

Versteckte Schatten in mir ist die Arbeit mit der dunklen Seite in uns!

Die dunkle Seite entsteht auch durch Erlebnisse/Erfahrungen/Entscheidungen in uns

Menschen mit bestimmten Charakterzügen begegnen uns in verschiedenen Zusammenhängen immer wieder im Leben. Wenn wir einen Aspekt in uns nicht annehmen können, ziehen wir immer wieder Menschen an, die gerade diesen Aspekt ausleben. Damit zeigen sie uns den Spiegel dessen, was wir in uns noch nicht angenommen haben. Das Universum gibt uns damit einen Hinweis darauf, diesen Aspekt näher anzuschauen.

Schreibe jetzt hier auf, welcher Mensch Dir mit welchem Charakterzug einfällt, der Dir nicht gefällt. Wenn Dir mehrere Menschen oder verschiedene Charakterzüge in einem einfallen, notiere diese alle für Dich

Beispiel: Lieselotte Schmitz – Sie ist faul

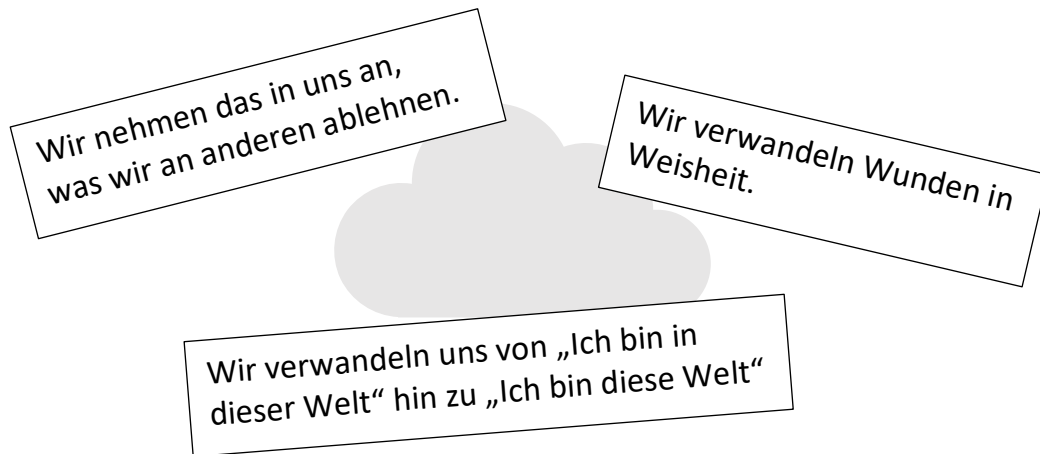


Wir können an anderen Menschen nur das ertragen, was wir an uns selbst ertragen können.



Unsere Wahrnehmung trägt immer die Brille dessen, wie wir uns selbst sehen. Auch wenn wir andere bewerten in ihrem Sein oder wenn wir sagen was richtig ist und was falsch ist, was wir mögen und was wir nicht mögen.

Wenn wir einen Aspekt in uns wirklich annehmen, geschieht etwas, das sich für uns wie ein Wunder anfühlt. Die Person, die uns als Spiegel gedient hat, hört auf, dieses Verhalten an den Tag zu legen, oder Du wirst fähig, Dich von dieser Person zu trennen. Du hast dann sozusagen den Kreislauf unterbrochen. Es gibt keine Resonanz mehr zu dem Aspekt, den die andere Person Dir zeigt. Du begegnest mehr und mehr Menschen, die Dich in Deiner Ganzheit reflektieren. Alle Menschen streben danach, vollständig zu sein.



Jetzt kannst Du verstehen, dass es nicht nur gut ist, alles zu sein, sondern unerlässlich!

Wir wollen oft mit positiven Affirmationen diese Aspekte überdecken, um das Gefühl in uns loszuwerden, das uns bremst. Oft wissen wir nicht, was es ist, aber es lohnt sich, hin und wieder hinzuschauen und den unterdrückten/verdrängten Aspekt in uns anzuschauen.

Affirmationen sind trotzdem ein sehr kraftvolles Hilfsmittel auf dem Weg der Veränderung dahin, wer oder was wir sein wollen!

Frage Dich: Was will ich nicht annehmen?

Wenn Du Widerstand spürst, schau hin. Suche, bist Du sehen kannst, woher der Widerstand kommt. Welches Urteil fällst Du? Schreibe jetzt auf, wann Du Dich selbst schon einmal so verhalten hast.



Sei Dir bewusst, dass Du Dich über die Charakterzüge anderer ärgerst, weil Du sie selbst in Dir trägst.



Nachfolgend einige Ideen von Aspekten, die Dir dabei helfen können, in Dir zu schauen, wie sie sich für Dich anfühlen und die Du möglicherweise an Dir ablehnst:

Lügnerin/Lügner	Du bist häßlich	Du bist zu klein
Du bist inkompetent	Du bist ein Dieb	Du kannst nichts richtig
Du bist langsam	Du bist immer zu spät	Du bist zu blöd
Du bist dumm	Du törnst nicht an	Du bist unorganisiert
Du bist unordentlich	Du bist zu dick	Du bist zu faul



Deine eigenen Notizen:

Versöhnung mit der Vergangenheit

Unsere Projektionen auf andere Menschen rauben uns oft Kraft und die Möglichkeit ganz zu sein.

Wenn wir mit Erlebnissen/Erfahrungen aus der Vergangenheit versöhnt sind, können wir Projektionen leichter zurücknehmen, meist lösen sie sich automatisch auf.

Die in uns schlummernden Aspekte, die wir verdrängen oder ablehnen sind meist unsere kostbarsten. Indem wir sie ablehnen, geben wir sie sozusagen an andere Menschen ab, die sie dann für uns ausleben. Gleichzeitig geben wir ihnen die Energie von uns selbst, indem wir sie ablehnen.

Welche Geschichte erzähle ich über mich, um meine jetzige Lebenssituation zu erklären?



Welche Wut, welchen Groll, welche Wunden trage ich in meinem Herzen?



Wem von den Menschen in meinem Leben kann oder konnte ich bislang nicht vergeben?



Was muss geschehen, damit ich vergeben kann?



Schreibe jetzt Namen von Menschen auf, denen Du vergeben willst! Schreibe ihnen einen kurzen Brief! Schreibe so vielen Menschen wie jetzt möglich!



Was musst Du Dir selbst mitteilen, um mit Deinem Leben bis heute einverstanden zu sein?



Schreibe Dir jetzt einen Brief an Dich selbst, in dem Du Dich selbst um Verzeihung bittest.



Schreibe die Namen von drei Menschen auf, die Du am meisten bewunderst und zu jedem Namen drei Qualitäten, die Du an ihnen toll findest, oder die Dich inspirieren/ansprechen.



Jetzt nimm Deinen Spiegel zur Hand und sage selbst zu Dir in das Spiegelbild:

Ich bin ...

zufrieden
glücklich
beliebt
schön
gebildet
frei
kraftvoll
erfolgreich
göttlich
sexy
begabt
leidenschaftlich
sinnlich
attraktiv
spontan
organisiert
produktiv

Wenn Du mehr als die Hälfte der vorangegangenen Fragen für Dich beantwortet hast, ist das eine super Leistung von Dir. Ich weiß, dass die härteste Arbeit, die mit uns selbst ist.

Vielen von uns fällt es schwer, sich darauf einzulassen.

Aus Erfahrung kann ich Dir sagen, es lohnt sich immer, sich von Altlasten freizumachen, hinzuschauen auf die eigenen Themen. Denn wenn diese anfangen zu drücken in Form von negativen Gefühlen oder körperlichem Schmerz, ist es höchste Zeit, sich auf den Weg zu machen.

Dass Du das Workbook "Versteckte Schatten in mir,, für Dich heruntergeladen hast, zeigt deutlich, dass Du bereit bist, hinzuschauen. Herzlichen Glückwunsch an Dich!

Wenn Du mehr erfahren möchtest, tiefer einsteigen möchtest oder direkt schon weißt, welche Themen Du auflösen möchtest, kontaktiere mich.

Gehe nicht mit leeren Händen weiter.

Ruf mich an für einen **Ersttermin** 078/890 84 84

oder suche Dir einen solchen Termin in meinem [Online-Kalender](#) aus

oder gehe hier auf meine Internetseite www.KineEnergieKruse.ch

Herzliche Grüße
Für Deinen Erfolg



Bruno Kruse