

Min Skugga

Skuggan är den del av oss som vi tryckt undan, förnekat eller skämts över, men som ändå påverkar våra val, relationer och känslor. Genom att möta skuggan får du tillbaka kraften att leva autentiskt.



DIN SOULCOACH

Maria Lännerholm

Vilka egenskaper hos andra människor stör du dig på och varför?

Vilken del av dig själv försöker du ofta dölja eller kontrollera?

Vad är du rädd för att andra ska upptäcka om dig?

När har du känt dig "för mycket" inte "tillräckligt" eller "fel"?

Finns det delar av dig du har fått lära dig är oönskade, fula, svaga eller skamliga?

Vad händer om du tillåter dig att känna det du vanligtvis förnekar? T.ex. Ilska, svartsjuka, avund, självförakt etc.

Hur skulle ditt liv förändras om du slutade dölja dessa sidor?

Vad behöver den här delen av dig, den du försökt trycka undan, få höra, få eller uttrycka?

Vad är en gåva du kan hitta i din skugga?

Hur kan du börja omfamna alla delar av dig, även de du lärt dig att skämmas för?
