

Lenormand y la Sombra

Liz Figueroa
Lenormand



PDF DE APOYO: ENLACE

<https://lizfigueroalenormand.com/2025/06/17/lenormand-y-la-sombra-cuando-lo-que-ves-en-las-cartas-es-tu-propio-reflejo/>

RESUMEN DEL BLOG

El Lenormand, aunque a menudo es usado como herramienta predictiva, también tiene un inmenso potencial como espejo del alma. Este blog explora una faceta poco abordada: la Sombra. Inspirado en la psicología junguiana, abordamos cómo nuestros miedos, deseos reprimidos y aspectos negados pueden filtrarse en una lectura. La Sombra no solo habita en las cartas que “dan miedo”, sino en cómo las interpretamos, cómo proyectamos o nos defendemos del mensaje que no queremos ver. Este documento te ayudará a identificar cuándo estás leyendo desde tu luz... o desde tu sombra.

PDF de Apoyo

● Tabla Comparativa: Luz vs Sombra en la Lectura Lenormand

Elemento	Lectura desde la Luz	Lectura desde la Sombra
Enfoque del lector	Observa con objetividad, curiosidad y humildad.	Se aferra a una expectativa o evita lo incómodo.
Reacción ante cartas "negativas"	Las integra como parte del mensaje completo.	Las exagera o niega según su temor.
Proyección personal	Reconoce sus emociones sin permitir que interfieran.	Interpreta desde heridas o defensas no conscientes.
Intuición	Surge clara, alineada con la tirada.	Se distorsiona con deseos o miedos personales.
Resultado de la lectura	Clara, útil, con sentido para el consultante.	Confusa, tensa, o con tono fatalista.

🔍 EJERCICIO 1: RECONOCIENDO TU SOMBRA COMO LECTORA

Instrucciones: Responde con sinceridad. No hay respuestas correctas.

Escribe tus respuestas en tu diario o cuaderno de trabajo.

1. ¿Qué carta del Lenormand te incomoda o evita usar con frecuencia?
 - El Ataúd
 - La Serpiente
 - La Guadaña
 - Otra: _____
2. Cuando una lectura contradice lo que esperabas...
 - Buscas más cartas "para aclarar"
 - Cuestionas tu habilidad
 - Culpas a las cartas por "estar bloqueadas"
3. ¿Alguna vez suavizas una lectura para no herir a alguien (o a ti misma)?
 - Sí
 - No
 - A veces, depende de quién sea

✿ EJERCICIO 2: LECTURA SOMBRA VS LECTURA LUZ

Escenario: Haces una pregunta amorosa y salen estas cartas:
Serpiente + Nubes + Anillo

Interpretación desde la Sombra (ejemplo real de estudiante):

"Él me quiere, pero hay algo oscuro que lo confunde. ¡La Serpiente podría ser celos míos! Pero al final el Anillo es compromiso, así que todo estará bien."

Interpretación desde la Luz (objetiva):

Situación donde hay una tercera persona (Serpiente) generando dudas (Nubes) dentro de una relación establecida (Anillo). Se sugiere revisar límites, acuerdos y claridad emocional antes de asumir compromiso.
Pregunta de reflexión:

¿Dónde suavicé la interpretación para proteger mis deseos?

👉 EJERCICIO 3: REESCRIBE TU SOMBRA

Escoge una carta que temas o evites.

Ahora escribe 3 frases en primera persona que reinterpreten ese símbolo desde la integración y el aprendizaje.

Ejemplo con el látigo:

- Reconozco mi necesidad de tener la razón constantemente.
- Estoy lista para cuestionar patrones repetitivos sin juzgarme.
- El conflicto me muestra dónde aún tengo heridas activas.



AFIRMACIÓN DE APOYO

“Soy capaz de ver lo que no quiero ver.
La verdad no me rompe, me libera.
Honro mi sombra como parte de mi luz.”

MEDITACIÓN GUIADA – ENFRENTANDO TU CARTA ESPEJO

1. Cierra los ojos y respira profundo tres veces.
2. Imagina una carta Lenormand frente a ti. Es una carta que te incomoda.
3. Obsérvala sin juicio. ¿Qué dice? ¿Qué te quiere enseñar?
4. Pregúntate: ¿Qué parte de mí se refleja en esta imagen?
5. Repite en silencio: “Te reconozco, te integro, y camino contigo en paz.”
6. Abre los ojos y escribe lo que sentiste.

PARA SEGUIR EXPLORANDO...

Este PDF no es el final, es apenas el umbral. Sigue observándote. La lectura más poderosa que puedes hacer no es para un consultante.

Es para ti misma. Y esa, queridos Lenormista, es la que transforma vidas.

 www.lizfigueroalenormand.com



LIZ FIGUEROA

INSTRUCTORA

Contacto

Celular

414 687 3789

Email

Lizfigueroa2012@gmail.com

Localización

Milwaukee, Wisconsin USA

Educación & Afiliaciones

GA Enfermería 1982-1994

BA Criminología 2000-2004

GA Ciencias Policiales 2004-2009

Tarot Association USA 2005-2007

Red Internacional Lenormand 2023-presente

Destrezas Esotéricas

- Tarot
- Lenormand
- Kipper
- Rekie 1 y 2
- Interpretación de Encantos
- Mediumnidad

Lenguajes

Inglés

Español

Acerca de mi

Nativa de Puerto Rico con residencia en USA desde 1999 hasta el presente. Tarotista con más de 30 años de experiencia, influencer, instructora y propulsor del oráculo Lenormand desde el 2014 hasta el presente. Ponente en varios congresos Internacionales virtual y presencial.

Últimas Palabras

Queridos Lectores & Seguidores

Gracias de corazón por seguir mis escritos y por ser parte de esta comunidad que crece con cada reflexión compartida. Me honra saber que mis blogs han aportado valor, claridad o una sonrisa en su camino con el Lenormand y otras formas de cartomancia. Su presencia y apoyo me motivan a seguir escribiendo con alma, humor y mucha intención.

Si alguno de mis temas les ha tocado el corazón, o si tienen anécdotas, preguntas o ideas que quisieran ver convertidas en blog, los invito a compartirlas conmigo. ¡Sus historias podrían ser la próxima chispa que inspire una nueva publicación! Me encantaría leerlos y darles voz dentro de este espacio. ¡Gracias por estar aquí!

Enlaces



www.LizFigueroaLenormand.com



@LizFigueroaLenormand