

Hallo Max,

Liest du diese Monatspost schon öfters, wirst du die ersten Sätze kennen. Trotzdem möchte ich sie hier stehen lassen, da immer wieder neue InteressentInnen dazu kommen. Und du kannst sie ja einfach überfliegen, wenn du sie schon kennst...

Also Max- ich freue mich sehr, dass du mitliest und in unserer Gruppe mit dabei bist. Kartenlegen ist nicht schwer, aber es braucht ein paar Grundsatzentscheidungen. Was frage ich und wen frage ich? Wie bei einem Telefonat ist es wichtig, **vorher** zu entscheiden, an welche feinstoffliche Kraft oder Wesenheit ich die Frage richte. Die **monatliche Entwicklungsfrage** in dieser Monatspost richte ich direkt an die **Quelle der Weisheit**. Vielleicht sagst du Alleins, Oben, Gott, Göttin... oder welcher Begriff für dich stimmig ist dazu - ich nenne sie **Quelle**.

Ob dich das Thema des Monats nun mächtig erwischt oder nur so nebenbei vorschrammt, das wirst du fühlen. Und in welchem deiner **Lebensfelder** das Thema relevant ist, wirst du auch sicher gut erkennen. Vielleicht betrifft es nur eines oder auch mehrere deiner Lebensbereiche? Persönliche Entwicklung, Berufliche Entwicklung, Beziehungen, Gesundheit, Finanzen, Alltag, Innere Freude, Spiritualität, Familie... lasse dich darauf ein!

Unser gemeinsames Thema für den Juni 2024 ist **SCHATTENSEITEN**.



SCHATTENSEITEN

klicke auf die Flasche oder Karte
und du wirst auf die
Edelsteinessenzen-Seite
weitergeleitet - dort siehst du die
Bilder größer



SCHATTENSEITEN

Was für ein spannendes Thema! Der Monat Juni bringt uns damit eine gehörige Herausforderung in unser Leben. Die Affirmation des Monatsthemas lautet *„Ich erkenne und integriere meine Schattenseiten“!*

Dazu gehört eine gehörige Portion **Mut**, **Masken** fallen zu lassen, **Fehler** einzugestehen, **Selbstehrlichkeit**, **Selbstakzeptanz**... und es gehört auch etwas **Wissen** dazu. Denn es ist nicht ganz so einfach, seine eigenen Schattenseiten zu erkennen. Nicht DIE Dinge, die die Welt als dunkel und ungeliebt definiert müssen unsere Schattenseiten sein. Es geht nicht um eine objektive Bewertung von Gut und Böse... es geht darum, dass wir **als Individuen heil werden, ganz werden** - und dazu gehört auch unser Schatten. Unser Schattenanteil kann für jemand anderen eine Sonne sein und umgekehrt. In meiner Beratungspraxis gehe ich in der Arbeit mit Schattenanteilen u.a. von drei Ansätzen aus:

- Jegliche Lösung, die wir suchen ist in uns (auch wenn wir sie nicht immer gleich sehen)
- Wir Menschen streben nach Ganzwerdung, Heilung, heil und ganz zu sein
- Nix ist umsonst - also alles hat einen Sinn (für DEN Moment zumindest)

Also auch unsere Schattenanteile haben einen Sinn. Diesen gilt es zu entdecken. Aber wie finden wir unsere schattigen Anteile? Dazu gibt es viele Methoden. Eine sehr effektive Variante ist diese Übung:

Schattenseiten-Übung:

Denke an eine Person in deinem Lebensumfeld, die dich so richtig super nervt, die dir besonders unangenehm ist, der du gerne aus dem Weg gehst. Dann schließe kurz deine Augen und stelle dir diese Person mit all ihren Attributen vor. Wie sieht sie aus, wie redet sie, was hörst du von ihr, was hat sie für eine Stimmlage, über wen redet sie, was nimmt sie für eine Körperhaltung ein, ist sie allein oder in der Gruppe, welche Wirkung hat sie auf die Gruppe, wie bewegt sie sich, wie schaut sie, wie isst sie, wie riecht sie, wo wohnt sie, was arbeitet sie... etc. Phhh! Ich weiß, das ist schon eine große Herausforderung, sich das alles vorzustellen. Aber probiere es aus und behalte dabei DICH und deine Gefühle unter Beobachtung. **Achte darauf, bei welchen Bildern und Ideen deine Emotionen reagieren.** Und dann stelle dir die vorsichtige Frage: *„Gibt es irgendetwas an diesem Verhalten, diesem Tun, dieser Person, das ich in Teilen selbst gerne hätte oder an mir total ablehne?“* Tauche ganz vorsichtig in diese Thematik ein, denn dein Ego lässt hier sicher gleich ein rotes Lämpchen leuchten und schreit **„Bist du deppad, sichaaaa nicht!!!“** Aber lass dich nicht los, halte deinem Ego einen Moment den Mund zu und spüre dich nochmal rein. Hier könnte eine deiner Schattenseiten zu finden sein.

Und wenn du den Mut hast DAS zu erkennen, bist du in der Freiheit zu sagen: *„Aaaaaha du bist also meine Schattenseite, so ist das also... Nun gut, ich sehe dich, ich erkenne dich, ich verstehe den Sinn dahinter.“* Manchmal reicht es aus, diese Erkenntnis zu haben und das Schattenbild in das Licht zu heben. Ein anderes Mal brauchen wir noch einen Schritt mehr, wenn wir diese Anteile nicht nur integrieren sondern auch ausleben möchten. Das ist aber eine andere Geschichte 😊.



Obsidian hilft dem Wachbewußtsein, **ungeliebte und verdrängte Bewußtseinsinhalte** wiederzufinden, zu konfrontieren und neu zu integrieren. Dabei ermöglicht er, alte geistige Beschlüsse und die an bestimmte Erinnerungen gebundenen Schmerzen aufzulösen. Auf diese Weise erscheinen unsere **Schattenseiten in einem anderen Licht**. Es wird deutlich, daß sie positive Inhalte und Fähigkeiten beinhalten, die nun wieder zugänglich werden. (Lexikon der Heilsteine v. Michael Gienger)

Das ist die Makroaufnahme des Themensteins mit inhaltlichen Impulsen.



Die **Makroaufnahmen** der Mineralien kannst du als Meditationsimpuls verwenden. Schau dir das Bild an, lasse deinen Blick über die verschiedenen Begriffe wandern und wenn du bei einem der Begriffe "hängen" bleibst, dann schließe die Augen, atme und gehe auf Empfang. Hilfreich ist es, den Spray "**SCHATTENSEITEN**" anzuwenden.

Ysop wird durch Wasserdampf-Destillation der Blätter gewonnen. Es beseitigt innere und äußere Kälte und auch wirre Gedanken. Es wird dem Element Luft zugeordnet und hilft dadurch dem **ERKENNEN** der Schattenseiten. Es macht den Geist ruhig und klar. Ysop als Pflanze der Reinigung, Läuterung und der Mysterien wird in vielen Schriften des Altertums und auch in der Bibel erwähnt. Als Räucherwerk oder zum Besen gebunden diente er zur Reinigung von Tempeln und heiligen Plätzen.



Aromatipp: 5 Tropfen Ysop, 5 Tropfen Zitrone als Denkhilfe in die Duftlampe geben !
Wellnesstipp: 10 Tropfen Ysop, 10 Tropfen Bergamotte in 50 ml natürliches Basisöl als Guten-Morgen-Massage-Öl (nicht in der Sonne verwenden)

Ich wünsche dir eine **lichtvolle Zuwendung zu deinen Schattenseiten** und wenn du Lust hast genauer einzutauchen freue ich mich über deine Seminarteilnahme! Der nächste Termin ist der Sonntag, 16.6.2024 bei mir daheim in Moosdorf.
Deine Claudia



SEMINARANKÜNDIGUNG: Sonntag, 16.6.2023 ganztägig Tagesseminar in 5141 Moosdorf zum Thema "**FÜLLE**" auf allen Ebenen. Gerade dieses Thema steckt auch oftmals im Schatten. Wir werden mit den **Orakelkarten** und einer **kraftvollen, systemischen Edelsteinlegung** den Schatten auf die Pelle rücken. Details unter www.matridea.at



Newsletter weiterempfehlen

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.