

SCHADUW WERK WERKBOEK



Schaduwwerk Werkboek

Dit schaduwwerk werkboek heb ik gemaakt met het doel om jou te helpen met het navigeren van de donkere hoeken van jouw onderbewustzijn. Als het nog niet duidelijk was na de video, het doel van schaduwwerk is het ontdekken van alles dat is begraven in je onderbewustzijn - donker, licht, positief of negatief.

Door het simpele (maar vaak confronterende) proces van vragen te beantwoorden in een journal, neem je stappen naar meer harmonie, plezier, en een betekenisvol leven.

Hieronder vind je een aantal simpele maar krachtige vragen in verschillende categorieën. Deze vragen hebben mij persoonlijk enorm geholpen in het vinden van verschillende schaduw aspecten.

Wellicht zijn niet alle vragen voor jou van toepassing. Maar waar je absoluut rekening mee wilt houden is dat je geen vragen overslaat die je niet leuk vindt om te beantwoorden. Dit betekent namelijk dat je mogelijk je schaduw gevonden hebt, maar dat deze probeert onder de vragen uit te komen.

Je kunt zo snel of langzaam door de vragen van dit werkboek heen gaan als je maar wilt. Voel niet de noodzaak om dit in de aankomende 48 uur te doen. Zelf heb ik weken uitgetrokken om de vragen hieronder te beantwoorden. Het is geen probleem om je tijd hiervoor te nemen. Je hebt de rest van je leven om je schaduwen te ontdekken, maar je hebt nu een belangrijke stap genomen.

Je hoeft ook geen lange verhalen bij elke vraag te schrijven, behalve wanneer je de behoefte hebt. Soms zijn een paar woorden of zinnen voldoende.

Het beste is om de antwoorden op deze vragen voor jezelf te houden. Zelf heb ik een mooi ontworpen journal, en diverse pagina's met vragen uitgeprint. De uitgeprinte pagina's heb ik met een paperclip aan de pagina gehangen waar ik mijn antwoorden schrijf. Vind een manier die voor jou werkt.

Maar wat belangrijk is, is dat je je antwoorden opschrijft. Alleen maar denken aan je schaduwkanten kan iets doen, maar het actief opschrijven zorgt ervoor dat je later nog eens terug kunt kijken en diepe ontdekkingen kunt doen.

Als laatste wil ik nog even de ruimte nemen om je te feliciteren met het besluit om aan de gang te gaan met schaduwwerk. Geef ook jezelf een schouderklopje en wat zelfliefde. Dit werk is diep, en het zien van je schaduwkanten met een open hart is geen kleine taak.

Maar dit is een cadeau dat je jezelf geeft en iedereen om je heen. Wanneer jij jouw schaduwkanten leert te accepteren, zal iedereen om je heen dit merken. Misschien niet direct dezelfde dag of week. Maar het bijhouden van een journal en antwoord geven op deze vragen zal invloed hebben op alle mensen die je lief hebt. Wees trots op jezelf dat je dit pad naar verlichting bewandelt! Geniet ervan. Je verdient het.

Veel liefs,

Mitch

Innerlijk kind

1. Beschrijf je kindertijd in één zin. Was het vrijheid, blijheid. Of angstig? Verdrietig? Wat herinner je je nog?
2. Welke karakteristieken had je als kind die je nog steeds hebt? Welke karakteristieken ben je uitgegroeid? Waarom ben je eruit gegroeid? Is je ooit eens verteld om niet zo kinderachtig te doen, en daarom heb je bepaalde eigenschappen verscholen. Hoe voel je je hier nu over?
3. Wat is een ding dat je zou willen veranderen aan je kindertijd?
4. Hoe was je relatie met je ouders als kind? Hoe is dat nu? Hoe is het veranderd? Hoe voel je je hierover?
5. Als je voor je kinderlijke zelf zou zitten op dit moment, wat zou je tegen jezelf zeggen? Hoe zou je jezelf behandelen? Hoe zou je naar hem/haar kijken? Veranderd het op één of andere manier hoe je nu tegen jezelf aankijkt?
6. Wat was je favoriete film of tv-serie als kind? Wat voelde je bij het kijken van deze serie of film? Waarom was het jouw favoriet? Zoek eventueel de "opening theme" of trailer op. Hoe is het om er nu naar te kijken?
7. Hoe ging je om met emoties toen je jonger was? Hoe werd er tegenaan gekeken door je ouders / verzorgers wanneer je boos, verdrietig of extreem opgewonden was over iets? Moest je deze emoties onderdrukken?
8. Welke situaties triggeren een kinderlijke reactie bij je? Als je boos bent of onder veel druk staat, hoe oud voel je je dan? Is er iets gebeurd in deze tijd toen je kind was die ervoor zorgt dat je nu nog steeds zo reageert?
9. Schrijf drie dingen op uit je jeugd waar je dankbaar voor bent.
10. Schrijf over een persoon die jou op een of andere manier pijn heeft gedaan in het verleden. Wat deed deze persoon? Hoe reageerde je en wat heb je gedaan om dit te helen? Hoe voel je je hier nu over?
11. Wie heeft jou in jouw jeugd teleurgesteld? Heb je die persoon vergeven? Of draag je deze pijn nog steeds met je mee?

Grootste angst

1. Waar heb je het meeste angst voor om te verliezen?
2. Hoe beïnvloedt jouw grootste angst jouw beslissingen, gewoontes, toekomstperspectief en relaties?
3. Is deze angst een waarschuwing om te stoppen met iets waar ik nu mee bezig ben, of is er angst voor iets wat ik nog moet/ga doen?
4. Is de angst rationeel of irrationeel? Is het gebaseerd op feiten of alleen maar fictie? Als het gebaseerd is op feiten, wat zijn de feiten? Als het gebaseerd is op fictie, wat zijn de actuele feiten?
5. Als ik wist dat falen geen optie was, wat zou ik dan op dit moment doen?
6. Als ik blijf doen wat ik nu al doe, ik verander niks, wat zou er dan gebeuren? Heb ik hier vrede mee? Wat kan ik misschien missen?
7. Is er iets wat ik verberg voor anderen waarvan ik bang ben dat ze erachter zouden komen? Wat zou er gebeuren als ze erachter zouden komen?
8. Als iemand een negatief beeld over mij heeft, heeft dit daadwerkelijk impact op mijn dagelijks leven?
9. Is er een relatie op dit moment waar angst mee gemoeid is? Wil ik in deze relatie blijven? Moet ik grenzen stellen?
10. Geef ik anderen de kans om mij te leren kennen zoals ik echt ben? Waarom niet? Wie is een veilig persoon om mee om te gaan waar ik totaal mijzelf kan zijn?

Leugens

1. Welke leugens heb je recentelijk verteld aan anderen (en opgemerkt) en hoe voel je je nadat je ze verteld hebt?
2. In welke toxische cycles zie ik mezelf steeds weer participeren en waarom?
3. Waar lieg ik over tegen mezelf? Hoe geven deze leugens mij een gevoel van comfort? Hoe zorgen deze leugens ervoor dat ik mezelf tegenhoud?
4. Is er iets dat je wilt verbergen, of wil je de waarheid verdraaien? Waar komt deze behoefte vandaan?

Goedkeuring

1. Elke dingen doe je om in het geheim goedkeuring te krijgen (zoek voor delen in je leven waar je je goed over jezelf voelt, gebaseerd op positieve reacties van anderen).
2. Welke externe goedkeuring zoek ik, en waarom is het belangrijk voor mij? Welke impact heeft deze goedkeuring op mijn eigenwaarde?
3. Welke rol of identiteit heb ik omarmd om erbij te horen of geaccepteerd te worden? Ligt dit ook in lijn met wie ik ben en mijn authentieke zelf?
4. Denk terug aan een tijd waarin je bang was voor afwijzing. Wat zegt dit moment je over je behoefte om geaccepteerd te worden en ergens bij te horen?
5. Zie je een correlatie tussen je onzekerheden en hoe je jezelf waardeert?
6. Reflecteer hoe je acceptatie en validatie zoekt van anderen. Kun je jezelf ook accepteren zonder dat je afhankelijk bent van externe validatie?
7. Welke rol speelt goedkeuring in jouw carrière of bedrijf als het gaat om beslissingen en relaties met collega's?

Ego

1. Wat zijn de beste eigenschappen van jezelf, de meest charmante in een sociale omgeving, de eigenschappen die je graag wilt dat anderen opmerken?
2. Wat zijn kwaliteiten die je hebt moeten verbergen (of nog steeds doet) om te zorgen dat de positieve eigenschappen beter gezien worden (deze onderdrukte eigenschappen vormen in de meeste gevallen onderdelen van je schaduw)
3. Welke onderdelen van jezelf zie je in de persoon die je bekritiseert?
4. Ben je bezorgd over of je gelijk hebt of om te groeien als persoon?
5. Vaak is het zo dat ons ego ons stopt om compassie te hebben in situaties waarin we oordelen of waar we een slachtofferrol spelen. In welke gebieden of manieren kun jij meer compassie hebben voor jezelf of voor anderen?
6. Wat is de grootste belofte aan jezelf die je verbroken hebt? Heb je er spijt van?

(Zelf)kritiek

1. Als je een innerlijk stemmetje hebt, hoe klinkt deze? Is het aardig? Kritisch? Liefdevol? Wat zegt het over / tegen jou?
2. Op welke manier voel jij je beoordeeld door anderen? Schrijf het op. Ontdek hoeveel van deze oordelen wellicht de oorsprong bij jou vinden (om ze vervolgens op anderen over te brengen).
3. Reflecteer terug naar een situatie waarbij je iemand anders beoordeelde op zijn/haar gedrag. Welke waarden die jij vertegenwoordigt zorgde voor dit oordeel? Hoe reflecteren deze oordelen aspecten van jouw eigen normen en waarden?
4. Wanneer je elke soort carrière kunnen maken zonder enkele limitaties of oordelen, wat zou je kiezen? Wat stopt je om de stappen te zetten en dit na te jagen?
5. Reflecteer terug naar een tijd waarin jij je bekritiseerd voelde. Hoe voelde je je hierover, en hoe reageerde je?
6. Hoe reageer je op kritiek? Hoe kun je een meer gezonde reactie hierop geven?

Triggers

1. Welke recente situatie triggerde een sterke emotionele reactie in mij? Welke specifieke emoties voelde ik tijdens deze trigger?
2. Welke fysieke sensaties voel ik wanneer ik getriggerd ben?
3. Wat zou ik graag willen voelen of denken in plaats van getriggerd te zijn?
4. Wat zijn steeds terugkerende patronen of thema's in mijn triggers?
5. Reflecteer terug op de laatste paar dagen. Welke woorden, gevoelens, gewoonten, acties of bepaald gedrag van anderen zijn triggers voor mij en geven een sterke reactie? Deze reactie kan zowel positief zijn (lachen, gieren, bewondering) of negatief (boosheid, haat, afkeer)

Geld

1. Wat zijn je eerste herinneringen omtrent geld? Hoe hebben deze ervaringen jouw relatie met geld gevormd?
2. Welke rol speelt geld in jouw eigenwaarde? Gebruik je financieel succes als een manier om je eigenwaarde te valideren?
3. Wat zijn jouw financiële angsten? Hoe kunnen deze angsten jou tegenhouden in het bereiken van je doelstelling?
4. Hoe voel je je wanneer je geld spendeert voor jezelf? Ben je comfortabel of voel je je schuldig?
5. Welke emoties komen naar boven als je denkt over geld? Helpen deze emoties jou, of stoppen ze je?
6. Bedenk hoe jouw schaduw rondom geld jouw leven heeft beïnvloed. Verdiep je in jouw financiële gewoonten, onzekerheden of uitspattingen en hoe deze jouw vriendschappen, relaties, zelfverzekerdheid of spiritualiteit hebben beïnvloed.
7. Beantwoord de volgende vragen. Als ik geen geld heb dan.... Als ik veel geld heb dan.... Als iemand mij vraagt om geld dan... Wanneer het onderwerp geld naar boven komt in mijn relaties dan....
8. Probeer 3 manieren te vinden hoe je meer financiële harmonie kunt krijgen in je leven.

Emotionele onderdrukking

1. Welke emoties laat je nauwelijks zien aan andere mensen?
2. Wanneer ben je voor het eerst begonnen met het verbergen van deze emoties?
3. Welke gevoelens onderdruk je het meest, en in welke situaties?
4. Zijn er emoties die je onderdrukt hebt als kind om acceptatie en liefde van anderen te krijgen?
5. Hoe zou je het vinden om je echte emoties te laten zien aan de buitenwereld? Heb je angst voor afwijzing of oordelen?
6. Welke gewoonten of welk gedrag heb je ontwikkeld om bepaalde emoties niet te laten zien of niet te voelen?
7. Hoe zou je leven veranderen als je jezelf zou toestaan om je emoties volledig te voelen en te laten zien?
8. Zijn er mensen die je moet vergeven (inclusief jezelf) voordat je bepaalde onderdrukte emoties kunt loslaten.
9. Hoe kun je voor jezelf een veilige omgeving maken om te luisteren naar deze emoties en om ze te begrijpen?
10. Welke intenties kun je zetten om deze emoties te omarmen en meer te uiten?

Eigenwaarde

1. Welke overtuiging heb ik over mijn eigenwaarde?
2. Hoe meet ik mijn eigenwaarde?
3. Hoeveel invloed hebben gefaalde acties of successen op mijn eigenwaarde?
4. Wanneer ben ik goed genoeg?
5. Welke externe validatie zoek ik om mezelf goed genoeg te voelen?
6. Hoe behandel ik mezelf als ik fouten maak?
7. Wat doe ik met mijn gevoelens over dat ik me niet goed genoeg voel?
8. Hoe kan ik meer zelfliefde en compassie aan mezelf tonen?
9. Welke rol heeft perfectionisme in jouw leven? Hoe kun je de behoefte om perfectionisme na te streven los laten?
10. Welke unieke talenten of kwaliteiten heb je? Hoe kun je deze talenten vieren en meer aan de wereld laten zien?
11. Welke strategieën kun je gebruiken om de innerlijke criticus wat meer het zwijgen op te leggen, en meer van de stem te horen die liefdevol en vol compassie spreekt?