



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

***LA LUZ
DE TU
SOMBRA***

DEEPAK CHOPRA

DEBBIE FORD

MARIANNE WILLIAMSON

Cuestionario del libro "The Shadow Effect"
Dr. Deepak Chopra, Debbie Ford y Marianne Williamson.
con autorización de la Agencia Literaria Carmen Balcells
Copyright C 2010 Deepak Chopra y la Fundación Rita Chopra y Familia,
Debbie Ford y Marianne Williamson
C P 2013 Jeannette Hamui Picciotto Versión Audiolibro
Todos los Derechos reservados



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

"Sólo cuando tenemos el valor de enfrentar las cosas tal como son, sin autoengaño ni ilusión, emana una luz que revela el camino al éxito".— I Ching

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL EFECTO DE TU SOMBRA EN TU VIDA

1.- ¿Cuánto tiempo llevas dedicándote a las mismas cuestiones en el área de tu profesión, tu salud, tus relaciones o tus finanzas?

- A. Menos de 12 meses.
- B. De 1 a 3 años.
- C. Más de 5 años.
- D. Más de 10 años.

2. En los últimos 12 meses, ¿cuántas veces has perdido algo importante, recibido una multa, tenido un accidente o destruido algo de valor?

- A. Ninguno.
- B. 1 o 2 veces.
- C. Más de 5 veces.
- D. Más de 10 veces.

3. ¿Con qué frecuencia sientes que no eres auténtico o que requieres mucho esfuerzo para que la gente te perciba de determinada forma?

- A. Todo el tiempo.
- B. Ocasionalmente.
- C. Casi nunca.
- D. Nunca.

4. Si entrevistaran a tus amigos, compañeros de trabajo y miembros de familia, dirían que te quejas....

- A. Casi nunca.
- B. Quizás una vez al día.
- C. Con frecuencia.
- D. Todo el tiempo.

5. En los últimos doce meses, ¿Cuántas veces te has arrepentido inmediatamente o con el tiempo, de algo que dijiste o hiciste?

- A. Ninguna.
- B. 1 o 2 veces.
- C. Más de 5 veces.
- D. Más de 10 veces.

6. Después de que has alcanzado una meta personal como llegar al peso ideal, liberar tus tarjetas de crédito, organizar tu hogar o la oficina, etc., ¿Cuál de las siguientes emociones es más probable que sientas?

- A. **ALIVIADO** por haberlo conseguido, pero preocupado de volver a caer en viejos hábitos.
- B. Que tienes **DERECHO** y, ¡que te mereces una recompensa por todo tu esfuerzo!
- C. **INSPIRADO** por tu éxito y comprometido a continuar esforzándote.
- D. **RESENTIDO** por haber tenido que trabajar tan duro.

7. ¿Con que frecuencia te sientes inadecuado, no querido, que no eres lo bastante bueno, o indigno?

- A. Todo el tiempo.
- B. Ocasionalmente.
- C. Casi nunca.
- D. Nunca.

8. En una escala de 1 al 10, ¿qué tan dispuesto estás para defender tu punto de vista, incluso si va en contra de las opiniones de los demás?

- A. 8-10; Siempre estoy dispuesto a defender mi punto de vista.
- B. 5-7; La mayor parte del tiempo estoy dispuesto a defender mi punto de vista.
- C. 3-5; Estoy dispuesto a defender mi punto de vista sólo en ocasiones.
- D. 1-2; Casi nunca estoy dispuesto a defender mi punto de vista.

9. Actualmente ¿cuál es la principal meta de tu vida?

- A. Mejorar profesionalmente, cuidar tu salud, enriquecerte o profundizar en tus relaciones.
- B. Arreglar relaciones difíciles con personas de tu trabajo o casa.
- C. Hacer un programa para lograr tus metas en un período razonable de tiempo.

D. Tratar de evitar un desastre inmediato en el área de tus finanzas, relaciones, salud o profesión.

10. ¿Qué porcentaje de veces puedes mantener tu palabra y cumplir con tus promesas contigo mismo y con los demás?

- A. Menos del 10 %.
- B. Menos del 25 %.
- C. Casi el 50 %.
- D. La mayoría de las veces.

11. ¿Cuánto tiempo dedicas al día hablando de alguien, leyendo la prensa o viendo programas de farándula en la televisión?

- A. Ninguno.
- B. Menos de una hora al día.
- C. Más de una hora al día.
- D. Más de tres horas al día.

12. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones utilizarías para describir tu vida?

- A. La mayoría de las veces, las cosas fluyen en mi vida de una forma muy positiva.
- B. Tengo muchos talentos y dones, pero no desarrollo todo mi potencial.

C. Me siento con muy mala suerte, saliendo de una situación para encontrarme con otra.

D. Tengo que esforzarme mucho para mantener mi estatus social.

13. ¿Cuánto tiempo dedicas al día para lograr tus metas a largo plazo?

A. Ninguno.

B. Menos de veinte minutos al día.

C. Una hora o más por día.

D. No tienes metas a largo plazo.

14. ¿Con qué frecuencia te sientes maltratado, incomprendido o que se aprovechan de ti en tu vida personal y profesional?

A. Todos los días.

B. Con frecuencia.

C. Ocasionalmente.

D. Rara vez nunca.

15. ¿Cuando te piden hacer algo que no deseas hacer, es más probable que...?

A. Digas "no" claramente.

B. Digas no, pero te sientes culpable.

C. Dices que sí, pero no lo haces.

D. Dices sí, lo haces, pero te sientes molesto con la persona que te lo pidió.

16. Imagina que tu vida es una casa con muchas habitaciones, algunas te gusta y otras te avergüenzan. ¿A cuántas personas les permites ver *todas* de tus habitaciones?

A. Nadie.

B. Una persona significativa — un cónyuge, amante, mejor amigo, padre, etc...

C. Un pequeño grupo de personas que me conocen bien.

D. Hay mucha personas en mi vida que me conoce bien.

17. Cuando te sientes herido por alguien o algo, ¿qué sueles hacer?

A. Lo guardo para mí.

B. Reflexiono, perdono y sigo adelante.

C. Enfrento la situación de manera directa.

D. Se lo comento a mucha gente menos a la persona implicada.

18. ¿Cuando recibes un impulso o una idea sobre cómo mejorar algún aspecto de tu vida, ¿qué haces?

A. Lo ignoras completamente

- B. Das unos pasos en la dirección correcta pero, raramente vez llegas a la meta deseada.
- C. Te dices a ti mismo: "lo haré uno de estos días"
- D. Creas una estructura de apoyo alrededor de ti mismo para asegurarte mejorar.

19. La última vez que tuviste un tiempo libre inesperado, ¿Qué hiciste?

- A. Lo desperdiciaste haciendo compras por catálogo, viste TV o navegaste en Internet.
- B. Aprovechaste la oportunidad para avanzar en un proyecto importante.
- C. Te relajaste y rejuveneciste tomando una siesta, meditando o leyendo.
- D. Tu vida es tan agitada que no puedes recordar una ocasión en el que has tenido un tiempo libre inesperado.

20. Cuando cometes un error, ¿qué eres más propenso a hacer?

- A. Eres amable contigo mismo y te propones esforzarte de manera diferente en otro momento.
- B. Pones las cosas en perspectiva y le das valor a lo que sí hiciste bien.
- C. Caes en una espiral descendente de autocrítica.
- D. Interpretas que tu error es una prueba de que eres incompetente y dejas de intentarlo.

CALCULA TU PUNTUACIÓN:

A continuación, marca con un círculo la elección de tus respuestas a cada pregunta.

Pregunta 1

A=1, B=3, C=5, D=8

Pregunta 2

A=1, B=3, C=5, D=8

Pregunta 3

A=5, B=3, C=1, D=0

Pregunta 4

A=0, B=1, C=3, D=5

Pregunta 5

A=0, B=1, C=3, D=5

Pregunta 6

A=0, B=5, C=0, D=3

Pregunta 7

A=5, B=3, C=1, D=0

Pregunta 8

A=0, B=1, C=3, D=5

Pregunta 9

A=0, B=3, C=0, D=5

Pregunta 10

A=8, B=5, C=3, D=1

Pregunta 11

A=0, B=3, C=5, D=8

Pregunta 12

A=0, B=3, C=5, D=3

Pregunta 13

A=5, B=3, C=0, D=5

Pregunta 14

A=5, B=3, C=1, D=0

Pregunta 15

A=0, B=3, C=3, D=5

Pregunta 16

A=5, B=3, C=1, D=0

Pregunta 17

A=5, B=0, C=1, D=5

Pregunta 18

A=5, B=3, C=3, D=0

Pregunta 19

A=5, B=0, C=0, D=3

Pregunta 20

A=0, B=0, C=5, D=5

Puntuación total = ____ (calcula la suma de tus respuestas). Descubre cómo *el Efecto de la Sombra* se manifiesta en tu vida.

EVALUACIÓN DEL EFECTO DE TU SOMBRA EN TU VIDA:

Si 3–37 Puntuación: Te encuentras en la zona neutral, lo que significa que eres libre (por ahora), de muchas de las creencias internas y heridas que dan lugar a comportamientos destructivos causados por tu sombra. Tienes alta autoestima, tus acciones se alinean con tus valores, y es muy probable que avances hacia tus metas a largo plazo. Sigue amándote y escuchándote a ti mismo.

Si 38–75 Puntuación: Es posible que no estés experimentando el peso completo y el impacto de la sombra en este momento, pero probablemente dedicas un gran esfuerzo para reprimir y ocultar partes de ti mismo y tu vida que no te gustan. La energía que utilizas para mantener las cosas, para que no se salgan de control, ya sea en el trabajo, en casa, o en tu salud y bienestar, la puedes utilizar mejor si la diriges hacia el logro de sus metas y deseos.

Si 76–112 Puntuación: Pasas mucho tiempo y energía tratando de manejar las opiniones que otras personas tienen de ti, o te resignas profundamente a las condiciones de tu vida. Tu

sombra actúa sobre ti, te paraliza y no te permite tomar acciones correctivas. Si no frenas el caos interno que estás experimentando, lo vas a llevar, en un curso acelerado, hacia el desastre. No obstante, la buena noticia es que cada acto de auto-sabotaje te da la oportunidad de que despiertes a lo que es verdaderamente importante. Abre tu corazón, explora tu sombra y vas a empezar a ver cómo tu más profundo dolor, cuando lo diriges y entiendes, está diseñado para llevarlo a su destino más grandioso. El trabajo de La Sombra es el trabajo del Guerrero de corazón.

Si estás listo para recibir más amor, más paz, más satisfacción y más éxito, visita:

www.theshadoweffect.com

Este cuestionario forma parte del Audiolibro “La Luz de tu Sombra”, que es la mejor guía para conocer y comprender tu sombra. Te sugerimos escucharlo varias veces, su efecto lo sentirás en tu vida cotidiana.

¡Descubre el Poder de tu Sombra!



Tel. 01 (777) 310-3048
Cuernavaca, Morelos, México
www.alfaaudiolibros.com.mx
ventas@alfaaudiolibros.com.mx