



Shadow work
journal
for self-love

Oefeningen, reflectie en meditatie
om je schaduw te verwelkomen
en je leven te verrijken



Valerie Inez & Latha Jay
Vertaald door Nikki Greveling

Ter nagedachtenis aan mijn vader, Jay,
wiens geloof in de dingen die ik kon doen
mijn eigen visie te boven ging.

Latha

Aan mijn kinderen. Ik heb ervoor gekozen
om het pad van genezing te volgen om jullie de basis
te geven die jullie verdienen.

Valerie

VOORDAT JE BEGINT

Schaduwwerk is het proces van het blootleggen van delen van jezelf die je probeert te verbergen, te ontkennen of te verwerpen en ze in je bewustzijn te brengen. Het draait om de diepere oorzaken vinden van jouw blokkades, en ze verwerken zodat je oude wonden kunt helen en terugkerende cycli die niet goed meer voor je zijn kunt doorbreken.

Wat kun je van schaduwwerk verwachten?

Schaduwwerk kan uitdagend zijn, maar de reis is zeker de moeite waard. Stap voor stap ontdek en observeer je delen van jezelf die je ooit verborgen hield. Na verloop van tijd leer je ze te accepteren en begrijp je beter wie je werkelijk bent. Het proces werpt een nieuw licht op de onderliggende oorzaken van diepe emotionele pijn, het laat je grondig genezen en creëert meer ruimte voor *self-love*, of zelfliefde.

Als we het over zelfliefde hebben, bedoelen we de diepe waardering voor jezelf die voortkomt uit jezelf volledig accepteren en vriendelijk behandelen, en je groei en welzijn ondersteunen. Zelfliefde bestaat uit tastbare acties ondernemen die je geest, lichaam en ziel voeden.

Hoe kun je dit journal gebruiken?

Wees niet te hard voor jezelf terwijl je dit onbekende terrein betreedt. Bij schaduwwerk kunnen triggers en intense emoties naar boven komen. Het is van belang dat je compassie voor jezelf in het verleden en heden hebt. Als je het lastig vindt om met je herinneringen om te

gaan, zorg dan voor back-up, zoals een goede vriend(in), een geestelijk verzorger of een spiritueel adviseur. Je hoeft deze reis niet alleen af te leggen.

Dit journal leidt je door het schaduwwerk. Hoofdstuk 1 legt de basis om je voor te bereiden op je reis. De uitgebreide reeks opdrachten in hoofdstuk 2 helpt je om je schaduwdelen te identificeren, ze met compassie te observeren en het journalingproces te beginnen. Hoofdstuk 3 leidt je met behulp van schrijfoopdrachten dieper om je te helpen meer van je schaduwzelf te leren kennen.

Hier zijn een paar suggesties om je te helpen het journal optimaal te gebruiken:

- Lees hoofdstuk 1 voordat je de opdrachten en schrijfoefeningen uitprobeert, en neem de opdrachten van hoofdstuk 2 door voordat je hoofdstuk 3 in duikt.
- Volg je intuïtie. Als een opdracht je niet aanspreekt, sla deze dan over. Als je de schrijfoefeningen uit hoofdstuk 3 in een verschillende volgorde wilt doen, is dat oké. Gebruik het journal op de manier die voor jou het beste werkt.
- Maak tijd vrij in je planning om schaduwwerk te beoefenen én geef jezelf toestemming om af te wijken indien nodig. Luister naar je intuïtie. Als je je ergens niet bij op je gemak voelt, stop dan. Neem een pauze en kom er later op terug. Er is geen deadline voor het afronden van dit werk en je krijgt er geen cijfer voor. Onthoud dit en wees vrij om gewoon jezelf te zijn, en om alles wat er in je opkomt ook echt toe te laten.
- Eindig elke schaduwwerksessie met minstens één selfcare-ritueel dat je aardt en je met beide benen op de grond houdt. Dit zal helpen om de heling te integreren die plaatsvindt na het afwerken van je schaduwwerksessies. Wij geloven sterk dat het

een cruciaal onderdeel is van de schaduwwerkreis om jezelf met liefde, vriendelijkheid en mededogen te behandelen, en selfcarerituelen maken daar een groot deel van uit.

Schaduwwerk kan een uitdaging zijn, maar het is het waard omdat jij het waard bent. Bedankt dat je deze enorme taak op je hebt genomen. Het is een prachtig geschenk aan ons, het collectief en de gemeenschap, dat je dit werk doet. We zien je, we houden van je en we waarderen je.

INLEIDING

Toen we aan schaduwwerk begonnen, zaten we allebei in een dieptepunt van ons leven en we hebben zelf ondervonden hoe transformerend deze reis kan zijn.

Voor mij (Latha) begon het schaduwwerk toen ik aan een zijden draadje hing om de schijn hoog te houden als student geneeskunde. Ik werd elke ochtend wakker met een moe en leeg gevoel. Ik had zoveel tijd besteed aan het gelukkig maken van anderen dat ik me ellendig voelde. Door middel van schaduwwerk begon ik hartzeer uit vroegere relaties te helen en doorbrak ik mijn zelfopgelegde grenzen. Ik leerde dat mijn passie voor het helpen van mensen niet in de medische wereld lag, maar dat ik juist mensen wilde leren zichzelf beter te begrijpen.

Voor mij (Valerie) begon het schaduwwerk na de realisatie dat ik moeite had mijn emoties te beheersen; woede was vaak mijn eerste reactie. Ik ontdekte dat ik veel verdriet verborg en me ongemakkelijk voelde in mijn eigen lichaam. Toen ik schaduwwerk begon te doen, begon ik me lichter te voelen en kwam ik weer in contact met mijn authentieke zelf. Het werd gemakkelijker om mijn eigen gedachten te horen en ik vond een verbinding met mijn intuïtie die ik nooit eerder had gehad.

Op basis van onze eigen ervaringen hebben we honderden cliënten door dit transformerende proces geleid. Nu zijn we verheugd om hetzelfde voor jou te doen, zodat je weer in contact kunt komen met je innerlijke licht en waarheid, je energie kunt zuiveren en van beperkende overtuigingen kunt afkomen die je ervan weerhouden om verder te gaan in je leven. En vergeet niet: terwijl we werken aan het helen van onszelf, werken we ook aan het helen van de wereld.


1

*De
schaduw
werk
reis*

Schaduwwerk bestaat al zo lang als de mensheid, maar werd begin 1900 gepopulariseerd door psychoanalyticus Carl Jung. Hij schreef: 'Er wordt gezegd dat geen enkele boom naar de hemel kan groeien als zijn wortels niet tot in de hel reiken.' Weten hoe diep onze wortels zitten geeft ons de stabiliteit die nodig is om de hoogst mogelijke prestaties te behalen en werkelijk 'de hemel' te kennen – ons persoonlijke beste leven. In dit hoofdstuk wordt de basis gelegd om onder de oppervlakte te kijken naar de diepte van je wortels.

2

*Opdrachten
en
activiteiten*



De opdrachten en activiteiten in dit hoofdstuk helpen je om je schaduwzelf te benaderen, te verwerken en te integreren met jezelf. Voel je vrij om te beginnen met de opdrachten en activiteiten die je het meest aanspreken, sla ze over als ze je niets lijken en herhaal degene die je erg handig vindt zo vaak als je wilt.

Spiegelwerk

Spiegelwerk, een krachtige oefening waarbij je jezelf in een spiegel bekijkt, is letterlijk een ‘*in-your-face*’-manier om je schaduw onder ogen te zien. Beperkende overtuigingen, angsten en twijfels kunnen naar boven komen, en aspecten van je schaduw kunnen verschijnen en je afstoten. Zorg ervoor dat je tijdens de oefening en erna lief blijft voor jezelf.

1. Ga comfortabel in de buurt van een spiegel zitten of staan.
2. Kijk twee tot drie minuten in je ogen en herhaal ondertussen in gedachten of hardop een barmhartige affirmatie. Spiritueel schrijfster Louise Hay raadt aan om ‘Ik hou van jou’ te zeggen tijdens het spiegelen. Als dat te moeilijk is, probeer dan ‘Opdat ik in de toekomst van mezelf mag houden’. Gebruik een positieve affirmatie die voor jou het beste werkt.
3. Denk na over welke gedachten en emoties er bij je opkomen terwijl je de affirmatie herhaalt. Sta jezelf toe om te voelen wat er op dat moment opkomt en wees je ervan bewust.

SCHRIJFOEFENING: Welke gedachten kwamen naar boven? En welke emoties kwamen naar boven? Hoe voel je je nu? Wat heb je over jezelf ontdekt tijdens deze spiegelwerksessie?