

CUESTIONARIO DE LA SOMBRA

La sombra

TRASCENDER

Luján Lizaso



Cuestionario de la sombra

Te sugiero hacer este ejercicio por escrito.

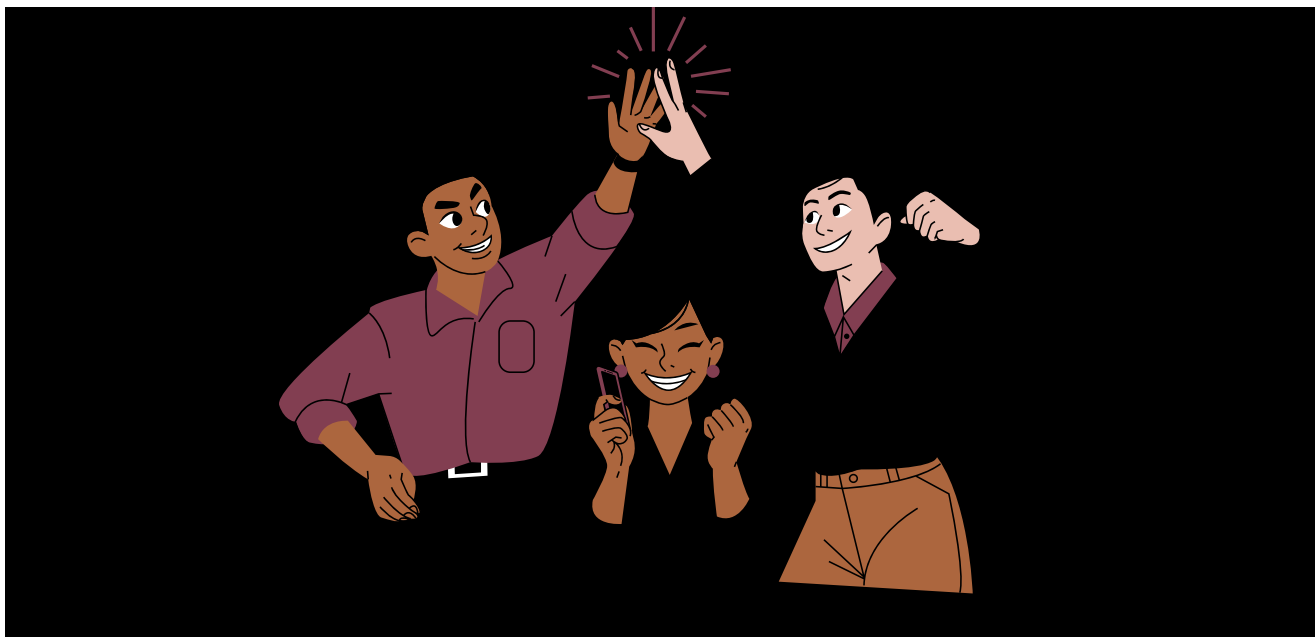
Nuestra sombra representa aspectos nuestros que negamos y no queremos ver, por lo que es muy importante que lo puedas dejar por escrito para observar tus pensamientos en el papel.



¿De qué formas buscás la aprobación de los demás? ¿cuales son tus estrategias infalibles?

¿De qué formas buscás recibir atención de los demás? ¿Qué estrategias usás? ¿Cómo reaccionan las personas cuando te ven haciendo este papel?





¿Qué cosas hacés para sentarte “suficiente para los demás”, para sentir reconocimiento, prestigio, celebración? Enumerá por lo menos 3

1

2

3



¿Cómo te sentís al final del día después de haber hecho malabares para que te amen?

Enumerá las consecuencias negativas que te trae aparejado violar tu ser esencial.

1

2

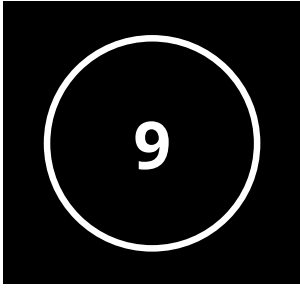
3



7

¿Qué tal está tu nivel de receptividad?
¿Sos receptivo, O los vínculos que tenés soles
sentirte parasitada, fuerte e indestructible?

¿Cuáles son las consecuencias de recibir?



¿Qué nunca, bajo ningún concepto, la gente debería enterarse de vos?

¿Cuáles son aquellos secretos por los que hacés grandes hazañas por esconder?



