

schattenwerk

Frieden & Evolution
durch konstruktive Schattenarbeit

Lektion | 1

Heiße deinen Schatten willkommen

Und ich heiße dich von Herzen willkommen!

Ich möchte meinen Respekt und meine Freude mit dir teilen darüber, dass du dich entschieden hast, einem so mächtigen und tiefen Thema offen zu begegnen.

Vor dir liegt eine Abenteuerreise in das Land deiner Psyche. Sie wird dich sicher auch herausfordern. Sie wird dich überraschen. Doch vor allem wird sie dich beschenken. Mit dir selbst. Mit erstaunlichen Gaben und Eigenschaften, die du vielleicht nie mit dir assoziiert hättest. Mit Frieden. Kreativität. Und der Souveränität eines Menschen, der sowohl sein Licht als auch seinen Schatten begrüßt.

In diesen PDFs bekommst du weiterführende Fragen und Übungen von uns. Sie vertiefen die Inhalte der sechs Videos und helfen dir dabei, die wertvollen Erkenntnisse in deinen Alltag zu bringen.

Ich wünsche dir aus tiefstem Herzen
Frieden mit dir selbst.

Denn, wie Rumi, der persische Dichter, bereits
sagte:

**„In diesem Spiegelkabinett
siehst du eine Menge Dinge.
Reibe dir die Augen!
Nur du allein bist da.“**

In Liebe,
Veit



Vorbereitung für deine Reise

Schattenanrufung

Dein Schatten sind real existierende Anteile deiner Seele, die darauf warten, dass die Zeit kommt, in der du dich ihnen stellst.

Wenn du bereit bist, schreibe deinem Schatten einen Brief.

Der folgende Text ist ein Vorschlag. Bitte passe ihn so an, bis er sich für dich stimmig anfühlt.

Lieber Schatten.

Liebe verborgene Anteile meiner Seele.

Ich möchte ganz sein.

Ich möchte Frieden finden.

Ich möchte euch auf eine sanfte Weise nach Hause holen, wertschätzen und in mein Leben integrieren.

Ich bitte euch, euch so zu zeigen, dass ich euch gut, gesund und friedvoll integrieren kann.

Ich beauftrage hiermit mein Unterbewusstsein, mich mit meinem Schatten auf eine angemessene Weise zu konfrontieren, die meinem Wohl und dem meiner Umgebung am besten dient.

Ich bin bereit zu erwachen.

Ich bin bereit, mir meine Ignoranz zu vergeben.

Ich bin bereit, auf allen Ebenen gut für mich zu sorgen.

In Liebe für mich und das Leben.

Name:

Unterschrift:

Datum:

PS: Es macht wirklich einen Unterschied, wenn du deinen Text einmal auf ein Blatt Papier schreibst und dir selbst laut vorliest.

Dein Schatten Tagebuch

Lege dir für die kommenden Wochen ein Schatten Tagebuch zu, in dem du deine Beobachtungen notierst.

Deine Schatten Meditation

Höre mindestens einmal die Schatten Meditation aus der Lektion 1.

Deine Ziele & Wünsche

Warum nimmst du an schattenwerk teil? Was ist deine Motivation?

Mit was oder wem würdest du gern in Frieden kommen?

Auf welche Fragen wünschst du dir eine Antwort?

Deine ersten Schatten Beobachtungen

Nimm in den Tagen bis zur zweiten Lektion einfach nur achtsam wahr, wann und wie du stark (negativ oder positiv) reagierst. Notiere diese Beobachtungen in dein Tagebuch. Es geht noch gar nicht darum, irgendetwas zu verändern.

Wir können z.B. stark reagieren auf...

- andere Menschen in ihrer Gesamtheit
- bestimmte Eigenschaften anderer Menschen
- Bevölkerungsgruppen
- Worte
- Dinge, Objekte
- Ereignisse
- Aspekte an uns selbst

Ich habe heute
stark reagiert auf:

Positiv oder
negativ?

Welche Gefühle wurden
in mir ausgelöst?

Welche Gedanken
wurden in mir
ausgelöst?

Meine Fragen und
Assoziationen dazu:
