

## Kako prihvatiti svoju mračnu stranu?

*Neke vas osobine, poput lijenosti, škrtosti ili grubosti, iznimno uzrujavaju. Primjećujete ih kod drugih ljudi i zbog toga ih osuđujete i kritizirate, uvjereni da ste bolji od njih. Debbie Ford objašnjava da su osobine na koje ste osjetljivi zapravo osobine koje i sami imate, ali ih smatrate „lošima“ i pokušavate ih sakriti*

Vaša mračna strana, vaša sjena, težak je teret koji nosite otkako ste naučili razlikovati „dobro“ i „zlo“. Jung je rekao: „Sjena je osoba kakvom ne želite biti.“ No, svaka je „loša“ osobina zapravo skriveni dar - objašnjava u svojoj knjizi „Zagrli svoju sjenu“ Debbie Ford, američka spisateljica i savjetnica. Ona je dio nas i u nekom nas je periodu života štitila i koristila nam. Samo ako prihvatimo svoj mrak onako kako prihvaćamo svjetlost, možemo postati cjeloviti, a samo ako smo cjeloviti možemo doista živjeti. Ono čemu trebamo težiti nije da odbacimo dijelove sebe koje ne volimo, nego da u njima otkrijemo ono pozitivno i da ih zagrlimo s ljubavlju. Ova duboko iskrena i poticajna knjiga poučit će vas kako to učiniti.

„U sebi nosimo sve osobine i njihove suprotnosti, svaku ljudski emociju i poriv. Moramo razotkriti, prihvatiti i zavoljeti sve ono što nas čini nama samima, ono dobro i ono loše, mračno i svijetlo, snažno i slabo, iskreno i neiskreno. Cjelovitost je vaše pravo stečeno rođenjem: da imate sve. Morate samo napraviti pomak ka svojem opažanju i otvoriti srce. Kada budete u stanju reći „To sam ja“ za svoje najveće dubine, svoje najmračnije aspekte, tada ćete doživjeti istinsko prosvjetljenje.“, ističe Debbie Ford.

**Debbie Ford voditeljica je seminara o mračnoj strani na *Chopra Center for Well Being* u Kaliforniji. Učiteljica je i savjetnica, a vodi i radionicu *Proces sjene*.**