

LICHT UND SCHATTEN

Ein Minikurs mit Ariane Grünler



Ariane Grünler - Visionary Coach

Dieser Minikurs ist eine Abenteuerreise in das Land Deiner Seele. Er wird Dich sicher auch herausfordern. Er wird Dich überraschen. Doch vor allem wird er Dich beschenken.

Mit Dir selbst.

Mit Deinen erstaunlichen Gaben und Eigenschaften, die Du vielleicht nie mit Dir assoziiert hättest.

Mit Frieden. Kreativität. Und der Souveränität einer Frau, die sowohl ihr Licht als auch ihre Schatten begrüßt und nachhause holt.

Die Befreiung Deiner (bisher) unterdrückten Anteile geht Hand in Hand mit der Befreiung Deiner Potenziale.

Ich wünsche Dir viel Freude dabei, Du mutige Frau!

Deine Ariane

Die fünf Spiegelgesetze

1. Alles was mich am anderen stört, ärgert, aufregt oder in Wut geraten lässt, und ich es anders haben will, habe ich selbst in mir.
2. Alles, was ich am anderen kritisiere oder sogar bekämpfe und verändern will, kritisiere, bekämpfe oder unterdrücke ich in Wahrheit in mir und hätte es gerne anders.
3. Alles, was der andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will, und ich mich deswegen verletzt fühle, betrifft mich. Es ist in mir noch nicht erlöst, meine gegenwärtige Persönlichkeit fühlt sich beleidigt.
4. Alles, was der andere an mir kritisiert und mir vorwirft oder anders haben will und bekämpft, und mich dies nicht berührt, so sind es seine eigenen Bilder, sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten, die er auf mich projiziert.
5. Alles, was mir am anderen gefällt, was ich an ihm liebe, bin ich selbst, habe ich selbst in mir und liebe dies im anderen. Ich erkenne mich selbst in anderen - in diesen Angelegenheiten sind wir eins.

Die magische Liste der Umwandlungen

...die Du natürlich für Dich weiter vervollständigen kannst. Achtung! Die Liebesbotschaft ist NICHT das Gegenteil des Triggers, sondern das Erkennen eines ungel(i)ebten Anteils in Dir.

| Trigger | | Liebesbotschaft |
|------------------|---|-------------------------------------|
| unfair | - | herausfordernd |
| unfreundlich | - | will nicht allen gefallen |
| hektisch | - | lebhaft |
| dumm | - | will nicht alles wissen und können |
| planlos | - | im Vertrauen |
| unfähig | - | siehe „dumm“ |
| belehrend | - | hat ein großes Wissen |
| abweisend | - | kann gut „nein“ sagen |
| ablehnend | - | siehe „Abweisend“ |
| besserwisserisch | - | anders denkend |
| von Oben herab | - | in seiner Größe |
| arrogant | - | ohne Zweifel |
| demütigend | - | (Mut) herausfordernd |
| misstrauisch | - | vorsichtig |
| distanziert | - | fordert seinen eigenen Raum |
| aufgetakelt | - | sehr weiblich/männlich |
| respektlos | - | fürchtet sich vor nichts |
| anmaßend | - | weiß um seinen Wert, |
| anstrengend | - | großes Durchhaltevermögen |
| langweilig/lahm | - | nimmt sich die Zeit, die er braucht |
| oberflächlich | - | schützt sich gut |
| geringschätzend | - | weiß um seinen Wert |
| übergriffig | - | überwindet Grenzen |
| laut | - | verschafft sich Gehör |

| | | |
|--------------------|---|---|
| verwirrend | - | fordert auf zu Fokussieren |
| gemein /verletzend | - | ist nicht in der Opferrolle/kämpferisch |
| launisch | - | gibt seinen Bedürfnissen nach |
| machtbesessen | - | übernimmt gerne Verantwortung |
| überheblich | - | steht für seine Visionen |
| unordentlich | - | hat seine eigene Ordnung |
| aufdringlich | - | ist überzeugt von sich |
| ungepflegt | - | naturbelassen |
| eifersüchtig | - | wertschätzend |
| grob | - | konzentriert auf das Wesentliche |
| geschwätzig | - | kommunikativ |
| vorwurfsvoll | - | gibt Verantwortung ab |
| unaufmerksam | - | kann gut loslassen |
| unmotiviert | - | setzt Prioritäten |
| primitiv | - | ursprünglich, einfach |
| egoistisch | - | auf sich selbst konzentriert |
| lieblos | - | siehe „grob“ |
| unachtsam | - | siehe. „unaufmerksam“ |
| unzuverlässig | - | folgt eigenen Impulsen |
| verlogen | - | ist in der eigenen Wahrheit |
| unverschämt | - | fordert sein Recht ein |