

DIVE IN TO DEEP

SCHADUW WERK

Vragenlijst

@DEACADEMYOFLIGHT

@DEACADEMYOFLIGHT

WAT KAN JE BEREIKEN MET SCHADUW WERK?

Schaduwwerk is gebaseerd op de theorie van Jung, waarin iemands *schaduw* het deel is dat je wegduwt. De delen die je niet wil *facen*. Dit kunnen trauma's zijn, of delen van je persoonlijkheid die je niet mooi vind, zaken die je triggeren of dat wat je bij jezelf afwijst. Wat jouw schaduwen zijn kan enkel jij uitmaken. En via vragen en zelfreflectie kan je deze identificeren.

Als je je schaduwen leert herkennen, aanvaarden en integreren zal je uiteindelijk ongewenste patronen kunnen doorbreken, meer inzicht krijgen in jezelf en je gewoontes. Meer inzicht krijgen in de mensen die je omringen en beter met anderen leren communiceren. Het zal je *heler* maken en je meer geluk laten ervaren.

VRAGENLIJST

1

Welk gedrag stoort me bij anderen?
(waar komt dat vandaan? Is dit iets wat ik bij mezelf niet leuk vind? Is dit iets wat me triggert?)

2

Welke misvattingen hebben mensen over jou?
(Is dit iets wat je (on)bewust uitstraalt? Hoe voel je je daarbij?)

3

Hoe zouden andere mensen jou omschrijven?
(Herken je dit bij jezelf? Verrast dit jou? Hoe voel je je hierbij?)

4

Wat vind je het minst leuke aan jezelf?
(Fysiek, karakterieel? Waarom? Hoe kan je dit aanvaarden en vrede mee maken?)

5

Waardoor voel je je onveilig?
(Welke situaties/mensen? Hoe kan je je veiliger voelen??)

6

Durf jij hulp vragen aan anderen?
(Ja, neen - waarom?)

7

Wat is voor jou de betekenis van het leven?
(Leef jij nu al volgens dit idee? Waarom niet? Hoe kan je hier naartoe leven? Hoe kan je dit integreren? Waarom doe je dit nog niet?)

8

Hoe stel jij je grenzen?

(gemakkelijk, zelden, nooit? waarom? Waarom ben je bang om dit te doen?)

9

Lieg jij? Tegen jezelf of anderen?

(welke leugens houd jij jezelf of anderen voor en waarom? Wat zou er gebeuren als je de waarheid vertelt?)

10

Voel je je onbegrepen?

(ja, neen en waarom? Door wie?)

11

Ben je gelukkig waar je nu bent in je leven?

(ja, neen en waarom? Hoe kan je dit veranderen? Hoe kan je het verbeteren?)

12

Wat is het ergste dat je ooit hebt gedaan?

(Wat was het? Waarom heb je het gedaan? Hoe voelde je je nadien? Hoe voel je je nu ten opzichte daarvan?)

13

Wat is voor jou het meest negatieve gevoel dat je zou kunnen ervaren?

(Waarom? Waar komt dit vandaan?)

14

Wanneer was de laatste keer dat je je echt gelukkig voelde?

(Waar was je toen, wat deed je toen, hoe kan je dit implementeren in het nu om dit vaker te voelen?)

15

Wat zijn jouw kernwaarden? Waarden die je belangrijk vind.

(Leef je volgens deze waarden? Negeer je die soms als het je uitkomt? Hoe zou je meer volgens je kernwaarden kunnen leven? Zijn het jouw waarden of de opgelegde waarden van je opvoeders?)

16

Wat geeft jou een gevoel van leegte?
(Hoe ga je met dat gevoel om? Wat kan je doen om dit gevoel minder te hebben?)

17

Wat betekend vrijheid voor jou?

18

Wanneer voel jij je het meest gewaardeerd?
(Wie geeft jou dit gevoel? Geef jij jezelf dit gevoel? zoek je bevestiging bij anderen? Waarom?)

19

Denk aan de mensen rondom jou. Wat zou je aan hen willen veranderen?
(Hoe reflecteert dit op jou? Is er iets dat jij kan doen om hen te helpen? Zou je ze dan misschien nog wel in de buurt willen nu je hier over nadenkt?)

20

Waar zou jij het liefst voor herkend worden?
(Hoe kan je meer naar dit beeld leven?)

21

Denk aan een relatie waar je je rug naar gekeerd hebt. Om welke redenen was dit een positieve keuze voor jouw leven?

22

Beschrijf jezelf op een objectieve manier.
(Was dit makkelijk? Weet je eigenlijk wel wie je echt bent? Vind je jezelf wel leuk?)

23

Welke persoon/personen heeft jou het meest pijn gedaan in je leven? Schrijf hen een brief met alles wat altijd al hebt willen zeggen
(Alles is toegelaten, ze hoeven deze niet te lezen)

24

Voel je je meestal slechter, beter of gelijk aan anderen? Waarom?

25

Welke gedragingen of gewoontes zijn bij jou dezelfde als die van je opvoeders?

(Is dit een bewuste keuze? Waarom wil je hen nadoen?

Hoe probeer je net anders te zijn?)

26

Wat is voor jou mislukking? (*Wat maakt dit zo verschrikkelijk?*) Beeld jezelf in in deze situatie, schrijf 5 zaken waarvan jij denkt dat anderen dit van jou zouden denken. Schrijf nu 5 dingen die je hoopt dat mensen over jou zouden denken.

27

Hoe vaak minimiseer je je eigen emoties?

(Waarom n hoe voel je je hierbij?)

28

Denk na over je vriendschappen? Welke geven jou een veilig, geliefd en gedragen gevoel?

(zijn er waarin je je geïsoleerd, onder druk gezet of oncomfortabel bij voelt? Waarom is dit?)

29

Hoe ga je om met complimenten?

(Hoe voel je je daarbij? Leer om gewoon 'dankje' te zeggen)

30

Heb je terugkerende nachtmerries?

(Welke? Wat is het thema? Waar zou dit over kunnen gaan? Hoe zou je deze nachtmerrie kunnen confronteren?)

31

Hoe laat je jezelf in de steek op dit moment in je leven?

(Hoe zou je beter voor jezelf kunnen zijn? Denk aan je gezondheid, financiën, relaties, werk, etc.)

32

Wat is de grootste leugen die je jezelf vertelt?
(Ben je op dit moment in je leven helemaal eerlijk tegen jezelf?)

33

Hoe klinkt de stem van je innerlijke zelf als je alleen bent?

(Is het positief of negatief? Overweeg wiens stem dat werkelijk is. Schrijf een brief aan de persoon die je innerlijke stem is geworden, bedank ze als ze je verdedigen of daag ze uit als ze kritisch zijn.)

34

Wie is je een verontschuldiging schuldig?

(Waarom? Wat deden ze? Heb je de situatie misschien verkeerd geïnterpreteerd? Schrijf jezelf een brief vanuit hun perspectief, waarin je de redenen voor hun overtreding uitlegt en je verontschuldigingen aanbiedt. Haal nu diep adem, en terwijl je uitademt, adem alle wrok of kwetsende dingen die je hebt vastgehouden uit.)

35

Wat is je grootste spijt in het leven?

(Hoe zou je daar vrede mee kunnen sluiten? Denk aan je omstandigheden op dat moment en geef jezelf toestemming om het goed te vinden dat je op dat moment je best hebt gedaan.)

36

Wat is je slechtste jeugdherinnering?

(Wie was daar? Hoe hebben ze je getroost of erger gemaakt? Wat zou je tegen ze willen zeggen? Schrijf ze misschien een niet-verzonden brief.)

37

Denk aan een keer dat je manipulatief was.

Onderzoek het gevoel achter het gedrag.

(Welke behoefte heeft ervoor gezorgd dat je je zo gedroeg? Heb je dat gevoel overwonnen?)

38

Wie heeft je het meest teleurgesteld in je leven?
(Zijn ze er nog steeds? Hoe voel je je daarover?)

39

Hoe kijk je terug op je kindertijd?
(Was het over het algemeen positief of negatief? Door wie voelde je je veilig en door wie werd je teleurgesteld? Met wie had u een hechte band?)

40

Wanneer was een moment in je leven dat je je voor iemand openstelde en je afgewezen voelde?
(Wie was het? Wat is er gebeurd? Heb je de persoon vergeven? Waarom niet? Wat kan je doen om dit alsnog te doen?)

ENZOVOORT

DIVE IN TO DEEP

DANKJEWEL EN SUCCES!

Schaduwwerk

@DEACADEMYOFLIGHT