

LAS FORMAS DE LA SOMBRA

*La sombra*

# TRASCENDER

*Luján Lizaso*



## *Creando modelos*

TRABAJAMOS SOBRE NUESTRA MEJOR  
VERSIÓN

PARA ESTE EJERCICIO VAMOS A USAR EL  
EJERCICIO DE NUESTRA MEJOR VERSIÓN QUE  
REALIZAMOS EN EL PRIMER MÓDULO

¿Te acordás?

¡Excelente!

**MIRÁ LAS CUALIDADES DE TU MEJOR VERSIÓN  
Y OBSERVÁ TODAS LAS PERSONAS QUE  
CUENTAN CON ESTAS CUALIDADES.**

Pueden ser famosos, familiares, conocidos, amigos, lo que sea.

**¿Cuáles son aquellas facetas que más amás, más te  
fascinan y más admirás en los demás?**

Enumerá 6

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---



También la sombra dorada puede observarse desde la envidia.

La envidia es desear algo y no permitírmelo. Entonces, cuando veo en otros aquellas facetas que me gustaría tener, me molesta.

¿Les sucede?

La envidia es un sentimiento propio de la sombra.

¿Cuáles son las cualidades que envidias secretamente en otros?

Enumerá 3.

1

---

2

---

3

---

Siempre cuesta un poco conectar con la envidia. ¡Pero bien hecho!

Ahora veamos, ¿Qué pensamientos te limitan a conectar con esas cualidades que ves en otros?

¿Por qué los envidias en vez de admirarlos e inspirarte con su ejemplo?

Enumerá aquello que te decís para no activar esas cualidades en vos.

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A veces la sombra se manifiesta en ser envidados, en ser atacados por los demás.

Podemos vivir situaciones donde los demás nos ataquen a nosotros por animarnos a ir lejos.

Estos ataques muchas veces duelen y son la mayor limitación que tienen las personas a luchar por sus sueños.

“Sé auténtico”, pero cuando lo sos, los grupos te atacan y te dicen “¿quién te pensás que sos?”



Indaguemos en los mayores insultos que recibís.

Enumerá 3

1

---

2

---

3

---

Probablemente sean cosas que atacan tus valores principales.

Ahora, no siempre, pero muchas veces, esas voces son las voces de nuestros miedos.

Miedo al rechazo, a la humillación, miedo a la injusticia, al abandono, miedo a la traición.

Buscá unir y encontrar esas voces en tu cabeza.

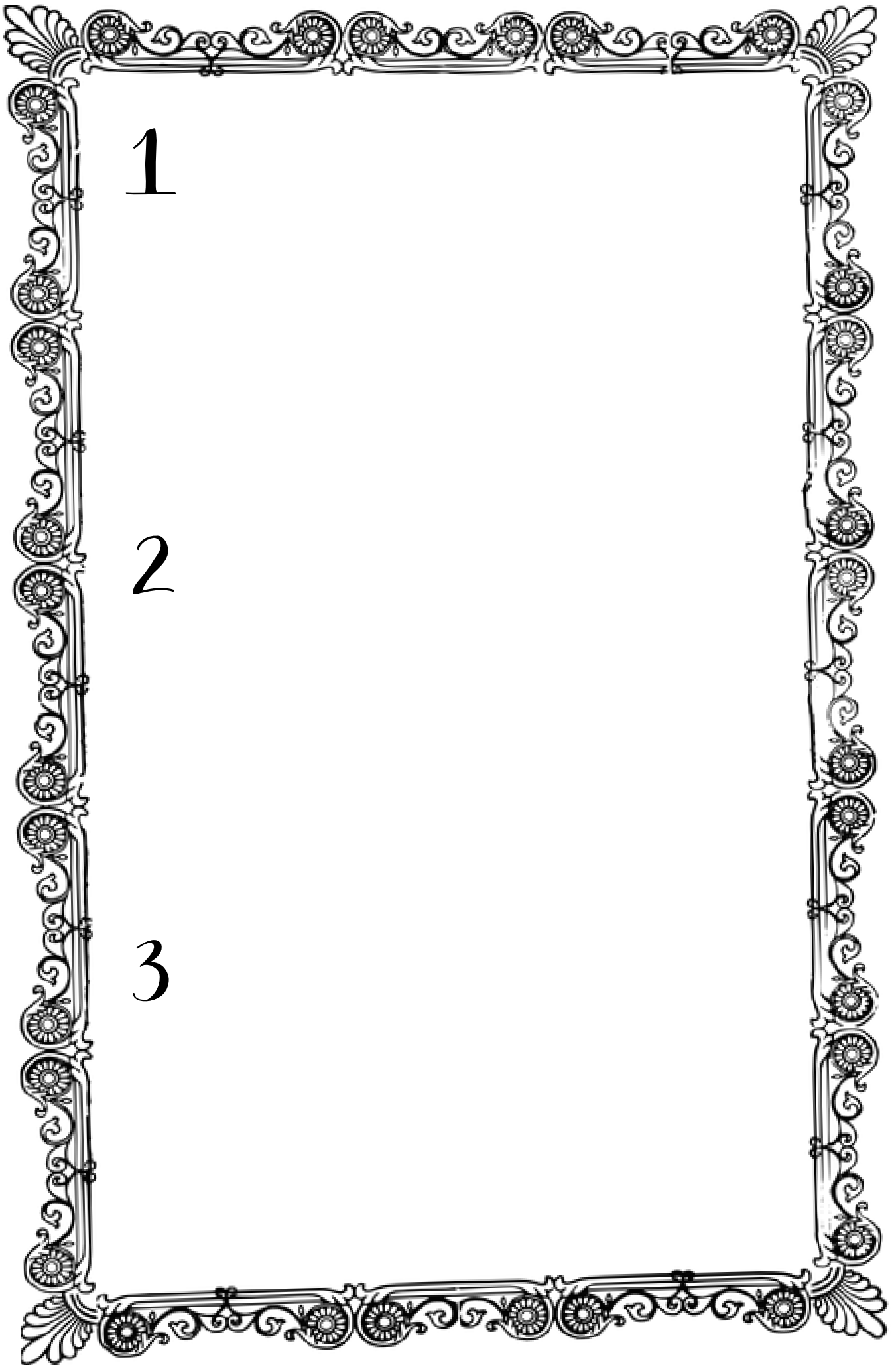
Tal vez vos opinás lo mismo de vos misma en un nivel inconsciente y te da una culpa que proyectás en ellos.

Tal vez vos juzgabas esas acciones en otros y la vida te pone en su zapatos, tal vez siempre fuiste vulnerable a lo que los demás piensen y en nombre de ello te traicionaste y te humillaste mucho tiempo.

Buscá y encontrá qué lección puede estar enseñándote.







1

2

3