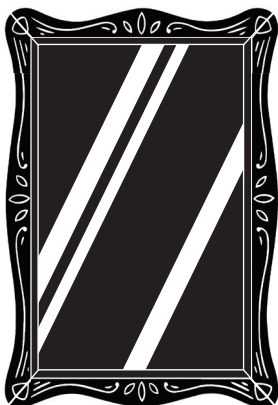


Het
SHADOW WORK
JOURNAL



NEDERLANDSE EDITIE

*Hét boek dat je helpt
om je schaduwkant te omarmen*

FONTAINE UITGEVERS

1. OVER SCHADUWWERK

<i>Wat is schaduwwerk?</i>	8
<i>Waarom schaduwwerk belangrijk is</i>	10
<i>De grondlegger van schaduwwerk: Carl Jung</i>	11
<i>Inzicht in de psyche</i>	12
<i>Hoe je schaduwwerk uitvoert</i>	15
<i>Je mindset: zelfcompassie</i>	17
<i>Het belang van aarden</i>	18
<i>Je schaduwzelf vinden</i>	20
<i>Je schaduwzelf integreren</i>	22
<i>Emotionele triggers</i>	23

2. SCHADUWWERKOEFFENINGEN

<i>Wonden in kaart brengen</i>	30
<i>De lege plekken invullen</i>	32
<i>Stilstaande energie loslaten</i>	50
<i>Affirmaties aan je innerlijke kind</i>	52
<i>Dankbaarheidslijst</i>	54
<i>Een brief aan je vroegere zelf</i>	56
<i>In de spiegel kijken</i>	58
<i>Het kader invullen</i>	60
<i>Visualisatiemeditaties</i>	62
<i>Ademhalingsoefeningen</i>	64
<i>EFT-tapping</i>	66

3. INVULVRAGEN

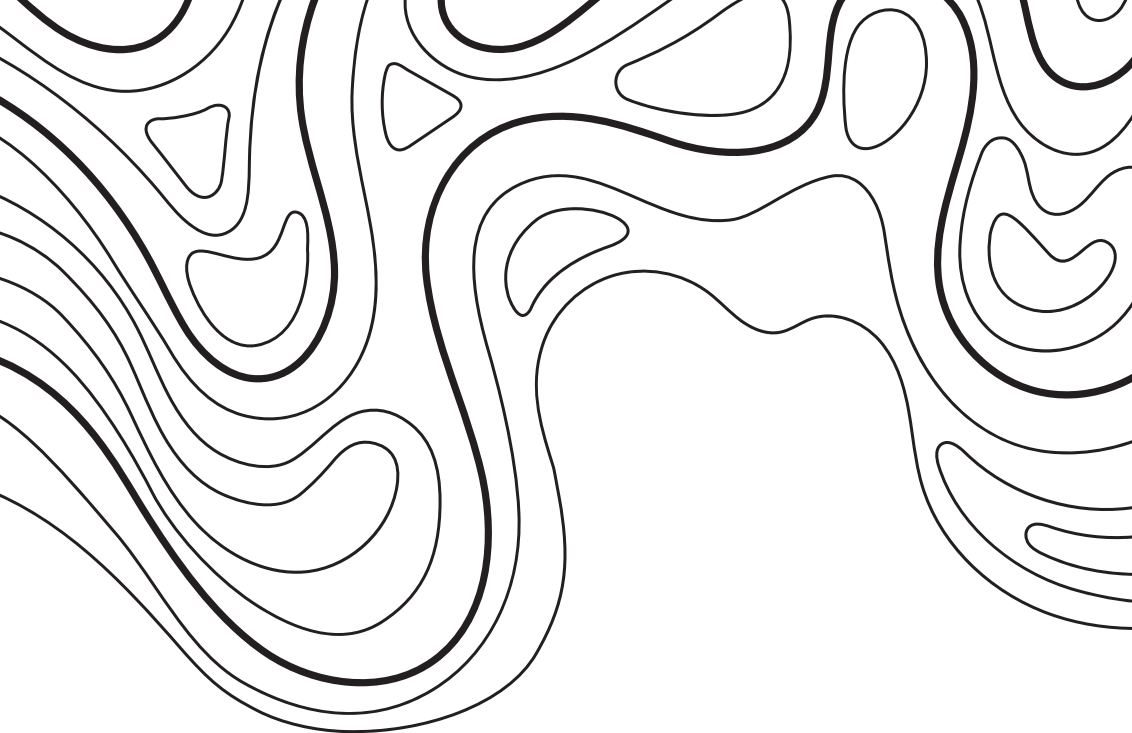
<i>Onderzoek je innerlijke kind</i>	70
<i>Onderzoek je angsten</i>	78
<i>Onderzoek jezelf</i>	88
<i>Onderzoek je woede</i>	108
<i>Onderzoek je verdriet</i>	118
<i>Onderzoek je innerlijke puber</i>	128
<i>Onderzoek je nervositeit</i>	152
<i>Onderzoek je jaloezie</i>	156
<i>Onderzoek je sterke kanten</i>	166

4. TOT DE KERN DOORDRINGEN

<i>Tot de kern van je schaduw doordringen</i>	189
<i>Voorbeeld van 'Tot de kern van je schaduw doordringen'</i> ..	190
<i>Meer informatie</i>	208

1

Over
schaduwwerk



Wat is schaduwwerk?

Bij schaduwwerk onthul je het onbekende. De schaduw is een onbewust aspect van je persoonlijkheid waar het ego zich niet in herkent. Je kunt je schaduw ervaren als je wordt getriggerd tijdens sociale interacties, binnen relaties of in angstige of stressvolle perioden.

Je onbewuste bevat onderdrukte emoties die zijn ontstaan door pijnlijke gebeurtenissen en die impulsief gedrag en ongewenste patronen veroorzaken die onderdeel vormen van je 'donkere kant'. Kort gezegd bestaat je schaduw uit die delen van jezelf die je bent vergeten, hebt achtergelaten en onderdrukt om te kunnen groeien en deel uit te kunnen maken van de maatschappij. Denk terug aan de momenten uit je jeugd waarin je werd afgewezen als je je op een bepaalde manier uitdrukte. Misschien moest je huilen en kreeg je te horen dat je daarmee moest stoppen. Misschien kreeg je de slappe lach in de klas en werd je boos aangekeken door je leraar of klasgenoten.

Er zijn talloze manieren waarop je kunt zijn gestraft voor wat als 'slecht' werd gezien en geprezen voor wat 'goed' was, waarna je je gedrag in reactie hierop hebt aangepast. Deze onderdrukte delen van jezelf verdwijnen niet voorgoed. Ze worden opgeslagen in je onbewuste geest. Schaduwwerk is het proces waarbij je die onderdrukte en afgewezen delen van jezelf onthult, accepteert en integreert. De technieken in **Het Shadow Work Journal** helpen je de onbewust aanwezige onderdrukte emoties nader te onderzoeken zodat je de negatieve effecten die ze op dit moment op je welzijn hebben kunt overstijgen.



Het doel van schaduwwerk is om het onbewuste bewust te maken zodat je er vanuit zelfreflectie en acceptatie aan kunt werken. Hoewel iedereen schaduwwerk kan doen, is het verstandig om een bevoegde zorgverlener in te schakelen, vooral als je zwaar getraumatiseerd bent geraakt of ernstige mishandeling hebt meegemaakt.

Voor je met schaduwwerk begint, moet je de intentie uitspreken om je eigen reacties op te merken en in twijfel te trekken. De schaduw uit zich in sterke emoties en ontevredenheid. Noteer deze gevoelens om zicht te krijgen op waar patronen ontstaan, en gebruik dit boek als middel om te achterhalen waar die door worden veroorzaakt. De invulpagina's van hoofdstuk 4, **'Tot de kern van je schaduw doordringen'**, zijn een goed hulpmiddel om je schaduwen en hetgeen waardoor ze worden veroorzaakt bij te houden.

Het kader invullen

OEFENING:

Lees de vragen op de bladzijde hiernaast en vul in elk kader je authentieke antwoord in.

WAAROM:

Je wordt gevormd door je ervaringen. Reflectievragen dragen bij aan je inzicht in wie je bent en waarom. Dit helpt je om positieve en negatieve patronen en gewoontes te herkennen die je kijk op het leven beïnvloeden.

Voel ik me schuldig als ik mijn eigen behoeften vooropstel?

Hoe belangrijk is mijn eigen geluk?

Op welke manieren toon ik mezelf liefde?

Ik denk dat ik nog moet werken aan...

Liefdesbrief

Schrijf een liefdesbrief aan jezelf en zeg daarin alle mooie en troostrijke dingen die je wilt horen.

VOORBEELD

Tot de kern van je schaduw doordringen

Ga op een donkere, rustige plek zitten. Stem je af op je schaduw.

Wat triggert mijn schaduw? Mijn baan en mijn presentatie van morgen.

Welke gedachten gaan er door me heen? Ik wil mijn baan opzeggen.

Deze baan trekt me leeg. Ik kan die presentatie morgen niet houden.

Ik ben niet voorbereid...

Welke emoties gaan er door me heen? Paniek, angst

Doe je ogen dicht. Luister naar je innerlijke stem.

Welke drie woorden komen er bij je op?

Schrijf ze op. Ze hebben betekenis.

Gevangen

Nervus

Zwaar

Welke herinneringen of beelden komen er bij je op als je je op die woorden concentreert? Zoek verbinding met je innerlijke kind.

Ik denk aan een vogel in een kooi die van binnenuit naar buiten kijkt.

Ik weet dat aan de andere kant vrijheid ligt, maar vind het eng om weg

te vliegen. Ik twijfel aan mijn vermogens. Stel dat ik niet ver kom als ik

vertrek? Ik voel me zwaar, alsof er een last op me drukt. Ik heb dit als

kind op school ook ervaren. Ik zat altijd door het raam naar buiten te

kijken en had moeite om de lesstof te begrijpen.

Zet de intentie om je innerlijke kind energetisch te accepteren en lief te hebben. Laat het los.

Tot de kern van je schaduw doordringen

Ga op een donkere, rustige plek zitten. Stem je af op je schaduw.

Wat triggert mijn schaduw? _____

Welke gedachten gaan er door me heen? _____

Welke emoties gaan er door me heen? _____

Doe je ogen dicht. Luister naar je innerlijke stem.

Welke drie woorden komen er bij je op?

Schrijf ze op. Ze hebben betekenis.

Welke herinneringen of beelden komen er bij je op als je je op die woorden concentreert? Zoek verbinding met je innerlijke kind.

Zet de intentie om je innerlijke kind energetisch te accepteren en lief te hebben. Laat het los.