EPONAQUEST HANDOUT

# Je Schaduw Omarmen

© Medicine Horse Way, Carol Roush – 2024 Update Josselien Janssens

**OEFENING: Noem de namen van 3 mensen die je bewondert en noem vervolgens drie van hun eigenschappen die je aanspreken. Dit kunnen mensen zijn uit je leven van vroeger of nu, televisiepersonages, politici, acteurs, zangers, of personages uit boeken. In principe iedereen op wie je een sterke reactie hebt.**

1.
    a.
    b.
    c.

2.
    a.
    b.
    c.

3.
    a.
    b.
    c.

Noem de namen van drie mensen aan wie je een hekel hebt en drie van hun persoonlijkheidskenmerken waaraan je een hekel hebt. Dit kan zelfs iemand zijn die je wel mag, maar waarvan een gewoonte of gedrag een negatieve reactie uitlokt.

4.

a.

b.

c.

5.

a.

b.

c.

6.

a.

b.

c.

Om te kunnen beginnen je schaduw te accepteren is het nuttig jezelf de volgende vragen te stellen als je dit belangrijke aspect van jezelf opeist:

1. Hoe heeft dit me in het verleden gediend?
2. Helpt het me nu of belemmert het me?
3. Kunnen er omstandigheden zijn waarin het mij in de toekomst van dienst kan zijn?

OEFENING: Ga terug naar alle eigenschappen die je op de vorige twee bladzijden hebt genoemd en schrijf "Ik ben" voor elke eigenschap.

Ieder van ons heeft een schaduwzijde of blinde vlek. De schaduwzijde van het zelf is het deel van ons dat we niet kunnen zien en heel vaak ook niet willen zien. De schaduw kan valse overtuigingen en onbewust gedrag bevatten, en het kan talenten en gaven bevatten waarvan we de waarde niet hebben ingezien. Schaduwmateriaal dat onbewust blijft, openbaart zich heel vaak door onze projecties op anderen. Wij kunnen in een ander niet iets waarnemen dat wij niet, op een bepaald niveau, in onszelf hebben.