

Отзиви от цял свят за „Дневник за работа със сянката“

Ако родителите ни са можели да прочетат това... Тази книга, както психотерапията, на която започнах да ходя, ми бяха от огромна полза през изминалата година... темите, насочващите въпроси, както и четивният и лесноразбираем формат на тази работна тетрадка ми помогнаха да подобрая отношенията си с хората в моя живот.

Нийл Пател, „Шаман насам-натам“

„Дневник за работа със сянката“ е безценно средство, което помага на хората да изведат несъзнаваните си убеждения в съзнанието си, за да ги обмислят и променят, и така да се излекуват.

д-р Тиша Джъгинс, доктор по психология,
специалист по психични травми

Тази книга ме предизвика да се преоткрия и ми помогна да развия ново, положително отношение към себе си.

Мелани Гарсия

Мисля, че тази книга може да им помогне да се задълбочат и да свържат подсъзнателните спомени, болка и разочарование, които са се постарали да потиснат, с житейските решения, които вземат в настоящето, и така най-накрая да успеят да се излекуват и да започнат да вземат по-разумни решения.

Синди Обердан, клиничен социален работник/терапевт

Преобразяваща работна книга! За мен насочващите въпроси в работата със сянката са от огромно значение за някои практики, които изпълнявам с клиентите ми. Вместо да се мъча часове наред да съчиня вече неактуални насочващи въпроси за семинари, аз съумявам да оказвам по-голяма подкрепа на учениците и клиентите ми, докато работим върху сянката им, благодарение на „Дневник за работа със сянката“ на Zenfulnote.

д-р Никол Синисгали, доктор по философия,
„Вечното земно светилище“

... Веднага вътрешно откликнах на посланието и се замислих как да го използвам в работата с клиентите ми. Достигайки с моя помощ до първоизточника на сянката си, те могат по подходящ за тях начин да разкрият и изцелят скрити, наследени от предни поколения травми или емоции. Практическите аспекти на книгата представляват задълбочени, но лесни за изпълнение упражнения. Насочващите въпроси при водене на дневник с моите клиенти ми помагат да водя процеса, което е от полза и за тях.

д-р Алда Сейнфорт, анестезиолог, специалист по източна медицина, магистър по теология

Работата със сянката с помощта на този дневник възкресява душата... Този дневник ми помогна да затворя отворени врати и да отворя нови възможности.

Лашон Армстронг

След като се занимавах с работа със сянката през последните седем години, нищо на света не може да се сравни с нея. Няма нищо по-важно от това да бъдем във вечен мир със себе си.

Матю Донъли, автор на „Пробуден мир“

... Призивът да се взра в сенчестата ми същност ме изплаши. Този дневник ще ви даде възможността да погледнете на сенчестата си същност като на дете и да приемете новата си осъзнатост.

Ксимена Ерера, личен треньор

Тази книга ми помогна толкова много и буквално не мога да се спра да чета!!! През целия си живот съм била травмирана и тази книга ми помагат да се излекувам...

Мелинда Бърк

**ДНЕВНИК ЗА РАБОТА
СЪС СЯНКАТА**

КАК ДА ПРИЕМЕТЕ И ПРЕОДОЛЕЕТЕ
СВОЯТА СЯНКА

София, 2024

Преводът е направен по изданието:

Keila Shaheen

THE SHADOW-WORK JOURNAL

A Guide to Integrate and Transcend your Shadows

Copyright © 2021 by Keila Shaheen

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

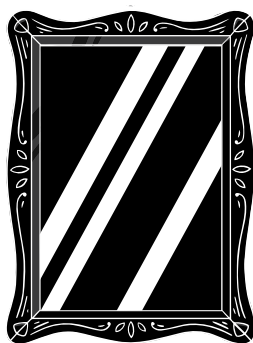
Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Гергана Георгиева, превод, 2024

ISBN 978-619-01-1412-3 (мека)

ISBN 978-619-01-1424-6 (твърда)

ДНЕВНИК ЗА РАБОТА СЪС СЯНКТА



**Как да приемете и преодолеете
своята сянка**

Превод от английски
Гергана Георгиева



СВАЛЕТЕ ПРИЛОЖЕНИЕТО



СКАНИРАЙТЕ ТУК*

*КЪДЕТО ТЕХНОЛОГИЯТА СРЕЩА
ВЪТРЕШНОТО ПРЕОБРАЗЯВАНЕ*

- ▶ ПРОСЛЕДЯВАЙТЕ ПРОВОКИРАЩИТЕ ВИ
ФАКТОРИ
- ▶ ЗАПИСВАЙТЕ ЧУВСТВАТА СИ
- ▶ ОТГОВАРЯЙТЕ НА НАСОЧВАЩИ ВЪПРОСИ
- ▶ ПРАВЕТЕ ИЗЦЕЛЯВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ
- ▶ ВИЖТЕ ОБЩАТА КАРТИНА НА
ЕМОЦИОНАЛНИТЕ СИ МОДЕЛИ

* Приложенията, към които има достъп чрез сканиране на QR кодове, са на английски език. – Б.изд.

ЗАЯВЯВАНЕ НА НАМЕРЕНИЕ



Аз, _____, на този ден обещавам да се посветя на личното си израстване и себеприемане. Обещавам да попълвам този дневник с открито сърце и добри намерения. Признавам, че в моето същество има както чисти, така и наранени кътчета, и решавам да приема и подхранвам и едните, и другите. Очаквам с нетърпение да разкрия своята сянка и да внесе повече светлина в този свят, като поема по пътя към самоанализа и изцелението.

ПОДПИС

НАЧАЛНА ДАТА

КРАЙНА ДАТА



ЧАСТИ

1. ВЪВЕДЕНИЕ В РАБОТАТА СЪС СЯНКАТА
2. РАБОТАТА СЪС СЯНКАТА.
ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ
3. НАСОЧВАЩИ ВЪПРОСИ ПРИ ПИСАНЕ
В ДНЕВНИКА ЗА РАБОТА СЪС СЯНКАТА
4. СТИГНЕТЕ ДО ПЪРВОИЗТОЧНИКА
НА СВОЯТА СЯНКА

Съдържание

1

Въведение в работата със сянката

Какво представлява работата със сянката?	13
Защо е важна работата със сянката	15
Бащата на работата със сянката – Карл Юнг	16
Разбирането на психиката.....	17
Как да работим със сянката	20
Правилната нагласа – състрадание към себе си.....	22
Важността на заземяването	23
Как да разкриете своята сянка	25
Интегрирайте сенчестия си Аз	27
Емоционални провокиращи фактори	28

2

Работа със сянката Техники и упражнения

Картографиране на раните	38
Попълнете липсващите думи	40
Освободете се от застоялата енергия.....	58
Утвърждения за детето във вас.....	60
Списък на поводите за благодарност	62
Писмо до вашия Аз от миналото	64
Взиране в огледалото	66
Попълнете каретата	68
Част 1: Запознайте се със своята сянка.....	70
Медитация с визуализация	70
Част 2: Интегрирайте своята сянка	72
Медитация с визуализация	72

Част 1: Овладейте тревожността си.....	74
Дихателни упражнения.....	74
Част 2: Регулирайте нервната си система.....	76
Дихателни упражнения.....	76
ТЕС.....	78

3

Насочващи въпроси при писане в дневника за работа със сянката

Изследвайте детето във вас.....	82–89
Изследвайте страховете си.....	90–99
Изследвайте своя Аз.....	100–119
Изследвайте гнева си.....	120–129
Изследвайте тъгата си.....	130–139
Изследвайте тийнейджъра във вас.....	140–163
Изследвайте тревожността си.....	164–167
Изследвайте завистта си.....	168–177
Изследвайте силните си страни.....	178–199

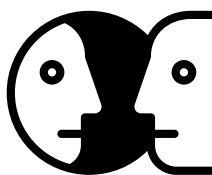
4

Стигнете до първоизточника на своята сянка

Стигнете до първоизточника на своята сянка. Пример.....	202
Стигнете до първоизточника на своята сянка. За попълване от вас.....	203–231
Ресурси.....	232
За автора.....	235

Ако не се научите да се изправяте пред своята сянка, ще продължавате да я виждате в другите, защото външният ви свят е просто отражение на вътрешния.

Карл Юнг



1

ВЪВЕДЕНИЕ В РАБОТАТА СЪС СЯНКАТА



Какво представлява работата със сянката?

Работата със сянката е разкриване на непознатото. Сянката е несъзнаван аспект на вашата личност, с който егото не се отъждествява. Сянката ви може да се прояви, когато се почувствате неприятно провокирани при социални контакти, взаимоотношения, в моменти на тревожност и тъга.

Несъзнаваното съдържа потиснати емоции от болезнени събития, подтикващи ви към импулсивни постъпки и нежелани модели на поведение, които са вашата „тъмна страна“. С други думи, сянката ви се състои от тези елементи от психиката ви, които сте забравили, изоставили и потиснали, за да израснете и да се нагодите към калъпа на обществото. Върнете се към детството си и си припомнете начините, по които сте изразявали себе си, но сте срещали отхвърляне. Може да сте плачели и да са ви казвали да престанете. Може да сте се смеели неудържимо в класната стая и учителят или съучениците ви да са ви смущавали със смразяващ поглед.

Може да сте били порицавани по безброй начини за това, което е било считано за „лошо“, и хвалени за това, което е било смятано за „добро“ – и така да сте се учили да коригирате поведението си съобразно получаваните послания. Тези потиснати емоции и мисли не изчезват завинаги. Те са съхранени и заключени във вашето несъзнавано. Работата със сянката е процесът на разкриване, приемане и интегриране на тези части от психиката ви, които сте потиснали и отхвърлили. Техниките в **Дневник за работа със сянката** ще ви помогнат да проникнете в несъзнаваните кътчета, където се крият потиснатите емоции, и да преодолеете отрицателното влияние, които те оказват понастоящем върху психиката ви.



Целта е да осъзнаете несъзнаваното, за да можете да работите върху него чрез самоанализ и приемане. Макар че всеки може да се занимава с работа със сянката, съдействието на квалифициран специалист в областта на психичното здраве е добър вариант, особено за хора, преживели тежка травма или малтретиране.

Преди да пристъпите към работата със сянката, е важно да си поставите за цел да забелязвате и да си задавате въпроси относно своите реакции. Сянката се проявява в силните емоции и чувството за неудовлетвореност. Отбелязвайте наум тези усещания, за да разберете къде в действителност се появяват повтарящи се модели, и използвайте този дневник като средство, чрез което да установите какво ги предизвиква. Страниците със заглавие **Стигнете до първоизточника на своята сянка** ще са ви от огромна помощ, когато проследявате проявите на своята сянка и първоизточниците ѝ.

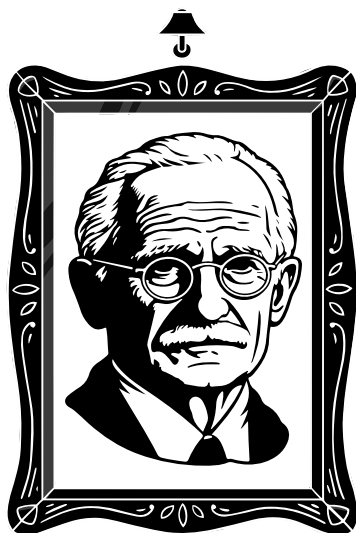
Защо е важна работата със сянката

Работата със сянката носи множество ползи. Вашата болка и нещата, които ви тревожат, дразнят и плашат, може да ви послужат като водачи, да ви помогнат да разберете кое ви вълнува дълбоко и така да ви приближат до целта на живота ви. От друга страна, ще успеете да съзрете разрушителните модели в живота си и да ги промените изцяло.

Друга полза от работата със сянката е, че ще придобиете повече смелост и увереност да се изправяте пред непознатото очи в очи и да **въплъщавате цялата си същност**.

Ще развиете по-дълбока любов, себеприемане и разбиране, което ще подобри взаимоотношенията ви. Работата със сянката ще ви научи как да отдалечавате егоистичните мисли и ще повиши емпатията и състраданието ви към хората. Състраданието от своя страна поражда други положителни емоции, като благодарност например, които могат да подобрят психичното ви здраве.

Ако психиката не се изправи пред елементите на сянката и не ги преодолее, може да посее семената на предразсъдъци и враждебност между безгласни, потиснати групи или хора и да предизвика всякакви беди – от дребен спор до истинска война. Разпознаването на сенчестите елементи е неотменимо условие за изграждането на една състрадателна и разумна личност.



Бащата на работата със сянката – Карл Юнг

Понятието за сянката е разработено за първи път от швейцарския психиатър и психоаналитик Карл Юнг. Юнг вярва, че изследването на сянката е от съществено значение за личностното израстване и индивидуацията – процеса, чрез който човек се превръща в своята истинска същност. Сянката е общото име на несъзнаваните аспекти на нашата психика, които съдържат потиснати мисли, чувства и импулси. Това е онази страна от личността ни, която отхвърляме или крием от другите, а често и от самите себе си. Въпреки това тези наши потиснати аспекти пак могат да влияят на поведението и емоционалните ни състояния.

Разбирането на психиката

Психиката е термин, с който се описва нашият вътрешен свят – мислите, чувствата и емоциите ни. Тя е източникът на преживяванията, мотивацията и поведението ни и се развива и променя непрестанно през целия ни живот. Да разберем психиката е от ключово значение, ако искаме да разберем самите себе си и света около нас.



Юнг смята, че психиката се състои от няколко отделни, но взаимосвързани аспекта – съзнанието, несъзнаваното, личното несъзнавано и колективното несъзнавано.

Съзнанието е онзи аспект на психиката ни, който осъзнава мислите и преживяванията ни. Несъзнаваното съдържа мисли, чувства и преживявания, които са извън нашето съзнание. Личното несъзнавано пък съдържа потиснати мисли, чувства и преживявания, а колективното несъзнавано съдържа архетипи, символи и теми, общи за всички хора. Една от основните ползи, които ни носи разбирането на психиката, е повишеното самосъзнание. Когато разбираме по-добре своите мисли, чувства и емоции, можем да постъпваме по-осъзнато, да подобряваме взаимоотношенията си с другите, да уталожваме тревожността и емоционалния стрес, които изпитваме.



Фиг. 1. Модел на психиката според Юнг

Юнг вярва, че изследването на психиката е от съществено значение за личностното израстване и индивидуацията – процеса, чрез който човек се превръща в своята истинска същност. Той смята, че като изследваме несъзнаваното, можем да проумеем по-задълбочено своите мотиви, реакции и поведение и да започнем да правим промени, чрез които да заживеем в съгласие със себе си. Теориите на Юнг оказват огромно влияние в областта на психологията и са доразвити от други теоретици на психоанализата, сред които са Зигмунд Фройд и Мелани Клайн. Днес изучаването на психиката е интердисциплинарна област, която съчетава знания от психологията, неврологията, философията и духовността.

КАПАНИТЕ НА УМА



ЗАКОТВЯНЕ

Първото нещо, което прецените, влияе върху преценката ви за всичко следващо.

ПОТВЪРЖДЕНИЕ НА ПРИСТРАСТИЯТА

Вслушвате се във и забелязвате предимно или единствено неща, които потвърждават вече оформените ви убеждения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКО РЕАТИВНО СЪПРОТИВЛЕНИЕ

Правите обратното на това, което някой се опитва да ви накара да направите.

ЗАБЛУДА НА НЕВЪЗВРАТИМИТЕ ЗАГУБИ

Вкопчвате се в неща, в които вече сте вложили усилия, време или пари, дори когато това е неразумно.

ЕФЕКТ НА ДЪНИНГ – КРЮГЕР

Колкото повече знаете, толкова по-голяма неувереност изпитвате.

ОБРАТЕН ЕФЕКТ

Оспорването на убежденията ви по важни за вас въпроси може да ви накара да повярвате в тях още по-силно.

УБЕДНОСТ В УПАДЪКА

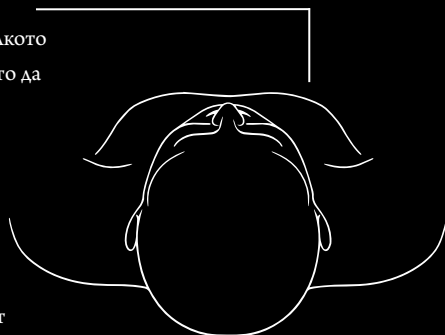
В спомените ви миналото е по-хубаво, отколкото е било в действителност, и очаквате бъдещето да бъде по-лошо, отколкото вероятно ще бъде.

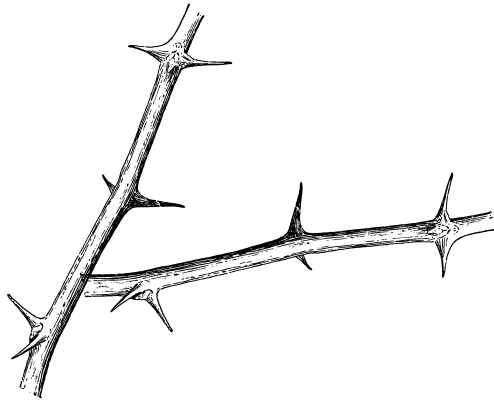
ЕФЕКТЪТ НА РАМКАТА

Влияете се от контекста и начина на представяне.

ТЕЖЕСТТА НА НЕГАТИВНОТО

Позволявате на негативните неща да оказват прекомерно влияние върху мисленето ви.





Как да работим със сянката

Работата със сянката предполага изследване на несъзнаваните аспекти на психиката ни в спокойна и сигурна обстановка. Можем да ги изследваме, като си водим дневник, медитираме, ходим на психотерапия или работим с духовен учител или водач (**Дневник за работа със сянката** може да ви послужи като водач). Целта на работата със сянката е да привнесем несъзнаваното в съзнанието и да го интегрираме в живота си. По този начин можем да разберем по-добре собствените си мотивации, реакции и поведение и да извършим промени, които да ни помогнат да заживеем верни на себе си. Всички ние крием множество елементи в същността си и ако не приемем цялото си същество, не бихме могли да живеем пълноценен и непресторен живот. Процесът на интегриране на сянката води до себеприемане, прошка и безусловна любов.

За да извадите сянката си наяве, трябва да се престрашите да се улавяте в моменти на негативни настроения и да се питате откъде идват те. Използвайте страниците на дневника със заглавие „Стигнете до първоизточника на своята сянка“, когато усетите раздразнение, тревога, гняв или тъга. Когато се изправяте пред сянката си, е важно да правите дребни положителни неща, които да подобряват физическото и психическото ви състояние. Например изпийте повече вода, отколкото мислите, че ви е необходимо, облечете си хубави дрехи, вземете си душ, почистете лицето си с качествена козметика, хапнете нещо леко и здравословно, направете дихателни упражнения или послушайте любима музика. Напомнете си, че неприятните емоции ще отминат и че скоро пак ще се почувствате нормално.

Най-добрият начин да противостоям на тъмнината в психиката на другите хора е да познавам те тъмнината в своята.

Карл Юнг

Сянката носи всичко онова, което не харесваме или не искаме да знаем за себе си. Макар да е трудно и болезнено, важно е да се стремим да я признаваме и да не се крием от нея, за да я изведем на светло, в съзнанието си. Да признаем и да се изправим смело пред сянката си е съществена крачка напред към самоосъзнаването и изцелението. Докато четете и правите упражненията в **Дневник за работа със сянката**, не забравяйте да дарявате тези страни от себе си с безусловна любов.