
LICHT UND SCHATTEN

Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte.

Carl Gustav Jung

Licht und Schatten begegnet uns überall.

Wir haben viele alte Verletzungen und abgespaltene Anteile. Es sind oft Anteile, die wir gar nicht sehen wollen. Unsere Schatten bergen alle Themen, Potenziale, Emotionen und Sehnsüchte, die wir nicht sehen wollen. Die Schatten gehören aber zu uns. Du kannst sie nicht verdrängen. Durch Emotionen kommen sie immer wieder ans Licht. Wenn manche Emotionen über dich hereinschwappen, schau hin. Etwas will gesehen werden. Das können Wut, Geiz, Schadenfreude, Trauer, Machtgefühle, Groll, Scham, Neid, Egoismus und viele weitere sein.

Manche Schattenthemen von uns sind in unserem jetzigen Leben entstanden oder auch in früheren. Andere Schattenthemen tragen wir für unsere Ahnen weiter. Sie kommen von verdrängten Dingen oder großem Schmerz. Manchmal geht es um Geheimnisse, Gelübde, Eide, Schwüre und Verfluchungen.

In vielen Reisen werden dir Schatten begegnen, daher solltest du deine kennen. Mir ist wichtig, dass du weißt, dass es das gibt. Es gibt den Schatten und es gibt das Licht. Zwei Seiten einer Medaille.

Wenn du deine Schatten erkennst und sie akzeptierst, machen sie dich stärker. Wenn du um sie weißt, dann kannst du damit viel besser arbeiten. Ein guter Anzeiger ist der "Trigger". Fühlst du dich getriggert, schau hin. Dann kannst du dazu die folgende Reise machen.



LICHT UND SCHATTEN

Hier ein paar Fragen für dich, vor der Reise:

Welche Emotionen kommen immer wieder völlig unerwartet?

In welchen Situationen bin ich unsicher?

Wann fühle ich mich gelähmt?

Welchen meiner Lebensbereiche blockiert dieser Schatten am meisten?



LICHT UND SCHATTEN

Fragen nach der Reise:

Welches Potential, steckt hinter meinem Schatten?

Wie kann ich meinen Schatten in Stärke wandeln?

Was bringt mir das violette Feuer?

Was habe ich losgelassen?

Wie fühle ich mich jetzt?

