

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 autosabotadoras 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.