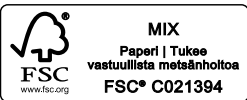


A decorative white frame with floral and butterfly motifs surrounds the central text. The frame features stylized leaves, roses, and butterflies at the corners. The background is black with a subtle starry pattern.

VARJO- TYÖN KIRJA

WSOY

*Opas ja työkirja
varjominäsi hyväksymiseen
ja voimaannuttamiseen*



Englanninkielinen alkuteos
The Shadow Work Journal
Copyright © 2021 by NowDrops, LLC

Suomenkielinen laitos
© Henrikki Timgren ja WSOY 2024
Werner Söderström Osakeyhtiö
ISBN 978-951-0-50807-7
Painettu EU:ssa

ILMOITUS SITOUTUMISESTA

Minä, _____, lupaan tänä päivänä sitoutua henkilökohtaiseen kasvuun ja itseni hyväksymiseen. Lupaan täyttää tämän työkirjan tehtävät avoimin sydämin ja hyvin aikomuksin. Tunnustan, että minussa on sekä ehjiä että haavoittuneita puolia, ja sitoudun hoivaamaan molempia. Haluan päästä paljastamaan varjoni ja tuomaan lisää valoa tähän maailmaan tällä henkilökohtaisen kasvun ja itsetuntemuksen matkalla.

ALLEKIRJOITUS

ALOITUSPÄIVÄ

LOPETUSPÄIVÄ



OSAT

1. Johdanto
varjotyöhön

2. Varjotyön
harjoitukset

3. Varjotyön
päiväkirjatehtävät

4. Pureudu varjosi
yttimeen

1. JOHDANTO VARJOTYÖHÖN

| | |
|---------------------------------|----|
| Mitä on varjotyö? | 10 |
| Miksi varjotyö on tärkeää | 12 |
| Varjotyön isä: Carl Jung | 13 |
| Psyyke | 14 |
| Kuinka tehdä varjotyötä | 17 |
| Asenne: itsemyötätunto | 19 |
| Maadoittumisen tärkeys | 20 |
| Varjominäsi havaitseminen | 22 |
| Varjominäsi integrointi | 24 |
| Tunnetrigerit | 25 |

2. VARJOTYÖN HARJOITUKSET

| | |
|--|-------|
| Tunnehaavojen kartoitus | 34–35 |
| Täytä tyhjä kohta, osat 1–8 | 36–53 |
| Vapauta patoutunut energia | 54 |
| Sisäisen lapsen voimalauseet | 56 |
| Kiitollisuuslista | 58 |
| Kirje menneelle minällesi | 60 |
| Peiliharjoitus | 62 |
| Täytä laatikko | 64 |
| Meditaatio: kohtaa varjosi | 66 |
| Meditaatio: integroi varjosi | 68 |
| Hengitysharjoitus: lievennä ahdistusta | 70 |
| Hengitysharjoitus: säatele hermostoasi | 72 |
| EFT-painelu | 74 |

3. VARJOTYÖN PÄIVÄKIRJATEHTÄVÄT

| | |
|---|---------|
| <i>Tutustu sisäiseen lapseesi</i> | 78–85 |
| <i>Tutustu pelkoihisi</i> | 86–95 |
| <i>Tutustu itseesi</i> | 96–115 |
| <i>Tutustu vihaasi</i> | 116–125 |
| <i>Tutustu suruusi</i> | 126–139 |
| <i>Tutustu sisäiseen teiniisi</i> | 140–159 |
| <i>Tutustu ahdistukseesi</i> | 160–163 |
| <i>Tutustu kateuteesi</i> | 164–173 |
| <i>Tutustu vahvuksiisi</i> | 174–195 |

4. PUREUDU VARJOSI YTIMEEN

| | |
|---|---------|
| <i>Triggerien jäljittäminen, esimerkkiharjoitus</i> | 198 |
| <i>Triggerien jäljittäminen, harjoitukset</i> | 197–223 |
| <i>Lisälukemista</i> | 224 |

VARJOTYÖN KIRJA

KEILA SHAHEEN ON JULKAISUT MYÖS:

The Vibrational Poetry Book

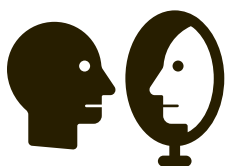
The 369 Manifestation Journal

The 369 Manifestation Journal, Limitless Edition

The Lucky Girl Journal

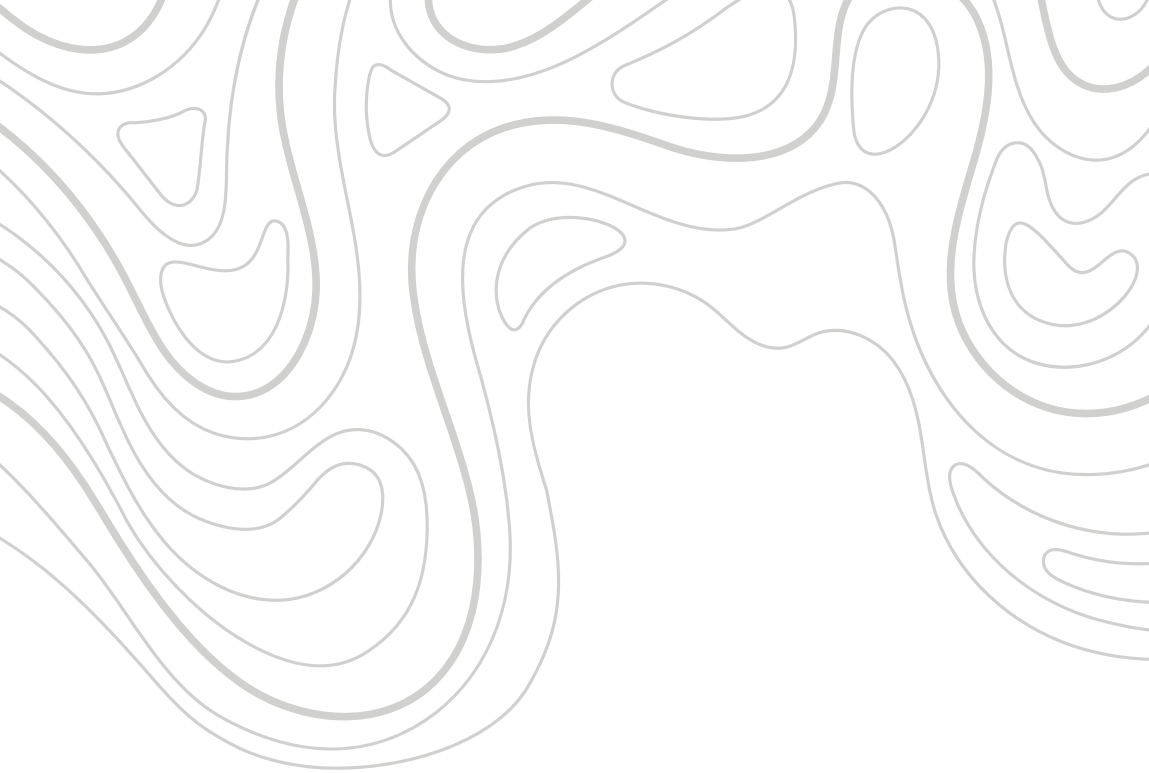
**”ELLET OPI KOHTAAMAAN OMIA VARJOJASI,
TULET AINA NÄKEMÄÄN NIITÄ TOISISSA,
SILLÄ MAAILMA SINUN ULKOPUOLELLASI ON
VAIN HEIJASTUS MAAILMASTA
SINUN SISÄLLÄSI.”**

CARL JUNG



1

Johdanto varjotyöhön




Mitä on varjotyö?

Varjotyössä on kyse tuntemattoman paljastamisesta. Varjo on persoonallisuutesi tiedostamaton osa, johon ego ei samaistu. Saatat kohdata varjosi sosiaalisen kanssakäymisen tai ihmissuhteiden laukaisemana tai ahdistuksen ja surun hetkinä.

Mielen tiedostamaton puoli sisältää tukahdutettuja tunteita tuskallisista tapahtumista. Nuo tunteet aiheuttavat impulsiivista käyttäytymistä ja tunnelukkoja muodostaen sinun ”pimeän puolesi”. Lyhyesti sanottuna varjo muodostuu minuutesi niistä osista, jotka olet unohtanut, hylännyt tai tukahduttanut sopiaksesi yhteiskunnan muottiin. Muistele lapsuuttasi ja tapoja, joilla pyrit ilmaisemaan itseäsi vain tullaksesi torjutuksi. Ehkä itkuusi vastattiin käskemällä lopettaa. Ehkä nauroit hallitsemattomasti luokkahuoneessa ja sait palkkioksi vihamielisiä katseita opettajalta ja luokkalaisiltasi.

Sinua on saatettu nuhdella lukemattomin tavoin asioista, joita pidämme ”pahoina”, ja kehuttu siitä, mitä pidämme ”hyvänä”. Niinpä olet oppinut mukauttamaan käytöstäsi. Minuutesi tukahdutetut osat eivät pysy ikuisesti piilossa. Ne ovat säilössä lukkojen takana sinun tiedostamattomassasi. Varjotyö on prosessi, jossa paljastat, hyväksyt ja sulautat itseesi nämä tukahdutetut ja torjutut osat itseäsi. Varjotyön kirjan tekniikat auttavat sinua sukeltamaan tukahdutettujen tunteiden tiedostamattomiin lokeroihin ja vapautumaan niiden tunteiden kielteisestä vaikutuksesta hyvinvointiisi.



Tavoitteena on tehdä tiedostamattomasta tiedostettua, jotta voit työstää näitä puoliasi tietoisena itsestäsi ja itsesi hyväksyen. Vaikka kuka vain voi ryhtyä varjotyöhön, auktorisoidun mielenterveyden ammattilaisen puoleen kääntyminen on hyvä vaihtoehto varsinkin niille, jotka ovat kokeneet vakavia traumoja tai hyväksikäyttöä.

Ennen kuin ryhdyt varjotyöskentelyyn, on tärkeää tehdä itsellesi tiettäväksi, että aiot avoimesti havainnoida ja kyseenalaistaa omia reaktioitasi. Varjo on läsnä vahvoissa tunteissa ja tyytymättömyydessä. Muista pitää kirjaa tällaisista tuntemuksista, jotta pääset perille tunnelukoistasi, ja selvitä tämän kirjan työkalujen avulla, mistä ne johtuvat. ”Pureudu varjosi ytimeen” -osio on erinomainen apuväline varjojesi löytämiseen ja niiden ytimeen pääsemiseen.

Miksi varjotyö on tärkeää

Varjotyöstä on monenlaista hyötyä. Kärsimyksesi ja tunnelukkosuusi voivat auttaa sinua huomaamaan, mistä todella välität, ja johdattaa sinua kohti elämäsi todellista tarkoitusta. Toisaalta opit tunnistamaan haitallisia toimintamalleja elämässäsi ja pystyt muuttamaan ne täysin.

Toinen varjotyöskentelyn hyöty on se, että tulet rohkeammaksi ja itsevarmemmaksi tuntemattoman edessä ja olet läsnä koko olemuksellasi.

Rakkaus, hyväksyntä ja ymmärrys itseäsi kohtaan syvenee, mikä taas kohentaa suhdettasi toisiin ihmisiin. Varjotyöskentely auttaa sinua irrottautumaan itsekkäistä ajatuksista ja kasvattaa empatiaa ja myötätuntoa toisia kohtaan. Myötätunto vuorostaan auttaa sinua tuntemaan muita positiivisia tunteita, kuten kiitollisuutta, mikä on omiaan kohentamaan henkistä ja fyysistä terveyttäsi.

Kykenemättömyys kohdata varjojamme voi olla siemen vastoinikäymisille ja yksilöiden tai ryhmien välisille ennakkoluuloille ja voi laukaista mitä tahansa pienestä riidasta laajamittaiseen sotaan. Varjopuolien tunnistaminen on keskeinen tekijä myötätuntoiseksi ja järkeväksi ihmiseksi kasvamisessa.



Varjotyön isä: Carl Jung

Varjotyön käsitteen lanseerasi sveitsiläinen psykiatri ja psykoanalyttikko Carl Jung. Jung uskoi, että varjopuoleen perehtyminen on keskeistä henkilökohtaisen kasvun ja individuaation – omaksi autenttiseksi itseksi tulemisen – kannalta. Varjo viittaa psyykemme tiedostamattomiin osiin, jotka sisältävät tukahdutetut ajatuksemme, tunteemme ja impulssimme. Varjo on se puoli itseämme, jonka torjumme tai piilotamme muilta ja usein myös itseltämme. Nämä tukahdutetut puolet itsestämme voivat kuitenkin vaikuttaa käyttäytymiseemme ja tunnetiloihimme.

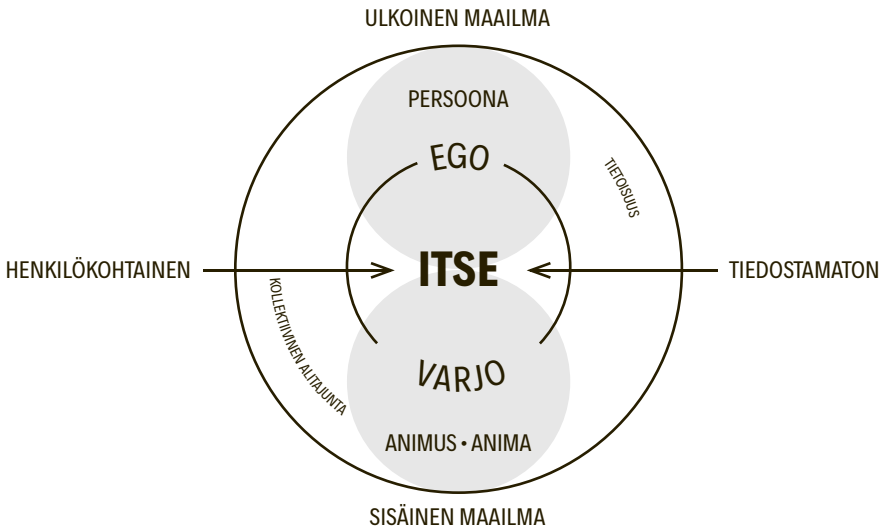
Psyyken hahmottaminen

Psyyke on termi, jota käytetään kuvaamaan ajatusten, tunteiden ja tunteiden sisäistä maailmaa. Psyyke on kokemustemme, motivaatiomme ja käyttäytymisemme lähde, ja se on jatkuvassa muutoksen ja kehityksen tilassa läpi koko elämämme.



Jung uskoi, että psyyke koostui useasta erillisestä, mutta toisiinsa linkittyneestä osasta. Nämä osat ovat tietoinen mieli, tiedostamaton mieli, henkilökohtainen tiedostamaton ja kollektiivinen tiedostamaton.

Tietoinen mieli on psyykemme se osa, joka on selvillä ajatuksistamme ja kokemuksistamme. Tiedostamaton mieli sisältää ne ajatukset, tunteet ja kokemukset, jotka ovat tietoisien havaintojemme ulkopuolella. Henkilökohtainen tiedostamaton on psyyken se osa, joka sisältää tukahdutetut ajatukset, tunteet ja kokemukset, kun taas kollektiivinen alitajunta on se osa psyykeä, joka sisältää kaikkien ihmisten jakamat arkkityypit, universaalit symbolit ja teemat. Yksi psyyken ymmärtämisen keskeisistä hyödyistä on lisääntynyt tietoisuus itsestä. Kun meillä on parempi käsitys ajatuksistamme, tunteuksistamme ja tunteistamme, kykenemme tekemään tietoisempia valintoja, parantamaan suhteitamme muihin sekä lievittämään ahdistusta ja vaikeita tunteita.



Kuvio 1: Jungin malli psyykestä

Jung uskoi, että psyyken tutkiminen oli keskeistä henkilökohtaiselle kasvulle ja individuaatiolle eli omaksi autenttiseksi itseksi tulemisen prosessille. Hän uskoi, että tutkimalla tiedostamatonta me pystymme saavuttamaan syvemmän ymmärryksen motiiveistamme, reaktioistamme ja käyttäytymisestämme ja muuttamaan elämäämme autenttisempaan suuntaan. Jungin teorit ovat olleet erittäin vaikutusvaltaisia psykologian alalla, ja niitä ovat kehittäneet eteenpäin toiset psykoanalyysin teoreetikot, muiden muassa Sigmund Freud ja Melanie Klein. Nykyään psyyken tutkimus on poikkitieteellisestä ja ammentaa psykologiasta, neurotieteistä, filosofiasta ja hengellisyydestä.



"Kahden persoonallisuuden kohtaaminen on kuin kahden kemiallisen yhdisteen vuorovaikutus; jos minkäänlaista reaktiota syntyy, kumpikin yhdiste muuttuu."

-CARL JUNG



MIELLEN ANSOJA

ANKKUROINTI

Ensimmäinen arviosi vaikuttaa kaikkiin myöhempisiin arvioihisi

VAHVISTUSHARHA

Suositt asioita, jotka vahvistavat olemassa olevia uskomuksiasi

REAKTANSSI

Pyrit toimimaan päinvastoin kuin miten joku yrittää saada sinut toimimaan

UPONNEIDEN KUSTANNUSTEN HARHA

Pidät järjenvastaisesti kiinni asioista, jotka ovat jo tulleet sinulle kalliiksi

DUNNING-KRUGER- VAIKUTUS

Mitä enemmän tiedät, sitä epävarmempi todennäköisesti olet

REKYYLIVAIKUTUS

Kun ydinuskomuksesi tulevat haastetuiksi, saatat uskoa niihin entistä vahvemmin

DEKLINISMI

Muistat menneisyyden parempana kuin se oli ja näet tulevaisuuden huonompana kuin mitä se todennäköisesti tulee olemaan

VIITEKEHYSVAIKUTUS

Annat viitekehysten ja asian esitystavan vaikuttaa suhtautumiseesi

KIELTEISYYS- VINOUMA

Annat kielteisten asioiden vaikuttaa ajatteluusi kohtuuttomasti



Kuinka tehdä varjotyötä

Varjotyöhön kuuluu tiedostamattomien puoliemme tutkiminen turvallisessa ja hallitussa ympäristössä. Tähän työhön voi kuulua myös päiväkirjan pitäminen, meditaatio ja terapia tai hengellisen opettajan tai oppaan kanssa työskentely (Varjotyön kirja voi toimia oppaanasi). Varjotyön tavoite on tehdä tiedostamattomasta tiedostettua ja integroida tuo tiedostamaton elämäämme. Näin toimimalla voimme oppia ymmärtämään paremmin motiivejamme, reaktioitamme ja käyttäytymistämme ja tehdä autenttisempaan elämään johtavia muutoksia. Meidän kaikkien minuudessa on lukuisia osia, ja mikäli emme hyväksy itseämme kaikkine puolinemme, emme kykene elämään kokonaista, autenttista elämää. Varjon integroimisen prosessi johtaa itsen hyväksymiseen, anteeksiantoon ja ehdottomaan rakkauteen.

Jotta voit tuoda varjosi valoon, sinun täytyy olla valmis pysähtymään kielteisyyden hetkinä ja kysymään itseltäsi, mistä tuo kielteisyys kumpuaa. Käytä tämän kirjan ”Pureudu varjosi ytimeen” -sivuja, jos huomaat olevasi ärtynyt, ahdistunut, vihainen tai surullinen. On tärkeää, että kohdatessasi varjosi teet pieniä positiivisia tekoja, jotka parantavat fyysistä ja henkistä hyvinvointiasi. Juo enemmän vettä kuin ajattelet tarvitsevasi, pukeudu hienommin, käy suihkussa, puhdista kasvosi, syö jotain kevyttä ja terveellistä, tee hengitysharjoituksia tai kuuntele musiikkia, josta pidät. Pidä mielessä, että epä mukavuus on ohimenevää ja pian olet taas oma itsesi.



”Oman pimeyden tunteminen on paras tapa tulla toimeen toisten ihmisten pimeyden kanssa.”
-CARL JUNG

Varjoon kuuluvat kaikki ne asiat itsessämme, joita emme halua tietää tai joista emme pidä. Niin hankalaa ja tuskallista kuin se onkin, on tärkeää nähdä varjo omanamme ja saattaa se yhteen tietoisien minämme kanssa. Vastuun ottaminen varjostamme on tärkeä osa itsetuntemustamme ja parantumistamme. Kun käyt läpi Varjotyön kirjaa, muista osoittaa ehdotonta rakkautta noita puoliasi kohtaan.



Asenne: itsemyötätunto

Yksi varjotyön keskeisistä ulottuvuuksista on itsemyötätunto. Kun ryhdymme tutkimaan varjoamme, voi olla haastavaa kohdata sellaisia osia itsestämme, jotka olemme torjuneet tai kätkeneet. On tärkeää lähestyä varjotyötä ennakkoluulottomalla asenteella sekä kohdella itseään samanlaisella myötätunnolla, jota osoittaisi ystävälleen. Näin toimimalla pystyt luomaan turvallisen ja tukea antavan ympäristön, jossa tutkia ja kasvaa. Itsemyötätuntoon kuuluu inhimillisten rajoitteidemme, epäonnistumistemme ja kärsimyksen kokemustemme tunnistaminen ja hyväksyminen ankaran itsekritiikin ja tuomitsevuuden sijaan.

*Kansainvälinen, yli miljoona
kappaletta myynyt bestseller
ja TikTok-sensaatio.*



Oletko valmis lähtemään voimalliselle matkalle itsesi löytämiseen ja sisäiseen muutokseen? *Varjotyön kirja* tarjoaa selkeän ja tehokkaan tavan tutkia mielesi kätkettyjä puolia ja muuttaa negatiiviset toimintatapasi positiiviseksi kasvuksi.

Kirjan harjoitukset auttavat tunnistamaan ja purkamaan niitä rajoittavia uskomuksia, jotka estävät sinua saavuttamasta todellista potentiaaliasi. Opi kehittämään itsetuntemusta, itsemyötätuntoa ja hyväksyntää ja luot syvemmän yhteyden autenttiseen itseesi.

Varjotyön kirja on hyödyllinen apuväline kenelle tahansa parempaa ja aidompaa elämää etsivälle.



| | |
|---|--|
|  |  9 789510 508077 |
| www.wsoy.fi | 17.3 ISBN 978-951-0-50807-7 |