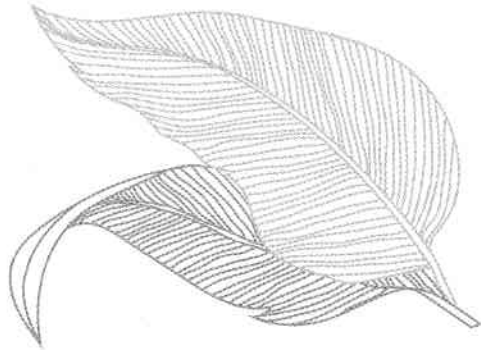
CUPRINS

Introducere	11
Cum se utilizează această carte	13
Partea I: Introducere în lucrul cu umbra	15
Capitolul 1: Întâlnire cu sinele din umbră	17
Capitolul 2: Înțelegerea lucrului cu umbra	29
Partea a II-a: Punerea în practică a lucrului cu umbra	41
Capitolul 3: Întâmpină-ți umbra cu onestitate și vulnerabilitate	43
Capitolul 4: Înfruntă întunericul cu acceptare și compasiune	71
Capitolul 5: Iluminează-te și provoacă-ți convingerile limitative	101
Capitolul 6: Identifică și înțelege factorii declanșatori.....	131
Capitolul 7: Îmbunătățește-ți relațiile prin lucrul cu umbra.....	153
Capitolul 8: Îmbrățișează-ți umbra pentru o iubire de sine durabilă.....	185
Cuvânt de încheiere.....	215
Resurse.....	217
Referințe.....	219
Indice	221

Acest caiet de lucru se adresează celor care se simt blocați sau tânjesc după mai mult. Este pentru cei care au o dorință reală de a se înțelege pe sine și sunt dispuși să privească aspectele inconfortabile ale psihicului lor ascuns, purtați de energia iubirii, a compasiunii și a accepției radicale de sine. Știu că acest lucru poate părea, acum, puțin înfricoșător (sau poate chiar foarte înfricoșător), dar voi fi aici pentru a te ghida cu blândețe pe tot parcursul drumului, oferindu-ți instrumente bazate pe dovezi care vor continua să te sprijine mult timp după lectura acestei cărți.

Deși acest caiet de lucru a fost creat pentru a-ți da putere, astfel încât să te simți încrezător în a face această muncă pe cont propriu, el nu înlocuiește tratamentul recomandat de profesioniști, cum ar fi terapia. Dacă în orice moment simți că această lucrare declanșează emoții sau gânduri intruzive, care ți se par prea grele pentru a le gestiona singur, caută ajutor. Nu este nici o rușine să recunoaștem când avem nevoie de sprijin. Nici unul dintre noi nu este menit să treacă singur prin viață.

Este adevărat că lucrul cu umbra poate fi destul de greu, dar este, de asemenea, plin de satisfacții și plăcut. Nu uita: nu ne oprim niciodată din a crește sau a învăța. Permite acestui adevăr să te aducă la relaxare în timp ce parcurgi această carte. Inspiră adânc și, când ești pregătit, hai să începem!

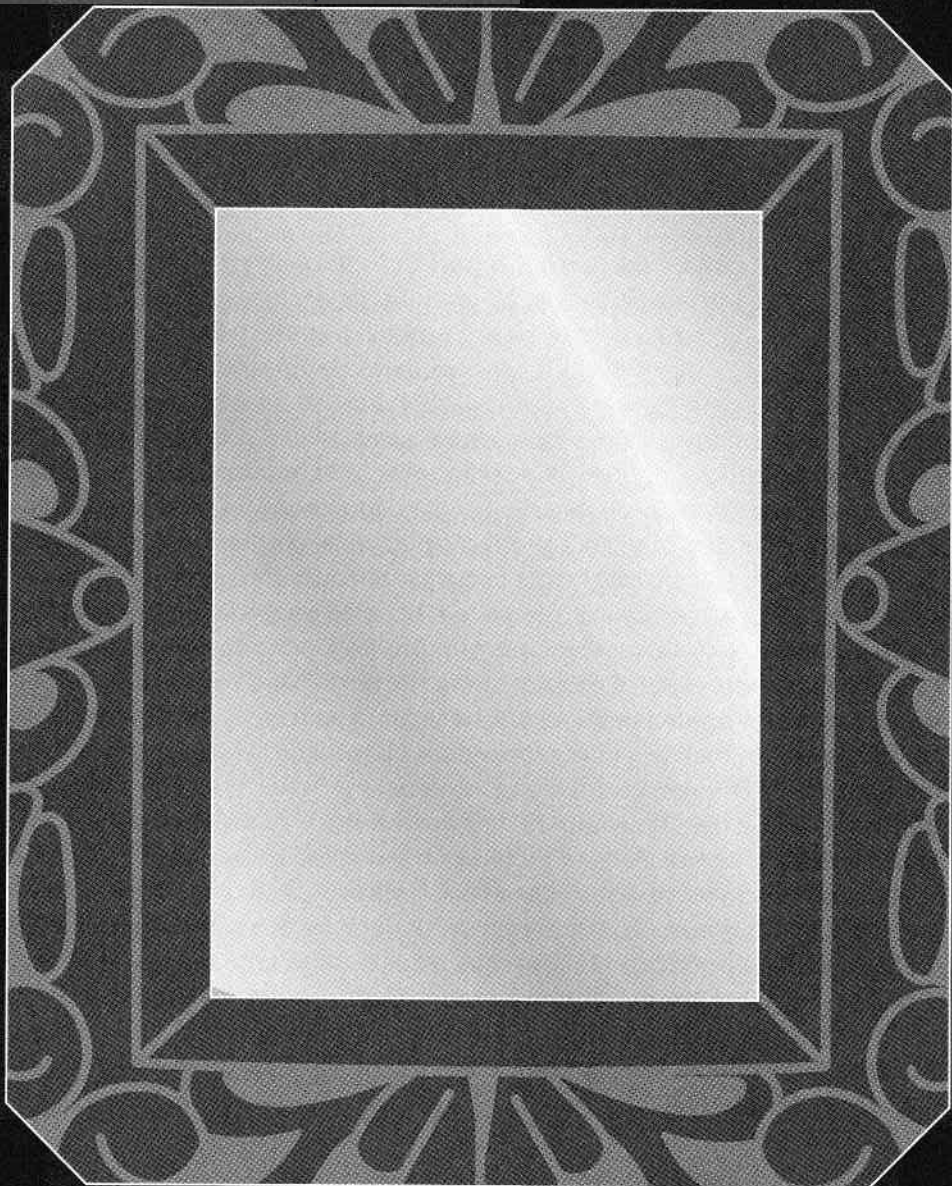


CUM SE UTILIZEAZĂ ACEASTĂ CARTE

Această carte este împărțită în două părți. Partea I este o introducere care să te ajute să înțelegi mai bine ce este lucrul cu umbra și cum poate fi benefic pentru viața ta.

Partea a II-a este un caiet de lucru cu șase capitole care cuprind exerciții interactive, practici sugerate pe care le poți introduce în rutina zilnică și o serie de studii de caz presărate pe parcurs. Fiecare dintre aceste capitole include, de asemenea, o secțiune separată de jurnal cu îndrumări de scriere ghidate, concepute pentru a te ajuta să reflectezi asupra gândurilor, sentimentelor și realizărilor tale pe măsură ce progresezi în lucrul cu umbra.

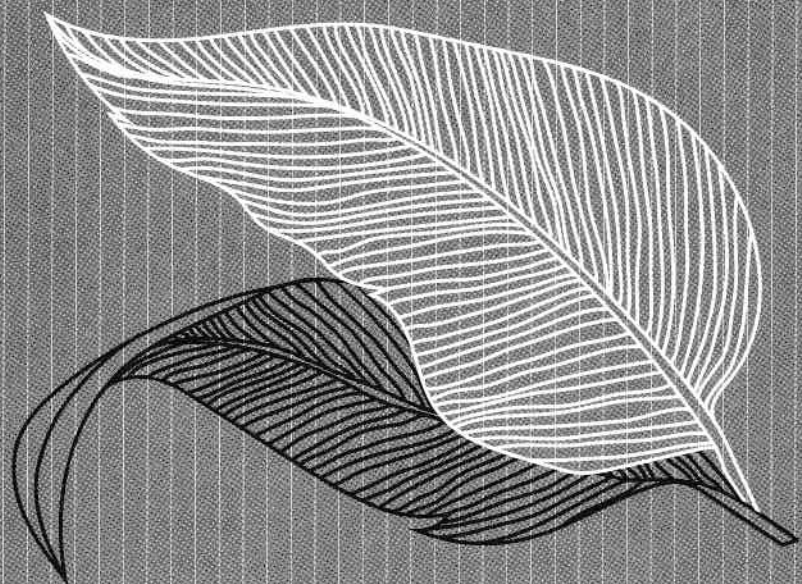
Modul în care alegi să folosești această carte depinde în întregime de ce ți se pare că este cel mai bine pentru tine. Poți lucra de la început până la sfârșit sau poți explora diferite subiecte, permițând intuiției tale să te ghideze spre ce anume este cel mai necesar în acel moment. Oricare ar fi metoda pe care o alegi, amintește-ți doar că totul se referă la călătoria în sine, și nu la destinație. Există multă înțelepciune în acest dicton străvechi când vine vorba de a face muncă de introspecție și dezvoltare personală. Nu te grăbi și permite fiecărei lecții să fie integrată pe deplin pentru a te ajuta să crezi o schimbare sănătoasă în viața ta. Aceste practici nu ar trebui parcurse în grabă sau tratate ca și cum ai bifa, pur și simplu, sarcinile de pe o listă cu priorități. Mai degrabă, aceste lecții și concepte ar trebui aplicate constant pentru a crea cu succes noi obiceiuri. Schimbarea și creșterea durabilă se produc făcând, subtil, pas după pas în direcția cea bună. Nu este nevoie să te grăbești.



PARTEA I

INTRODUCERE
ÎN LUCRUL
CU UMBRA

Prima parte a acestei cărți va fi fundația ta, creând stabilitate printr-o înțelegere completă a ceea ce este interpretarea analitică a umbrei și ceea ce nu este. Te voi purta într-o călătorie profundă de explorare a sinelui din umbră, atrăgându-ți atenția asupra modului în care sunt create convingerile noastre limitative și modul nostru condiționat de gândire. Trebuie să înțelegi că avem cu toții o umbră și, deși primul instinct ar putea fi să simți rușine sau jenă din cauza lucrurilor descoperite pe parcurs, dacă vei adopta o mentalitate corectă, ceea ce înveți despre aceste aspecte întunecate ale tale îți va folosi ca unul dintre cele mai mari instrumente de dezvoltare personală. În timp, vei învăța chiar să simți recunoștință pentru lecțiile dureroase, rănilor provocate și energiile neplăcute păstrate în inconștient. Cu toate acestea, mai întâi ai nevoie de conștientizarea și de înțelegerea modului în care sinele din umbră a fost modelat de experiențele tale trecute. Această claritate te asigură că îți poți croi drum prin procese cu ușurință și siguranță de sine, ceea ce te pregătește pentru succes și durabilitate în creșterea personală.



CAPITOLUL 1

ÎNTÂLNIRE CU SINELE DIN UMBRĂ

Acest capitol se concentrează în mare măsură pe explicarea a ceea ce constituie aspectele umbrei noastre și pe modul în care acestea se dezvoltă de-a lungul vieții. Există multe fațete diferite implicate în dezvoltarea nesfârșită a sinelui din umbră. Ideea nu este de a stingheri sau de a elimina aceste părți care alcătuiesc întreaga ta persoană. Mai degrabă, scopul este să înveți cum să iubești, să apreciezi, să observi fără să judeci și să îți integrezi umbra fără să te identifici cu ea. Făcând acest lucru, creezi spațiu între reacție și răspuns, ceea ce îți va permite să faci alegeri sănătoase indiferent cu ce te confrunți.

Vei învăța astfel cum să-ți liniștești copilul interior, să-ți respingi criticul interior și să-ți reduci la tăcere egoul, ceea ce îți va permite să acționezi dintr-un spațiu cu claritate. Mentalitatea este, de asemenea, primordială pentru lucrarea de față și va fi abordată în acest capitol. Vei învăța despre haosul creat adesea când încercăm să ignorăm umbra, să fugim de ea sau să o suprimăm. În plus, vei evidenția în detaliu numeroasele moduri în care lucrul permanent cu umbra va fi benefic în toate domeniile vieții tale.

ABORDAREA GÂNDIRII CONDIȚIONATE

Imi amintesc cu drag de o clientă de la începutul carierei mele de coaching, pe nume Sara. A venit la mine fiindcă simțea că are o relație nesănătoasă cu mâncarea, pe care a descris-o drept dependență alimentară. Era mai preocupată de calitatea alimentelor pe care le consuma decât de cantitate.

Pe măsură ce începeam să îi deslușesc trecutul plin de traume, mi-a povestit cum în copilărie fusese un fel de țap ispășitor într-o familie numeroasă. Mama ei era abuzivă verbal și fizic, insuflând teamă și exercitând controlul asupra familiei, inclusiv a tatălui ei docil, care nu era niciodată abuziv, dar nici nu intervenea pentru a-i lua apărarea. Într-o zi, Sara mi-a povestit că mama ei obișnuia să o bată regulat cu pantoful în timp ce îi striga: „Ești o ratată!”

Când am început să lucrez cu Sara, ea aspira să fie coach și scriitoare, dar credințele limitative create în copilărie o convinseseră că nu era suficient de bună pentru a face această muncă. Nemulțumirea față de slujba și viața ei actuală o determina să se bazeze pe mâncare pentru confort, spre a umple golul creat de trecutul dureros. Am lucrat cu ea pentru a o ajuta să înfrunte aceste convingeri limitative și am ghidat-o prin practici ce i-au permis să elibereze ani de emoții stocate în corp și să-și schimbe modul de gândire. Ultima dată când am vorbit, avea doi clienți pro bono și lucra la obținerea certificării generale de life-coaching.

CE ESTE SINELE DIN UMBRĂ?

Termenul de „sine din umbră” a fost inventat de Carl Jung, cunoscutul psihanalist elvețian, deși s-ar putea să nu știi că această activitate se bazează în vreun fel pe știință, judecând după explicațiile fanteziste care au inundat internetul în zilele noastre. De fapt, nu există cu adevărat nimic mistic în legătură cu sinele din umbră, deși este ceva foarte misterios în ceea ce rămâne ascuns și îngropat. Aceste aspecte sunt adesea părțile din noi de care ne este rușine sau jenă, acesta fiind unul dintre motivele pentru care putem evita să le recunoaștem.

Îi întreb frecvent pe clienții mei care se împotrivesc acestei lupte cu umbra dacă se simt perfecți. În toate cazurile și fără ezitare, îmi răspund: „Bineînțeles că nu!” Următoarea mea întrebare este întotdeauna: „Atunci de ce îți este atât de rușine că ești o ființă imperfectă, la fel ca orice altă persoană de pe planetă?” Acest lucru pare să-i ajute să pătrundă într-un spațiu de autoobservare mai puțin critic și mai acceptabil. Perfecțiunea nu este un obiectiv în sine, și nici nu face parte din experiența umană. Obiectivul ar trebui să fie întotdeauna conștientizarea și creșterea personală consecventă. Cu toții avem o umbră cu care trebuie să ne confruntăm, așa că nu este nevoie să te simți ca și cum umbra ta te face să fii mai prejos decât altcineva sau să nu fii demn de a-ți atinge obiectivele de viață.

CUM SE DEZVOLTĂ SINELE DIN UMBRĂ?

Sinele din umbră este pur și simplu o parte a condiției umane, ceea ce înseamnă că avem capacitatea de a găzdui atributele umbrei de la prima respirație. El este programat în cele mai primitive părți ale creierului, transmis oamenilor moderni de la primii noștri strămoși, oamenii primitivi, care aveau nevoie de ego și de activarea reacției de luptă sau fugă pentru a asigura supraviețuirea speciei umane. Acum, aceste părți ale psihicului nostru servesc unui scop foarte diferit: să ne ajute să dezvoltăm un nivel mai profund de maturitate emoțională.

Suntem influențați de experiențe unice de-a lungul întregii noastre vieți. Creierul primește constant informații de la stimuli externi. Dacă suntem identificați cu egoul, informațiile vor fi filtrate prin această

lentilă, și s-ar putea să acționăm în răspăr față de conștiința noastră superioară. Ți-ai pierdut vreodată cumpătul, ai spus cuiva drag lucruri pe care n-ai fi vrut să i le spui și de care te-ai simțit vinovat mai târziu, după ce ai revenit la o stare de spirit echilibrată? Acest fapt se întâmplă când acționăm în afara sistemului nostru de convingeri integrale de bază – o situație ce poate apărea cu ușurință când nu suntem conștienți de sinele nostru din umbră.

Copilărie și viață de familie

O mare parte din gândurile condiționate și sistemele de convingeri ne-sănătoase pe care le deținem în subconștient sunt create în copilărie și continuă să evolueze, devenind tot mai dăunătoare pentru viața noastră, pe măsură ce îmbătrânim. Acesta este motivul pentru care o mare parte din lucrul cu umbra implică explorarea primelor noastre amintiri și a mediilor din copilărie. Încrederea pe care un copil o simte instinctiv față de figurile sale parentale îl va determina să accepte tot ce i se spune și i se arată de către acestea, fără întrebări. De exemplu, un părinte care refuză să acorde afecțiune și laude poate crea traume de abandon pentru copil. Ca mecanism de apărare, copilul se maturizează și devine un adult indisponibil emoțional. Ca urmare, el va avea dificultăți în menținerea unor relații sănătoase, și astfel se creează un ciclu.

Experiențe și amintiri traumatice

Experiențele noastre traumatice nerezolvate ocupă un loc important în aspectele psihicului legate de umbră, în special cele din primii ani de viață, când creierul nostru încă își dezvoltă ideile fundamentale despre lume. Traumele lăsate nerezolvate pot conduce la o spirală ce coboară în adâncurile unei vieți distructive. Lucrând în domeniul îngrijirii traumelor, văd o mulțime de oameni care se străduiesc să își mențină o mentalitate sănătoasă, confruntându-se adesea cu probleme precum dependența, stima de sine scăzută, dorința de a satisface solicitările oamenilor din jur, precum și incapacitatea de a înțelege și de a crea limite sănătoase. Când cauți indicii relevante, aproape toate comportamentele și tiparele toxice trimit la răni care deja s-au infectat.

Experiențe rușinoase percepute

Rușinea joacă un rol major în saga umană, dar nu trebuie confundată cu ruda ei energetică, vinovăția. Vinovăția sănătoasă are un rol important, alertându-ne când am acționat în afara standardelor morale stabilite și ne oferă ocazia de a ne realinia cu valorile noastre fundamentale și cu sistemul nostru integral de convingeri. Vinovăția se transformă în rușine când nu ne putem ierta pe noi sau când nu reușim să controlăm acțiunile care ne fac să ne simțim vinovați. O persoană care a trecut încontinuu prin evenimente traumatice va dezvolta adesea o vinovăție și o rușine

De ce o minte receptivă este crucială

O mentalitate sănătoasă și un sistem nervos bine reglat sunt fundamentale pentru a finaliza această muncă. Trebuie să fii suficient de deschis la minte pentru a putea ieși din zona de confort, dar și suficient de ordonat pentru a face acest lucru într-un mod centrat și ancorat în realitate. Înainte de a începe orice practică de lucru cu umbrele, sugerez mereu să îți rezervi câteva momente de conștientizare și intenționalitate. Exersează încetinirea și prelungirea respirației, inspirând și expirând pe nas. Analizează-ți corpul și observă punctele în care tensiunea se menține sau mușchii sunt încordați. Începe să eliberezi tensiunea odată cu expirația, simțind cum te relaxezi. Poți alege chiar să îți stabilești intenția de a rămâne iubitor, plin de compasiune și de blândețe față de tine.

Dacă în orice moment, în timp ce parcurgi această carte, începi să te simți copleșit, anxios sau prea iritabil – semnale ale unui sistem nervos dereglat – fă o pauză pentru a practica această tehnică de respirație. Atenția manifestată față de schimbările subtile din corpul tău te va sprijini în toate aspectele vieții. Dacă dorești să faci această practică și mai dinamică, adaug-o la rutina zilnică. Te poți provoca prin prelungirea timpului pe care îl petreci zilnic în acest spațiu. Nu te descuraja dacă la început nu poți menține această conștientizare decât câteva minute; acest lucru se va îmbunătăți dacă vei da dovadă de consecvență. Respirația este unul dintre cele mai eficiente instrumente ale tale, așa că folosește-o la nevoie pentru a te întoarce în corp, a te conecta la realitate și a reveni în centrul tău.

nesănătoase, simțindu-se responsabilă de comportamentele și acțiunile altora. Energia rușinii se înmagazinează în subconștient, afectând felul cum ne simțim față de noi înșine, felul în care le permitem celorlalți să ne trateze și cât de demni ne simțim de a trăi o viață bună.

PERICOLELE SUPRIMĂRII UMBREI

Nu a durat mult timp până când am devenit conștientă de o legătură evidentă între clienții mei care păstrau traume în corp și afecțiuni precum tulburări autoimune, fibromialgie și alte tipuri de boli fizice. Când reprimăm aspecte ale umbrei în încercarea de a ocoli disconfortul, acesta va lua o altă formă. Deși evitarea poate oferi o soluție rapidă, ascunderea a ceea ce considerăm neplăcut sau inconfortabil va avea un preț. Nu numai că reprimarea va avea un efect negativ asupra corpului fizic, dar poate duce și la simptome emoționale mult mai intense, care se manifestă sub formă de anxietate, depresie și nemulțumire.

Potrivit bazei de date a Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor Cardiovasculare, la fiecare treizeci și șase de secunde o persoană moare în America din cauza bolilor cardiovasculare, motiv pentru care acestea reprezintă „principala cauză de deces pentru bărbați, femei și persoane din majoritatea grupurilor rasiale și etnice din Statele Unite”. Sute de studii asociază stresul, anxietatea și diverse tulburări mentale cu atacul de cord și bolile de inimă. Mesajul este clar: pentru a trăi cât mai sănătos, trebuie să învățăm abilități de procesare și de adaptare, ca să putem naviga prin suferințele și coborâșurile vieții. Nu numai că lucrul cu umbra te va ajuta să procesezi lucrurile din trecut, dar va facilita o mentalitate de creștere și va promova conștientizarea sănătoasă în prezent. Acest lucru îți va permite să gestionezi provocările apărute într-un mod ce împiedică păstrarea lor în subconștient, ceea ce va duce la o îmbunătățire a stării de sănătate.

BENEFICIILE RECUNOAȘTERII UMBREI TALE

Deși gândul de a face această muncă poate părea împovărător, te asigur că beneficiile fac să merite timpul și efortul. Am spus acest lucru de

Ține evidența călătoriei tale

Un lucru pe care l-am învățat când am urmat cursul de certificare în tehnica de eliberare emoțională (EFT) a fost să cer mereu clientului să evalueze, pe o scară de la unu la zece, cum se simțea înainte de ședință și să-l rog să reia evaluarea după încheierea ședinței. Motivul era că mintea tinde să uite de unde am pornit odată ce ne mutăm într-un spațiu mai bun și, astfel, poate fi dificil să evaluăm îmbunătățirea. Practicienii au constatat că, atunci când nu aplică această evaluare, clienții tind să raporteze o îmbunătățire redusă, deoarece își uită pe parcurs cadrul emoțional de referință. Pe măsură ce evaluarea a devenit o parte obișnuită a practicii EFT, rezultatele s-au îmbunătățit deoarece clienții au avut o modalitate de a compara cum se simțeau înainte și după tratament.

În mod similar, păstrarea unei consemnări scrise a propriului drum prinținerea cu regularitate a unui jurnal sau prin luarea de notițe îți va oferi același tip de puncte de referință pentru comparație. Dacă îți acorzi timp pentru a reflecta asupra celor scrise, vei obține adesea, privind în urmă, chiar mai multe revelații. Această practică te va ajuta, de asemenea, să îți identifice mai bine victoriile, ceea ce te va menține motivat și te va face să avansezi de-a lungul călătoriei tale. Poți alege să îți notezi obiectivele, manifestările sau intențiile, înregistrând totodată suferințele și coborâșurile drumului tău în lucrul cu umbra, pe măsură ce te simți chemat intuitiv. Acest lucru va fi benefic și dacă lucrezi cu un terapeut.

nenumărate ori în cariera mea: suntem meniji doar să ne vizităm umbrele, nu să trăim pentru totdeauna acolo. Călătoriile tale în întuneric fac timpul petrecut în lumina ta mult mai satisfăcător. Integrarea are loc când îți crezi obiceiuri pozitive. Datorită acestei înțelegeri, efortul este mult mai puțin intimidant și este mai plin de satisfacții. Devine a doua natură, necesitând mai puțin efort din partea ta. Relațiile se îmbunătățesc, iubirea de sine devine puternică, iar încrederea sporită deschide ușile către ocazii și succese mai mari. Progresia subtilă a creșterii prin intermediul practicilor de dezvoltare personală va crea o schimbare masivă în timp, îmbunătățind fiecare domeniu al vieții tale.

Pune pe primul loc starea de bine și vindecarea

Știi că avem cu toții programe încărcate și jonglăm cu o multitudine de responsabilități, dar prioritatea numărul unu o constituie propria sănătate, ca și starea noastră de bine. Satisfacerea nevoilor noastre garantează că putem să ne prezentăm în fața acestor responsabilități cu cât mai multe resurse interne. Când ne facem mereu timp pentru a ne umple propriul pahar și înfruntăm cu ușurință și grație problemele dificile ce ne stau în cale, aducem tot ce avem mai bun în toate aspectele vieții noastre. În plus, dăm un exemplu pozitiv prin prioritizarea nevoilor noastre și normalizarea practicilor de autoîngrijire și de sănătate holistică, în mare măsură stigmatizate în societatea modernă, unde să fii ocupat este prea-mărit drept un semn fals al succesului.

Eliberează-te de tiparele distructive

Lucrul cu umbra înseamnă să aduci la lumină ce se află în întuneric – sau să permiți conștientizarea subconștientului. Pe măsură ce faci acest lucru, vei începe în mod natural să conștientizezi ciclurile toxice și tiparele distructive din viața ta. Conștientizarea este primul pas spre reușită. Odată ce această piesă este la locul ei, poți crea un plan de acțiune pentru a te elibera de obiceiuri dăunătoare. Poți face acest lucru prin adoptarea intenționată a unor obiceiuri mai sănătoase. De fiecare dată când eliminăm tiparele toxice de comportament, creăm un spațiu pe care îl putem umple apoi intenționat, astfel încât inconștientul să nu ne mai domine. Acesta este modul în care ne putem elibera de lanțurile invizibile ce ne leagă de obiceiuri și cicluri dăunătoare.

Vindecă rănilor vechi și elimină ce nu-ți este de folos

Toată lumea trece prin traume într-un fel sau altul – aceasta este viața. Recunoașterea și eliminarea traumei sunt aspecte fundamentale ale dezvoltării personale. Când alegem să abordăm rănilor trecutului cu iubire, compasiune, acceptare și iertare, ne permitem să trăim vieți mai satisfăcătoare și mai plăcute. Vestea bună este că suferința ta nu este în zadar. Experiențele tale dureroase din trecut servesc unui scop mai înalt, oferindu-ți oportunitatea de a redescoperi adevărata expresie a sufletului

tau prin vindecare. Când este privită din această perspectivă, durerea devine un instrument puternic, punându-ți la dispoziție lecții valoroase care te aduc la o conștientizare mai profundă.

Îmbunătățește fiecare parte a vieții tale

Cultivarea unei rutine consecvente care implică dezvoltarea personală îți oferă oportunități de îmbunătățire nelimitate. Învățând cum să fii receptiv, nu reactiv, vei reuși să gestionezi singur experiențele prin care treci. Vei înceta să ai senzația că viața este ceva ce ți se întâmplă fără voia ta și vei începe să recunoști dansul dintre intenționalitate și responsabilitate în legătură cu modul în care te simți satisfăcut. Relațiile tale se îmbunătățesc pe măsură ce cultivi o perspectivă sănătoasă centrată pe observație, fără a judeca. Vei dezvolta o iubire sănătoasă de sine prin dedicarea față de îmbunătățirea personală și vei găsi ușurință în stabilirea și menținerea unor limite adecvate. Viața devine impregnată de bogăție și semnificație, deschizându-te către un mod mai profund, mai satisfăcător și mai util de a experimenta lumea.

Simte-te liber să fii cine ești, chiar și cu defecte

Nu există nimic care să-ți dea mai multă putere decât să te arăți lumii în mod autentic – fără justificări, așa cum ești cu adevărat, confortabil și fără să îți pese de ce ar putea crede ceilalți. Acceptarea radicală de sine înseamnă să-ți iubești toate aspectele, să fii blând cu tine când te poticnești și să știi că defectele tale – aduse la viață prin umanitatea ta – nu te fac nedemn de a primi. Libertatea totală se naște din validare interioară, dezlegându-te de nevoia de a fi plăcut, înlăturând teama de opiniile și de judecățile celorlalți. Când te cunoști pe dinăuntru și pe din afară, nimeni nu te poate convinge de contrariu, iar acesta este un loc puternic în care să te afli. Devii de neclintit.

După cum ai învățat în acest capitol, umbra ta se dezvoltă prin multe experiențe diferite de-a lungul vieții. Totuși, sunt infinite beneficiile pe care le aduce înțelegerea modului în care această parte din tine îți afectează viața, la scară mai mică sau mai mare. Să recapitulăm subiectele abordate:

- Nu există nimic mistic în legătură cu sinele din umbră, în ciuda unor dezinformări care circulă pe internet. Sinele tău din umbră este pur și simplu o combinație dintre rănilor trecutului, convingerile limitative, cele mai profunde temeri, gândirea condiționată și experiențele rușinoase percepute, conținute în inconștient.
- Sinele din umbră este influențat și amplificat de mai multe componente-cheie, inclusiv experiențele din copilăria timpurie și dinamica familiei, experiențele traumatice din trecut și comportamentul rușinos perceput. Discursul interior și convingerile limitative sunt influențate de modul în care procesezi informațiile conținute în aceste părți ale experienței tale de viață.
- Evitarea sau suprimarea umbrei are un impact negativ asupra sănătății, inclusiv asupra corpului fizic, a corpului emoțional și a corpului mental, deoarece toate sunt interconectate și legate de subconștient.
- Lucrul cu umbra te va ajuta să aprofundezi înțelegerea de sine într-un mod sigur, iubitor și plin de compasiune. Acest lucru duce la vindecare și permite îmbunătățirea și creșterea în toate aspectele vieții tale.

