



Zanim zaczniesz

Jest w Tobie część, której nie pokazujesz nikomu — gniew, zazdrość, lęk, ambicja. Carl Jung nazwał ją cieniem. Niezauważona, prowadzi Cię za sznurki: wracasz do tych samych wzorców, reagujesz silniej, niż sytuacja wymaga.

Praca z cieniem nie polega na eliminowaniu „złych” cech, lecz na ich integracji — zrozumieniu, skąd się wzięły, przyjęciu bez oceniania i odzyskaniu energii, którą tracisz na tłumienie.

Pracuj w swoim tempie. Ten zeszyt sięga głęboko — nie musisz wypełniać go codziennie. Najlepiej wracaj do niego wtedy, gdy coś w Tobie silnie zareaguje, a nie z przymusu. Każdy wpis kończysz krótkim powrotem do tu i teraz, żeby nie zostać w trudnej emocji.

Ten zeszyt sięga głęboko. Jeśli przeżyłaś/eś traumę, przemoc lub stratę, której nie masz z kim przepracować — rób te ćwiczenia z terapeutą, nie sam/a. Jeśli ćwiczenie wywoła falę, której nie da się opanować: przerwij, wróć do oddechu i ciała, odłóż zeszyt. To narzędzie nie zastępuje psychoterapii. W trudnym momencie masz bezpłatne wsparcie przez całą dobę: Centrum Wsparcia 800 70 2222, telefon zaufania 116 123, a w zagrożeniu życia — 112.

DZIEŃ 1 z 365

Data: _____

„Kto patrzy na zewnątrz, śni; kto patrzy do wewnątrz, budzi się.”

— Carl Gustav Jung

Praca dnia

Co dziś wywołało we mnie silniejszą reakcję, niż sytuacja wymagała?

Silna reakcja to drzwi do cienia. Opisz sytuację i to, co poczułeś/aś.

Co drażni mnie w innych — i czy nie jest to częścią mnie?

To, co odrzucamy u innych, często odrzuciliśmy w sobie. Wyjątek: jeśli to, co Cię porusza, to czyjaś przemoc lub krzywda wobec Ciebie — to nie jest Twój cień i nie szukaj go w sobie.

Jaką odrzuconą część siebie dziś dostrzegłem/am?

Przeglądaj się z ciekawością, nie z osądem. Czego Cię ta część chroniła?

Jak mogę dziś przyjąć tę część z samowspółczuciem?

Nie naprawiasz — przyjmujesz. Bądź dla siebie łagodny/a.

Moja intencja na jutro

Ujęta pozytywnie: nie „przestaną się bać”, lecz „rozwijam w sobie odwagę”.

Powrót do tu i teraz (zanim zamkniesz zeszyt)

Domknijcie pracy z cieniem: wypisz 3 rzeczy, które TERAŻ widzisz, słyszysz albo czujesz w ciele. To wyprowadza Cię z trudnej emocji z powrotem do

bezpiecznej terażniejszości.

