

VYŠE MILIÓNA PREDANÝCH VÝTLAČKOV

SPRIEVODCA  
A DENNÍK V JEDNOM

# PRÁCA S TIENŇMI

Prijmite svoje potlačené stránky  
a zmiernite ich negatívne prejavy

KEILA  
SHAHEEN

# STIAHNITE SI APLIKÁCIU



*Naskenujte kód.*

## **KEĎ MODERNÉ TECHNOLOGIE PRISPIEVAJÚ K ZMENE.**

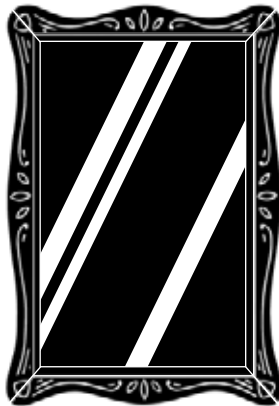
### **DO TEJTO KNIHY:**

- si môžete zaznamenávať, čo vo vás vyvoláva rôzne emócie,
- si môžete zaznamenávať, čo cítite.

### **V TEJTO KNIHE:**

- nájdete otázky a podnety na zamyslenie,
- nájdete cvičenia, ktoré vám pomôžu uzdraviť sa.

# PRÁCA S TIEŇMI



*Sprievodca a denník v jednom, ktorý vám  
pomôže spoznať svoje tieňové ja, prijať ho  
a zmierniť jeho negatívne prejavy.*

KEILA SHAHEEN

# PRÁCA S TIEŇMI

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada

Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1

www.grada.sk

Tel.: +421 2 556 451 89

ako svoju 305. publikáciu.

Z anglického originálu *The Shadow Work Journal*, vydanú vydavateľstvom

NowDrops LLC v roku 2024,

preložila do slovenčiny Zuzana Budínska.

Jazyková redakcia Anetta Letková, Barbora Nosková

Grafická úprava obálky a sadzba Zuzana Ondrovičová

Zodpovedná redaktorka Lucia Krajíčková

Vydanie 1., 2024

Počet strán 224

Tlač TNM PRINT s.r.o.

© COPYRIGHTED MATERIAL

NowDrops LLC DBA Zenfulnote Austin, TX

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2024

Translation © Zuzana Budínska, 2024

## **Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy**

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a používanie tejto knihy na tréningovanie AI sú **bez súhlasu nositeľa práv zakázané.***

ISBN 978-80-8090-913-0 (ePub)

ISBN 978-80-8090-912-3 (pdf)

ISBN 978-80-8090-911-6 (print)

# VYHLÁSENIE O ZÁVÄZKU

*Ja, \_\_\_\_\_, sa dnes zaväzujem, že budem robiť všetko pre svoj vývoj k lepšiemu a seba prijatie. Sľubujem, že pri zapisovaní do tejto knihy budem k sebe pristupovať úprimne a budem to robiť s dobrými úmyslami. Priznávam, že časť môjho ja je nedotknutá a časť zranená, pričom ich obe prijímam a chcem sa im obom venovať. Teším sa, že konečne spoznám svoje tieňové ja a sebareflexiou a vyrovnaním sa s traumatickými zážitkami aspoň trochu prispejem k zmene tohto sveta k lepšiemu.*

---

PODPIS

---

DÁTUM ZAČIATKU

---

DÁTUM UKONČENIA



---

# ČASTI

- 1.** Ako začať spoznávať svoje tieňové ja
  - 2.** Cvičenia, ktoré vám pomôžu spoznať svoje tieňové ja
  - 3.** Otázky, ktoré vám pomôžu spoznať svoje tieňové ja
  - 4.** Ako preniknúť do hĺbky svojho tieňového ja
-

## 1. AKO ZAČAŤ SPOZNÁVAŤ SVOJE TIEŇOVÉ JA

Čo znamená spoznávať svoje tieňové ja .....	12
Prečo je dôležité spoznávať svoje tieňové ja .....	14
Otec spoznávania tieňového ja: Carl Jung .....	15
Čo je psyché .....	16
Ako spoznávať svoje tieňové ja .....	19
Správať sa k sebe láskavo: základ šťastného života .....	21
Prečo je dôležité upokojiť sa .....	22
Ako nájsť svoje tieňové ja .....	24
Ako dosiahnuť prepojenie častí svojho tieňového ja .....	26
Spúšťače intenzívnych emócií .....	27

## 2. CVIČENIA, KTORÉ VÁM POMÔŽU SPOZNAŤ SVOJE TIEŇOVÉ JA

Rozpoznajte svoje zranenia .....	36
Vyplňte prázdne miesta .....	38
Zbavte sa uviaznutej energie .....	56
Afirmácie dieťaťa v sebe .....	58
Zoznam vecí, za ktoré cítite vďačnosť .....	60
List svojmu ja z minulosti .....	62
Pozrite sa do zrkadla .....	64
Vyplňte prázdne miesta .....	66
Meditácia: Spoznajte svoje tieňové ja .....	68
Meditácia: Spojte časti svojho tieňového ja .....	70
Zmiernite úzkosť, ktorú cítite: dychové cvičenia .....	72
Upokojte sa: dychové cvičenia .....	74

### **3. OTÁZKY, KTORÉ VÁM POMÔŽU SPOZNAŤ SVOJE TIEŇOVÉ JA**

<i>Spoznajte dieťa vo svojom vnútri</i> .....	79-87
<i>Zistite, čoho sa bojíte</i> .....	88-97
<i>Spoznajte samých seba</i> .....	98-117
<i>Zistite, čo vás hnevá</i> .....	118-127
<i>Zistite, čo vás trápi</i> .....	128-136
<i>Spoznajte tínedžera vo svojom vnútri</i> .....	138-161
<i>Zistite, čo vás znervózňuje</i> .....	162-165
<i>Zistite, čo komu závidíte</i> .....	166-175
<i>Zistite, aké sú vaše silné stránky</i> .....	176-197

### **4. AKO PRENIKNÚŤ DO HĽBKY SVOJHO TIEŇOVÉHO JA**

<i>Ako preniknúť do hĺbky svojho tieňového ja</i> .....	199
<i>Zaznamenajte si, čo vo vás vyvoláva rôzne emócie</i> .....	199-223
<i>O autorke</i> .....	224

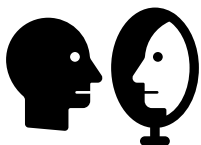


PRÁCA  
S TIĚŇMI

**KÝM SA NEVYROVNÁTE S TIEŇMI  
VO SVOJOM VNÚTRI, BUDETE ICH VIDIEŤ  
U INÝCH, PRETOŽE SVET OKOLO VÁS  
JE LEN ODRAZOM SVETA VO VÁS.**

CARL JUNG

---

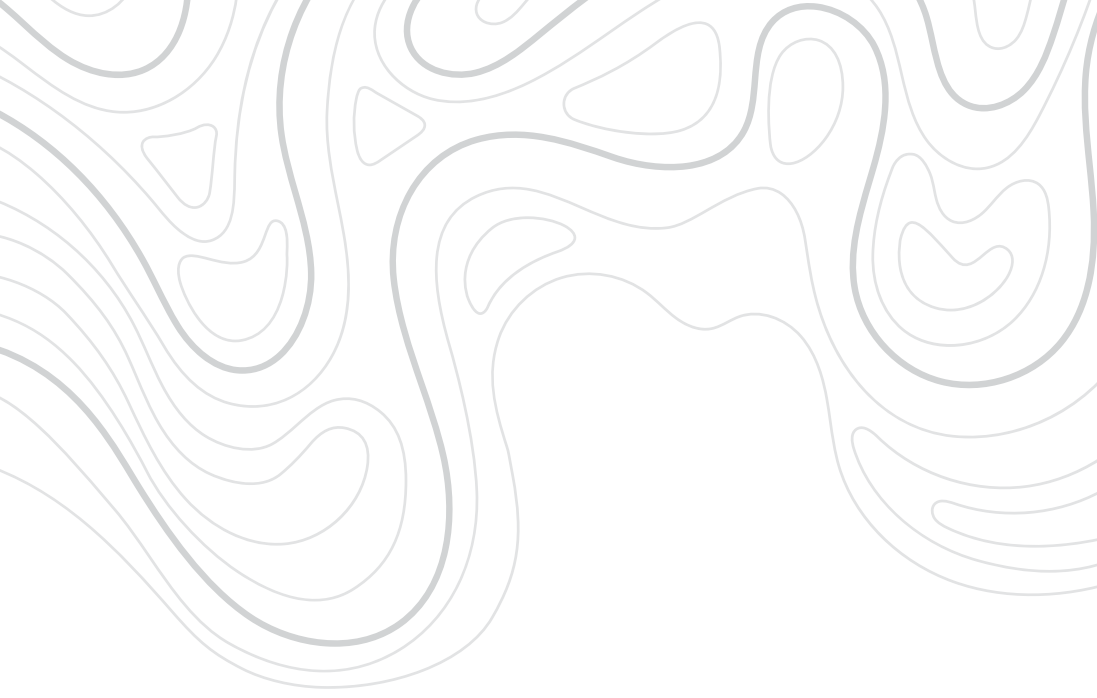


---

# 1

Ako začať spoznávať  
svoje tieňové ja

---



## Čo znamená spoznávať svoje tieňové ja

Keď človek spoznáva svoje tieňové ja, spoznáva časť svojho ja, ktorú zatiaľ nepozná. Tieň je neznáma temná stránka osobnosti človeka, ktorú vedomé ego samo osebe nevie rozpoznať. Tieňové ja sa môže prejavíť, keď v nás počas komunikácie s inými ľuďmi niečo vyvolá silné emócie, keď v nás vyvolá intenzívne emócie konanie človeka, s ktorým máme istý vzťah, keď cítime smútok alebo keď máme strach.

V nevedomí sa nachádzajú potláčané emócie vyvolané nepríjemnými zážitkami, v dôsledku ktorých reagujeme neuvážene a uplatňujeme škodlivé vzorce správania – no a tieňové ja tvoria práve takéto reakcie a vzorce správania. Stručne a jasne, tieňové ja tvoria časti nášho ja, na ktoré sme s cieľom posúvať sa vpred a zapadnúť do spoločnosti, v ktorej žijeme, zabudli, ktorých sme sa vzdali a ktoré sme potlačili. Spomeňte si na detstvo a na to, aké

vaše reakcie v konkrétnych situáciách vtedy ľudia okolo vás spochybňovali. Povedzte, že ste sa rozplakali a niekto blízky vám povedal, aby ste prestali, alebo ste sa v triede nahlas rozosmiali a vyučujúci či spolužiaci na vás škaredo zazreli.

Som si istá, že iní ľudia vám to, ak nejakú vašu reakciu považovali za „zlú“ či „nesprávnu“, dali „vyžrať“ rôznymi spôsobmi, ale tiež vám rôznymi spôsobmi dali najavo spokojnosť s podľa nich „vhodnými“ reakciami – a vy ste sa ich názormi postupne začali riadiť a svoje správanie ste im začali prispôbovať. Potlačené časti nášho ja sa však nevyparia; sú ukryté v hĺbke nevedomia. Keď človek spoznáva svoje tieňové ja, tak potlačené časti svojho ja, ktoré odmietal, odhaľuje, prijíma ich a stotožňuje sa s nimi. Vďaka cvičeniam, otázkam a radám v knihe **Práca s tieňmi** sa ponoríte do hlbín svojho nevedomia, a teda aj potláčaných emócií, a zmiernite negatívne účinky týchto emócií na svoj život.



*Aby ste sa nad emóciami ukrytými v nevedomí mohli zamyslieť a prijať ich, v prvom rade si musíte uvedomiť ich existenciu. Spoznávať svoje tieňové ja môže a dokáže každý, no ľuďom, ktorí zažili ťažkú psychickú traumu alebo sú obeťami násillia, odporúčam vyhľadať kvalifikovaného psychológa či psychoterapeuta, ktorý ich usmerní.*

Predtým, ako začnete spoznávať svoje tieňové ja, sa zaviazte k tomu, že si budete pozorne všimáť svoje reakcie v rôznych situáciách a dôkladne a bez predsudkov ich skúmať. Táto časť osobnosti sa prejavuje intenzívnymi emóciami a pocitom nespokojnosti – aby ste zistili, kedy sa konkrétne prejavy objavujú a čo ich vyvoláva, je dôležité zapisovať si ich, napríklad aj do tejto knihy. V tejto súvislosti je obzvlášť užitočná jej posledná časť „Ako preniknúť do hĺbky svojho tieňového ja“.

# Prečo je dôležité spoznávať svoje tieňové ja

Spoznávanie svojho tieňového ja je užitočné z viacerých dôvodov.

Ak objavíte zranenia, ktoré ste utrpeli na duši, a spúšťače intenzívnych emócií, pomôže vám to pochopiť, čo je pre vás dôležité, a nájsť zmysel života, ale aj rozpoznať škodlivé vzorce správania a zbaviť sa ich.

Ak spoznáte svoje tieňové ja, dodá vám to aj odvalu a sebavedomie čeliť neznámemu a prijať svoje ja ako celok.

Okrem toho budete pociťovať k sebe viac lásky, prijmete sa a lepšie si porozumiete, čo prispieje k zlepšeniu vašich vzťahov. Nemenej dôležité je, že prestanete myslieť len na seba a budete sa vedieť vcítiť do situácie iných ľudí. No a keď sa budete vedieť vcítiť do situácie iných, vyvolá to vo vás aj iné pozitívne emócie, ako je napríklad vďačnosť, ktoré zase môžu prispieť k zlepšeniu vašej psychickej a fyzickej kondície.

Ak si existenciu tieňov vo svojom vnútri nepripustíte a nebudete sa chcieť s nimi vyrovnáť, môže to viesť k problémom medzi jednotlivými tieňmi alebo skupinami tieňov a vzájomným predsudkom a následne spôsobiť malú roztržku, dokonca aj nelútostný boj. Ak sa chcete stať rozumným človekom, ktorý sa vie vcítiť do situácie iných ľudí, jedným z najdôležitejších krokov je práve spoznať svoje tieňové ja.



## Otec spoznávania tieňového ja: Carl Jung

Pojmy tieň a tieňové ja prvýkrát použil švajčiarsky psychiater a psychoanalytik Carl Jung. Jung bol presvedčený o tom, že na to, aby sa človek mohol rozvíjať, uvedomiť si, kto je, a byť sám sebou, musí spoznať svoje tieňové ja. Tieňové ja možno definovať ako časť psyché, teda duše, ktorej existenciu si neuvedomujeme a nachádzajú sa v nej potláčané myšlienky, pocity a spúšťače pocitov. Ide o tú časť našej osobnosti, ktorú odmietame alebo pred inými a často aj pred sebou samými skrývame. Platí však, že to, ako sa správame a ako sa cítime, ovplyvňuje aj to, čo potláčame alebo čoho existenciu si nepriznávame.

# Čo je psyché

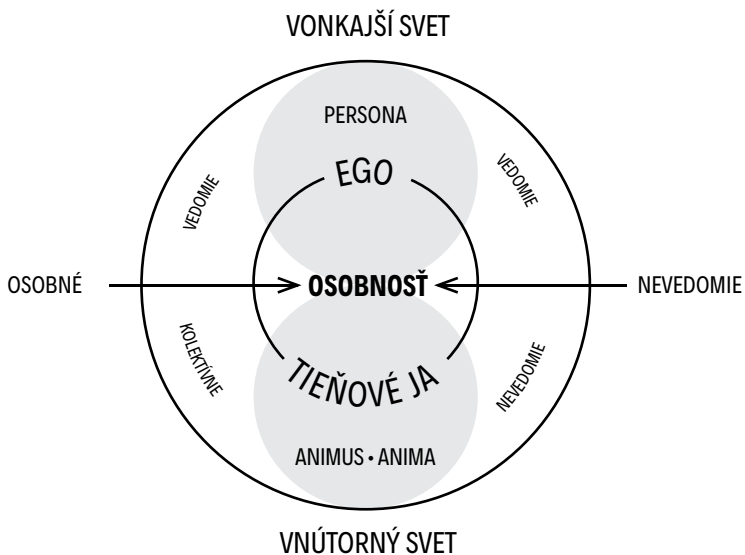
Psyché je vnútorný svet človeka alebo svet myšlienok, pocitov a emócií, z ktorého vychádzajú zážitky, podnety a reakcie a ktorý sa neustále vyvíja a mení. Ak chceme pochopiť seba a svet, v ktorom žijeme, musíme najprv porozumieť svojej psyché.



*Podľa Junga psyché tvorí niekoľko rôznych, ale vzájomne prepojených častí, konkrétne vedomie, nevedomie, individuálne (osobné) nevedomie a kolektívne nevedomie.*

Vedomie je časť psyché, ktorá si uvedomuje myšlienky a zážitky. Nevedomie je časť psyché, v ktorej sa nachádzajú myšlienky, pocity a zážitky, ktoré si neuvedomujeme. Osobné nevedomie je časť psyché, v ktorej sa nachádzajú potláčané myšlienky, pocity a zážitky. A nakoniec kolektívne nevedomie je tá časť psyché, v ktorej sa nachádzajú archetypy a všeobecne platné symboly a myšlienky. Ak porozumieme svojej psyché, veľa tým získame – mimoriadne užitočné je, že potom lepšie porozumieme aj sebe. A ak lepšie rozumieme tomu, čo si myslíme a čo cítime, robíme lepšie rozhodnutia, prospieva to našim vzťahom a súčasne k zmierneniu strachu a úzkosti.





Obrázok č. 1: Jungov model psyché

Aby sme sa mohli rozvíjať a zvládli proces individuácie, teda proces, počas ktorého sa z človeka stáva samostatná osobnosť, je podľa Junga dôležité porozumieť svojej psyché. Zastával názor, že keď človek prenikne do svojho nevedomia, lepšie pochopí, ako v rôznych situáciách reaguje a prečo, a v prípade potreby môže na svojom správaní niečo zmeniť. Jungove teórie možno považovať za prelomové, pričom platí, že ich ďalej rozvíjali teoretici psychoanalýzy ako Sigmund Freud či Melanie Kleinová. Vedný odbor, ktorý sa zaoberá psyché, je multidisciplinárny, pretože sa v ňom uplatňujú poznatky z viacerých ďalších vedných odborov, konkrétne z psychológie, neurovedy, filozofie a vedy o duchovne.



„Stretnutie dvoch osobností je ako kontakt dvoch chemických látok: ak dôjde k reakcii, premenia sa obe.“  
-CARL JUNG



# CHYBY V MYSLENÍ

## **KOTVENIE**

pri rozhodovaní sa dlhodobo spoliehamo („kotvíme“) na jednu informáciu

## **KONFIRMAČNÉ SKRESLENIE**

ide o sklon uprednostňovať tie informácie či spomienky, ktoré podporujú existujúce názory

## **REAKTANCIA**

človek urobí opak toho, čo od neho niekto požaduje

## **KLAM STRATENÝCH NÁKLADOV**

človek si myslí, že ak už do niečoho investoval čas, peniaze či energiu, musí v tom pokračovať, aj keď ho to nebaví alebo sa ukáže, že je to zbytočné

## **DUNNINGOV-KRUGEROV EFEKT**

čím viac človek vie, tým viac o sebe pochybuje

## **EFEKT VYTRVALOSTI**

keď je človek o niečom presvedčený a niekto sa tento názor snaží spochybníť, len ho to v tomto názore utvrdí

## **DEKLINIZMUS**

človek si myslí, že dobre už bolo, a z budúcnosti má až prehnané obavy

## **EFEKT RÁMOVANIA**

človek reaguje na konkrétnu situáciu podľa toho, či je voľba prezentovaná ako strata alebo zisk

## **SKRESLENIE NEGATIVITY**

človek reaguje na negatívne udalosti citlivejšie



## Ako spoznávať svoje tieňové ja

Keď spoznávate svoje tieňové ja, v bezpečnom a kontrolovanom prostredí prenikáte do časti svojho ja, ktorú zatiaľ nepoznáte. Môžete si pri tom pomáhať zapisovaním poznámok, meditáciou či psychoterapiou, alebo sa obrátiť na duchovného učiteľa či kouča (môžete využiť aj túto knihu). Cieľom tohto procesu je uvedomiť si existenciu toho, čo sa skrýva v nevedomí, prijať to a začať to využívať, vďaka čomu lepšie pochopíme, ako v rôznych situáciách reagujeme a prečo, a v prípade potreby môžeme na svojom správaní niečo zmeniť. Psyché každého z nás sa skladá z viacerých častí, pričom platí, že ak ich neprijmeme všetky ako celok, nebudeme môcť plnohodnotne žiť a nebudeme sami sebou. Ak prijmeme svoje tieňové ja a začneme ho využívať, prijmeme aj seba, odpustíme si a pocítíme lásku k sebe.

Ak chcete preniknúť do svojho tieňového ja, musíte sa vo chvíľach, keď prežívate nepríjemné emócie, zamyslieť nad tým, čo ich vyvolalo. Keď si uvedomíte, že sa cítite nervózne, nahnevane, smutne či máte strach, nalistujte si časť tejto knihy s názvom „Ako preniknúť do hĺbky svojho tieňového ja“. Keď svoje tieňové ja spoznávate, je dôležité venovať sa aktivitám alebo robiť konkrétne kroky, ktoré vám zlepšia náladu a zdravie. Raz za čas vypite viac tekutín ako obvykle, raz za čas si dajte viac záležať na tom, čo si oblečiete, osprchujte sa, raz za čas doprajte pleti lepšiu starostlivosť ako obvykle, pripravte si niečo ľahké a chutné na jedenie, raz za čas sa venujte dychovým cvičeniam alebo si raz za čas vypočujte speváka, speváčku alebo skupinu, ktorých máte v oblube. Pripomínajte si, že ten nepríjemný pocit určite niekedy pominie a že sa opäť vrátite „do normálu“.



*„Poznať svoju vlastnú temnotu je najlepší spôsob, ako sa vyrovnáť s temnotou iných.“*

**-CARL JUNG**

V tieňovej časti našej osobnosti sa nachádza všetko, čo o sebe nechceme vedieť alebo čo sa nám na nás nepáči. Proces spoznávania tieňového ja býva ťažký a bolestivý, no keďže je to jediný spôsob, ako ho prepojiť s vedomím, je dôležité vytrvať. To, kto naozaj sme, zistíme a uzdravíme sa len vtedy, keď si priznáme existenciu svojho tieňového ja a všetkého, čo v ňom je. Pri čítaní tejto knihy dávajte tejto časti svojho ja najavo, že je pre vás dôležitá.