

Co je to stín

Jak se stín projevuje v každodenním životě

Stín je ta část tvé identity, kterou jsi odmítla uznat, všechno, co jsi jako dítě odstrčila stranou, protože to nebylo přijatelné. Příliš divoké, příliš slabé, příliš ambiciózní. Stín není tvůj nepřítel. Je to část tebe, která čeká na integraci.

Co to znamená v reálném životě? Že ta přítelkyně, která tě vytáčí svou drzostí, je zrcadlem tvé potlačené odvahy říct ne. Že šéf, který tě rozčiluje svou arogancí, možná zrcadlí tvoji nevyslechnutou autoritu. Stín se vždy promítá ven, do lidí, situací, nemocí.

78 karet tarotu reflektuje čtvrtinu stínových vzorců, přesných obrazů toho, co v sobě nevidíš. Každá stínová karta je oknem do části tvé iluzorní identity, kterou jsi ještě neintegrovala.

01 STÍN V TĚLE, JAK HO POZNÁŠ

TLAK VŮČI ČLOVĚKU

Sevření, napětí, odpor. Co na něm nesnášíš, je nejčastěji to, co nosíš v sobě.

TLAK VŮČI VLASTNÍM POSTOJŮM

Vnitřní konflikt, vina, odpor k sobě. Signál: je čas si na tohle vyložit karty.

OCHRANNÁ FUNKCE TLAKU = INTUICE

Když potkáš někoho nesympatického a ucítíš tlak okamžitě, není to nutně stín. Je to signál tvé intuice. Varování: nechod' s ním do businessu, nezačínej vztah, nepodepisuj smlouvu. Stín se projevuje tehdy, když tě chování člověka vytáčí opakovaně, protože zrcadlí něco, co sama v sobě odmítáš vidět.

Tarotové postavy se nám nezjevují náhodně. Vytáhneš kartu a v těle ucítíš reakci dřív, než stačíš přemýšlet. To sevření, ten nepokoj nebo naopak okamžitý klid. Karty ji extrahují na povrch bezpečně, v obrazech, bez nutnosti cokoliv analyticky rozebírat. Fascie ví dřív než hlava.

02 PŘÍKLADY ZE ŽIVOTA

VE VZTAHU

„Pořád mě kritizuje, nemůžu nic udělat správně.“ Odmítnutý vnitřní kritik. Co nevyřídíš se sebou, projeví se v partnerovi.

V PRÁCI

„Ta kolegyně mě vytáčí, je tak povrchní.“ Potlačená touha po uznání a viditelnosti, kterou si dovoluje ona, ne ty.

S PENĚŽI

„Bohatí lidé jsou bezcitoví, peníze kazí.“ Zakázaná touha po hojnosti. Přesvědčení ti zabraňuje ji přijmout.

SE SEBOU

„Nejsem dost dobrá. Jiné to zvládají líp.“ Internalizovaný hlas z dětství. Ještě jsi ho nepustila.

03 TŘI ZPŮSOBY, JAK STÍN PROMLOUVÁ

PROJEKCE

To, co nesnášíš u druhých, nosíš v sobě.

SEBESABOTÁŽ

Bráníš si v úspěchu, protože věříš, že na to nemáš právo.

SOMATIZACE

Únava, bolesti, napětí, každá stínová karta má své sídlo v těle.

Sabotér · somatická stopa: žaludek

Dítě · somatická stopa: temeno

Prostitutka · somatická stopa: hrudník

Oběť · somatická stopa: krk

04 STÍNOVÁ ARKÁNA

Hole, dítě / temeno: 2 holí · 4 holí · 5 holí · 7 holí · 8 holí · 10 holí

Poháry, prostitutka / hrudník: 5 pohárů · 7 pohárů · 8 pohárů · 10 pohárů

Meče, sabotér / žaludek: 3 mečů · 4 mečů · 5 mečů · 7 mečů · 8 mečů · 9 mečů · 10 mečů

Pentakly, oběť / krk: 5 pentaklů · 7 pentaklů

05 JAK PRACOVAT SE STÍNEM

Všímej si, co tě u druhých vytáčí. Zapiš si to bez hodnocení a vrať se k tomu.

ZEPTEJ SE KARET:

- Co si mám prostřednictvím chování této osoby uvědomit o sobě?
- Jak poznám, že tvá energie ovlivňuje mé myšlení nebo jednání?
- Jaký negativní vliv má tvé chování na mou sebeúctu nebo na mé jednání?
- Z čeho mám kvůli tobě strach?
- Jaké mé pozitivní vlastnosti posiluješ a pomáháš mi?
- Kdy a kde jsi mi v mém životě pomohl nejzřetelněji?

Prostor na tvoje odpovědi a volné asociace:

Prostor na tvoje odpovědi a volné asociace:

Prostor na tvoje odpovědi a volné asociace: