

Sobre el video....

La sombra coexiste en cada ser humano. Representa todas esas actitudes, pensamientos, creencias, opiniones, gustos que no nos atrevemos a reconocer conscientemente. Se crea en nuestra niñez creciendo cada vez que en el contexto que vivimos, las persona que conviven con nosotros aprueban o desaprueban aspectos de nuestra personalidad. Todo lo que se desaprueba de nuestra personalidad, lo vamos archivando en nuestra sombra, reprimiéndose ahí. Muchas cosas que nos gustan o deseamos, al no ser validados por personas de nuestro contexto, tienen su destino en nuestra sombra. Es importante hacernos cargo de nuestra sombra y trabajar con esos temores ahí inmersos. De otra manera, es posible que en algún momento de nuestras vidas esos miedos emerjan. Todo lo contenido en la sombra que el ser humano reprime inconscientemente, puede tarde que temprano afectar el cuerpo físico produciendo enfermedades. La emociones y pensamientos no tratados convenientemente, que se quedan dentro del ser, son tan o más tóxicos que inclusive una alimentación inadecuada. Por otro lado, el escudriñar a fondo en nuestra sombra, haciéndolo conscientemente, puede implicar como se menciona en el video, encontrar una receta divina hacia el éxito personal.

Una frase que me gustó:

"Cuando atravesamos nuestras sombras, podemos reclamar nuestra luz".

Redacción: Mario Humberto Tiburcio Zúñiga