

Resan du har framför dig

Beskrivning av programmet

Shadow Work handlar om att våga möta de delar av dig själv som du kanske helst undviker, döljer eller inte riktigt vill kännas vid. Genom reflektion, skrivande och övningar får du möjlighet att upptäcka dina skuggor och förstå vad som finns bakom dina reaktioner, känslor och beteenden. Du får syn på sidor av dig själv som kanske har hamnat utanför din medvetenhet och utforskar hur de påverkar dig i vardagen.

Programmet guidar dig steg för steg genom en process där du får lära känna hela dig själv lite bättre – även de delar som inte alltid passar ihop med bilden du vill ha av dig själv.

Programmet syftar till att hjälpa dig utveckla en djupare förståelse för dig själv genom att våga se även de sidor du vanligtvis inte vill möta. Shadow Work handlar inte om att förändra eller bli av med delar av dig själv. Det handlar om att skapa medvetenhet kring det som finns inom dig, förstå dina reaktioner och se vad dina skuggor kan berätta om dig. När du börjar se dina mönster med större medvetenhet får du också större möjlighet att välja hur du vill agera istället för att automatiskt reagera.

Fokus

Vi fokuserar på tre kärnområden:

1. Självinsikt:

Att upptäcka och utforska delar av dig själv som du kanske inte är medveten om, eller som du har svårt att acceptera.

2. Reaktioner och mönster:

Att förstå vad som händer inom dig när du blir triggad, irriterad, arg, avundsjuk, skamsen eller på annat sätt starkt känslomässigt påverkad.

3. Medvetenhet och integration:

Att skapa en mer nyanserad bild av dig själv och lära dig möta dina olika sidor med större förståelse, så att du kan göra mer medvetna val i vardagen.

Tillvägagångssätt

Programmet kombinerar edukation, reflektion, skrivövningar och praktiska övningar i en

steg-för-steg-process.

Varje vecka introducerar ett nytt område inom Shadow Work. Du får först kunskap och guidning för att förstå området och därefter möjlighet att koppla det till dig själv genom workbookens frågor och övningar. Processen går från att förstå vad Shadow Work är och upptäcka sina skuggor till att möta, utforska och slutligen integrera de delar av sig själv som tidigare kanske varit svåra att se.

Du behöver inte ha gjort Shadow Work tidigare. Programmet är skapat för att ge dig en tydlig grund och guida dig genom processen steg för steg.

Hur resan kommer se ut

Programlängd: 8 veckor.

Introduktion: Shadow Work - 1 vecka

Vi börjar med att lägga grunden för din resa. Du får en introduktion till vad Shadow Work är, vad en skugga kan vara och varför vissa delar av oss hamnar utanför vår medvetenhet.

Du får också möjlighet att förbereda dig inför resan och skapa en trygg grund för det självutforskande arbete som väntar.

Vecka 1: Introduktion till Shadow Work

Fokus: Vad Shadow Work är och vad det innebär att utforska sina skuggor

Syfte: Skapa förståelse för Shadow Work och börja se dig själv med större medvetenhet

Du får en grundläggande förståelse för vad en skugga kan vara och hur den kan visa sig i vardagen.

Vecka 2: Upptäck ditt skuggjag

Fokus: Att upptäcka de sidor av dig själv som du inte alltid vill kännas vid

Syfte: Börja identifiera egenskaper, känslor och beteenden som du har svårt att acceptera hos dig själv

Vi börjar undersöka vad du har lärt dig att se som positivt och negativt hos dig själv och vilka delar som kanske har hamnat i skuggan.

Vecka 3: Möt din egen skugga

Fokus: Att våga se och utforska de delar som tidigare varit svåra att möta

Syfte: Skapa en djupare förståelse för dina skuggor och vad de kan berätta om dig

Här går vi ett steg djupare i det du har upptäckt. Du får möjlighet att möta dina skuggor utan att direkt döma eller försöka förändra dem.

Vecka 4: Det som triggar dig

Fokus: Dina reaktioner och det som väcker starka känslor

Syfte: Förstå vad dina triggers kan säga om dig själv

Vi tittar på situationer där andra människor eller olika händelser väcker starka reaktioner i dig. Du får utforska vad som händer inom dig och vad dina reaktioner kan hjälpa dig att upptäcka.

Vecka 5: Sidor du inte vill vara

Fokus: Egenskaper och beteenden du har svårt att acceptera hos dig själv

Syfte: Utmana bilden av vem du tycker att du får och inte får vara

Vi utforskar de sidor du kanske har lärt dig att förneka, dölja eller skämmas över. Du får möjlighet att se vad som händer när du vågar vara ärlig med hela dig själv.

Vecka 6: Skam, skuld och självbild

Fokus: Känslor som påverkar hur du ser på dig själv

Syfte: Förstå hur skam och skuld kan påverka din självbild och dina beteenden

Vi tittar närmare på sådant du bär på som kan påverka hur du ser på dig själv och vilka delar av dig du tillåter att ta plats.

Vecka 7: Behov, begär och mörkare sidor

Fokus: De behov, önskningar och sidor som kan kännas svåra att erkänna

Syfte: Våga vara ärlig med vad som faktiskt finns inom dig

Vi utforskar sådant du kanske har svårt att säga högt eller erkänna för dig själv. Genom att våga möta även dessa delar kan du få en mer komplett förståelse för dig själv.

Vecka 8: Integrera din skugga

Fokus: Att skapa en mer hel bild av dig själv

Syfte: Ta med dig dina insikter och börja förhålla dig mer medvetet till dina skuggor

Vi avslutar resan genom att samla det du har upptäckt och reflektera över hur du kan ta med dig dina nya insikter in i vardagen. Att integrera sin skugga innebär inte att alla sidor måste få styra. Det handlar om att kunna se dem, förstå dem och förhålla sig mer medvetet till dem.

Programmets upplägg

Programmet innehåller:

- veckoteman
- utbildande material
- workbook och reflektionsfrågor
- praktiska övningar
- resurser och extra material
- tillgång till medlemsportal med allt material samlat

Upplägg

Varje vecka släpps nytt material på måndagar i Medlemsportalen.

När en ny vecka öppnas får du tillgång till:

- veckans utbildningsmodul
- arbetsmaterial och workbook
- reflektionsfrågor
- praktiska övningar

Du arbetar sedan självständigt med veckans material i din egen takt.

Tanken är inte att du ska stressa dig igenom processen. Shadow Work kräver att du ger dig själv utrymme att stanna upp, känna efter och låta insikterna landa. På så sätt får du en tydlig struktur samtidigt som det finns utrymme för din egen process.

Medlemsportalen

Allt material samlas i Medlemsportalen:

- utbildningsmoduler
- workbook och reflektionsfrågor
- resurser och extra material

Portalen är ditt nav genom hela programmet, och du kan logga in när som helst för att arbeta i din egen takt.

Hur workbooken funkar

Workbooken är utformad för att hjälpa dig att både förstå Shadow Work och koppla det du lär dig till dig själv. Först kommer utbildande delar med kort och lättillgänglig kunskap. Dessa delar ger dig en grund att stå på och hjälper dig förstå vad vi arbetar med under veckan. Efter utbildningen följer reflektionsfrågor och övningar. Här får du möjlighet att stanna upp och utforska hur innehållet faktiskt visar sig hos dig.

Reflektionen hjälper dig att:

- upptäcka dina egna mönster
- sätta ord på tankar och känslor
- förstå dina reaktioner
- upptäcka sidor av dig själv som du kanske inte tidigare sett
- skapa nya insikter kring dig själv

Vissa frågor kan kännas enkla medan andra kan väcka motstånd, irritation eller andra känslor. Det är en del av utforskandet. Du avgör själv hur djupt du vill gå och vilket tempo som känns rätt för dig. Workbooken är ditt verktyg genom resan.

Vad du får?

Med Meyana Shadow Work får du en guidad väg in i de delar av dig själv som du kanske inte alltid vill se. Du får kunskap och verktyg för att förstå vad Shadow Work är och hur dina skuggor kan visa sig i vardagen. Genom skrivande, reflektion och praktiska övningar får du möjlighet att upptäcka dina egna mönster, reaktioner och sidor som tidigare kanske legat utanför din medvetenhet.

Du får också möjlighet att utforska det som triggar dig, de egenskaper du har svårt att acceptera, känslor som skam och skuld samt behov och önskningar som kan vara svåra att erkänna.

Resan hjälper dig att se dig själv ur fler perspektiv och skapa en större förståelse för varför du reagerar, känner och agerar som du gör. Målet är inte att du ska bli en annan person. Målet är att du ska våga se mer av den du redan är.

Vad du ger?

För att resan med Meyana Shadow Work ska bli meningsfull behöver du ge dig själv tid, ärlighet och uppmärksamhet. Programmet bygger på självutforskning. Det innebär att du behöver vara villig att stanna upp och faktiskt möta det som kommer upp, även när det inte passar ihop med bilden du har av dig själv.

Du behöver avsätta tid varje vecka för utbildning, skrivande, reflektion och övningar. Du behöver inte ha alla svar från början och du behöver inte pressa fram insikter. Ge dig själv utrymme att vara nyfiken på det du upptäcker. Ju mer ärligt du vågar utforska dig själv, desto mer kan du få syn på de mönster och sidor som tidigare varit svåra att se.