

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