



Test

¿Enredada en tu propia sombra?

¿ERES CONSCIENTE DE TU LADO OSCURO O DE LOS BLOQUEOS EMOCIONALES QUE TE ESTÁN FASTIDIANDO LA VIDA? ESTE TEST TE AYUDARÁ A CONOCERTE:

1 ¿Te sientes fuera de lugar a menudo y tienes la sensación que tus amigos y familia no terminan de entender lo que te pasa?

- A. Constantemente
- B. De vez en cuando
- C. Casi nunca
- D. Nunca

2 En el último año, ¿cuántas veces has dicho o hecho cosas de las que has acabado arrepintiéndote?

- A. Nunca
- B. Una o dos veces
- C. Más de cinco veces
- D. Más de diez veces

3 ¿Sientes que no sirves para nada y que mereces lo que te está pasando? ¿Te sientes sola y crees que nadie te quiere?

- A. Siempre
- B. De vez en cuando
- C. Casi nunca
- D. Nunca

4 En una escala del 1 al 10, ¿estás dispuesta a exponer tus opiniones con sinceridad, aun si los demás no están de acuerdo con ellas?

- A. 8-10: siempre
- B. 5-7: casi siempre
- C. 3-5: a menudo
- D. 1-2: casi nunca

5 ¿Cuáles son tus principales metas en este momento de tu vida? ¿Tus objetivos inmediatos?

- A. Mejorar mi vida profesional, salud, situación económica o relaciones personales
- B. Reparar las relaciones que se han deteriorado y calmar un poco los ánimos en casa
- C. Avanzar poco a poco para poder aproximarme con realismo a mis sueños
- D. Evitar un desastre inminente en mi trabajo, salud, situación económica o relaciones personales

6 ¿Sueles sentirte maltratada e incomprendida?

- A. Todos los días
- B. A menudo
- C. De vez en cuando
- D. Rara vez o nunca

7 Cuando alguien te pide que hagas algo que no te interesa lo más mínimo, ¿cómo sueles reaccionar?

- A. Digo que no sin rodeos
- B. Digo que no, pero me siento culpable
- C. Digo que sí, pero luego no hago nada
- D. Digo que sí, lo hago y luego me siento abusada

8 Si tu vida fuera una casa formada por distintas habitaciones, ¿a cuántas personas dejarías entrar en todas ellas?

- A. A nadie
- B. A esa persona que significa mucho para mí
- C. A toda la gente en la que confío
- D. Solo al pequeño número de personas que me conocen bien

9 ¿Cómo reaccionas cuando te sientes herida por alguien o algo?

- A. No lo comparto con nadie, me lo guardo
- B. Reflexiono, intento perdonar y olvido
- C. Me enfrento a la situación
- D. Hablo de ello con todo el mundo... ¡excepto la persona involucrada!

10 ¿Qué haces después de meter la pata?

- A. Intento perdonarme y tengo cuidado de no volver a hacer lo mismo
- B. Tomo distancia e intento valorar las cosas que sí he hecho bien
- C. Soy muy crítica conmigo misma, así que me siento culpable
- D. Decido no volver a intentarlo ya que me siento incapaz

CALCULA TU RESULTADO

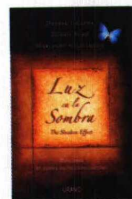
1. A=5, B=3, C=1, D=0
2. A=0, B=1, C=3, D=5
3. A=5, B=3, C=1, D=0
4. A=0, B=1, C=3, D=5
5. A=0, B=3, C=0, D=5
6. A=5, B=3, C=1, D=0
7. A=0, B=3, C=3, D=5
8. A=5, B=3, C=1, D=0
9. A=5, B=0, C=1, D=5
10. A=0, B=0, C=5, D=5

Efectos de la sombra

De 0 a 18. ¡Vives libre de culpa! Cuentas con una autoestima saludable y tus acciones son coherentes: sabes bien lo que quieres y avanzas hacia tus objetivos con realismo y perseverancia. Continúa amándote a ti misma y escuchándote tal y como lo has hecho hasta ahora. ¡Enhorabuena!

De 19 a 37. Aunque tu sombra todavía no ha empezado a repercutir en tu vida, es posible que pronto lo haga. Inviertes demasiado esfuerzo en camuflar tus defectos y te importa demasiado la opinión de los demás. Harías bien en aceptarte: ¡deja de intentar controlarlo todo y verás como disfrutas más de la vida! Procura olvidarte de los demás y concéntrate en cumplir tus sueños. ¡Solo depende de ti!

De 38 a 50. Te has resignado a la impotencia. Sientes que la vida te supera porque no sabes cómo mejorarla: ¡pero solo depende de ti! Lo que pasa es que tu sombra te está paralizando. Esas emociones encubiertas están impidiendo que te hagas responsable de tu vida. Empieza por aceptarte a ti misma y verás como todo cambia...



TE RECOMENDAMOS

LUZ EN LA SOMBRA
(Ed. Urano)
Te ayudará a transformar tus emociones negativas para liberarte de la culpa y el miedo