



King-Selbstcoaching-Kurse.de

... für geglückte Beziehungen

Damit Dein Herz bald wieder singen kann!



Herzlich willkommen zur Versöhnung mit dem Schatten

Folien zur Schattenarbeit 2-1

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Seminar und auch die Folgeseminare sind kein Ersatz für eine Therapie oder eine ärztliche Behandlung und setzen eine normale psychische Belastbarkeit voraus. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Ich lehne jede Haftung für eventuelle negative Folgen oder Begleiterscheinungen ab, die aufgrund der Teilnahme am Selbst-Liebe-Prozess auftreten könnten. Es kann mitunter vorkommen, dass man entdeckt, dass da noch ein Thema ist, das einer intensiveren Klärung bedarf, was vielleicht nicht in diesem Rahmen möglich ist. Falls du meine Unterstützung in Anspruch nehmen möchtest, stehe ich natürlich gerne zur Verfügung – sei es in einer Einzelsitzung in Langwedel oder auch am Telefon. Hierfür berechne ich dann mein übliches Honorar.

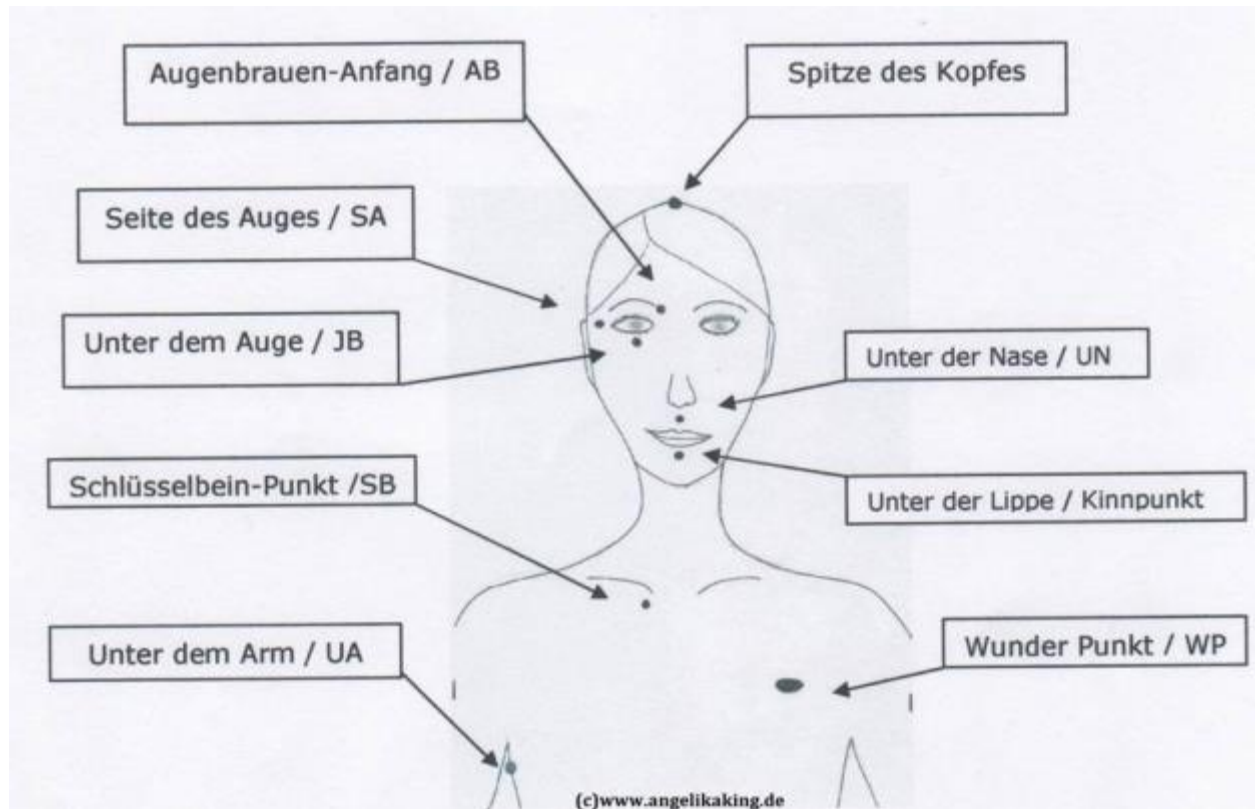
Einstiegsübung

Wie immer du jetzt teilnimmst (per Telefon oder per Computer) nimm jetzt bitte einen tiefen Atemzug, um wirklich hier anzukommen.

Vielleicht hast du einen anstrengenden Tag hinter dir, vielleicht hast du dich auch schon die ganze Zeit auf diesen zweiten Teil des Schattenseminars gefreut Und bist schon ganz aufgeregt...

Wie auch immer, nimm noch einen tiefen Atemzug...

Die Klopfpunkte



Klärungs- und Balance-Übung

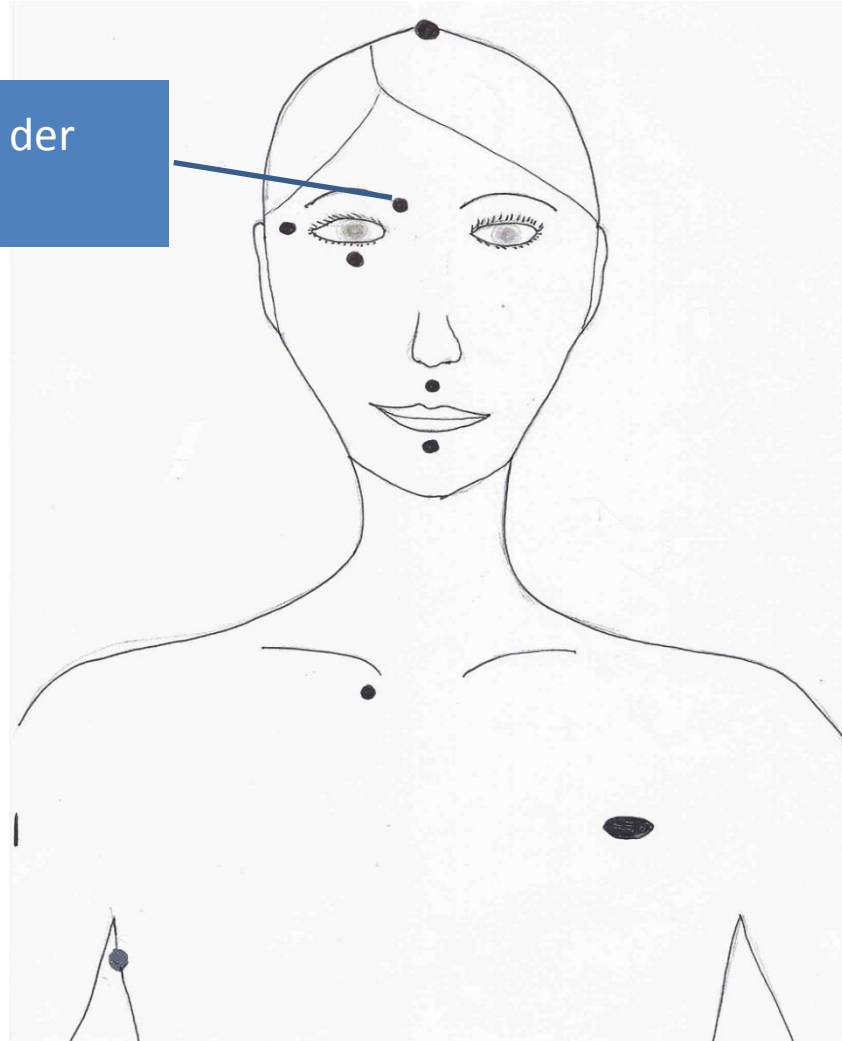
Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

- Auch wenn meine **Energien** vielleicht aus der Balance sind...
- und meine **Polaritäten** eventuell verkehrt herum sind...
- Auch wenn meine **Energiefelder** durcheinander sein könnten...
- liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin

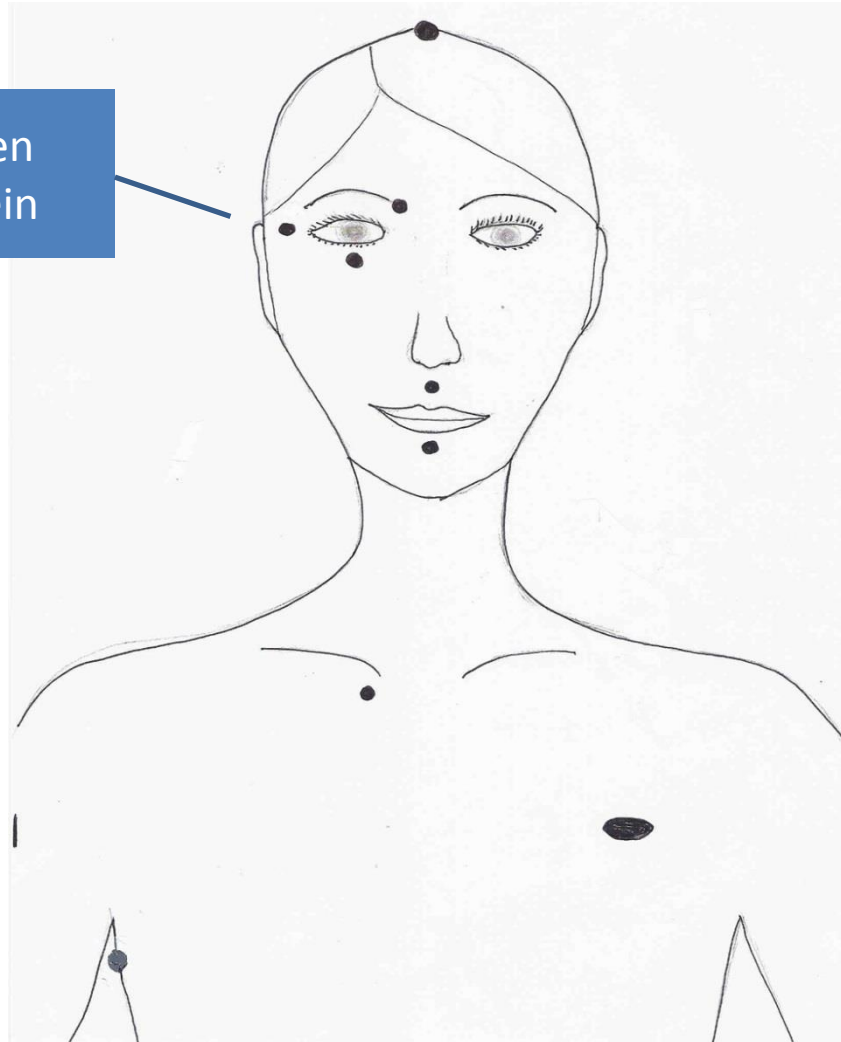
- Und auch wenn meine **Energien** vielleicht aus der Balance sind...
- liebe und akzeptiere ich mich...
- und vergebe mir von ganzem Herzen...
- egal was auch immer ich vielleicht dazu beigetragen habe, dass ich nicht in der **Balance** bin.
- Und auch wenn meine **Energien** aus der Balance sein könnten...
- will ich jedem **vergeben**, der damit irgend etwas zu tun haben könnte

Die einzelnen Punkte klopfen und dazu sagen...

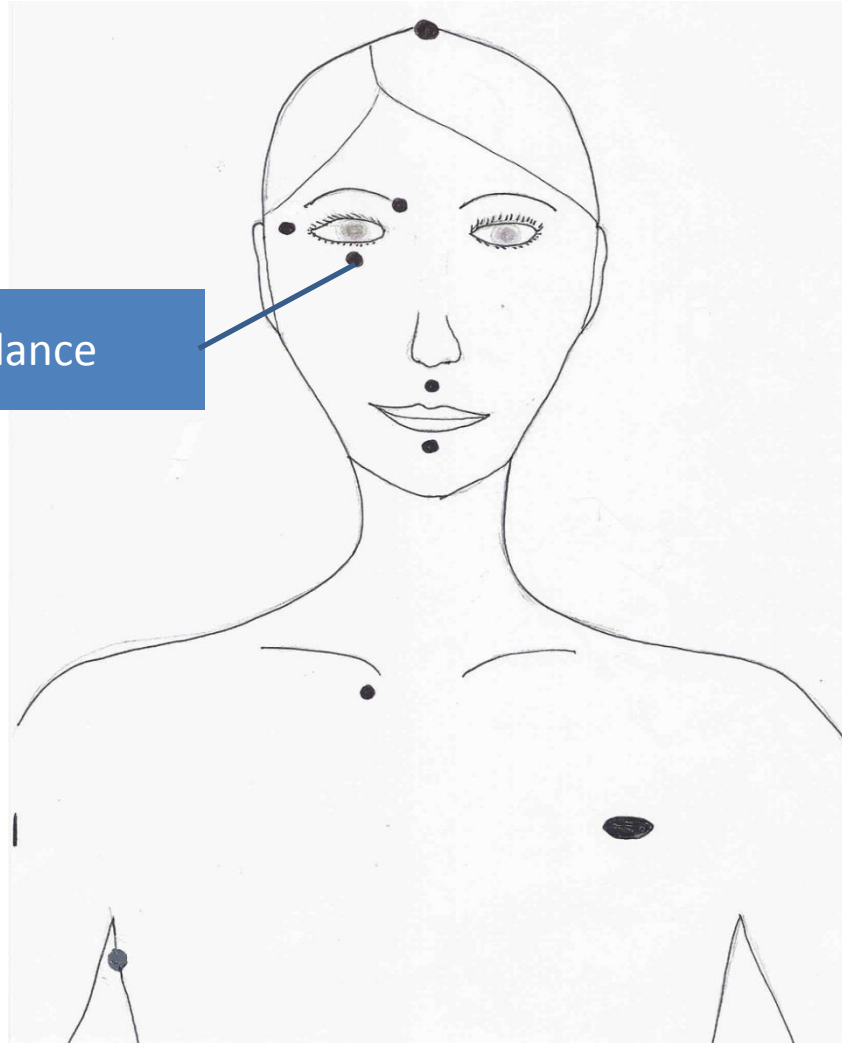
Energien aus der
Balance

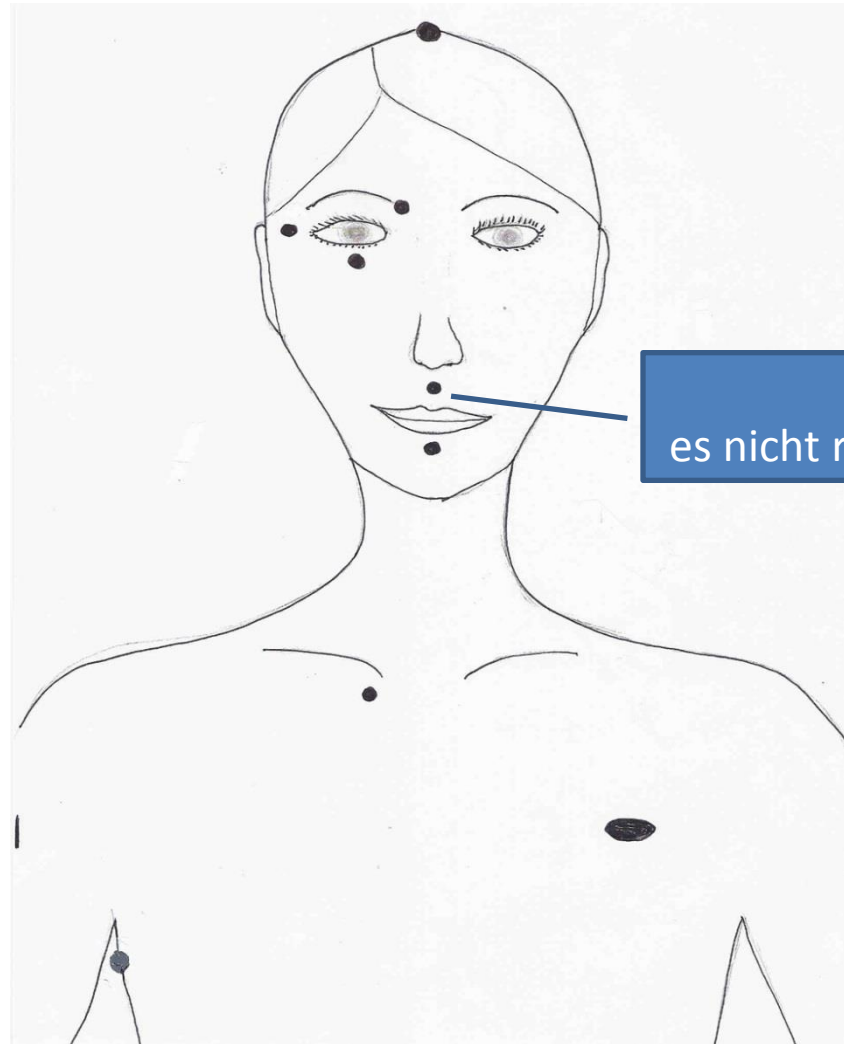


Polaritäten könnten
verkehrt herum sein



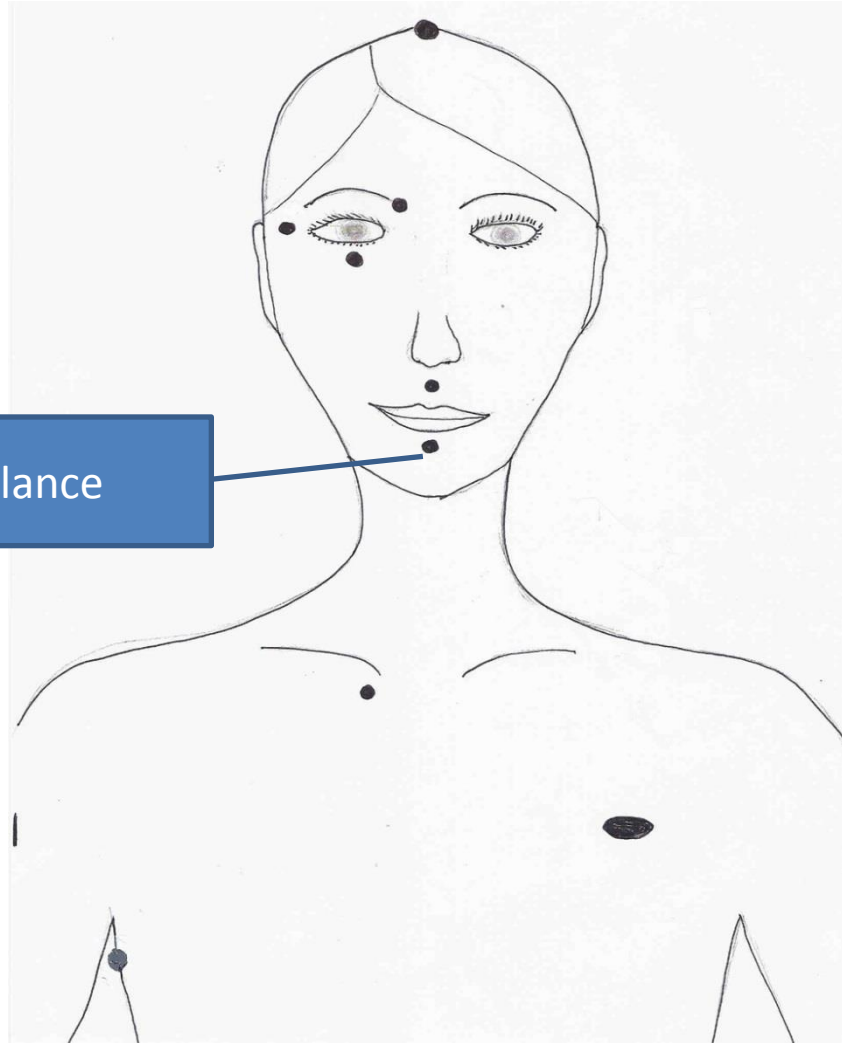
Nicht in Balance



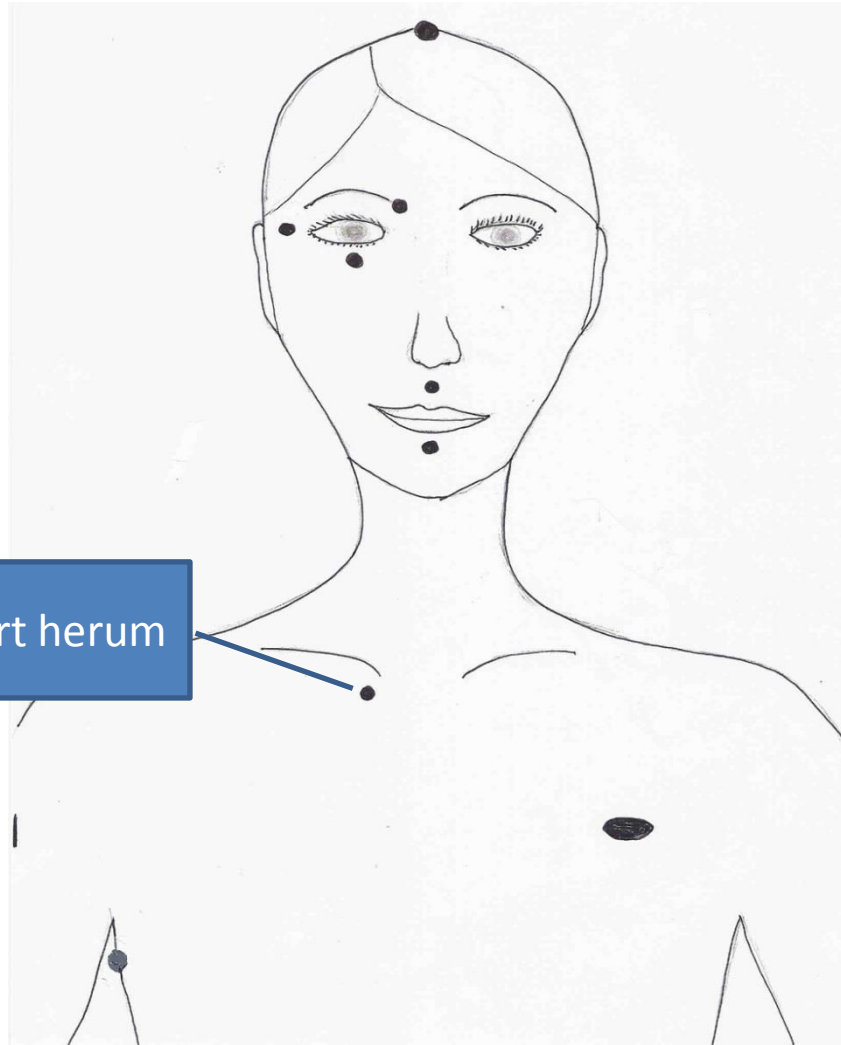


Angst
es nicht richtig zu machen

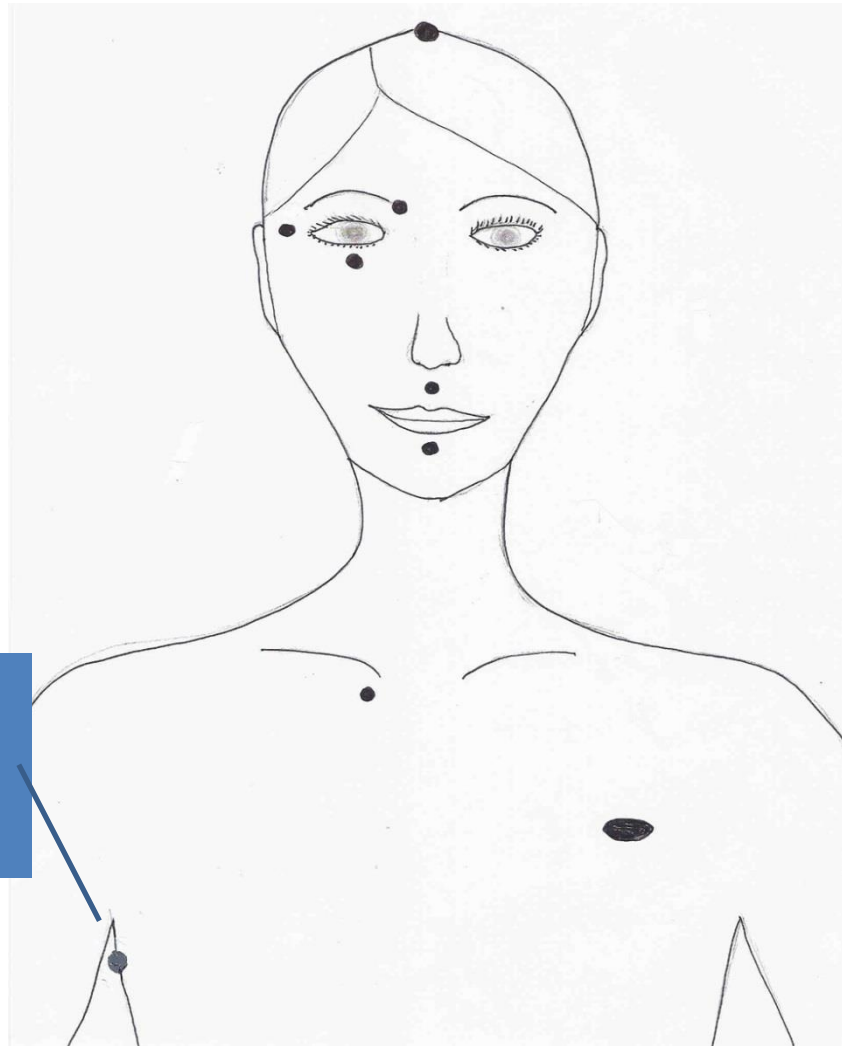
Nicht in Balance

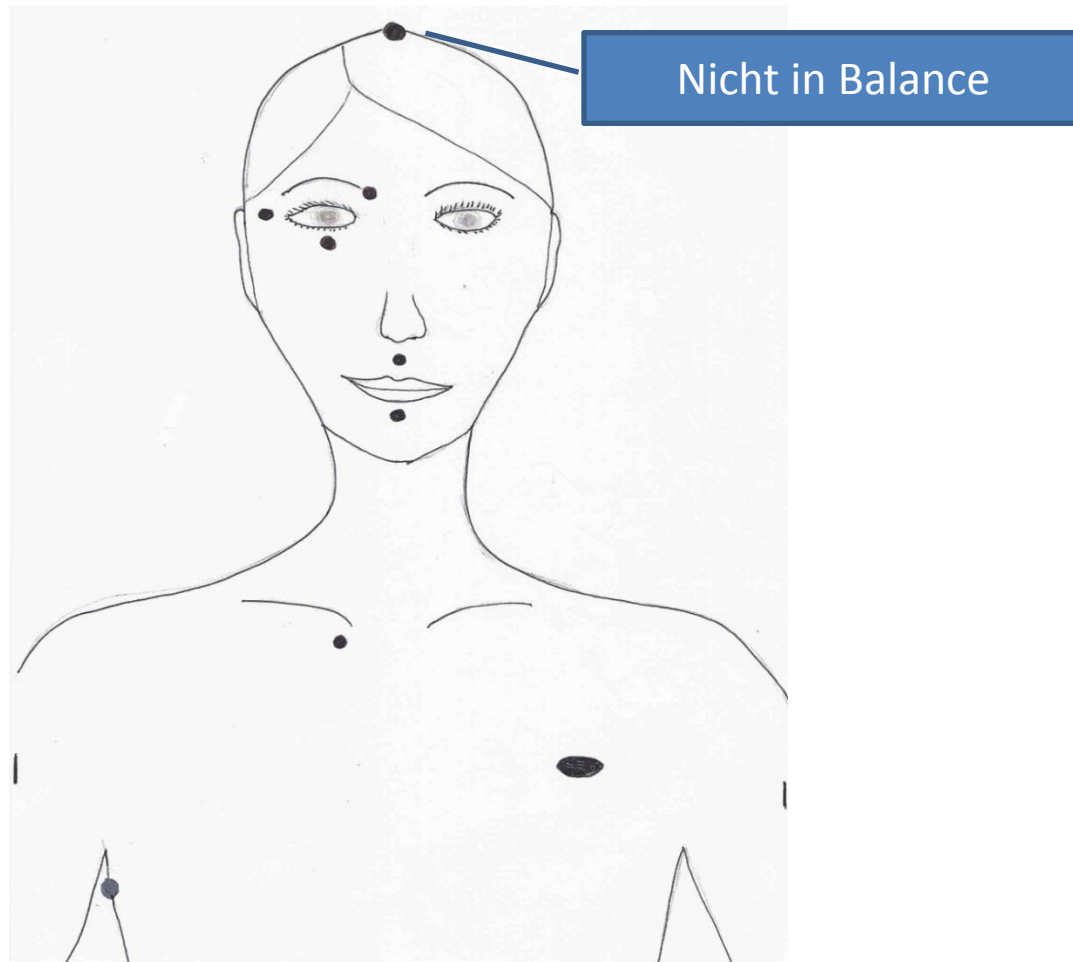


Polaritäten verkehrt herum



Angst,
es nicht richtig
zu machen





Reibe den Wunden Punkt und sage...

- Auch wenn ich **nicht in Balance** war und meine Energien vielleicht verkehrt herum flossen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.
- Und ich bitte meinen Körper, sich perfekt auszurichten und in Balance zu kommen.
- Ich bitte meine Energien, sich auszubalancieren und sich auf perfekte Art und Weise auszurichten (auf das Göttliche).

Reibe den Wunden Punkt und sage...

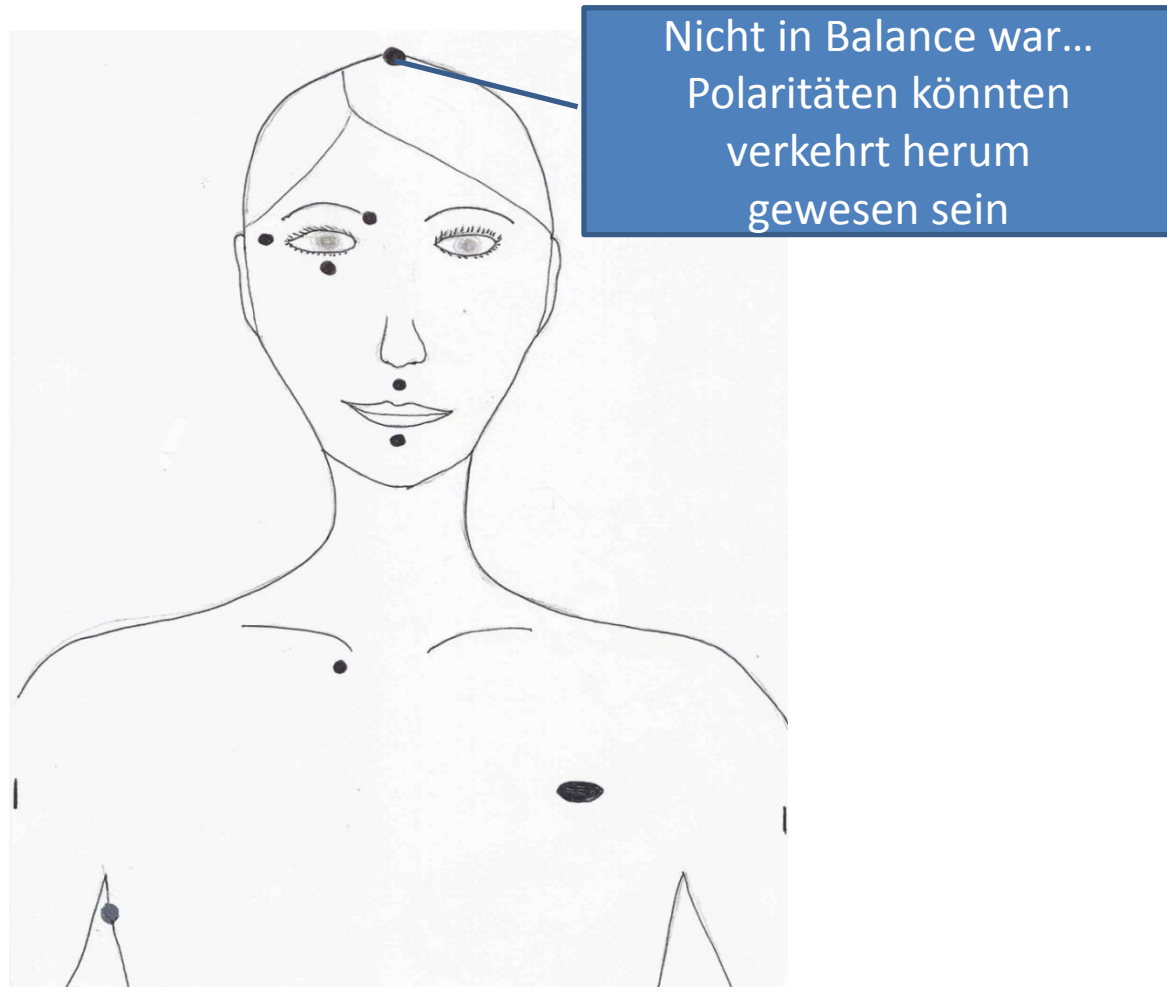
- Es hat einen guten Grund, dass ich heute hier bin, um mich mit meinen dunklen Seiten auseinander zu setzen und meinen Schatten kennen zu lernen

Reibe den Wunden Punkt und sage...

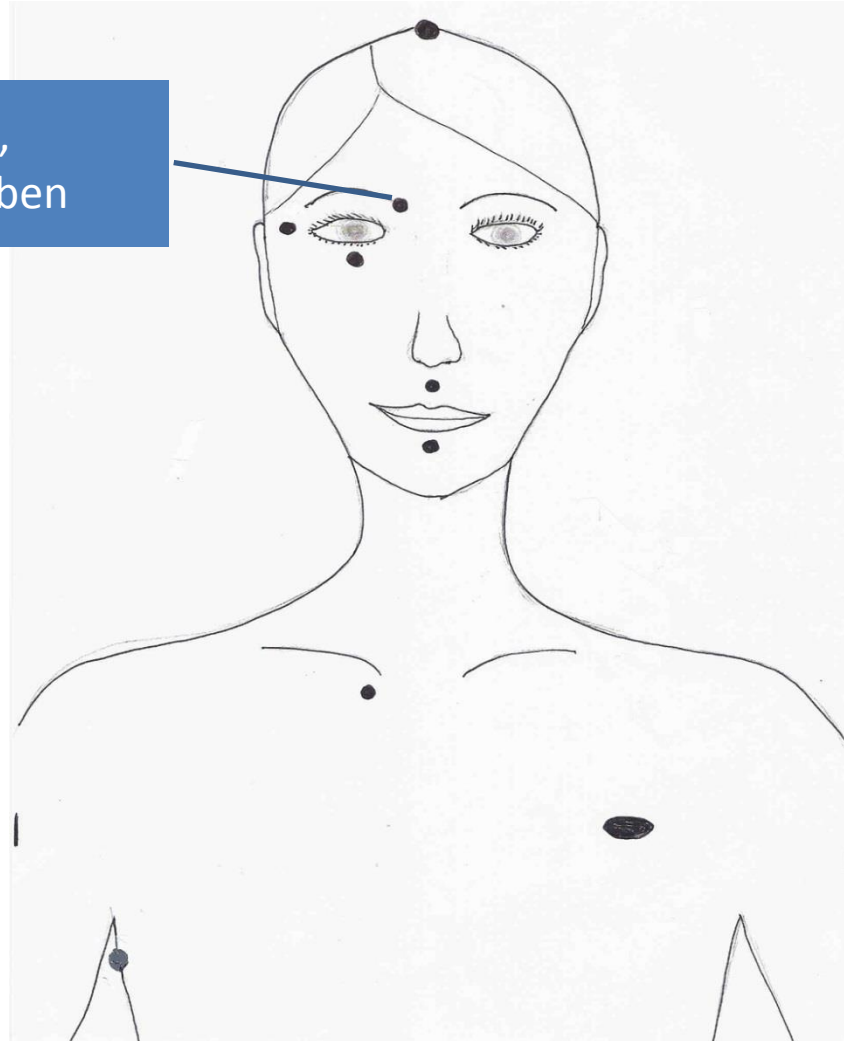
- Und ich wähle, ruhig und zuversichtlich zu sein und darauf zu vertrauen, dass ich den Weg zu mir finde...
- zu meinen dunklen UND zu meinen lichten Seiten...
- zu meinem Wahren Selbst...
- voller Liebe für mich und Alles was ist.

Reibe den Wunden Punkt und sage...

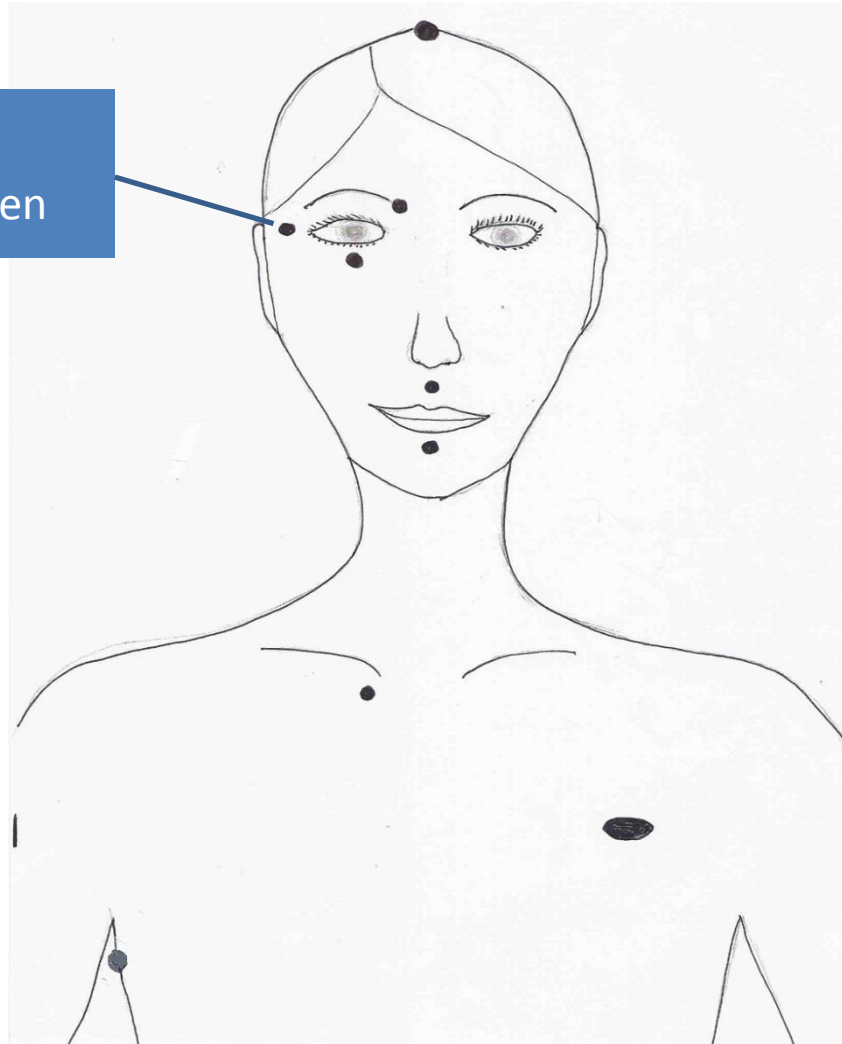
- Ich wähle, freundlich auf mich zu schauen und das Lichte UND das Dunkle in mir akzeptieren...
- mich so zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin...
- mit all meinen Fehlern und Schwächen und all meinen starken und kraftvollen Seiten...
- in all meiner Ganzheit.



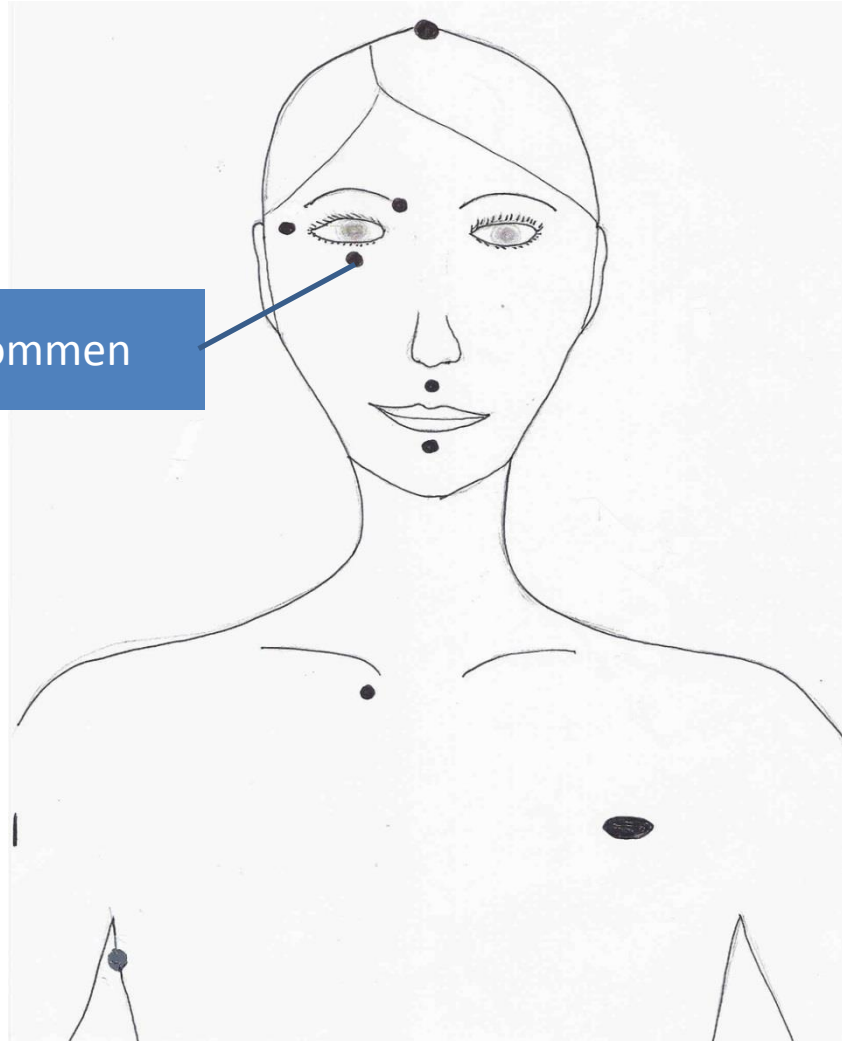
Ich wähle,
mir zu vergeben

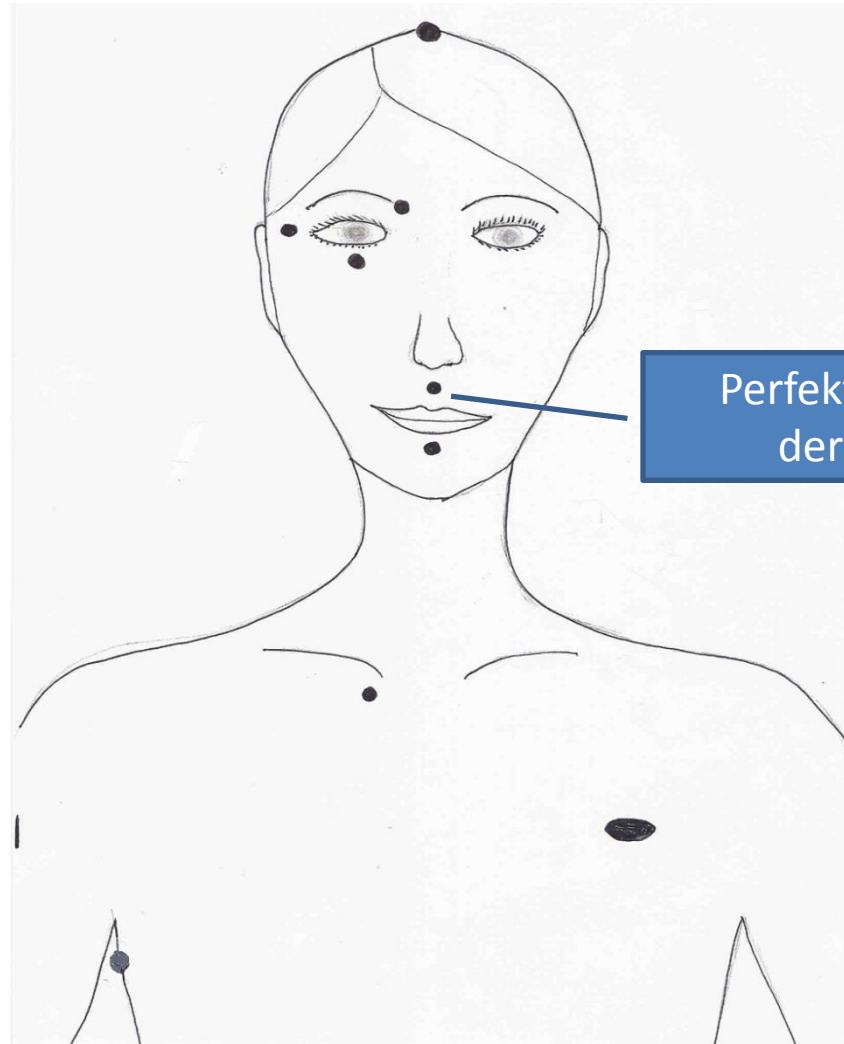


Ich wähle,
anderen zu vergeben



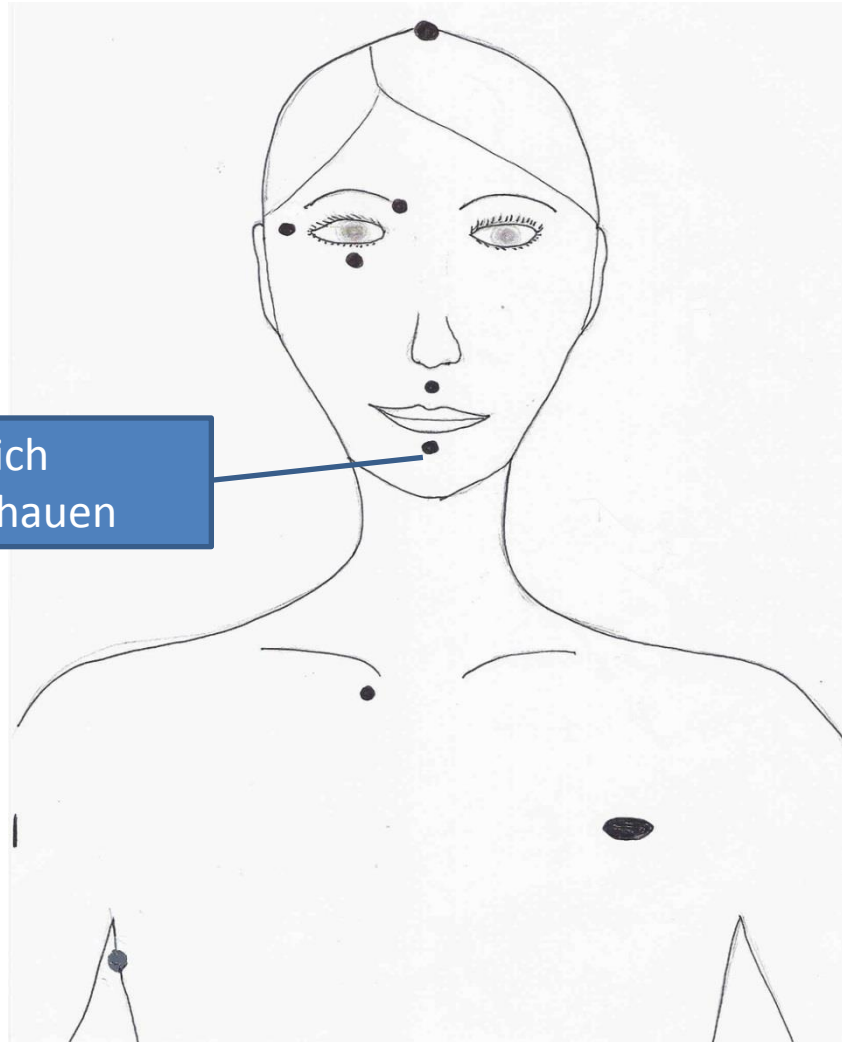
In Balance kommen



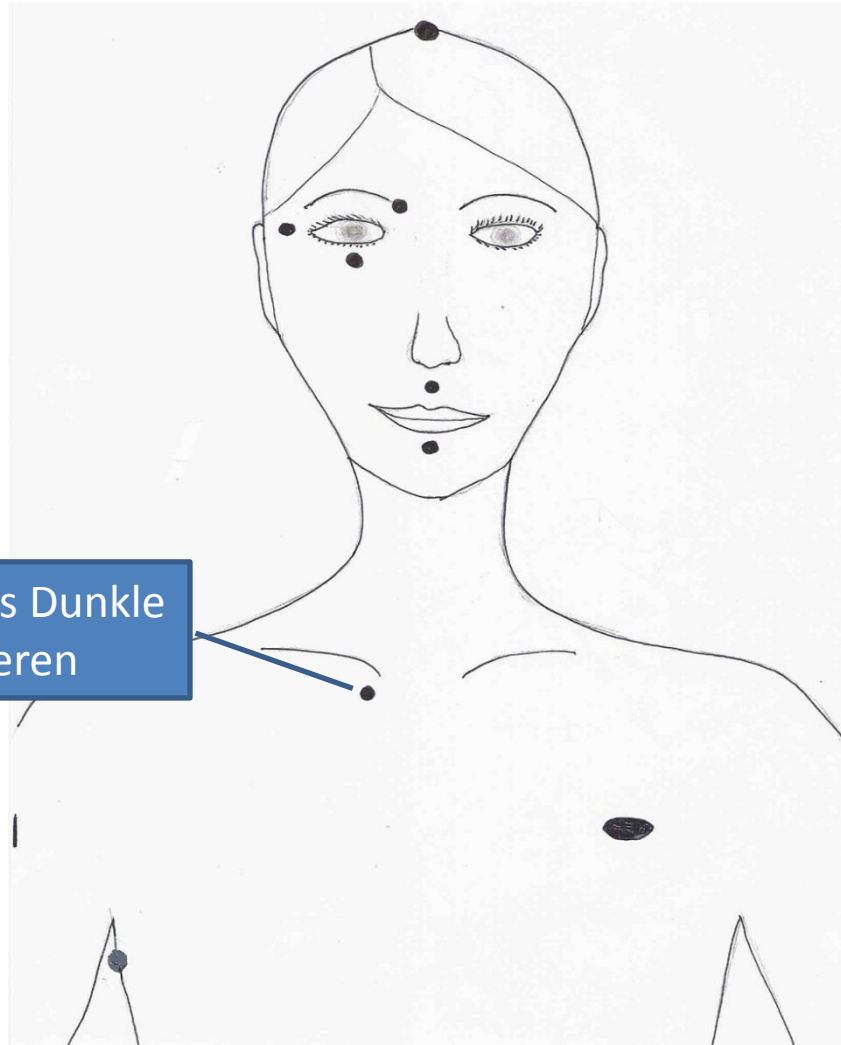


Perfekte Ausrichtung
der Polaritäten

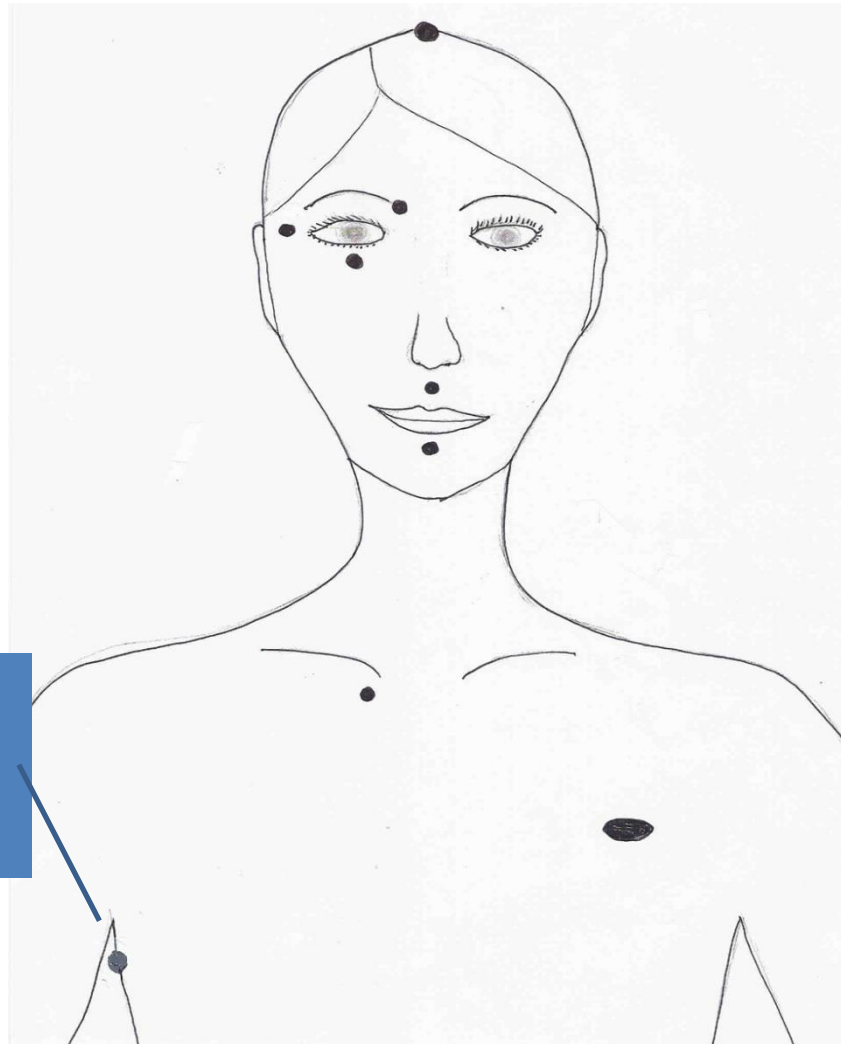
Freundlich
auf mich schauen



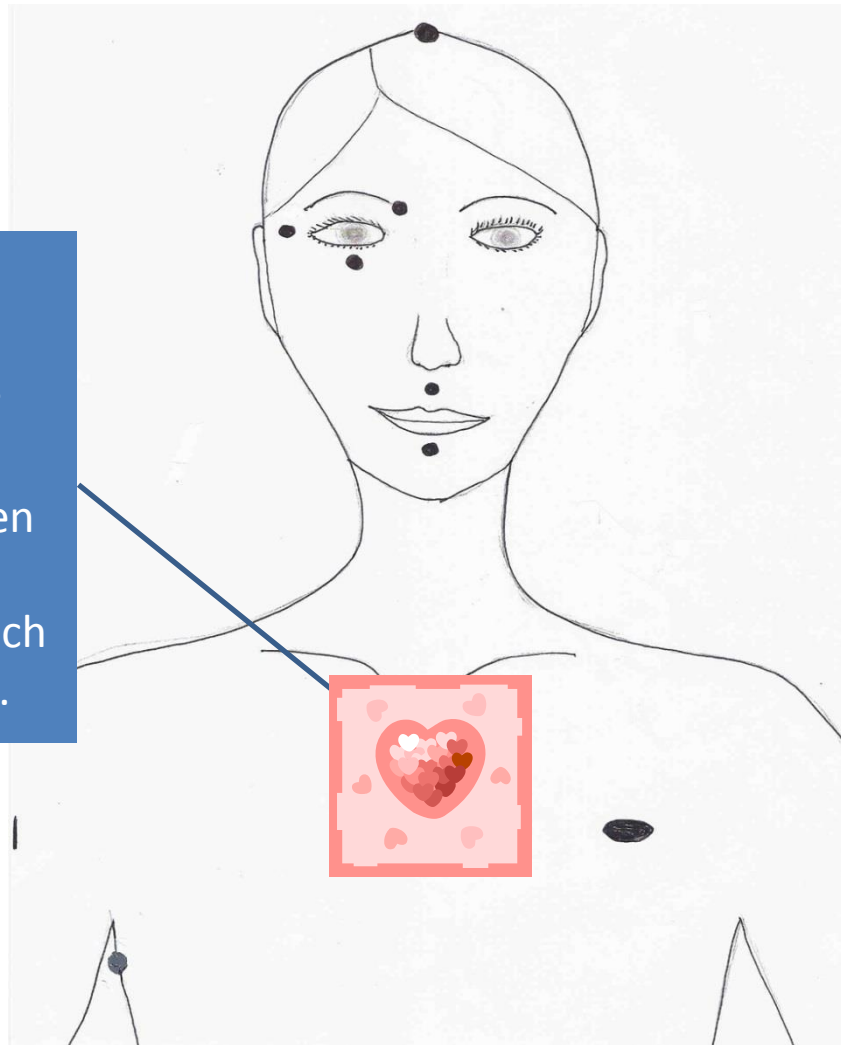
Das Lichte UND das Dunkle
in mir akzeptieren



Die Kraft und
positive Energie des
Schattens erkennen



Ruhig und
zuversichtlich...
Den Weg zu mir
finden...
Zu meinem wahren
Selbst...
Voller Liebe für mich
und alles was ist.



Die 8 Fragen

1. Wovor habe ich am meisten Angst?
2. Welche Aspekte meines Lebens müssen transformiert/verändert werden?
3. Was möchte ich durch diesen Workshop erreichen?
4. Was darf ein anderer Mensch auf keinen Fall über mich erfahren? – Was macht mir am meisten Angst?
5. Was darf ich auf keinen Fall über mich erfahren? Was macht mir am meisten Angst?
6. Womit habe ich mich selbst am meisten belogen?
7. Womit habe ich einen anderen Menschen belogen?
8. Was könnte mich davon abhalten, die Arbeit zu tun, die notwendig ist, um mein Leben zu verändern?

Die Antworten waren manchmal sehr überraschend und in den meisten Fällen stressbehaftet.

Wir haben dann zunächst geklopft und später noch eine Heilungs-Übung für unser Jüngeres Ich bzw. in einigen Fällen auch für unser Ich in einem anderen Leben oder für unsere Ahnen gemacht. Das war teilweise sehr berührend und bewegend.

Die Antworten waren manchmal sehr überraschend und in den meisten Fällen stressbehaftet.

Wir haben dann zunächst geklopft und später noch eine Heilungs-Übung für unser Jüngeres Ich bzw. in einigen Fällen auch für unser Ich in einem anderen Leben oder für unsere Ahnen gemacht. Das war teilweise sehr berührend und bewegend.

Wir haben dann noch über die „Weisheit des Spiegels“ gesprochen und ich habe euch die vier Spiegel-Gesetze vorgestellt.

Sylvia schrieb am Tag danach:

„Mein Schatten in Verbindung mit den Spiegel-Gesetzen hat mir heute morgen schon zu einer neuen Erkenntnis verholfen. Ich habe heute eine Frau getroffen, die ich aus einem früheren Arbeitskontext kannte und zu der ich keinen Draht hatte und sie auch nicht besonders mochte. Heute Morgen ist mir aufgegangen, dass sie total meinen Schattenanteil (sich nicht zeigt, eine Rolle spielt) repräsentiert. Da musste ich innerlich lachen. Ich fühle mich sehr entspannt mit meinem Schatten und weiß, dass ich es jetzt ändern werde.“

Wie ist es dir ergangen nach dem letzten Mal?

Rückmeldungen der Teilnehmer*Innen
und einige spannende Erkenntnisse

Weiter mit „Schattenarbeit 2-2“