

# DIE KUNST SICH SELBST ZU LIEBEN – VERSÖHNUNG MIT DEM SCHATTEN

Die Kunst sich selbst zu lieben -  
Versöhnung mit dem Schatten



3 Audio-Workshops / MP3

## Workshop # 1

- Klärungs- und Balance-Übung
- Was wir von Charlie-Chaplin über die Selbstliebe lernen können
- Schatten-Übung 1: Heiliger Garten mit Meditationsplatz – 8 Fragen
- Eine Situation aus der Kindheit heilen (Kurz-Re-Imprinting)

### 3 MP3- Dateien + 3 PDF-Dateien mit den Folien zum Kurs + 3 weitere PDF-Dateien:

- Schattenarbeit-1-1
- Schattenarbeit-1-2
- Schattenarbeit-1-3
- Affirmationen zur Versöhnung mit dem Schatten/PDF
- Die Weisheit des Spiegels/PDF
- ETF und Borrowing Benefits/PDF-Datei

## Workshop #2

- Klärungs- und Balance-Übung
- Was hat sich nach dem ersten Workshop verändert?
- Schatten-Übung 2: Liste negativer Worte – welche Worte lösen Stress in mir aus und zeigen mir meine Schatten?
- Eine lange Klopfrunde
- Schatten-Übung 3: Busfahrt mit den Subpersönlichkeiten

### 3 MP3-Dateien + 3 PDF-Dateien mit den Folien zum Kurs:

- Schattenarbeit- 2-1
- Schattenarbeit-2-2
- Schattenarbeit-2-3

## Workshop #3

- Klärungs- und Balance-Übung
- Wie reagierst du jetzt auf die Stressworte, die du im zweiten Workshop entdeckt hattest?
- Von der Affirmation zur Affirmation – Die Kunst, sich selbst die richtigen Fragen zu stellen
- Affirmationen zur Versöhnung mit dem Schatten
- Schatten-Übung 4: Begegnung mit dem Heiligen und mit dem Schatten-Selbst
- Schatten-Übung 5: Heilung des Schatten-Selbst mit Hilfe des Heiligen-Selbst

### 2 MP3-Dateien + 2 PDF-Dateien mit den Folien zum Kurs:

- Schattenarbeit-3-1
- Schattenarbeit-3-2