

Be(a)ware of the shadow



Move a Mountain
bewustzijnstrainingen

Be(a)ware of the shadow

In je schaduw huist het geheel aan eigenschappen, gevoelens en neigingen die je voor anderen (en meestal ook voor jezelf) verborgen houdt, verdringt of onderdrukt. Ooit heb je begrepen dat het beter was om je aan te passen en 'braaf' te worden. En ben je bang geworden voor wat je vermoedt in je schaduw. In de schaduw lijkt alles zwart en bedreigend. Tijdens deze workshop laat je je licht weer schijnen op die delen van jezelf die ooit moesten verdwijnen uit je dagelijks bewustzijn (maar nog steeds achter je rug de regie overnemen). Je leert deze aspecten uit je schaduw kennen, erkennen en integreren. We nodigen je uit om te ontdekken wat er tevoorschijn komt als alles er mag zijn, om volop je kleur en mogelijkheden in te zetten ...en dat mondt gegarandeerd uit in een feestje.

Als je leeft zonder het creatieve potentieel van je eigen destructiviteit ben je een engel van bordpapier.

- Sheldon B. Kopp -

Je kunt je schaduw zien als een rugzak die je altijd bij je draagt. Je voelt de 'last' maar je weet niet meer wat er in de rugzak zit. In de loop van je leven ben je voortdurend bezig met dingen in die rugzak te stoppen om te voldoen aan de eisen van de omgeving. Je creëert zo een masker om te laten zien wat je denkt dat anderen willen zien. Dit betekent dat bepaalde eigenschappen, gevoelens en neigingen in de rugzak terecht komen en daarmee verdwijnen ze uit het dagelijks bewustzijn. De prijs die je voor die aanpassing betaalt, is het verlies van je eigenheid en heelheid.

Spiegels en schaduwgevechten Je kunt de inhoud van je eigen rugzak vaak niet zo goed zien omdat je begrepen hebt dat het daar niet oké is. Daarom kijk je liever niet. Gelukkig bestaat er een buitenwereld die je kan helpen. Het gedrag van anderen om je heen fungeert als een 'spiegel'. Irritatie aan gedrag van anderen komt vaak overeen met hoe je jezelf gedraagt, zonder dat je dat in de gaten hebt. Je kunt dan 2 dingen doen: je blijven verliezen in schaduwgevechten of op innerlijke ontdekkingsreis gaan: wat zegt dit over mij? Er zitten overigens niet alleen slechte of negatieve eigenschappen en gevoelens in je schaduw. Schaduwkanten zijn alle kanten van jezelf waar je je niet bewust van bent. Schaduwkanten kunnen ook je sterke kanten

zijn waar je geen weet van hebt, of kanten die je in jezelf niet hebt leren benutten. Anderen om je heen die deze sterke kanten wel gebruiken, spiegelen dit aan jou.

Je draagt je schaduw (rugzak) dus altijd met je mee en je kunt haar niet uitschakelen. Als je niet ziet waar zij zich bevindt, is het zaak om oplettend te zijn. Je kunt er dan vrijwel zeker van zijn dat zij zich schuilhoudt achter je rug. "De vraag is nooit: "heb ik een schaduwprobleem?" of "heb ik een negatieve kant?" **Maar: "waar bevindt zij zich nu?"**

Is deze workshop iets voor jou?

Be(a)ware of the shadow is voor iedereen die wil ontdekken wat er in zijn/haar schaduw leeft en benieuwd is naar wat er tevoorschijn komt als je er je licht op laat schijnen.

Resultaat Schaduwwerk is het ontmoeten van je onderdrukte en verdrongen kanten. In plaats van te blijven ontkennen of verdringen leer je te kijken naar de kwaliteit ervan. Door de schaduw in het licht van bewustzijn te plaatsen, blijkt die plotseling een stuk minder duister en kun je de essentie ervan herkennen als kracht of vrolijke en levenslustige energie. Je merkt dat je minder bang en voorzichtig in het leven hoeft te staan. Je gaat merken dat alle kracht die je inzette voor de onderdrukking van wat je dacht dat

je niet wilde, nu vrij komt voor wat je wel wilt:
voluit en compleet leven!

Zaken die aan de orde komen Verkennen
van je schaduw en je onbewuste drijfveren:

- inzicht in het ontstaan en de functie van 'de schaduw'
- werken met projectie, omkering en ontkenning
- werkvormen voor het benaderen en transformeren van negatieve energie, 'schaduw', agressie en weerstand

Data en kosten Data en deelnamekosten staan vermeld op www.moveamountain.nl. Voor particuliere deelnemers hanteren wij gereduceerde tarieven. Wij informeren je daar graag over.

Informatie en inschrijving Voor informatie of inschrijving kun je ons telefonisch bereiken op nummer 0522-245018 of via e-mail welcome@moveamountain.nl. Je kunt je ook inschrijven door gebruik te maken van het inschrijfformulier op www.moveamountain.nl

Locatie De workshop Be(a)ware of the shadow wordt gegeven in verschillende conferentiecentra in het land.

Move a Mountain bewustzijnstrainingen
Zuideinde 42a
7941 GH Meppel
T 0522 - 245 018
F 0522 - 245 412
E welcome@moveamountain.nl
I www.moveamountain.nl