



ACEPTA TUS  
LUCES Y  
SOMBRAS

---

CLAUDIA RODRIGUEZ  
@CLAUDIA.COACHZEN

# DESCUBRIR LAS LUCES Y LAS SOMBRA S



Ya lo decía C.G. Jung psicoanalista suizo, *la vida no exige que seamos perfectos, sino completos.*

Desde mi experiencia hay muchas personas que sólo muestran las luces al exterior mientras que reprimen y les cuesta aceptar sus sombras. Conocer ambos lados de la moneda de nuestra personalidad es entrar en un nivel de consciencia más avanzado que permite dar un enfoque a tu vida armónico.

PARA LLEGAR A SER PERSONAS  
ÍNTEGRAS Y AUTÉNTICAS HAY QUE  
ACEPTAR QUE ESTAMOS HECHOS  
DE LUCES Y SOMBRA S.





Una vez que eres capaz de acceder a todas las partes de ti mismo, puedes llevar a cabo elecciones conscientes de cómo quieres manejar una situación o tomar una decisión.

Es como mantener una charla con tu mejor amigo, un diálogo con tus diferentes yoes. Podemos cambiar como nuestros distintos yoes condicionan nuestra vida, e influir sobre las decisiones que tomamos, y en definitiva tomar la decisión que nos lleve a la calma y una vida más feliz. Una vez escuchamos esta voz interior, podemos decidir si nos comportamos de cierta manera, dejando de ser reactivos para ser conscientes de nuestras decisiones.

En la práctica del mindfulness nos encontramos con nuestros diferentes yoes, por ejemplo, sentados en silencio hay momentos que empezamos a sentir incomodidad, estamos inquietos, y nuestra mente camina sola a través de una multitud de pensamientos.

UN DIÁLOGO CON TUS  
DIFERENTES YOES.



Otros momentos consigues centrarte y llegas a experimentar sensaciones inspiradoras. Pero no siempre es así, otro día el resultado sera muy distinto e incluso contrario.

Son los diferentes yoes que van saliendo y tomando forma. Cuando aceptamos que no hay día igual, ni yo igual a otro, es más fácil convivir con ellos y transformar la semilla oscura en algo más sutil y con luz propia. A menudo por miedo a sentirnos heridos o al rechazo no sacamos a la luz todos nuestros yoes.

Las sombras, aquellas cualidades de la personalidad que en nuestros diferentes ámbitos sociales no están aceptadas. Son esas emociones que perturban nuestra claridad mental y ponen al frente nuestro ego dejando en entredicho nuestro estado natural y nuestra calma.

**Recuerda:** si decides no adentrarte en conocer tus sombras, solo llegaras a conocer una parte de ti, ignorando aquello que puede ayudarte a transitar momentos agitados.

PARA TENER UNA EXPERIENCIA  
COMPLETA DE QUIENES SOMOS  
NECESITAMOS CONOCER TODOS  
"LOS ASPECTOS DE LO QUE  
SOMOS", SOMOS UNO, Y  
RECONOCERLO NOS HACE VIVIR  
MAS PLENAMENTE.

# DESCUBRE CÓMO ACEPTAR

A continuación, te propongo unos ejercicios y preguntas para que puedas llevar a cabo ese camino de auto-exploración.

## 1) Practicar la aceptación a través del cuerpo.

- Confiar en **la sabiduría natural de tu cuerpo**. El estado mental es el de libertad. Puedes empezar observando tu respiración, al inhalar y exhalar, y seguido de una concienciación de tu cuerpo por partes.

- **Practicar ejercicio físico** donde puedas conectar con tu cuerpo. El yoga es una practica que me funciona a mí, pero puedes buscar la que mejor se adecue a ti.

- Acariciar y mostrar tu cuerpo con respeto y sin juicio. La **biodanza**, es una técnica vivencial y positiva. Pero tambien puedes practicar **el baile o el autoretrato** para acceder a través del movimiento a partes de tu cuerpo y tus emociones que quizás tengas dormidas.

Ejercicio: puedes echarte en la cama, y recorrer con tu mente cada una de las partes de tu cuerpo, sin moverte, utiliza la trayectoria de tu respiración para relajarte y centra tu atención en las partes de tu cuerpo.

## 2) Visualiza lo que quieres conseguir.

Visualiza sin juicio, empieza por verte en el momento que no te gusta y la situación que no aceptas, sin darle un juicio de valor. **Haz una descripción objetiva de lo que ves**. A continuación,

respondiendo- **Qué quiero a cambio de lo que no acepto?**

Imagínate en la situación que te gustaría conseguir a cambio, como te gustaría que fuera, que haces, que emoción te genera este nuevo lugar.

# DESCUBRE CÓMO ACEPTAR

## 3) El silencio y la práctica mindfulness

El silencio, es una oportunidad para tener una "cita contigo", un momento de relajación donde cultivar la aceptación y la paciencia.

**El silencio deja espacio para que se libere la mente de juicios.**

Lo puedes cultivar en cualquier momento, y te recomiendo que lo practiques observando la naturaleza y observando tu alrededor de forma objetiva, sintiendo el momento presente, sin la necesidad de hablar y sin tener cerca los dispositivos tecnológicos.

## 4) El diálogo interno

Como te hablas a ti misma es importante, y marca tus creencias sobre ti. Tenemos que saber que son un reflejo de nuestros estados emocionales. A veces ayuda poner le nombre a aquello que sientes; ira, miedo, estrés, cansancio...etc.

Y puedes pensar en **qué me puedo decir para hacerme sentir mejor.** Además de hacer algo que te guste y te de calma para experimentar desde el cuerpo y luego desde la mente, tu mejor estado.

## 5) Preguntas:

- ¿Qué estoy notando? Qué es lo que me incomoda?
- ¿Puedo aprender algo de esta situación?
- ¿Qué quieres hacer diferente?

Muchas gracias.  
Claudia

*"VER EN LA OSCURIDAD ES CLARIDAD."*