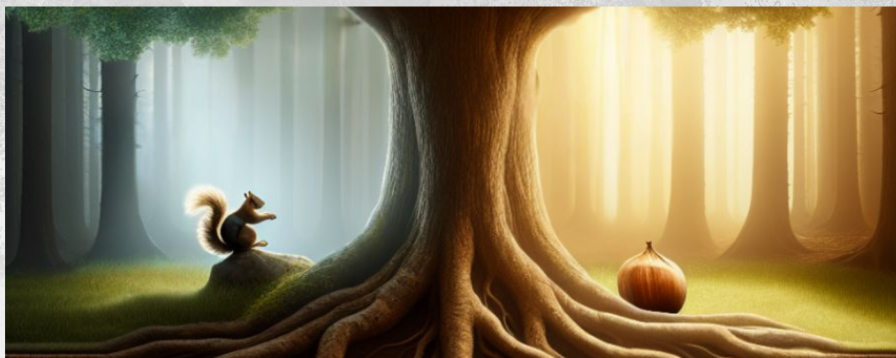

VARJUTÖÖGA ALUSTAMISE HARJUTUSED

**10 päevikuteemat Sinu tervenemise ja
eneseavastuse teekonna alustamiseks
Õpi tundma oma Varju-mina
Anna nimi oma Varjutegelasele**



TERVITUS & SOOJENDUS

Tere tulemast oma varjutöö teekonnale

Palju õnne – oled just astunud esimese julge sammu, et **mõista oma peidetud mina!**

Varjutöö tähendab **õrna valguse toomist nendele sinu osadele, mida oled peitnud või eitanud – mitte selleks, et neid hukka mõista, vaid et neid armastusega kohata**. See stardikomplekt on sinu turvaline ruum, kus alustada aeglaselt, sügavalt mõtiskleda ja luua eneseteadlikkust oma igapäevaellu.

Siit leiad:

- ✓ Algajale sobivad päevikumõtted
- ✓ Lihtsa töölehe oma “varjutegelastega” tutvumiseks
- ✓ Lehe, kus saad seada oma kavatsuse ja luua turvalise ruumi selle töö jaoks

Võta aega. Kiirustamiseks pole põhjust. Varjutöökse pole olemas “õiget viisi”. Iga kirjutatud leht on julgustükk ja samm sinu ehedama mina suunas.

VARJUTÖÖ?

Nii et... Mis täpselt on varjutöö?

Psühholoog Carl Jung kirjeldas “**varju**” kui **kõiki neid osasid Sinust, mida Sa peidad, eidad või tõrjud – omadused, tunded ja soovid, mis ei sobi Sinu “ideaalse” mina kuvandiga.** Need võivad olla viha, kadedus, hirm, häbi või isegi loomingulisus ja julgus, kui neid Sinu lapsepõlves ei soositud.

Varjutöö on **protsess, kus uurid neid peidetud osi õrnalt ja tood need teadlikkuse valgusesse, et neid oma ellu integreerida.**

Lemmiktsitaat:

“Kuni sa ei tee alateadlikku teadlikuks, juhik see sinu elu ja sa nimetad seda saatuseks.” – Carl Jung



Pea meeles: Varjutöö ei tähenda enda parandamist – see tähendab enda sügavamalt tundmaõppimist.

PÄEVIKUTEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Pöegelduse ruum:

Millist osa endast ma kõige rohkem teiste eest peidan?

 *Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.*



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Pöörgelduse ruum:

Millal ma tunnen kadedust ja mida see minu kohta ütleb?



Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Pöegelduse ruum:

Mis hirm on mind seni takistanud oma unistusi järgimast?



Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Päegelduse ruum:

Millise oma lapsepõlve osa tahaksin uuesti ellu tuua?



Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Peegelduse ruum:

Millal tundsin end viimati tõeliselt nähtuna – ja kelle poolt?

 *Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.*



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Päegelduse ruum:

Millist tunnet ma kõige rohkem valdin? Miks?

 *Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.*



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Peegelduse ruum:

Millist negatiivset uskumust enda kohta ma ikka ja jälle kordan?

 Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Päegelduse ruum:

Mille eest ma pean endale andestama just praegu?



Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Päegelduse ruum:

Mida ma salaja teistes imetlen, mida ise sooviksin omada?



Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.



PÄEVIKU TEEMAD

10 Stardi-Päeviku Kirjutamise Ideed

Peegelduse ruum:

Kui mu vari saaks rääkida, millele ta paluks mul tähelepanu pöörata?

 *Sa ei pea kirjutama pikki, täiuslikke vastuseid – paar ausat rida on piisav, et tekitada teadlikkust.*



VARJUTEGELANE

Kohtu oma Varjutegelasega

Sinu vari ilmub sageli “tegelastena” – **tuttavate mustrite, sisemiste kriitikute või korduvate emotsionaalsete häältena**. See tööleht aitab neid märgata ja nendega koostööd teha.

Varjutegelase nimi	Näide: Perfektsionist
Omadused / Käitumine	Kriitiline, kontrolliv
Millal ta ilmub	Tööl, projektide ajal
Kuidas see mind mõjutab	Tekitab stressi, läbipõlemist
Kuidas saan temaga töötada	Tuletan endale meelde: “Valmis on parem kui täiuslik”



Sul võib olla rohkem kui üks varjutegelane – kriitik, meeldetuletaja, massaja. Nimi neid kõiki, kui soovid.

VARJUTEGELANE

Kohtu oma Varjutegelasega

Varjutegelase nimi		
Omadused / Käitumine		
Millal ta ilmub		
Kuidas see mind mõjutab		
Kuidas saan temaga töötada		



Sul võib olla rohkem kui üks varjutegelane – kriitik, meeldetuletaja, massaja. Nimi neid kõiki, kui soovid.

KAVATSUS & RUUM

Sea oma kavatsus

*Enne kui lähed sügavamale, võta hetk, et seada oma kavatsus.
Ma teen varjutood, sest...*

Minu kavatsus selle teekonna jaoks on...

Üks viis, kuidas end selle töö käigus toetan, on...



KUTSE JÄTKATA

Oled valmis sügavamale minema?

Kui need mõtted Sind puudutasid – see on alles algus. **Varjutöö Suur Päevik & Juhend** viib Sinu teekonna järgmisele tasemele:

- ✦ **100+ juhitud päevikuteemat** Sinu varju uurimiseks igast küljest
- ✦ **Töölehed ja jälgijad päästikute**, suhete ja mustrite märkamiseks
- ✦ **Igapäeva- ja nädalalehed** järjepidevuse hoidmiseks
- ✦ **Unenäopäeviku ja varjukaardi** harjutused
- ✦ **7-päevased mini-väljakutsed**, et keskenduda ühele varjujoonele korraga
- ✦ Prinditavad **afirmatsioonikaardid + värvimislehed**

🎯 **Hangi Varjutöö Suur Päevik & Juhend siit:**

<https://soulsisterstarot.com/et/e-pood-taro-ennustused-enesearmastuse-toovahendid>

🌿 Sinu varjutöö teekond on alles algamas – ja meil oleks au sind sellel teel toetada.