

MÁS DE UN MILLÓN DE COPIAS VENDIDAS

POTENCIA
TU LADO
LUMINOSO

UNA GUÍA
PARA ENCONTRAR
TU PROPÓSITO Y DOMINAR
TU ENERGÍA

KEILA SHAHEEN

KEPLER



POTENCIA TU LADO LUMINOSO

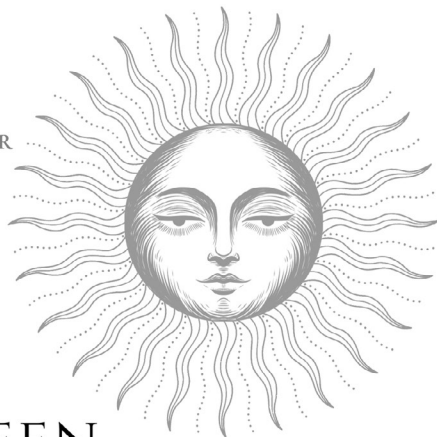
MÁS DE UN MILLÓN DE COPIAS VENDIDAS



POTENCIA TU LADO LUMINOSO



UNA GUÍA
PARA ENCONTRAR
TU PROPÓSITO Y DOMINAR
TU ENERGÍA



KEILA SHAHEEN



Traducción de Tamara Arteaga y Yuliss M. Priego

KEPLER

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay

Título original: *The Light work journal*

Editor original: Primero Sueño Press / Atria, un sello de Simon & Schuster

Traducción: Tamara Arteaga y Yuliss M. Priego

1.ª edición: junio 2026

Todo el contenido del presente libro, incluidas las imágenes e ilustraciones de cubierta, es original y se encuentra sujeto y protegido por las actuales normativas de Propiedad Intelectual españolas y europeas. Su uso y/o reproducción, ya sea total o parcial, para el entrenamiento de tecnologías o sistemas de inteligencia artificial, así como cualquier tipo de minería de datos, queda terminantemente prohibido. El editor en tanto que titular de los derechos de la obra ejecutará las acciones que considere necesarias ante cualquier uso no autorizado.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

© 2026 by NowDrops, LLC, en Primero Sueño Press / Atria, un sello de Simon & Schuster
All Rights Reserved

© de la traducción 2026 by Tamara Arteaga y Yuliss M. Priego

© 2026 by Urano World Spain, S.A.U.

López de Hoyos, 92, Planta Baja Derecha – 28002 Madrid

www.edicioneskepler.com

ISBN: 978-84-19656-26-1

E-ISBN: 979-13-88011-12-2

Depósito legal: M-9.589-2026

Fotocomposición: Urano World Spain, S.A.U.

Impreso por: Liberdúplex, S.L. – Ctra. BV 2249 Km 7,4

Polígono Industrial Torrentfondo – 08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

DESCÁRGATE *la* *app* ZENFULNOTE



Escanea el QR

DONDE LA TECNOLOGÍA SE UNE A LA TRANSFORMACIÓN INTERIOR

- Registra los detonantes y los rayos de luz
 - Analiza tus sentimientos
 - Localiza tus sombras
- Brinda ideas para tu diario
- Ofrece ejercicios y meditaciones

DECLARACIÓN *de* INTENCIÓN

Yo, _____, juro hoy honrar y respetar la luz en mi interior. Reconozco que soy un ser humano con profundidad, complejidad y capacidad para crecer, y me comprometo a aceptar todo mi ser, tanto la luz como la oscuridad. Prometo alimentar y expresar mis dones innatos con autenticidad y compasión, usando mi luz para sanar, crear e inspirar a otros, por el bien de la humanidad. Elijo celebrar todos los aspectos de mi ser y vivir plenamente con la verdad de quién soy.

FIRMA

FECHA DE INICIO

FECHA DE FINALIZACIÓN



Prólogo de Connie Zweig, Ph.D.

Autora de Encuentro con la sombra: El poder del lado oscuro de la naturaleza humana, Vivir con la sombra: Iluminando el lado oscuro del alma, Meeting the Shadow on the Spiritual Path, The Inner Work of Age

La danza entre la luz y la oscuridad

PARA POTENCIA TU LADO LUMINOSO, DE KEILA SHAHEEN

El elocuente poeta Robert Bly escribió sobre la luz y la sombra de la siguiente forma:

Cuando contábamos con uno o dos años de edad, teníamos lo que podemos visualizar como una personalidad de 360 grados. Todo nuestro cuerpo irradiaba energía, como si fuésemos una bola viviente de ella.

Pero un día vimos que a nuestros padres no les gustaban ciertas partes de esa bola. Decían cosas como: «¿No puedes estarte quieto?».

Cargamos con una mochila invisible a nuestra espalda y las partes de nosotros que a nuestros padres no les gustaban terminaron ahí metidas. Para cuando empezamos a ir al colegio, esa mochila tenía un tamaño considerable. Y entonces nuestros profesores nos decían: «Los niños buenos no se enfadan». Así que también guardamos nuestra ira en la mochila y nos volvimos niños buenos.

Aquello continuó en el instituto, donde nos presionaban para que nos conformáramos. ¿Sueñas con ser artista, pero te obligan a jugar al fútbol para ser uno más del grupo? Tu talento artístico se oculta en la sombra y tu bola se contrae. ¿Sueñas con encontrar novio, pero se burlan de ti por

el tamaño de tus pechos? Las críticas sobre el cuerpo emergen y tu brillo femenino se atenúa. Bly concluye:

De aquella esfera plena y redonda de energía, el joven de veinte años termina quedándose solo con una pequeña rebanada. Luego conoce a una joven y ella también conserva solo una delgada porción de esa misma plenitud. Y a esa unión se le llama matrimonio.

Así, en el inevitable proceso de crecer, nuestra luz, nuestro yo espiritual, se va atenuando hasta convertirse en la sombra, en el inconsciente personal. Perdemos fragmentos de nuestro brillo innato, de nuestra conciencia expandida y de nuestra luminosidad inherente. Encogemos, nos hacemos más silenciosos y ocupamos menos espacio. Puede que eso haga sentir más cómodos a nuestros padres, pero comenzamos a vivir como una persona limitada y perdemos nuestra autenticidad con tal de ser amados, adaptarnos y conformarnos.

Carl Jung, que acuñó el término «sombra», creía que el desarrollo humano incluía el recuperar una conexión con nuestro ser, ese centro transpersonal, que Keila Shaheen denomina como la «luz».

Bly escribió: «Estamos hasta los veinte años decidiendo qué partes de nosotros metemos en la mochila y pasamos el resto de nuestra vida tratando de sacarlas de nuevo».

Cuando comprendemos este proceso, vemos que trabajar con la sombra es lo mismo que trabajar con la luz, y viceversa.

Este trabajo interior tiene por objetivo centrarnos y regresar a nuestra verdadera forma de ser. Cuando una de esas partes saboteadoras de la sombra nos controla, contrayendo nuestras energías y llenando nuestras mentes de ruido, perdemos el contacto con nuestro centro de luz. Cuando reconocemos esa sombra o aprendemos a establecer una relación consciente con ella, podemos regresar a nuestro ser y la bola de luz se expande.

Así que, por esta razón, trabajar con la sombra es un avance en el proceso de completarnos, y hacerlo con la luz es el siguiente paso para sacar a nuestro yo radiante de la sombra.

La danza entre la luz y la oscuridad es algo continuo en la vida de las personas: en hábitos de comportamiento, relaciones, creencias, política y comunidades religiosas y espirituales. Sin todo ese trabajo, permanecemos ignorantes y vivimos sumergidos en la esperanza y las posibilidades, privados de una conexión más profunda con el poder oculto de la dualidad de la naturaleza humana. Sin ese trabajo iluminador, podemos perdernos en los túneles de oscuridad y permanecer para siempre ajenos a quiénes somos en realidad.

Querido lector

Te doy la más cálida bienvenida a este libro. Te servirá de compañero en un episodio transformador y valiente de tu vida. Al escoger este libro y leer sus palabras, estás respondiendo una llamada. Una llamada para reclamar tu fuerza interior, tu sabiduría innata y tu conciencia consciente y plena. Si alguna vez has sentido que te malentendían o no te veían; si has pasado por épocas en las que tu brillo se ha atenuado y no sabías explicar por qué; si sabes que tienes dones en tu interior, pero no estás seguro de cómo confiar plenamente en ellos ni tampoco alimentarlos; si has perdido antiguas versiones de ti y sientes la llamada de algo más honesto o más vivo, entonces estás justo donde tienes que estar.

Lo que más importa es lo que empieces a crear a partir de este momento. El pasado ya no es tu hogar. Es un milagro que estés aquí y ahora y reconozcas los pasos que te han traído hasta este punto. El camino que se extiende frente a ti se moldeará a través de tu conciencia, la dirección de tu energía y tu fuerza de voluntad. Estos son los músculos que fortalecerás con *Potencia tu lado luminoso*.

Tienes la oportunidad al alcance de la mano, al igual que el director de una orquesta. No en el sentido de comprender o de controlar cada detalle, sino de dirigir la corriente. Cualquier cosa puede suceder. El milagro no es simplemente que estés aquí, sino que sigas tomando decisiones y dirigiendo tu vida. Cuando eliges con intención y propósito, sucede algo extraordinario.

Eres capaz de infundir energía y fortalecer la vida en los mismos lugares en los que la oscuridad había prevalecido anteriormente. *De eso trata el trabajo iluminador*.

El verdadero ejercicio es recordarlo, y hacer esto una y otra vez, con el mismo ritmo de un mantra, es lo que te devolverá a la luz. Este

ejercicio trata de regresar a tu yo de verdad y del arte de vivir de forma consciente.

La conciencia no es ejercer control sobre tu vida, sino rendirte al conocimiento. Este conocimiento se cultiva construyendo una relación fuerte con tu verdadero ser. Al hacerlo, reconectas con tu autoridad interior y, gracias a una claridad cristalina, pasas de la desorientación a la dirección; de la fragmentación psíquica a la integración; y de la sombra a la luz.

Tu luz es lo que le muestras al mundo. Es tu nombre, expresión, energía y presencia. En términos psicológicos, esa expresión externa a menudo está moldeada por el ego. Me gustaría hacer una pausa aquí para recordarte que el ego no es tu enemigo. De hecho, es un aspecto esencial de lo que te completa. Te estructura y te ayuda a mantener relaciones, a tomar decisiones, a dar tu opinión y a establecer límites. Es básicamente como los zapatos y la ropa que eliges ponerte para recorrer el mundo. ¿Qué ocurre cuando tratas de abandonarlo? Te arriesgas a abandonarte a ti mismo. También te arriesgas a disociar de esa parte de ti que en realidad hace que las cosas sucedan en el mundo. La clave no es destruir tu ego, sino desarrollarlo de forma auténtica para que refleje a tu verdadero ser, moldearlo para que sea un reflejo claro y honesto de quién eres en realidad.

Cuando el ego no está desarrollado o está desconectado de tu ser, se vuelve poroso. Empieza absorbiendo las voces, los deseos y las expectativas de los demás y se convierte en un espejo del mundo exterior. Por ejemplo, persigues objetivos que no son propios; adoptas identidades que te resultan seguras, pero están vacías; o pierdes tu centro y tu señal. Tal vez lo veas como un ego que brilla con luz artificial, como una bombilla de luz fluorescente fría.

Por otro lado, cuando el ego está inmerso en una relación con tu verdadero ser, se vuelve el receptáculo de tu verdadero resplandor. En esta ocasión, tal vez lo veas como un ego que brilla con luz auténtica, como el sol, una luz que los demás sienten y en la que confían. Sin trampa ni cartón.

Es entonces cuando podrías pensar: «Pero ¿cómo conecto con mi verdadero ser?». Es más fácil decirlo que hacerlo. ¿Por dónde empezamos? Pues contigo.

Potencia tu lado luminoso te ofrece un espacio en el que reconectar con tu verdadero ser, recordar tu luz y dirigirla con intención.

Usa este espacio siempre que sientas la necesidad de revitalizar a tu *yo luminoso*: esa parte de ti que contiene tu fuerza, tu sabiduría, tu talento y tu fuerza de voluntad creativa.

Este libro es el siguiente paso después de haber trabajado con la sombra, ese descenso en el que te enfrentas a tu yo inconsciente. Pero ¿qué ocurre tras completar el ciclo de sanación, terapia y/o profunda introspección? ¿Y después de mirarte en el espejo y de nombrar con compasión a lo que vive en la oscuridad?

Creces. Empiezas a crear. A exudar tu verdad. Empiezas a brillar.

De la sabiduría que has recopilado, de la plenitud que has reclamado y del alma que has recordado.

De eso trata el trabajo iluminador.

Brilla, estrellita, brilla. Es hora de que los demás vean tu luz.

Con amor, luz y sombras,
Keila Shaheen

A stylized, calligraphic monogram of the letters 'K' and 'S' intertwined.





CAPÍTULOS

- 1.** Introducción al trabajo iluminador
- 2.** Ejercicios
- 3.** Afirmaciones de trabajo iluminador
- 4.** Ideas para tu diario iluminador
- 5.** Llega a tu centro

Índice

1. INTRODUCCIÓN AL TRABAJO ILUMINADOR

<i>Trabajo iluminador vs. trabajo en la sombra</i>	29
<i>¿Qué es el trabajo iluminador?</i>	32
<i>Por qué el trabajo iluminador es tan importante</i>	39
<i>El origen del trabajo iluminador</i>	42
<i>Las emociones como energía</i>	46
<i>La escala de la conciencia</i>	52
<i>Cómo llevar a cabo el trabajo iluminador</i>	55
<i>Conoce a tu yo luminoso</i>	60
<i>Los 6 principios clave del trabajo iluminador</i>	62
<i>Cómo evaluar tu conciencia</i>	72
<i>Indicios de que tu luz se está expandiendo y brillando con más intensidad</i>	74

2. EJERCICIOS

<i>Mapeo de dones de tu niño interior</i>	83
<i>Afirmaciones para los dones de tu niño interior</i>	85
<i>Libera tus miedos</i>	87
<i>Atención a la luz mediante la escala de la conciencia</i>	89
<i>Ficha de atención a la luz</i>	93
<i>Ejercicio de protección</i>	107
<i>Preguntas para empoderar tu día</i>	111

<i>Análisis de los cambios energéticos</i>	113
<i>Rellena los huecos</i>	115
<i>Lista de rayos de luz</i>	129
<i>Alquimia energética</i>	131
<i>Mantras de luz</i>	133
<i>Espejo radiante</i>	135
<i>Registro de halagos</i>	137
<i>Mezcla y une para iluminar tu camino</i>	139
<i>Acepta la vulnerabilidad social</i>	141
<i>Contribución a la humanidad</i>	145
<i>Conoce tu lado luminoso: meditación para la visualización</i>	148
<i>Impulso de autoconfianza: micromeditación</i>	150
<i>Pista motivacional sobre el trabajo iluminador</i>	152
<i>Una carta de tu yo superior</i>	154

3. AFIRMACIONES DE TRABAJO ILUMINADOR

<i>Amor propio y aceptación</i>	160
<i>Fuerza interior y resiliencia</i>	164
<i>Creatividad y expresión</i>	168
<i>Gratitud y alegría</i>	172
<i>Conexión y compasión</i>	176
<i>Empoderamiento y propósito</i>	180

4. IDEAS PARA TU DIARIO ILUMINADOR

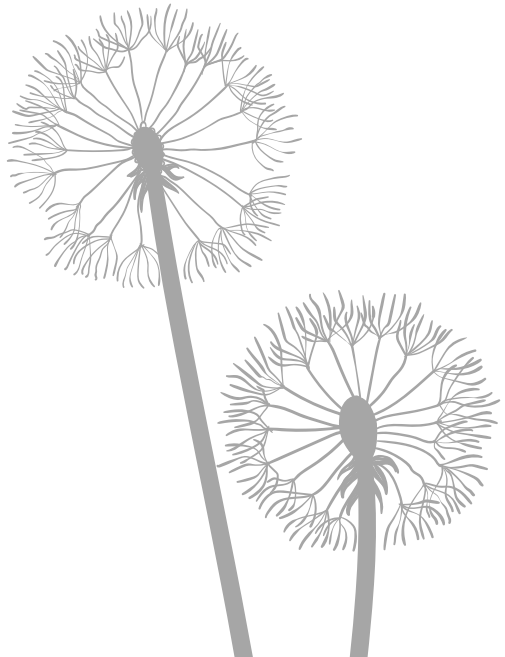
<i>Analiza tu lado luminoso</i>	186
<i>Cultiva la autoconfianza</i>	189
<i>Supera bloqueos</i>	192
<i>Analiza tus dones</i>	195
<i>Analiza a tu niño interior</i>	198

Busca la libertad 201
Crea impacto 204
Crea tu vida soñada. 207
Define tus valores. 210
Recuerda quién eres 212

5. LLEGA A TU CENTRO

Llega a tu centro de luz 216

Recursos 259



*Ser tú, verdaderamente tú, en un mundo
que exige conformidad es una revolución
silenciosa pero poderosa.*

—ks



