VITALIJA
WELLNESS COACH

# SHADOW WORK:

## praktinis darbo vadovas skirtas Asmeniniam Augimui

# Įvadas

Sveiki atvykę į savęs atradimo kelionę per šešėlinį darbą! Šis vadovas skirtas padėti jums įsigilinti į savo sąmonę, suteikiant supratimą apie tas dalis, kurių galbūt nepastebėjote. Pažindami ir išlaisvindami savo šešėlius, padėsite sau gydyti emocines žaizdas, ugdyti autentiškesnį save, kuris vienareikšmiškai ves į asmeninį augimą per stipriausias jūsų puses.

## Turinys

1. Kas yra šešėlinis darbas?
2. Šešėlinio darbo svarba
3. Šešėlinio darbo įrankiai ir metodai
4. Šešėlinio darbo darbalapis
5. Praktinis integracijos pratimas
6. Išvada
7. Apie Vitalija Wellness coach

## 1. Kas yra šešėlinis darbas?

Šešėlinis darbas, psichologo Karlo Jungo išpopuliarinta koncepcija, apimanti nesąmoningų mūsų asmenybės aspektų atpažinimą ir integravimą. Šie "šešėliai" gali apimti represuotas emocijas, norus ir bruožus, kuriuos galime laikyti neigiamais ar nepageidaujamais.

## 2. Šešėlinio darbo svarba

Dirbant su savo ‘’šešėliais’’ jaučiamas teigiamas poveikis:
- Sąmonėje;
- Praeities traumose;
- Santykiuose;
- Jaučiamas didesnis emocinis atsparumas prieš negatyvius gyvenimo įvykius ar žmones..

## 3. Šešėlinio darbo įrankiai ir metodai

### Rašymas

Rašymas gali padėti suformuluoti savo mintis ir jausmus, susijusius su jūsų šešėliais.

- Patarimai, kaip efektyviai rašyti:
- Sukurkite saugią erdvę apmąstymams.
- Rašykite neteisdami – leiskite savo mintims laisvai tekėti.

### Meditacija

Meditacija gali palengvinti gilesnę savistabą ir padėti užmegzti ryšį su savo pasąmone.

## Vizualizavimas

Šešėlio vizualizavimas gali suteikti įžvalgų apie tai, kaip jis veikia jūsų gyvenimą.

- Kaip vizualizuoti:
- Užmerkite akis, giliai įkvėpkite ir įsivaizduokite savo šešėlinį aš.
- Apsvarstykite, kaip jis atrodo ir kokias emocijas jis sukelia.

# 4. Šešėlinio darbo darbalapis

*Instrukcijos:*

Norėdami ištirti savo šešėlius, naudokite šiuos žingsnius.

Neskubėkite ir sąžiningai atsakykite į kiekvieną klausimą.

1. Identifikuokite savo šešėlius:

- Kokius bruožus ar emocijas dažnai savyje slopinu ar neigiu?
- Kas sukelia šiuos jausmus? (pvz., situacijos, žmonės)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*2. Apmąstykite savo šešėlius:*

- Kaip šie šešėliai pasireiškia mano gyvenime? (pvz., per pyktį, pavydą)
- Kokios baimės ar nesaugumas slypi po šiais šešėliais?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

*3. Apkabinkite savo šešėlius:*

- Kokius teigiamus aspektus gali turėti mano šešėliai? (pvz., jėga, aistra)
- Kaip pradėti integruoti šiuos aspektus į savo gyvenimą?

*4. Veiksmų žingsniai:*

- Kokių žingsnių galiu imtis, kad puoselėčiau savo šešėlinį "aš"?
- Kaip šioje kelionėje, galiu praktikuoti, atjautą sau?

## 5. Praktinis integracijos pratimas

### Atjautos sau praktika

- Parašykite laišką savo šešėliniam “aš”, išreikšdami supratimą ir užuojautą.

# 6. Išvada

Sveikinu pradėjus šią transformacinę šešėlinio darbo kelionę. Atminkite, kad savo šešėlių pažinimas yra drąsus žingsnis gijimo ir asmeninio augimo link.
Būkite švelnūs su savimi, kai dirbate su savo šešėliais.

# 7. Apie Vitalija Wellness Coach

Vitalija Wellness coach buvo sukurtas siekiant padėti asmenims pagerinti tiek fizinę, tiek emocinę savijautą, pripažįstant šių dviejų dimensijų tarpusavio ryšį.
Pasakojimas žemiau parodys, kaip panaudojant stiprius emocinio balansavimo įrankius, tokius kaip ‘’Shadow work”, gali gyvenimą apsukti 360 laipsnių kampu.

## TIKRA ISTORIJA

"Iš pirmos pažiūros atrodo gyvenanti tvarkingoje šeimoje. 5-erių metų mergaitės gyvenimą, aptemdė gyvenimo įvykis, kuomet ji tapo seksualinio smurto auka. Nerūpestingi žaidimai ir gražiomis spalvomis nuspalvintas gyvenimas staiga virto nuolatine baime ir nepasitikėjimu savimi. Įsijungęs vidinis apsauginis mechanizmas, nuolat kartojo “Saugok save”.

Paauglystėje grūmdamąsi su neišspręsta vaikystės trauma, kuri giliai paveikė jos emocinę būseną, mergaitė nuolatos “vertė” save slėptis ir bėgti, nuo bet kurios gyvenimo situacijos, nes vidinė baimė vėl būti pažemintai ir nuskriaustai veikė stipriau nei sąmoningas suvokimas dabartinės situacijos.
Patirta vaikystės trauma visu pajėgumu labiausiai pradėjo reikštis tada, kai sukūrus šeima, sveikus santykius išlaikyti darėsi vis sunkiau ir sunkiau.

Išklausiusi visus įmanomus saviugdos seminarus, mokymus; gavus numerologo ir astrologo paskaičiavimus; perskaičiusi galybę saviugdos knygų, į merginos gyvenimą “atėjo” galingi

įrankiai, kurie padėjo galutinai subalansuoti patirtą vaikystės traumą, iki džiaugsmo, meilės ir dėkingumo.”

Tu neturi likti įstrigusi baimės ar abejonių savimi cikle. Visada yra kelias, kaip įveikti savo iššūkius. Galia pakeisti savo likimą yra Tavo rankose.

Jeigu šis Šešėlinio darbo gidas Tau pasirodė vertingas, pasidalink su tais, kuriems labiausiai reikia.

---

Draugaukime Instagrame:
https://www.instagram.com/vitalijawellnesscoach/

Draugaukime Facebook’e:
https://www.facebook.com/alwaysstayactive/