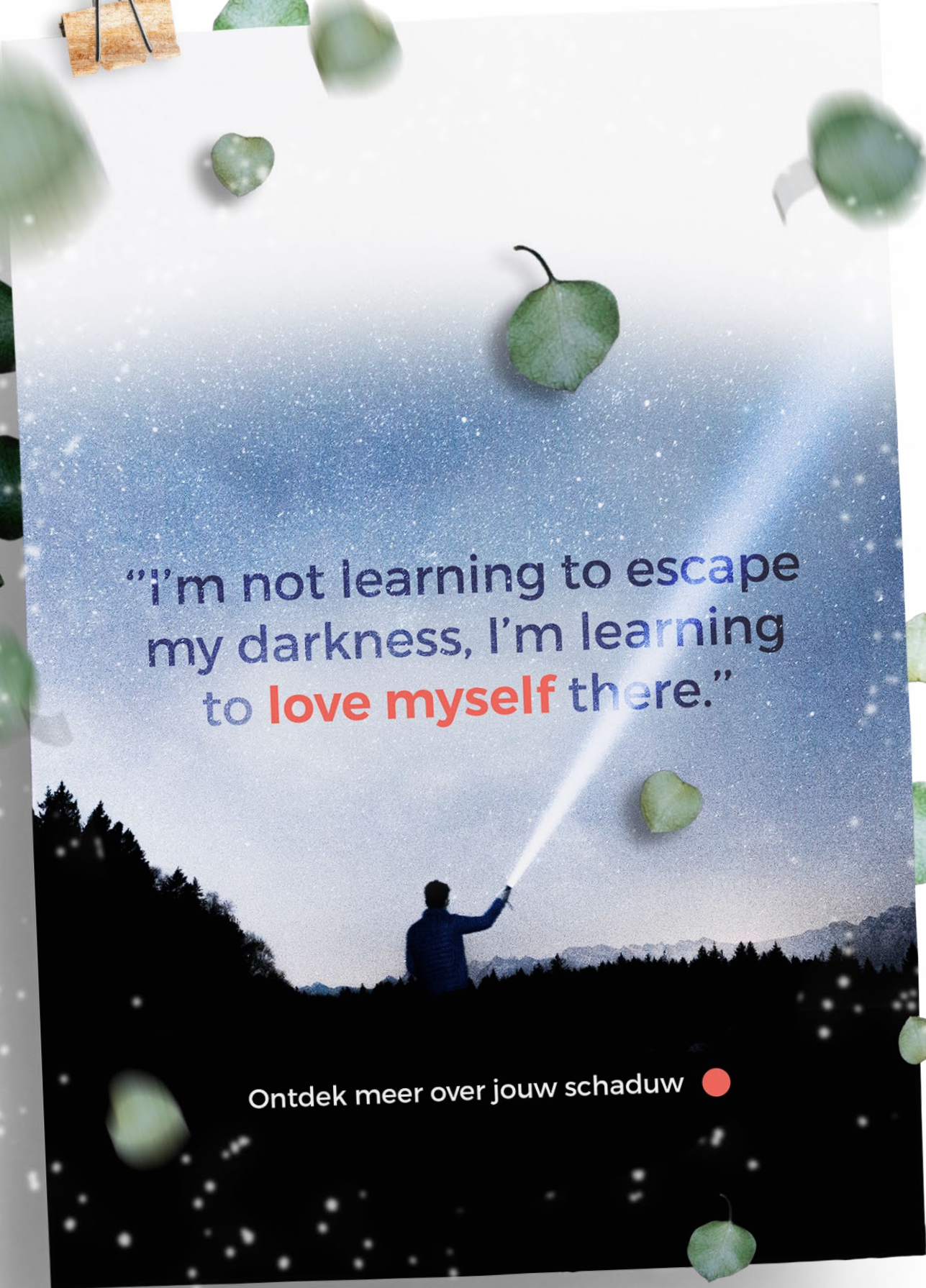
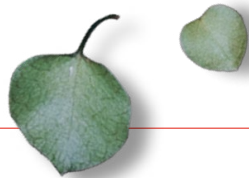




"I'm not learning to escape
my darkness, I'm learning
to **love myself** there."

Ontdek meer over jouw schaduw ●



Werkboek 3. Ontdek meer over jouw schaduw

1. Terugkoppelen op de verschillende delen in jou
2. Allergieën
3. Grootste angsten
4. Conditionering

01 *Terugkoppelen de verschillende delen in jou*

Inzichten vanuit het delen-onderzoek:

Shadow work is the path
of the heart warrior

- Carl Jung

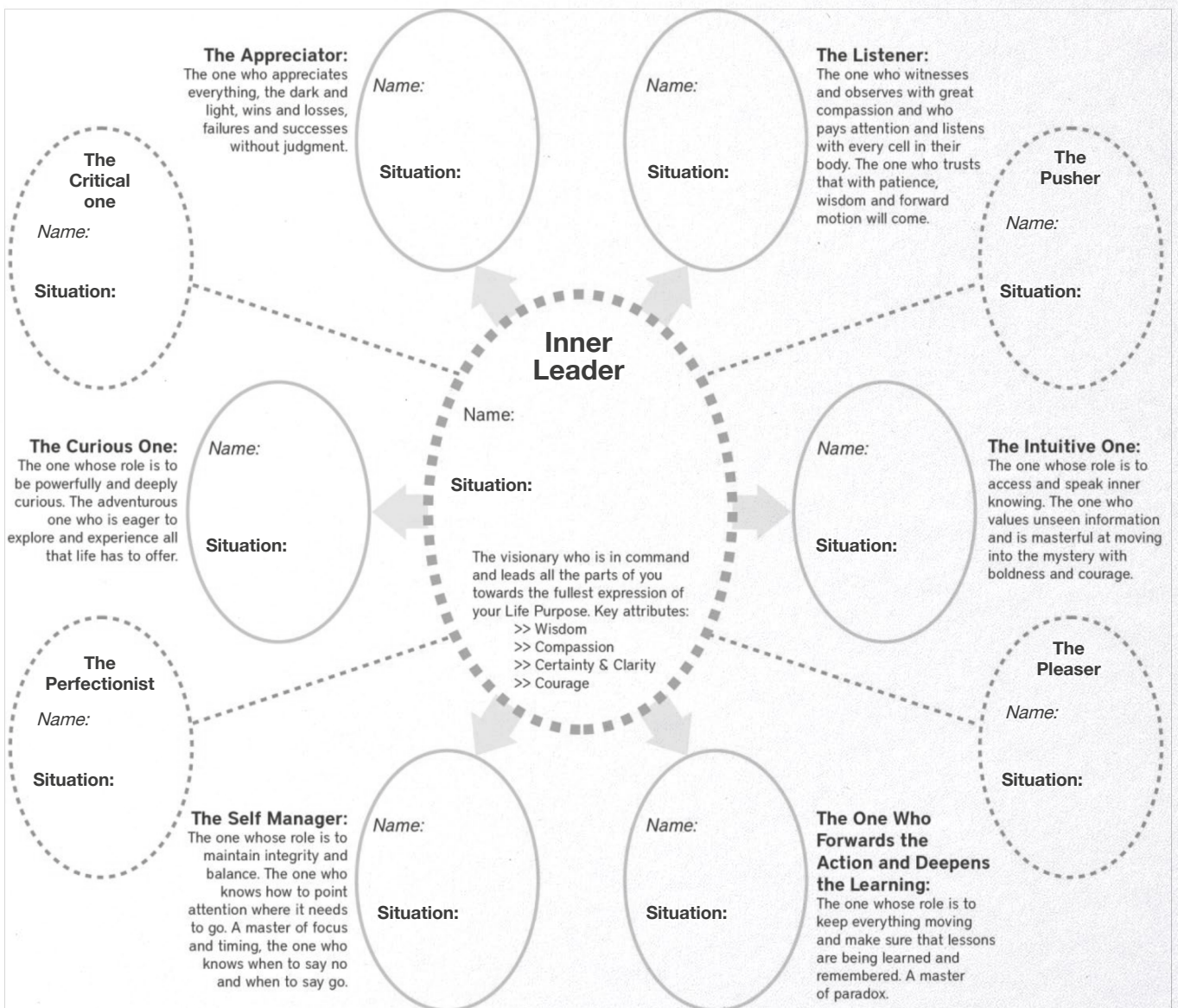


Let's play!

Vul de chart in zodat je de verschillende delen in jou kunt integreren. Vaak zijn de criticus, de perfectionist, de pleaser of de drammer in ons ruim aanwezig. Maar hoe zit dat bijvoorbeeld met de observeerder, de luisteraar en de superman/vrouw in jou?

Voel hun energie en schrijf op hoe ze jou dienen. Benoem ook in welke concrete situaties je deze delen een stem zou willen geven. Vul het gehele formulier in en voeg eventueel delen toe.

*CTI (2012). *Captain and Crew-chart*.
The Coaches Training Institute



Welke delen zijn dominant aanwezig in jou?

.....

.....

.....

.....

Welke delen zijn nauwelijks aanwezig in jou?

.....

.....

.....

.....

Welke delen van jou zijn belangrijke hulpbronnen
die je meer zou kunnen inzetten in het bereiken van je dromen?

.....

.....

.....

.....

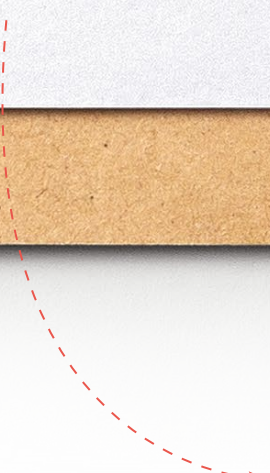
Welke delen van jou creëren belangrijke beperkingen
in het bereiken van je dromen?

.....

.....

.....

.....



Let's pause ||

Daar gaan we deze module dieper op in. Grote kans dat die delen ons beschermen voor dieper gelegen angsten waardoor we niet of nauwelijks bewegen.

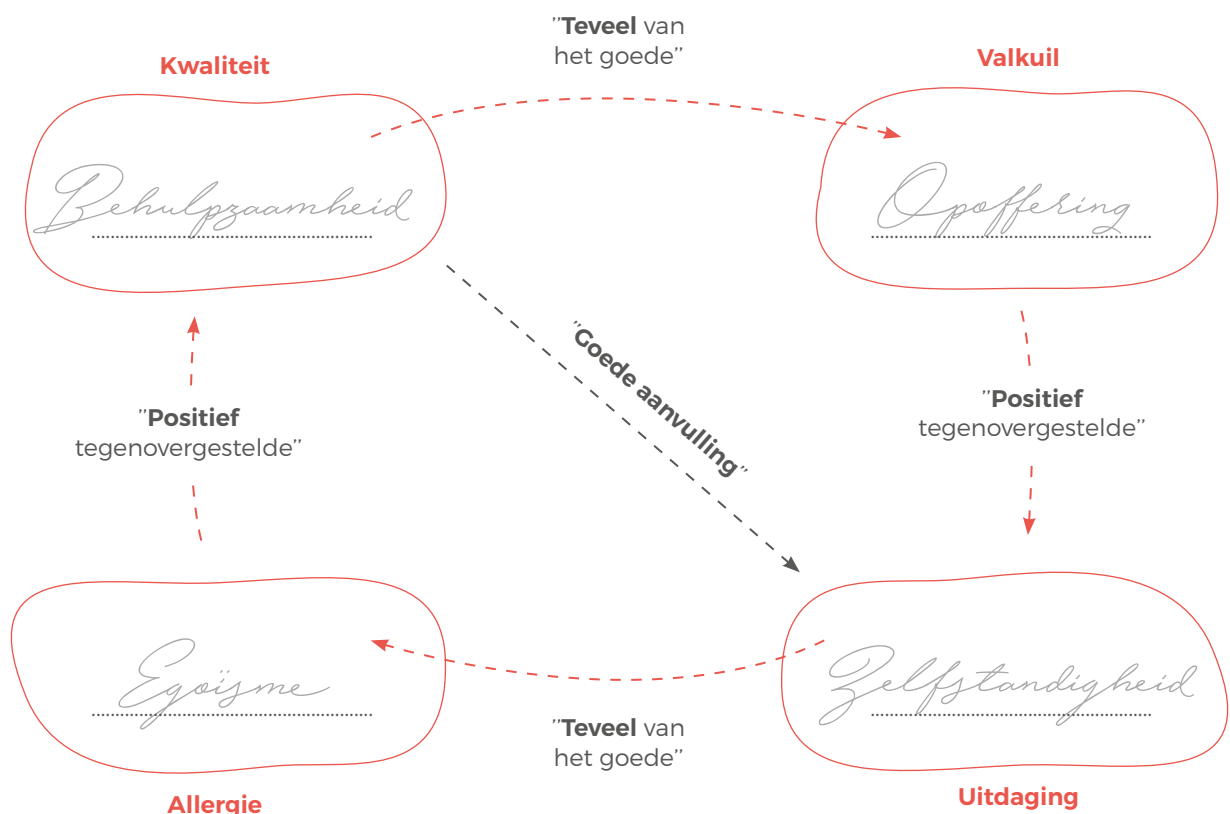
02 Allergieën

Om jezelf echt goed te leren kennen is het dus belangrijk je er van bewust te worden welke delen in jou leven. Maar het is net zo belangrijk om inzicht te verschaffen in welke delen je van jezelf afwijst! We noemen dit onze allergieën en ze staan vaak lijnrecht tegenover onze kwaliteiten.

Pak dus je werkboek van module 1 erbij en onderzoek wat jouw allergieën zijn. Begin met je kwaliteiten. Onderstaand voorbeeld helpt je om het kwadrant voor jezelf in te vullen.

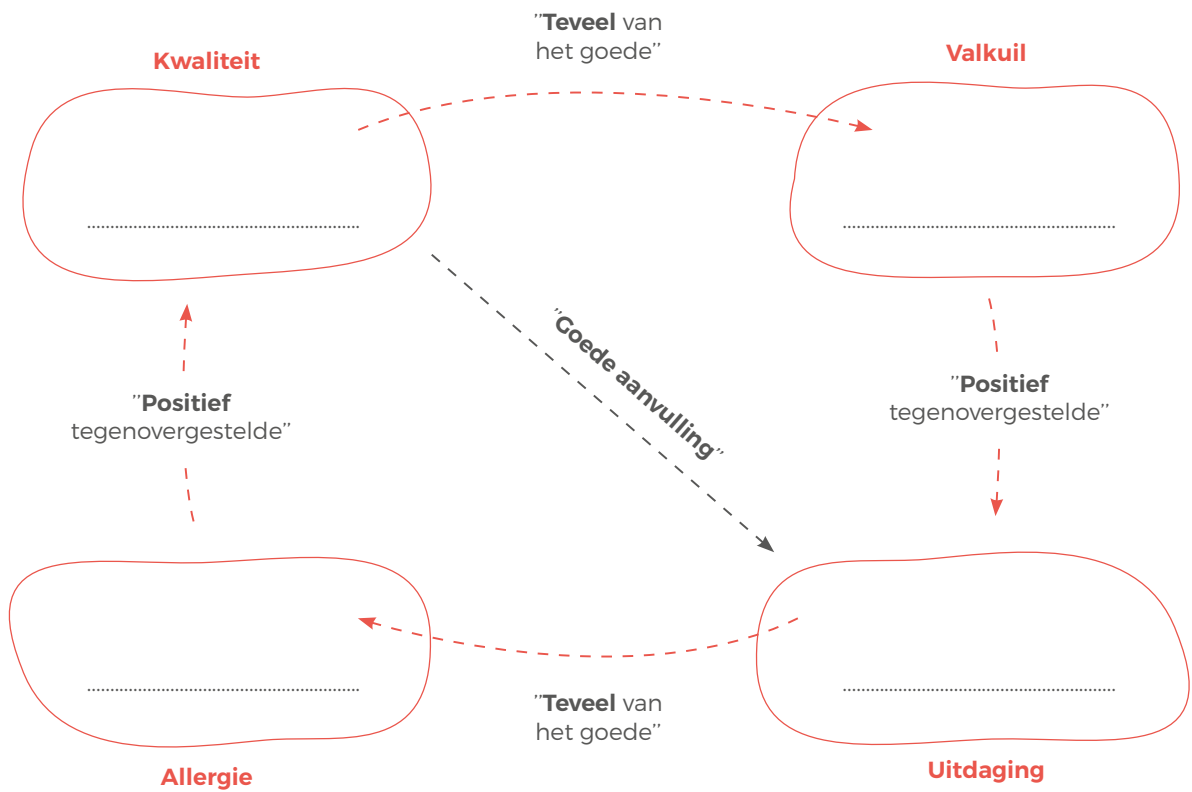
Formuleer ten slotte een actiegerichte zin op basis van jouw allergie en uitdaging.

Voorbeeld*



Actiegerichte zin:

Ik mag egoïsme tonen zodat ik zelfstandig blijf in het maken van mijn keuzes.

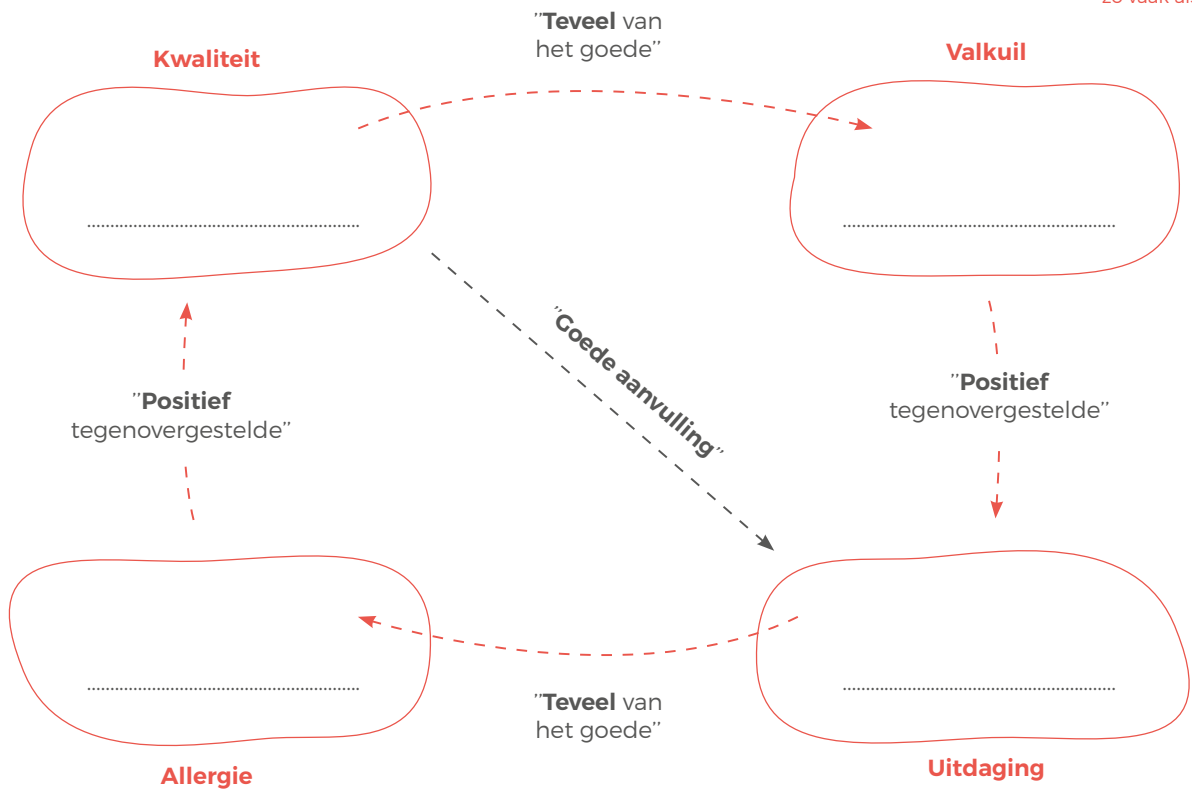


Actiegerichte zin:

.....



"Kopieer deze pagina
zo vaak als nodig"



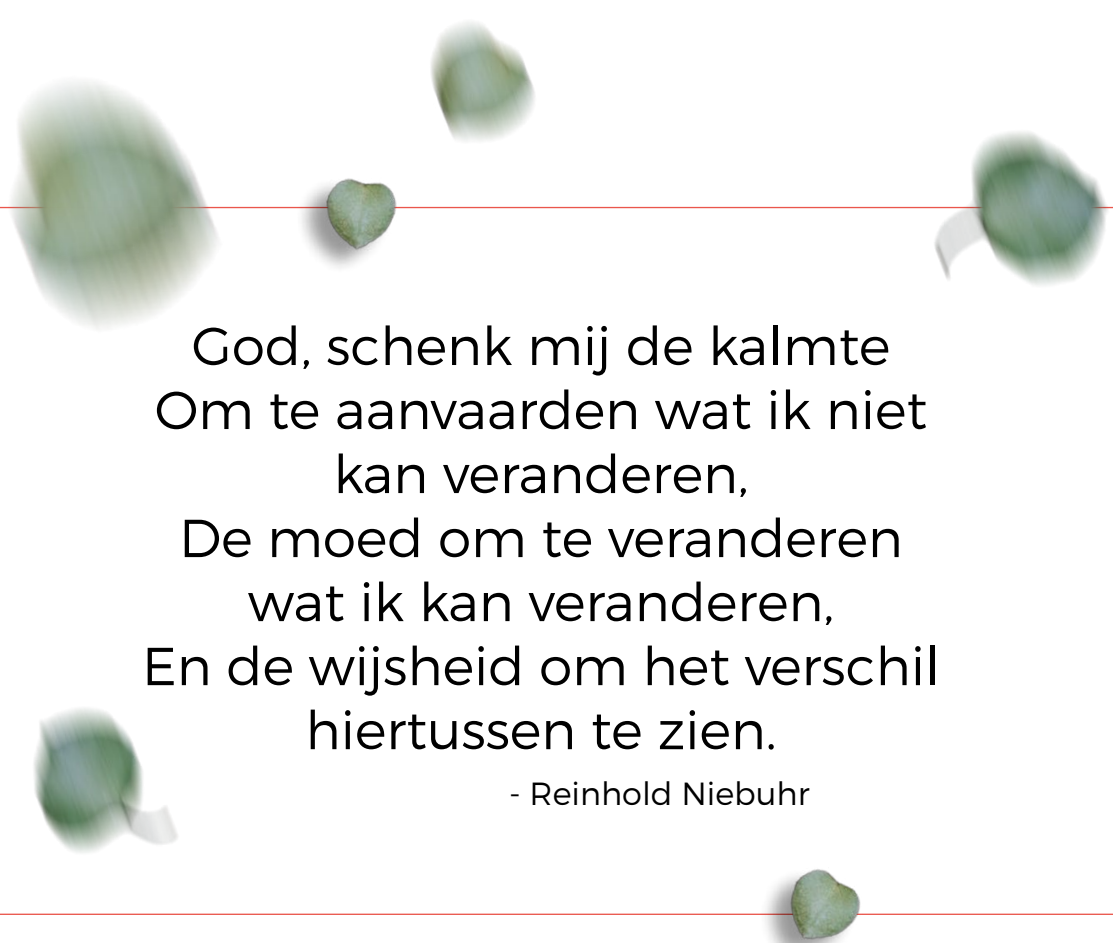
Actiegerichte zin:

.....

Wat is het waar jij echt niet mee kunt zijn?

Wanneer leef jij zelf jouw allergieën?

Welke inzichten leveren je dat verder op?



God, schenk mij de kalmte
Om te aanvaarden wat ik niet
kan veranderen,
De moed om te veranderen
wat ik kan veranderen,
En de wijsheid om het verschil
hiertussen te zien.

- Reinhold Niebuhr

03

Grootste angsten

De belangrijkste redenen waarom we onze dromen niet verwezenlijken zijn gebaseerd op angst. Maar om dit te kunnen transformeren is het noodzaak deze onder ogen te zien. Angsten aankijken is spannend, het kan zelf heel spannend zijn omdat ze vaak 'way back' geworteld zijn en we er misschien niet eens meer bewust van zijn waar ze vandaan komen.

Hoe is dat bij jou?

Welke angsten ervaar jij die je tegenhouden om je doelen te bereiken?

Waar voel je de angst in je lijf?

Wat gebeurt er als je de angst voelt?

Welke afweermechanisme(n) worden getriggerd?

Heb je een idee waar je angsten vandaan komen?

Maak voor jezelf een lijstje met welke angsten je heel graag zou willen afrekenen.

04 *Conditionering*

Soms weten we niet waar onze angsten vandaan komen. En dat is ook niet perse noodzakelijk, maar het kan je wel helpen. Niet om de beschuldigende vinger te wijzen, juist niet. Maar wel om tot acceptatie en integratie te komen. Om van nog meer te gaan houden. Van jezelf, de ander en het leven!

Onze conditionering speelt een belangrijke rol in hoe we tegen het leven aankijken en onze ouders hebben daar een grote rol in. Laten we dat eens nader onderzoeken.

Beschrijf je vader in 5 kernwoorden:

1.
2.
3.
4.
5.

Beschrijf je moeder in 5 kernwoorden:

1.
2.
3.
4.
5.

Als je iets aan je **vader** mocht veranderen, wat zou dat dan zijn?

.....

Welk effect zou dat hebben gehad op jou als kind?

.....
.....

En welk effect zou dat nu hebben?

.....
.....

Als je iets aan je **moeder** mocht veranderen, wat zou dat dan zijn?

.....

Welk effect zou dat hebben gehad op jou als kind?

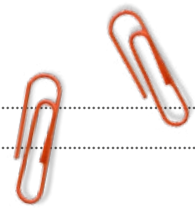
.....
.....

En welk effect zou dat nu hebben?

.....
.....

Als je nu terugdenkt aan jouw dominante afweermechanisme. Welke associaties maak je dan?

.....
.....





Om te groeien is het noodzaak
om de verschillende delen binnenin ons
te integreren. Niets af te wijzen. Onszelf eerlijk
in de spiegel aan te kijken en door de emotie heen
te gaan. Werkelijk te voelen.

En dat heb je gedaan, wat een moed!
We gaan hier de komende 2 modules nog
intensief aan werken.



The past is your
lesson.
The present is
your gift. The future
is your motivation.

*Dit was een heftig werkboek,
je bent heel diep gegaan
en dat is nodig...*

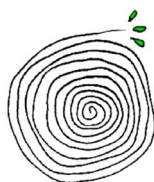
"may your
choices reflect
your hopes
not your fears."
- Nelson Mandela



Notitie

Je bent heel diep gegaan.

Wellicht heb je door het werken met de opdrachten nog
inzichten of overpeinzingen die je graag wilt noteren:



Go easy on yourself. You are
clearing thousands of years
of outdated conditioning



Referenties:

Brugman, K., Budde, J., Collewyn, B., & Poorthuis, L. (2010). *Ik ken mijn ikken: ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*. Thema.

CTI (2012). *Captain & Crew chart*. The Coaches Training Institute
– Co-active coaching program.

Ofman, D. (2001). *Core qualities: A gateway to human resources*. Scriptum Management.

Ofman, D. (2014). *He ik daar..?!: ontdek en ontwikkel je persoonlijke kernkwaliteiten met het kernkwadrant*. Servire.

Stone, H., & Stone, S. (2011). *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manuel*. New World Library.



Copyright: Pause to Play 2017. Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie (tekst, beeld, geluid, video, etc) die u in dit programma aantreft bij Pause to Play.

Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Pause to Play. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt en niet gedeeld met derden.

pause to play
know yourself, live your mission