

DEIN SCHATTENTAGEBUCH

BEGINNEN



Ein heiliges Gefäß
für
deine verborgenen Anteile

Warum ein Schattentagebuch?

In den tiefen Schichten deiner Seele liegen verborgene Anteile – verdrängte Emotionen, ungeliebte Seiten, alte Erfahrungen, übernommene Glaubenssätze.

Ein Schattentagebuch ist kein normales Journal. Es ist ein Altar deiner inneren Wahrheit, ein Raum für radikale Ehrlichkeit, ohne Bewertung.

Hier darf alles auftauchen, was du sonst wegdrückst.

Denn was gesehen wird, kann sich wandeln.

Was geschrieben wird, darf endlich gehört werden.

Wie du beginnst:

1. Wähle ein Notizbuch, ein schönes Tagebuch oder binde dir selbst ein Buch nur für diesen Zweck.
2. Nimm ein schlichtes oder besonderes Buch – so wie es sich für dich stimmig anfühlt.
3. Gestalte das erste Blatt bewusst.
4. Male eine Rune, ein Symbol, schreibe eine Widmung.
5. Zum Beispiel:
6. „*Dies ist der Raum, in dem ich mich selbst erkennen und lieben lerne.*“
7. Führe das Tagebuch wie ein Gespräch mit deinem inneren Schatten.
8. Stelle Fragen, schreibe frei, ohne Kontrolle. Es gibt kein richtig oder falsch.



Erste Fragen für dein Schattentagebuch:

- Welche Seite an mir zeige ich der Welt nie – und warum?
- Was triggert mich immer wieder? Was könnte dahinterstecken?
- Wer oder was macht mich wütend – und was hat das mit mir zu tun?
- Was durfte ich als Kind nicht sein – und was macht das mit mir heute?
- Welche Angst hält mich klein?
- Was verurteile ich an anderen – das vielleicht auch in mir liegt?

💬 Notiz: Schreibe nicht, um dich zu analysieren.

Schreibe, um dich zu spüren. Lass deine Wahrheit fließen.

Regelmäßig Licht in deine Dunkelheit bringen

Ich weiß, schreiben kommt in unserer digitalen Welt aus der Mode. Aber als Alte Seele ist schreiben ein Mittel der Selbst-Erkenntnis.

Arbeite damit - schreibe wieder - führe dieses Schattentagebuch regelmäßig. Du brauchst nicht jeden Tag schreiben, aber wenn du gestresst bist, wütend, traurig, Emotionen hast, die dich aufwühlen und die du eher als destruktiv bewertest - dann ist die Zeit gekommen mit deinem Schattentagebuch zu arbeiten.

Hier kannst du alles rauslassen, alles schreiben, wild werden, weinen, schreien, zerreißen - das Schattentagebuch kann alle Emotionen tragen - hier findet dein Schatten Licht - hier beginnt die Erleuchtung.