



WORKBOOK

Shadow Work

CONOSCI LA TUA OMBRA

CONOSCI LA TUA OMBRA

Individua un lato ombra della tua personalità che non riesci ad accettare.

Quando ha iniziato a manifestarsi?

Come si manifesta nel tuo quotidiano?

Perchè non riesci ad accettarlo? Come ti fa sentire?

Se potessi cambiarlo, con quale caratteristica vorresti sostituirlo?



CONOSCI LA TUA OMBRA

Se dovessi trovare un aspetto positivo universalmente riconosciuto della tua ombra, quale sarebbe?

Ad esempio, la paura è universalmente riconosciuta perchè può proteggerci nelle situazioni di pericolo.

Se dovessi trovare un aspetto positivo della tua ombra secondo il tuo vissuto, quale sarebbe?

Ad esempio, l'egoismo potrebbe essere un meccanismo messo in atto per compensare carenze che hai subito in passato.

Quali pensi potrebbero essere i doni nascosti della tua ombra?
Come potresti usarla in maniera costruttiva?

Ad esempio, potresti sfruttare l'essere iper responsabile per iniziare a prenderti cura di te.



CONOSCI LA TUA OMBRA

Prova a dare un nome alla tua ombra. Ricorda, deve essere un nome scherzoso, ma non per ridicolizzare la tua ombra, quanto per entrarci in confidenza.

Scrivi un'affermazione che puoi ripeterti ogni volta che senti che la tua ombra entra in azione in maniera distruttiva.
Ad esempio, se la tua ombra è la paura, la tua affermazione potrà essere "Sono al sicuro".

Disegna la tua ombra





Grazie per aver scaricato questo workbook
e per aver fatto amicizia con

🐱 **la tua ombra** ❤️

Spero che tu abbia trovato ispirazione, chiarezza e nuove energie per
il tuo viaggio spirituale. Questa pratica è fondamentale se vuoi
veramente vivere la tua luce in tutto il suo splendore!

Ma il tuo viaggio non finisce qui. Per continuare a scoprire contenuti
e consigli pratici per il tuo percorso di crescita personale, ti invito a
seguire il mio profilo Instagram: rimani in contatto con chi, come te,
cerca di vivere una vita più consapevole.

@stevieacademy

Grazie per essere parte di questa esperienza.

Con affetto

Alice 🐱