

Wyrazy uznania ze wszystkich stron świata

Szkoda, że nasi rodzice nie mieli tej książki... Dzięki niej oraz rozpoczętej właśnie terapii wiele zmieniłem w swoim życiu w ciągu ostatniego roku. Poruszane tematy, wskazówki oraz przejrzysty i zrozumiały format tej książki pomogły mi poprawić moje relacje z ludźmi.

Neil Patel, uniwersalny szaman rytualny

Praca z cieniem to narzędzie, które pomaga nam wydobyć nasze nieświadome przekonania na powierzchnię, abyśmy mogli świadomie je przepracować i uzdrowić.

Tisha Juggins, doktorka psychologii, psychotraumatolożka

Dzięki tej książce podjęłam podróż ku samopoznaniu i zdołałam nawiązać lepszą relację z samą sobą.

Melanie Garcia

Ta książka pomaga nam zagłębić się w siebie i połączyć nieświadome wspomnienia, ból i rozczarowanie z życiowymi wyborami, których obecnie dokonujemy. Dzięki temu będziemy w stanie uleczyć dawne urazy i podejmować w przyszłości lepsze decyzje.

Cyndi Oberdan, terapeutka, dyplomowana kliniczna pracownica socjalna

Rewolucyjny zestaw praktycznych ćwiczeń! Jako klinicystka wiem, że w niektórych przypadkach praca z cieniem jest idealnym rozwiązaniem dla moich klientów. Teraz nie muszę już spędzać długich godzin na opracowywaniu zadań dla uczestników moich warsztatów.

Jestem w stanie zapewnić moim studentom i klientom więcej wsparcia podczas ich pracy z cieniem, wykorzystując wskazówki zawarte w tej książce.

dr Nicole Sinisgalli, Eternal Earth Sanctuary

Istota przekazu tej książki natychmiast do mnie trafiła
i od razu zaczęłam zastanawiać się, jak wykorzystać ją w pracy z moimi klientami.
Zagłębienie się w źródła swojego cienia to bardzo przydatna praktyka
pozwalająca poznawać i uzdrawiać ukryte schematy emocji
lub traum transgeneracyjnych. Przedstawione ćwiczenia są zarazem głębokie i zrozumiałe.

Wykorzystując te wskazówki w pracy z klientami,
mogę na bieżąco obserwować ich postępy, co bardzo im odpowiada.

***dr Alda Sainfort, lekarka medycyny, specjalistka od medycyny chińskiej,
magisterka teologii, absolwentka studiów podyplomowych w dziedzinie księgowości***

Proces pracy z cieniem można porównać do odzyskania własnej duszy.
Ten dziennik pozwolił mi zamknąć niektóre z otwartych drzwi
i stworzyć przestrzeń dla nowych możliwości.

LaShaune Armstrong

Nauczyłam się rozumieć swój ból... rozumieć,
co i dlaczego wyzwała we mnie trudne emocje.
To nowa perspektywa, której potrzebowałam.
Dostrzegam teraz całe swoje cierpienie i wszystko,
przez co przeszłam, a dzięki temu wiem, że niezależnie od tego,
co się wydarzy, zawsze powinniśmy się z tym mierzyć.

Monique Moe

Po siedmiu latach pracy z cieniem wiem,
że nie ma na świecie nic ważniejszego.
Nic nie jest bardziej istotne niż życie w pełnej zgodzie ze sobą.

Matthew Donnelly, autor książki Awakened Peace

Bałam się stanąć twarzą w twarz z moim cieniem.
Ten dziennik pokazuje nam, że możemy traktować nasz cień jak dziecko,
poszerzając w ten sposób swoją świadomość.

Ximena Herrera, coachka personalna

Ta książka naprawdę bardzo mi pomogła
i dosłownie nie jestem w stanie jej odłożyć!!!
Przez całe życie cierpiałam z powodu odniesionych traum,
a ten dziennik pomaga mi w procesie zdrowienia...

Melinda Burke

PRACA Z CIENIEM



*Dziennik motywacyjny, dzięki któremu
poznasz, przekroczysz i zintegrujesz
swoje cienie*

KEILA SHAHEEN

PRZEŁOŻYŁA
BARBARA ŁUKOMSKA

MARGINESY

POBIERZ APLIKACJĘ



Zeskanuj kod QR

MIEJSCE, KTÓRE ŁĄCZY TECHNOLOGIĘ Z PRACĄ NAD SOBĄ

- Oznaczaj czynniki wyzwalające
 - Zapisuj uczucia
- Wskazówki dotyczące prowadzenia dziennika
 - Ćwiczenia pomocne w pracy nad sobą
- Obserwuj emocjonalne wzorce w dłuższej perspektywie czasowej

DEKLARACJA INTENCJI

Ja, _____, oświadczam, że od dzisiaj rozpoczynam pracę nad rozwojem osobistym i samoakceptacją. Obiecuję, że będę uzupełniać ten dziennik z otwartym sercem i jak najlepszymi intencjami. Zdaję sobie sprawę z tego, że składam się zarówno ze zdrowych, jak i zranionych części, i zamierzam je wszystkie na równi uznawać oraz pielęgnować. Jestem gotów odkryć swoje cienie i wnieść więcej jasności do tego świata poprzez moją osobistą podróż ku samopoznaniu oraz uzdrowieniu.

PODPIS

DZIEŃ ROZPOCZĘCIA

DZIEŃ ZAKOŃCZENIA



CZĘŚCI

1. Wstęp

2. Ćwiczenia

3. Wskazówki

4. Dotrzyj do źródeł
swojego cienia

1. PRACA Z CIENIEM – WSTĘP

<i>Czym jest praca z cieniem?</i>	10
<i>Dlaczego praca z cieniem jest ważna</i>	12
<i>Ojciec pracy z cieniem: Carl Gustav Jung</i>	13
<i>Czym jest psychika</i>	14
<i>Jak wygląda praca z cieniem</i>	17
<i>Kierunek: samowspółczucie</i>	19
<i>Znaczenie ugruntowania</i>	20
<i>Jak dostrzec swój cień</i>	22
<i>Integracja cienia</i>	24
<i>Wyzwalacze emocjonalne</i>	25

2. PRACA Z CIENIEM – ĆWICZENIA

<i>Mapowanie urazów</i>	34–35
<i>Uzupelnij luki</i>	36–53
<i>Uwolnij zalegającą energię</i>	54
<i>Afirmacje skierowane do wewnętrznego dziecka</i>	56
<i>Lista wdzięczności</i>	58
<i>List do siebie z przeszłości</i>	60
<i>Patrzenie w lustro</i>	62
<i>Uzupelnij puste pola</i>	64
<i>Medytacja: Poznaj swój cień</i>	66
<i>Medytacja: Zintegruj swój cień</i>	68
<i>Ćwiczenie oddechowe: Opanuj lęk</i>	70
<i>Ćwiczenie oddechowe: Wycisz swój układ nerwowy</i>	72
<i>Metoda EFT, czyli Tapping</i>	74

3. PROWADZENIE DZIENNIKA – WSKAZÓWKI

<i>Wewnętrzne dziecko</i>	77–85
<i>Strach</i>	86–95
<i>Twoje „ja”</i>	96–115
<i>Złość</i>	116–125
<i>Smutek</i>	126–134
<i>Wewnętrzny nastolatek</i>	136–159
<i>Niepokój</i>	160–163
<i>Zazdrość</i>	164–173
<i>Mocne strony</i>	174–195

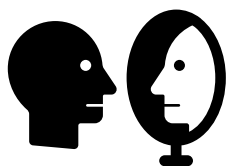
4. DOTRZYJ DO ŹRÓDEŁ SWOJEGO CIENIA

<i>Dotrzyj do źródeł swojego cienia – przykład</i>	198
<i>Dotrzyj do źródeł swojego cienia</i>	199–225
<i>Źródła dodatkowe</i>	226
<i>Polskie źródła</i>	227

PRACA
Z
CIENIEM

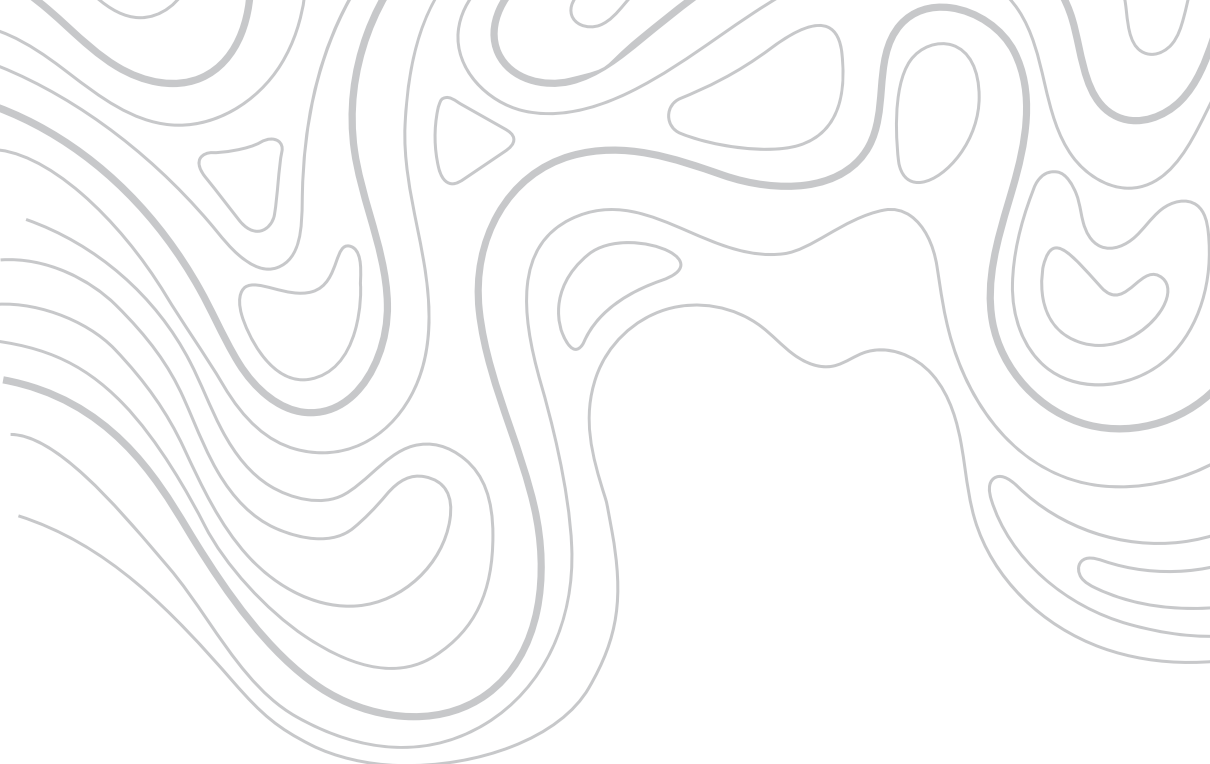
**„DOPÓKI NIE NAUCZYSZ SIĘ MIERZYĆ
Z WŁASNYMI CIENIAMI, BĘDZIESZ
DOSTRZEGAŁ JE W INNYCH, GDYŻ ŚWIAT
ZEWNĘTRZNY JEST JEDYNIEM ODBICIEM
TWOJEGO ŚWIATA WEWNĘTRZNEGO”.**

CARL GUSTAV JUNG



1

Praca z cieniem –
wstęp



Czym jest praca z cieniem?

Praca z cieniem polega na odkrywaniu tego, co nieznane. Cień to nieświadomy aspekt twojej osobowości, z którym ego się nie identyfikuje. Może on dochodzić do głosu, gdy doświadczasz silnych emocji w sytuacjach społecznych, relacjach, chwilach głębokiego lęku lub smutku.

Nieświadoma część naszego umysłu zawiera wyparte emocje związane z bolesnymi wydarzeniami z przeszłości i prowadzi niekiedy do impulsywnych zachowań oraz powtarzania niechcianych wzorców, które składają się na „ciemną stronę” naszej osobowości. Innymi słowy, na cień składają się części, które zostały przez nas zapomniane, porzucone lub wyparte, abyśmy mogli rozwijać się i dopasować do reguł życia społecznego. Przypomnij sobie momenty, gdy jako dziecko zachowywałeś się zgodnie z tym, co czułeś, a w efekcie byłeś odrzucany. Może na przykład zdarzało ci się dostać reprimendę za to, że płaczesz. Może roześmiałeś się na głos w klasie i zostałeś zgromiony wzrokiem przez nauczyciela albo rówieśników.

Istnieje mnóstwo sposobów, na które mogłeś być karcony za zachowania uznawane za „złe” oraz chwalony za to, co oceniano jako „dobre”. W ten sposób uczyłeś się postępować zgodnie z tymi wymogami. Te nasze wyparte i odrzucone części nie znikają na zawsze, lecz pozostają zgromadzone i zamknięte w nieświadomości. Praca z cieniem to proces polegający na ich odkrywaniu, akceptacji i integrowaniu. Techniki opisane w **Pracy z cieniem** pozwolą ci zanurzyć się w nieświadome obszary wypartych emocji i przewyciężyć ich negatywny wpływ na twoje obecne życie.



Celem pracy z cieniem jest uczynienie nieświadomego świadomym, aby móc zająć się tym obszarem w atmosferze autorefleksji i akceptacji. Choć każdy może to wykonać samodzielnie, niekiedy warto rozważyć zwrócenie się do certyfikowanego specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego, zwłaszcza w przypadku osób, które doświadczyły ciężkiej traumy lub przemocy.

Ważne, aby przed rozpoczęciem pracy z cieniem postawić sobie za cel otwartą obserwację i badanie swoich reakcji. Cień przejawia się najwyraźniej w chwilach silnych emocji i niezadowolenia. Pamiętaj, aby odnotowywać w pamięci te uczucia, gdyż pozwoli ci to zauważyć powtarzające się schematy. Dziennik pracy z cieniem pomoże ci zidentyfikować czynniki, które je powodują. Część zatytułowana **Dotrzyj do źródeł swojego cienia** to doskonałe narzędzie pozwalające obserwować swoje cienie i to, co leży u ich podstaw.

Dlaczego praca z cieniem jest ważna

Praca z cieniem niesie ze sobą wiele korzyści. To, co cię boli lub budzi w tobie silne emocje, może ci pomóc zrozumieć, na czym naprawdę głęboko ci zależy, a tym samym pokazać, co jest dla ciebie w życiu najważniejsze. Jednocześnie będziesz mógł zidentyfikować toksyczne schematy, w które jesteś uwikłany – i całkowicie je zmienić.

Praca z cieniem pomoże ci również odnaleźć w sobie więcej odwagi i pewności siebie, aby zmierzyć się z nieznanym
i przyjąć siebie w całości.

Poczujesz głębszą miłość do samego siebie, akceptację i zrozumienie, co z kolei przyczyni się do poprawy twoich relacji z ludźmi. Dzięki pracy z cieniem zdystansujesz się wobec swoich egoistycznych myśli i rozwinięsz większą empatię oraz współczucie. To zaś zwiększa szanse pojawienia się innych pozytywnych emocji, na przykład wdzięczności, które mają dobroczynny wpływ na twoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Brak otwartości na nasze sfery związane z cieniem oraz nieumiejętność poradzenia sobie z nimi może stanowić źródło niechęci i uprzedzeń wobec odmiennych grup lub jednostek oraz prowadzić zarówno do drobnych nieporozumień, jak i potężnych wojen. Rozpoznanie własnych ciemnych stron to nieodłączna część procesu stawania się rozsądnym, empatycznym człowiekiem.



Ojciec pracy z cieniem: Carl Gustav Jung

Koncepcja cienia zapoczątkowana została przez szwajcarskiego psychiatrę i psychoanalityka Carla Gustava Junga. Uważał on, że poznanie własnego cienia jest niezbędnym warunkiem osobistego rozwoju i indywidualności, czyli stawania się najbardziej autentyczną wersją siebie. Cień reprezentuje nieświadome aspekty naszej osobowości obejmujące wyparte myśli, uczucia i impulsy. Choć często odrzucamy tę część naszej natury lub ukrywamy ją przed innymi, może ona wywierać wpływ na nasze zachowanie oraz stany emocjonalne.