



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

## Module 2. Afleren

### *Les 4. Ontdek en omarm je schaduw*

Hieronder vind je twee oefeningen, waarmee jij je eigen schaduw kunt ontdekken en omarmen. Doe deze oefeningen zo vaak als je denkt dat nodig is. We hebben namelijk verschillende schaduwkanten. Elke keer als je merkt, dat je automatisch gaat reageren vanuit je oude patroon, is dit een kans om een schaduw te ontdekken en omarmen. Bij deze oefening hoort ook een template, waar je de essentiële boodschap van je schaduw op kunt invullen.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

## Oefening 1. Ontdek je schaduw

Met deze oefening leer je te kiezen aan welke schaduw je gaat werken. Binnen één patroon of probleem kun je meerdere schaduwen ontdekken. Dat is normaal. In deze oefening ontdek je er twee.

Dit zijn vaak elkaars tegenpolen, bijvoorbeeld de tiran en de minderwaardige of de arrogante opschepper en de loser.

### Stap 1. Denk aan je probleem of patroon, dat je wilt veranderen

- Ga in gedachten naar het patroon dat je hebt uitgekozen om te veranderen.
- Welke angst ligt er onder de gedachten en gevoelens die je veel een vaak hebt? Bijvoorbeeld: niet perfect zijn, niet goed genoeg zijn, het oordeel van anderen.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

## Stap 2. Ontdek je eerste schaduw

- Stel je voor dat deze angst echt waar blijkt te zijn. Met andere woorden: we komen er achter dat je inderdaad niet goed genoeg bent. Wat ben je dan? Dan ben ik een .... (vul het eerste woord in, dat in je opkomt. Wees ongenuanceerd en laat opkomen wat opkomt. Voorbeelden zijn: een loser, een nietsnut, een afhankelijke sukkel etc.
- Merk maar de aversie die er in je opkomt, als je er alleen aan denkt dat jij dit bent. Dit is de eerste schaduw waar je aan kunt werken.

## Stap 3 ontdek je tweede schaduw

- Stel je voor dat je gaat doen waar je bang voor bent, omdat je daar totaal geen problemen meer mee hebt (bijvoorbeeld precies doen waar je zelf zin in hebt, slordig werk afleveren, ongegeneerd je imperfecte zelf zijn, zeggen wat je echt denkt en voelt tegen die ene persoon).



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

- Wat maakt dat dan van jou? Dan ben ik een .... (vul weer het eerste woord in dat in je opkomt.

Wees ongenueanceerd en laat opkomen wat opkomt. Censureer jezelf niet. Dit is de tweede schaduw, waar je aan kunt werken.

## Oefening 2. Omarm je schaduw

Met deze oefening omarm je jouw schaduw. Doe eerst de ene. Als je nog wilt en kunt, doe je direct de tweede, maar dat kun je ook iets verderop in de week doen. Tot slot schrijf je je inzichten en uitkomsten op in het template.

### Stap 1. Aankomen in het hier en nu

- Ga lekker zitten en richt je aandacht naar binnen.
- Voel het middelpunt in je lichaam en merk op hoe je ademt. In en uit, in en uit..
- Merk, dat je volledig aanwezig bent in het NU.

Copyrights Mind of Your Own 2020 | All rights reserved.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

## Stap 2. Voel je intentie

- Vraag aan jezelf: waarom doe ik deze oefening? Wat wil ik er mee bereiken?
- Stel je dan nu voor dat het je brengt, waar je naar verlangt.
- Merk maar hoe belangrijk dit is.
- Dit is, waar je het voor doet....

## Stap 3. In de lift

- Stel je voor dat je voor een lift staat. Deze lift brengt je naar jouw innerlijke heiligdom. Dit is een plek waar je het fijn hebt en waar het prachtig is.
- De deuren gaan open en jij stapt naar binnen. De deuren gaan weer dicht en de lift gaat naar beneden.
- Dieper en dieper. Steeds wat verder naar beneden.
- En nog verder naar beneden.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

- Je zakt en zakt, steeds een verdieping lager.
- En nog lager. Tot je helemaal op de bodem bent.
- De deuren gaan open en je stapt uit de lift.
- Kijk maar om je heen en zie wat je ziet.
- Voel de bodem onder je voeten. Hoor de geluiden die je hoort.
- Voel de temperatuur van de lucht tegen je gezicht.
- Dan zie je iets verderop een plek waar je kan zitten.
- Een plekje voor jou en een voor je schaduw.
- Neem plaats.

## Stap 4. Ontmoet je schaduw

- Nodig dan nu je schaduw uit om bij je te komen zitten.
- Merk maar, dat je onbewuste spontaan een beeld voortbrengt, zonder moeite.

Copyrights Mind of Your Own 2020 | All rights reserved.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

- Vertrouw er op dat elk beeld dat verschijnt, precies het juiste is en werk daar mee.
- Laat de verschijning op je af lopen en merk op:
  - Hoe ziet hij/zij eruit?
  - Hoe beweegt hij/zij?
  - In welke emotionele staat verkeert hij/zij?
  - Hoe groot is hij/zij?
- Nodig hem/haar uit om bij je te komen zitten en let op zijn gezichtsuitdrukking, kijk hem/haar in de ogen. Valt je nog iets op, wat je zojuist over het hoofd hebt gezien?

## Stap 5. Ontstaan van je schaduw

- Bedank je schaduw voor zijn/haar komst en vraag aan hem wanneer hij/zij is ontstaan.
- Wat is er gebeurd, waardoor je dit deel in jezelf bent gaan ontwikkelen of onderdrukken?
- Wees stil en laat je onderbewuste met beelden of gevoelens komen.

Copyrights Mind of Your Own 2020 | All rights reserved.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

## Stap 6. De giften van je schaduw

- Vraag hoe hij/ zij al die tijd jouw bondgenoot is geweest.
- Welke kwaliteiten heb je ontwikkeld door deze schaduw en hoe zijn deze kwaliteiten belangrijk gebleken voor jouw evolutie?
- Zonder deze kwaliteiten zou je niet zijn wie je nu bent; sta daar maar eens even bij stil.
- Zie het belang van deze giften en omarm hem/haar daarvoor.
- Voel een gevoel van dankbaarheid in je opkomen.
- Dit is een belangrijke stap. Blijf hierbij zolang je voelt dat dit nodig is. Geef jezelf toestemming om de emoties, die hierbij vrijkomen de vrije loop te laten.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

## Stap 7. Waarom verschijn je nu?

- Waarom verschijn je juist nu aan mij?
- Wat wil je dat ik leer of inzie?
- Wees stil en ontvang wat er wordt gezegd.

## Stap 8. Voed je schaduw

- Kijk je schaduw aan en vraag: “wat heb je van mij nodig zodat je je geliefd, gesteund, gewaardeerd, geëerd en veilig voelt, zodat je een gezonde plaats in mijn leven kan innemen?”
- Luister en ontvang het antwoord.
- Maak contact met die kwaliteiten. Stel je voor dat je dit hier en nu doet en bent. Stap er helemaal in. Vul je hele lichaam op met het gevoel dat hierbij hoort en straal dit uit naar je schaduw.
- Voed hem/haar er mee en laat dit proces doorgaan, totdat je het gevoel hebt dat het genoeg is.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

## Stap 9. Maak concreet

- Vraag wat je concreet kan doen om dit te bereiken.
- Wat spreek je hierover af met jezelf?

## Stap 10. Schaduw wordt bondgenoot

- Stel je nu voor dat je schaduw, gevoed en wel, steeds kleiner wordt, net zo lang tot hij op je hand kan staan.
- Het is nu niet langer meer je schaduw maar je bondgenoot. Zie 'm op je hand staan en vraag:
  - Hoe ga je mij helpen?
  - Hoe ga je mij beschermen?
- Ontvang wat hij/zij zegt en breng hem/haar naar je hart. Stel je voor dat hij/zij integreert in je en er aan bijdraagt, dat je gezond en sterk in de wereld kunt staat. Neem rustig een moment om te ervaren hoe dit voor je is.



# Werkboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

## Stap 11. Terug naar het hier en nu

- Stap dan weer in de lift en laat je meevoeren naar boven.
- Steeds verder naar boven. Totdat je weer bovenaan bent, de liftdeuren weer open gaan en je naar buiten stapt.
- Je bent weer helemaal in het hier en nu, wakker en alert.
  
- Herinner jezelf aan wat je de komende tijd anders gaat doen.
- Met wie, waar, wanneer?
- Laat een gevoel van dankbaarheid in je opwellen. Adem diep in en uit.
- Waar je ook bent, waar deze oefening je ook gebracht heeft, neem een moment om het allemaal oké te laten zijn.  
Het is goed genoeg.