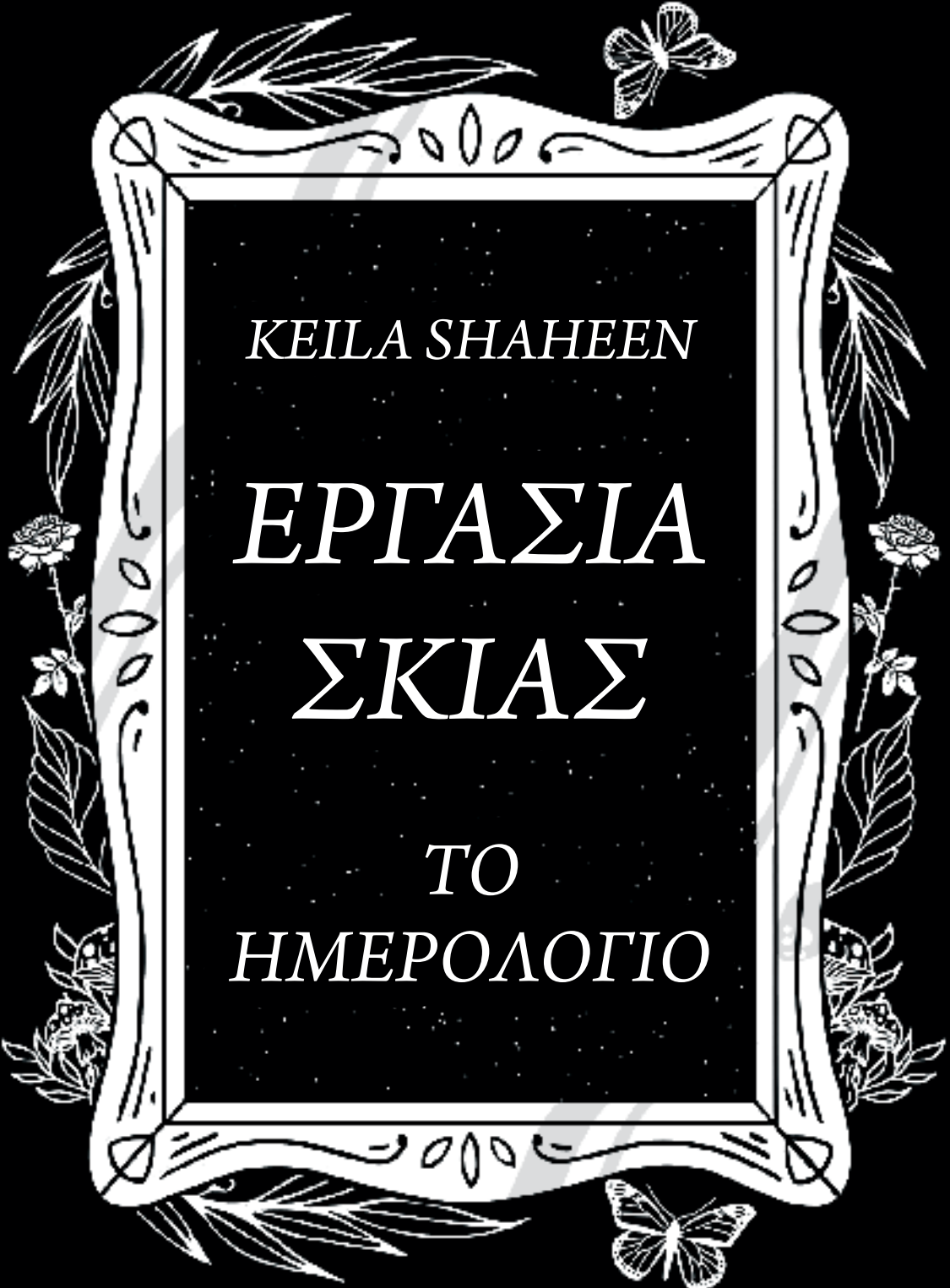




KEILA SHAHEEN

ΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΚΙΑΣ

ΤΟ
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Εργασία Σκιάς: Το Ημερολόγιο**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: The Shadow-Work Journal, 2nd Edition
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Keila Shaheen
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ειρήνη Παϊδούση
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ηρακλής Καρελίδης, Μαριάνθη Κιουρτσόγλου
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© NowDrops LLC, 2021
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2024

ISBN 978-618-01-5468-9

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800
e-mail: info@psychogios.gr	
psychogios.gr	

KEILA SHAHEEN

ΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΚΙΑΣ
ΤΟ
ΗΜΕΡΟ-
ΛΟΓΙΟ

Μετάφραση: Ειρήνη Παϊδούση



ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΘΕΣΗΣ



Εγώ, _____, ορκίζομαι
σήμερα να αφοσιωθώ στην προσωπική μου ανάπτυξη
και αποδοχή. Υπόσχομαι να συμπληρώσω το ημερολόγιο
αυτό με καλές προθέσεις και μεγαλοψυχία. Αναγνωρίζω
ότι υπάρχουν και αγνά και πληγωμένα κομμάτια μέσα
μου και επιλέγω να ασπαστώ και να φροντίσω και τα
δύο. Προσμένω να αποκαλύψω τις σκιές μου και να φέρω
περισσότερο φως στον κόσμο αυτό μέσα από το προσωπικό
μου ταξίδι αυτο-στοχασμού και θεραπείας.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ



ΜΕΡΗ

*1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ
ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΚΙΑΣ*

*2. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΣΚΙΑΣ*

*3. ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ*

*4. ΦΤΑΣΕ ΣΤΗ ΡΙΖΑ
ΤΗΣ ΣΚΙΑΣ ΣΟΥ*

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΚΙΑΣ

Τι είναι η Εργασία Σκιάς;	14
Γιατί είναι σημαντική η Εργασία Σκιάς	16
Ο πατέρας της Εργασίας Σκιάς: Καρλ Γιουνγκ	17
Κατανόηση της Ψυχής	18
Πώς να κάνεις Εργασία Σκιάς	21
Η Νοοτροπία: Αυτο-συμπόνια	23
Η σημασία της γείωσης	24
Πώς να εντοπίσεις τον εαυτό-σκιά	26
Συμπερίληψη του εαυτού-σκιά	28
Συναισθηματικές πυροδοτήσεις	30

2. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

Χαρτογράφηση τραυμάτων	40-41
Συμπλήρωσε τα κενά Μ. 1-8	42-59
Απελευθέρωσε στάσιμη ενέργεια	60
Θετικές δηλώσεις του παιδιού μέσα σου	62
Λίστα ευγνωμοσύνης	64
Γράμμα προς τον παλιό σου εαυτό	66
Παρατήρηση στον καθρέφτη	68
Συμπλήρωσε το κουτί	70
Διαλογισμός μέσω οραματισμού: Γνώρισε τη σκιά σου	72
Διαλογισμός μέσω οραματισμού: Συμπερίλαβε τη σκιά σου	74
Ασκήσεις αναπνοής: Μείωσε το άγχος σου	76
Ασκήσεις αναπνοής: Ρύθμισε το νευρικό σου σύστημα	78
Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης με ελαφρά χτυπήματα	80

3. ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ	84-91
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΟΥ	92-101
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	102-121
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ΣΟΥ	122-131
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΗ ΘΛΙΨΗ ΣΟΥ	132-141
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ ΜΕΣΑ ΣΟΥ	142-165
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΟΥ	166-169
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΗ ΖΗΛΙΑ ΣΟΥ	170-179
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΣΟΥ	180-201

4. ΦΤΑΣΕ ΣΤΗ ΡΙΖΑ ΤΗΣ ΣΚΙΑΣ ΣΟΥ

Παράδειγμα εντοπισμού πυροδότησης	204
Σελίδες εντοπισμού πυροδότησης	205-229
Πηγές	231

Σημείωση: Το ημερολόγιο είναι ένα εργαλείο αυτο-στοχασμού και όχι υποκατάστατο θεραπείας. Αν αντιμετωπίζετε συναισθηματικές ή ψυχολογικές προκλήσεις, είναι χρήσιμο να συμβουλευτείτε έναν εξουσιοδοτημένο θεραπευτή ή επαγγελματία ψυχικής υγείας. Δώστε προτεραιότητα στην ευημερία σας.

**«ΑΝ ΔΕ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙΣ
ΤΙΣ ΣΚΙΕΣ ΣΟΥ, ΘΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙΣ ΝΑ ΤΙΣ ΒΛΕΠΕΙΣ
ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ, ΑΦΟΥ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΞΩ
ΑΠΟ ΣΕΝΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑ
ΜΙΑ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
ΜΕΣΑ ΣΟΥ».**

ΚΑΡΑ ΓΙΟΥΝΓΚ



1

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ
ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΚΙΑΣ**



Τι είναι η Εργασία Σκιάς;

Η εργασία σκιάς αφορά την αποκάλυψη του αγνώστου. Η σκιά είναι μια ασυνείδητη πλευρά της προσωπικότητάς σου με την οποία δεν ταυτίζεται το εγώ. Μπορεί να βιώνεις τη σκιά σου όταν πυροδοτούνται κοινωνικές συναναστροφές, σχέσεις, σε επεισόδια άγχους ή θλίψης.

Ο ασυνείδητος νους περιέχει απωθημένα συναισθήματα από οδυνηρά γεγονότα τα οποία προκαλούν παρορμητικές συμπεριφορές και ανεπιθύμητα μοτίβα που διαμορφώνουν τη «σκοτεινή πλευρά» σου. Εν ολίγοις, η σκιά αποτελείται από κομμάτια του εαυτού σου που έχεις ξεχάσει, εγκαταλείψει και απωθήσει για να εξελιχθείς και να προσαρμοστείς στο καλούπι της κοινωνίας. Αναλογίσου τα παιδικά σου χρόνια και θυμήσου τους τρόπους με τους οποίους εκφραζόσουν, καταλήγοντας να απορριφθείς. Ίσως έκλαιγες και σου είπαν να σταματήσεις. Ίσως γελούσες ανεξέλεγκτα στην τάξη και σε κοίταξαν υποτιμητικά ο εκπαιδευτικός ή οι συμμαθητές σου.

Υπάρχουν αναρίθμητοι τρόποι με τους οποίους μπορεί να σε επέπληξαν για κάτι που κρίθηκε «κακό» και σε επαίνεσαν για κάτι που ήταν «καλό» – μαθαίνοντάς σε να προσαρμόζεις ανάλογα τη συμπεριφορά σου. Τα απωθημένα αυτά κομμάτια του εαυτού σου δε χάνονται για πάντα. Αποθηκεύονται και κλειδώνονται στον ασυνείδητο νου σου. Η Εργασία Σκιάς είναι η διαδικασία της αποκάλυψης, της αποδοχής και της συμπερίληψης των κομματιών αυτών του εαυτού σου που έχεις απωθήσει και απορρίψει. Οι τεχνικές στο **Ημερολόγιο Εργασίας Σκιάς** θα σου επιτρέψουν να καταδυθείς σε ασυνείδητους θύλακες απωθημένων συναισθημάτων και να υπερβείς τις αρνητικές επιδράσεις που έχουν αυτή τη στιγμή στην ψυχική υγεία σου.



Ο στόχος είναι να γίνει το ασυνείδητο συνειδητό για να μπορέσεις να δουλέψεις σε αυτό με αυτο-στοχασμό και αποδοχή. Αν και μπορεί οποιοσδήποτε να κάνει εργασία σκιάς, μια καλή επιλογή θα ήταν ένας αναγνωρισμένος ειδικός ψυχικής υγείας, ειδικά για άτομα που έχουν βιώσει σοβαρό τραύμα ή κακοποίηση.

Πριν ξεκινήσεις την εργασία σκιάς, είναι σημαντικό να δηλώσεις την πρόθεσή σου να παρατηρείς και να αμφισβητείς ανοιχτά τις αντιδράσεις σου. Η σκιά γίνεται εμφανής σε έντονα συναισθήματα και δυσaréσκεια. Φρόντισε να καταγράφεις νοερά τις αισθήσεις αυτές για να κατανοήσεις πραγματικά τα σημεία όπου εμφανίζονται μοτίβα, και να χρησιμοποιείς το ημερολόγιο αυτό ως εργαλείο για να αναγνωρίζεις τι τα προκαλεί. Οι σελίδες «Φτάσε στη ρίζα» αποτελούν εξαιρετική πηγή εντοπισμού των σκιών σου και της ρίζας τους.

Γιατί είναι σημαντική η Εργασία Σκιάς

Είναι πολλά τα οφέλη από την εργασία σκιάς. Ο πόνος και οι πυροδοτήσεις σου μπορούν να αποτελέσουν έναν οδηγό που θα σε βοηθήσει να καταλάβεις για τι νοιάζεσαι πραγματικά, να σε φέρουν πιο κοντά στον σκοπό της ζωής σου. Από την άλλη πλευρά, θα μπορέσεις να αναγνωρίσεις τοξικά μοτίβα στη ζωή σου και να τα αλλάξεις.

Ένα άλλο όφελος της εργασίας σκιάς είναι ότι θα ενισχυθεί το θάρρος και η αυτοπεποίθηση για να αντιμετωπίσεις το άγνωστο και να **συμπεριλάβεις τον πλήρη εαυτό σου**.

Θα αποκτήσεις πιο βαθιά αγάπη, αποδοχή και κατανόηση του εαυτού σου, κάτι που θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις τις σχέσεις σου με τους άλλους. Η εφαρμογή της εργασίας σκιάς θα σε βοηθήσει να αποστασιοποιηθείς από εγωιστικές σκέψεις και θα ενισχύσει την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια για τους άλλους. Η συμπόνια, με τη σειρά της, θα βοηθήσει στην εφαρμογή άλλων μορφών θετικών συναισθημάτων όπως η ευγνωμοσύνη, που μπορούν να βελτιώσουν την πνευματική και τη σωματική σου υγεία.

Η αποτυχία να αντιμετωπίσει και να ασχοληθεί κανείς με τα στοιχεία σκιάς μπορεί να αποτελέσει τον σπόρο για την ανάπτυξη δυσάρεστων καταστάσεων και προκαταλήψεων μεταξύ ευάλωτων κοινωνικά ομάδων ή ατόμων, ενώ μπορεί να πυροδοτήσει συγκρουσιακές καταστάσεις διαφόρων εντάσεων, από μια μικρή διαφωνία μέχρι έναν μεγάλο πόλεμο. Η αναγνώριση στοιχείων σκιάς είναι απαραίτητη για να γίνει κανείς άτομο με λογική και συμπόνια.



Ο πατέρας της Εργασίας Σκιάς: Καρλ Γιουνγκ

Η έννοια της σκιάς αναπτύχθηκε αρχικά από τον Ελβετό ψυχίατρο και ψυχαναλυτή Καρλ Γιουνγκ. Ο Γιουνγκ πίστευε ότι η εξερεύνηση της σκιάς ήταν απαραίτητη για την προσωπική ανάπτυξη και την εξατομίκευση, τη διαδικασία να γίνει κανείς ο αυθεντικός εαυτός του. Η σκιά αναφέρεται στα ασυνείδητα κομμάτια της ψυχής που περιέχουν τις απωθημένες σκέψεις, τα συναισθήματα και τις παρορμήσεις μας. Είναι η πλευρά του εαυτού μας που απορρίπτουμε ή κρύβουμε από τους άλλους, και συχνά από τον εαυτό μας. Ωστόσο, οι απωθημένες πλευρές του εαυτού μας μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και τη συναισθηματική μας κατάσταση.

Κατανόηση της Ψυχής

Η ψυχή είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον εσωτερικό κόσμο των σκέψεων, των αισθήσεων και των συναισθημάτων μας. Είναι η πηγή των εμπειριών, των κινήτρων και των συμπεριφορών μας, ενώ εξελίσσεται και αναπτύσσεται συνεχώς κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Η κατανόηση της ψυχής είναι το κλειδί για να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας.



Ο Πουνγκ πίστευε ότι η ψυχή αποτελούνταν από αρκετά διακριτά αλλά αλληλένδετα μέρη, όπως ο συνειδητός νους, ο ασυνείδητος νους, το προσωπικό ασυνείδητο και το συλλογικό ασυνείδητο.

Ο συνειδητός νους είναι το μέρος της ψυχής μας που αντιλαμβάνεται τις σκέψεις και τις εμπειρίες μας. Ο ασυνείδητος νους περιέχει σκέψεις, αισθήματα και εμπειρίες που βρίσκονται έξω από τη συνειδητή επίγνωσή μας. Το προσωπικό ασυνείδητο είναι το μέρος της ψυχής που περιέχει αρχέτυπα, παγκόσμια σύμβολα και θέματα που είναι κοινά σε όλους τους ανθρώπους. Ένα από τα βασικά οφέλη της κατανόησης της ψυχής είναι η βαθύτερη αυτοεπίγνωση. Όταν κατανοούμε καλύτερα τις σκέψεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματά μας, μπορούμε να κάνουμε πιο συνειδητές επιλογές, να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους και να μειώσουμε το άγχος και τη συναισθηματική δυσφορία.



Σχήμα 1: Μοντέλο της Ψυχής κατά Γιουνγκ

Ο Γιουνγκ πίστευε ότι η εξερεύνηση της ψυχής ήταν απαραίτητη για την προσωπική ανάπτυξη και την εξατομίκευση, τη διαδικασία να γίνει κανείς ο αυθεντικός εαυτός του. Πίστευε ότι με την εξερεύνηση του ασυνείδητου νου μπορούμε να αποκτήσουμε βαθύτερη κατανόηση των κινήτρων, των αντιδράσεων και των συμπεριφορών μας, και να κάνουμε αλλαγές ώστε να ζήσουμε περισσότερο αυθεντικές ζωές. Οι θεωρίες του Γιουνγκ έχουν επηρεάσει σημαντικά τον τομέα της ψυχολογίας και έχουν αναπτυχθεί ακόμη περισσότερο από άλλους θεωρητικούς της ψυχανάλυσης όπως ο Ζίγκμουντ Φρόιντ και η Μέλανι Κλάιν. Σήμερα η μελέτη της ψυχής αποτελεί διεπιστημονικό πεδίο που βασίζεται στην ψυχολογία, τη νευροεπιστήμη, τη φιλοσοφία και την πνευματικότητα.

➤ «Η συνάντηση δύο προσωπικοτήτων μοιάζει με την επαφή δύο χημικών ουσιών: αν υπάρξει οποιαδήποτε αντίδραση, μεταμορφώνονται και οι δύο».

– ΚΑΡΑ ΓΙΟΥΝΓΚ

ΠΑΓΙΔΕΣ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ



ΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ

Το πρώτο πράγμα που κρίνεις επηρεάζει την κρίση σου για όλα όσα ακολουθούν.

ΜΕΡΟΛΗΨΙΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ

Προτιμάς πράγματα που επιβεβαιώνουν τις υπάρχουσες πεποιθήσεις σου.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ Ή ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

Προτιμάς να κάνεις το αντίθετο αυτού που προσπαθεί κάποιος να σε πείσει να κάνεις.

ΠΛΑΝΗ ΚΟΣΤΟΥΣ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗΣ

Προσκολλάσαι παραλόγως σε πράγματα που σου έχουν ήδη κοστίσει κάτι.

ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΝΤΑΝΙΝΓΚ-ΚΡΟΥΓΚΕΡ

Όσο περισσότερα γνωρίζεις, τόσο χαμηλότερη αυτοπεποίθηση είναι πιθανό να έχεις.

ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΜΠΟΥΜΕΡΑΝΓΚ

Όταν οι βασικές σου πεποιθήσεις δοκιμάζονται, αυτό μπορεί να σε οδηγήσει να πιστέψεις ακόμη περισσότερο σε αυτές.

Η ΠΛΑΝΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΜΗΣ

Θυμάσαι το παρελθόν καλύτερο απ' ό,τι ήταν και περιμένεις από το μέλλον να είναι χειρότερο απ' ό,τι πιθανότατα θα είναι.

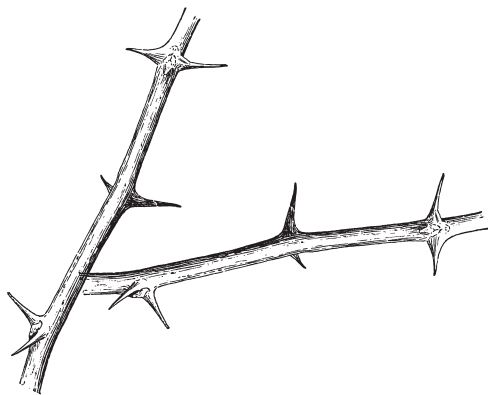
ΘΕΩΡΙΑ ΠΛΑΙΣΙΟΥ

Επιτρέπεις στον εαυτό σου να επηρεάζεται από το γενικό πλαίσιο και την εκφορά.

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Επιτρέπεις σε αρνητικά πράγματα να επηρεάζουν δυσανάλογα τη σκέψη σου.





Πώς να κάνεις Εργασία Σκιάς

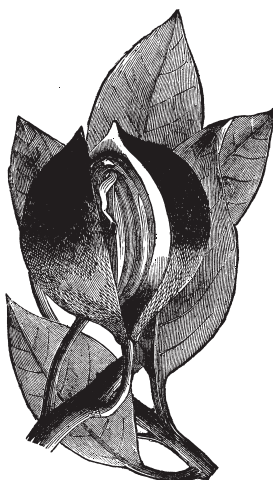
Η εργασία σκιάς αφορά την εξερεύνηση των ασυνείδητων πλευρών του εαυτού μας σε ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον. Κάτι τέτοιο μπορεί να περιλαμβάνει ημερολόγιο, διαλογισμό, θεραπεία, ή συνεργασία με πνευματικό δάσκαλο ή καθοδηγητή (**Το Ημερολόγιο Εργασίας Σκιάς** μπορεί να λειτουργήσει ως καθοδηγητής σου). Στόχος της εργασίας σκιάς είναι να φέρει το ασυνείδητο στη συνείδηση και να το συμπεριλάβει στη ζωή μας. Σε όλους υπάρχουν πολλαπλά κομμάτια του εαυτού μας, και αν δεν ασπαστούμε την ολότητα του είναι μας, δε θα μπορέσουμε να ζήσουμε γεμάτη και αυθεντική ζωή. Η διαδικασία συμπερίληψης της σκιάς οδηγεί στην αυτο-αποδοχή, τη συγχώρεση και την άνευ όρων αγάπη.

Για να εξουδετερώσεις τη σκιά σου, πρέπει να είσαι πρόθυμος να **πιάνεις τον εαυτό σου** σε στιγμές αρνητικότητας και να αναζητάς την πηγή της. Χρησιμοποίησε τις σελίδες «**Φτάσε στη ρίζα της σκιάς σου**» αυτού του ημερολογίου όταν παρατηρείς ότι αισθάνεσαι εκνευρισμό, άγχος, θυμό ή θλίψη. Όταν αντιμετωπίζεις τη σκιά σου, είναι σημαντικό να προχωράς σε μικρές θετικές πράξεις που βελτιώνουν τη σωματική και την ψυχική υγεία σου. Πίνε περισσότερο νερό απ' όσο θεωρείς ότι χρειάζεσαι, πρόσεχε πιο συχνά το ντύσιμό σου, κάνε ντους, καθάριζε το πρόσωπό σου, τρώγε κάτι ελαφρύ και υγιεινό, κάνε ασκήσεις αναπνοής, ή άκου μουσική που απολαμβάνεις. Να ξέρεις ότι η δυσφορία θα περάσει και θα νιώσεις και πάλι ο εαυτός σου.



*«Η καλύτερη μέθοδος να αντιμετωπίσεις
το σκοτάδι άλλων ανθρώπων είναι να γνωρίσεις
το δικό σου σκοτάδι».*
– ΚΑΡΛ ΓΙΟΥΝΓΚ

Η σκιά κουβαλάει όλα τα πράγματα που δε θέλουμε να ξέρουμε για τον εαυτό μας ή δε μας αρέσουν. Αν και δύσκολο και οδυνηρό, είναι σημαντικό να δουλέψουμε στην παραδοχή της σκιάς μας για να τη φέρουμε σε επαφή με τη συνείδησή μας. Η παραδοχή της σκιάς μας αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αυτεπίγνωσης και της θεραπείας. Καθώς χρησιμοποιείς **Το Ημερολόγιο Εργασίας Σκιάς**, να θυμάσαι να δείχνεις σε αυτά τα κομμάτια του εαυτού σου άνευ όρων αγάπη.



Η Νοοτροπία: Αυτο-Συμπόνια

Μία από τις κύριες πλευρές της εργασίας σκιάς είναι η αυτο-συμπόνια. Όταν αρχίζουμε να εξερευνούμε τη σκιά, μπορεί να μας φανεί δύσκολη η αντιμετώπιση των κομματιών του εαυτού μας που απορρίπτουμε ή κρύβουμε. Είναι σημαντικό να προσεγγίσεις την εργασία σκιάς με συμπεριφορά μη επικριτική και να φερθείς στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη και συμπόνια που θα πρόσφερες σε έναν φίλο. Κάνοντάς το, μπορείς να δημιουργήσεις ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για εξερεύνηση και ανάπτυξη. Η αυτο-συμπόνια περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αποδοχή των ανθρώπινων ορίων μας, των αποτυχιών και των επώδυνων εμπειριών, αντί για σκληρή αυτοκριτική και επίκριση.

Η κουλτούρα μας δίνει συχνά έμφαση στην τελειότητα και στα ατομικά επιτεύγματα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει

σε συναισθήματα ανεπάρκειας και αυτοκριτικής όταν δεν ανταποκρινόμαστε σε αυτά.

Η αυτο-συμπόνια είναι η βάση της ουσιαστικής ζωής, αφού μόνο μέσα από τον φακό της καλοσύνης και της κατανόησης προς τον εαυτό μας μπορούμε να δούμε και να αποδεχτούμε πραγματικά τους άλλους.

Η σημασία της γείωσης

Μία άλλη σημαντική πλευρά της εργασίας σκιάς είναι η γείωση. Η εργασία σκιάς μπορεί να γίνει έντονη και συναισθηματικά προκλητική, και είναι σημαντικό να λάβεις μέτρα ώστε να εξασφαλίσεις ότι βρίσκεσαι σε ασφαλή και σταθερή πνευματική κατάσταση πριν και μετά τη διαδικασία. Τα μέτρα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν διαλογισμό, βαθιές αναπνοές ή άλλες πρακτικές που σε βοηθούν να αισθάνεσαι συγκεντρωμένος και γειωμένος. Όποτε νιώσεις την ανάγκη, πήγαινε στη σελίδα τεχνικής γείωσης που υπάρχει παρακάτω στο ημερολόγιο αυτό. Η γείωση είναι μια τεχνική που βοηθάει να παραμένουμε αγκιστρωμένοι στο παρόν, να είμαστε συνδεδεμένοι με το σώμα μας και να βρίσκουμε σταθερότητα και ισορροπία σε έναν κόσμο χαοτικό. Η γείωση αφορά το να είμαστε απόλυτα παρόντες στη στιγμή και στο σώμα μας. Βοηθάει στη μείωση του στρες και του άγχους με το να μας βγάζει από τις περιοριστικές σκέψεις και να μας φέρνει στο παρόν. Η γείωση μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αύξηση της εστίασης και της συγκέντρωσης.



Είναι σημαντικό να γειωθείς πριν και μετά τη χρήση του **Ημερολόγιου Εργασίας Σκιάς**.

Μερικοί τρόποι για την εύκολη γείωση του εαυτού σου είναι οι ακόλουθοι:

- 1. Απλή αναγνώριση:** Αναγνώρισε τα κοινά στοιχεία της ανθρωπότητας: Θυμήσου ότι όλοι αντιμετωπίζουν αντιξοότητες, αποτυχίες και στιγμές όπου υποφέρουν. Δεν είσαι μόνος, και οι εμπειρίες σου αποτελούν φυσιολογικό κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας.
- 2. Αυτο-φροντίδα:** Ασχολήσου με δραστηριότητες που σου δίνουν χαρά, σε χαλαρώνουν και σου μεταδίδουν μια αίσθηση ευεξίας. Κάτι τέτοιο μπορεί να περιλαμβάνει πράγματα όπως η άσκηση, τα χόμπι, ο χρόνος κοντά σε αγαπημένα πρόσωπα και ο επαρκής ύπνος.
- 3. Θετικές δηλώσεις:** Η χρήση θετικών δηλώσεων μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και στην αύξηση αισθημάτων ευεξίας.
- 4. Αισθητηριακή διέγερση:** Η εμπλοκή των αισθήσεών μας σε δραστηριότητες όπως ένας περίπατος στη φύση, τα αιθέρια έλαια ή ένα θρεπτικό γεύμα μπορεί να βοηθήσει να εστιάσουμε στην παρούσα στιγμή.
- 5. Βαθιές αναπνοές:** Οι αργές, βαθιές αναπνοές μπορούν να βοηθήσουν να ηρεμήσει ο νους και να μειωθεί το στρες.

**ΜΕΤΑΤΡΕΨΕ ΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΣΟΥ ΣΕ ΣΟΦΙΑ,
ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΟΥ ΣΕ ΘΑΡΡΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ
ΣΟΥ ΣΕ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ
ΑΥΤΟ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΚΙΑΣ**

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΚΙΑΣ

Η σκιά αποτελείται από κομμάτια του εαυτού σου που έχεις ξεχάσει, εγκαταλείψει και απωθήσει για να εξελιχθείς και να προσαρμοστείς στο καλούπι της κοινωνίας. Αναλογίσου τα παιδικά σου χρόνια και θυμήσου τους τρόπους με τους οποίους εκφραζόσουν, καταλήγοντας να απορριφθείς. Ίσως έκλαιγες και σου είπαν να σταματήσεις. Ίσως γελούσες ανεξέλεγκτα στην τάξη και σε κοίταξαν υποτιμητικά ο εκπαιδευτικός ή οι συμμαθητές σου.

Τα απωθημένα αυτά κομμάτια του εαυτού σου δε χάνονται για πάντα. Αποθηκεύονται και κλειδώνονται στον ασυνείδητο νου σου. Η Εργασία Σκιάς είναι η διαδικασία της αποκάλυψης, της αποδοχής και της συμπερίληψης των κομματιών αυτών του εαυτού σου που έχεις απωθήσει και απορρίψει.

Οι τεχνικές σε αυτό το Ημερολόγιο θα σου επιτρέψουν να καταδυθείς σε ασυνείδητους θύλακες απωθημένων συναισθημάτων και να υπερβείς τις αρνητικές επιδράσεις που έχουν αυτή τη στιγμή στην ψυχική σου υγεία.

Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΚΙΑΣ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ:

- να γιατρέψεις τραύματα του παρελθόντος.
- να θέσεις τα προσωπικά σου όρια.
- να καλλιεργήσεις την ενσυναίσθηση για τον εαυτό σου και τους άλλους.
- να «ξε-κολλήσεις».
- να βελτιώσεις τις σχέσεις σου με τους άλλους.
- να αποκτήσεις διαύγεια και εσωτερική γαλήνη.

ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ – ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ 1.000.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ: 30014