



King-Selbstcoaching-Kurse.de

... für geglückte Beziehungen

Damit Dein Herz bald wieder singen kann!



Herzlich willkommen zur Versöhnung mit dem Schatten

Folien zur Schattenarbeit 2-3

Einführung zur Meditation

Diese Übung nach Debbie Ford hilft dir, mit abgespaltenen und unterdrückten Aspekten von dir in Kontakt zu kommen. In der Übung ist von „Sub-Persönlichkeiten“ die Rede.

Jede einzelne **Sub-Persönlichkeit** hat eine Gabe, ein Geschenk für dich. Jeder Aspekt von dir – ob du ihn magst oder nicht – kann deinem Leben nützen. Wenn wir die Gaben all unserer Charakterzüge angenommen haben, dann haben wir die Freiheit und den inneren Frieden gefunden, nach denen wir uns so oft gesehnt haben.

Meditation

Busfahrt mit den Sub-Persönlichkeiten

Buchtipp

Debbie Ford: Die dunkle Seite der Lichtjäger. Kreativität und positive Energie durch die Arbeit am eigenen Schatten,
Goldmann Arkana

Weiter mit „Schattenarbeit 3-1“