

Anexo con los Ejercicios y Dinámicas

Ejercicio Segundo:

En este ejercicio le pediremos sea sincero consigo mismo-a:

1. **¿Piensa en una situación o persona con que sueles sentirte incómodo?**

2. **¿cómo juzgas la situación, que sueles pensar?**

3. **¿Evalúa si hay proyección? Proyección es un mecanismo de defensa inconsciente por medio del cual atribuimos a otras personas cosas que negamos en nosotros**

El trabajo con la Sombra te permite entrar dentro de ti mismo y ver a tu Sombra.

La autoconsciencia lleva a la auto reflexión y al cambio psicológico. Los valores ya no están esculpidos en mármol, pues hemos llegado a la conclusión de que nada es lo que parece. De que hasta que nos enfrentemos personalmente con cualquier valor no tiene en realidad ninguna existencia personal para nosotros.

Ejercicio

Ejercicio tercero:

Le pedimos que se siente frente a una silla vacía, y desarrolle el siguiente ejercicio:

- Tendrás anotado el perfil de tu sombra, los rasgos que te incomodan y críticas, así como tu nombre. A continuación, te imaginas que en la silla frente a ti está sentada tu sombra.
- Te dirigirás a ella en primera persona y por su nombre (le pondrás un nombre).
- Inicias un dialogo con el, usando algunas preguntas como las siguientes:

Preguntas:

- ¿Por qué me haces la vida tan difícil?
 - La describes tal como consideras que es, débil, insegura, ansiosa, frustrada, llena de miedo, ira, etc...
 - ¿Por qué estás en mi camino?
 - ¿qué te he hecho para que me trates así?
 - ¿qué tengo yo que ver contigo?
 - ¿Qué puedo hacer para estar en paz?
 - ¿qué deseas de mí?
 - ¿de qué debo darme cuenta, ser más consciente o enseñarme?
 - Te cambias de asiento y ocupas el lugar de la Sombra y le contestas. El uso intuitivo de las respuestas por parte de la sombra, en base al material que le señalan, ayudará al dialogo con la Persona.
 - Vuelves a tu lugar y le dices:
 - Te reconozco a pesar de la difícil relación que tenemos.
 - Te acepto y no te reprimiré más. Pero no me identifico (adhiero a mi identidad) contigo.
 - Terminas el ejercicio.
 - ¿Qué haces para intentar decirte a ti misma/o que no es así? ¿qué no te identificas? ¿Intenta ser consciente de cómo puede ser que exhibas estos rasgos?
-
-
-

- Piensas que trabajas duro ante los demás, pero te cuesta ser indulgente en otras áreas de tu vida. Ser sincero:
- ¿Cuándo, dónde y cómo muestro estos rasgos que detesto en los demás?

reflexiones:

¿En que momentos esos elementos de la sombra son útiles para el transcurrir de la vida?

Si me hubiera atrevido a... _____ hubiera
logrado que _____ pero no me atreví

Si me hubiera contenido y reprimido en... _____ hubiera
entonces pasado que _____ pero no me contuve y
entonces paso que _____

Esto que he hecho me hace sentir orgulloso de mi
_____ todo empezó así
_____ y yo
hice _____ y al final me sentí
orgulloso

Razonar del karma de las dos situaciones primeras, luego el drama de la tercera

Ejercicio cuarto

Cierra tus ojos y trata de recordar lo más vívidamente posible un acontecimiento difícil (sino grave) del pasado y analiza que patrón básico hay en él, que te viste envuelto/a:

¿Cuál es la sabiduría de vida que puedes extraer si esta experiencia fuera para señalarte algo para ti?

¿Qué sería lo que te enseñó?

Te pedimos lo compartas el acontecimiento con tu compañera/o y aceptes su retroalimentación: _____

Los problemas surgen por algo, para indicar la dirección correcta.
Abrazar auténticamente quien eres y no sentir vergüenza. A medida de que nos liberamos de nuestro miedo, liberamos a los demás.

Ejercicio Quinto:

Te pedimos que ahora pienses en una persona que realmente admires e identifica las cualidades que admiras, que crees no tener o por lo menos no en esa medida:

¿Ahora, que puedo hacer para desarrollar estas cualidades en mí mismo?

Date permiso para liberarte del pasado y mirar al presente y al futuro con confianza y valor

La sombra y ritmo al que debe vivirse la vida

CARTA N° 48

Recibida en Allahabad, el 3 de marzo de 1888

Recuerde:

una expectativa demasiado ansiosa, no solamente es fastidiosa, sino que también es peligrosa. Cuanto más cálido y rápido el latido del corazón, tanto más se desgasta la vida. Aquel que busca SABER no debe abandonarse a las pasiones ni a los afectos; porque "agotan el cuerpo terrestre con su misma fuerza secreta; y aquel que desee alcanzar la meta —debe ser frío". No debe ni siquiera desear con demasiada ansia o con demasiada pasión el objeto que desea alcanzar: de lo contrario, el mismo deseo impedirá la posibilidad de su cumplimiento —y, en el mejor de los casos, lo retrasará y lo contrarrestará. . . .

análisis en grupos

Moderador: Isaac Jauli Dávila.

Guía de Trabajo Rápido para la Sombra

Podemos emprender el trabajo con la Sombra siguiendo los siguientes pasos:

1. Encuentre a la Sombra: identifique las conductas autosaboteadoras y determine cuando este aspecto asume el poder sobre usted.
2. Trate de detectar los primeros signos de alerta: una imagen del personaje o las sensaciones corporales y los pensamientos repetitivos que suelen acompañarle.
3. Establezca contacto con la Sombra: es decir dele un nombre, personalice su estructura. Observe los sentimientos difíciles sin obedecerlos. Ahora propóngase dialogar con este ser. Llámelo por su nombre, e inicie con la frase te reconozco...te acepto...pero no me identifico contigo.
4. Rastree las raíces del personaje de la sombra en su historia personal y en las pautas de su familia.
5. Explore sus alternativas: pregúntese de que opciones dispone para responder con más autenticidad y compasión por los demás.
6. Observe sus resistencias: sea consciente, en el caso de que no decida responder de manera diferente, de las consecuencias externas e internas de tal decisión.
7. En caso de que decida responder de un modo nuevo, establezca contacto con la voz del Si Mismo y experimente la renovación que implica el hecho de des identificarse del personaje de la sombra.