

Das
SCHATTEN  PRINZIP

Ruediger Dahlke

MASTERCLASS

ÜBER RUEDIGER DAHLKE

Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, studierte Medizin in München und arbeitet seit 40 Jahren als Arzt und Autor. Sein umfangreiches Wissen zum Thema gesunde Ernährung und Fasten gibt er seit über 38 Jahren in Seminaren weiter. Dabei kann er auf einen enormen Erfahrungsschatz zurückgreifen, denn er fastet selbst seit 45 Jahren regelmäßig. Es ist ihm ein großes Anliegen, Menschen zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen, und ihnen den Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensfreude in die Hand zu geben. In seinen nunmehr 50 Büchern, die in 27 Sprachen vorliegen, baut Ruediger Dahlke eine Brücke zwischen Ursachen von Zivilisationskrankheiten, unseren eigenen, meist tief verborgenen Schatten und den daraus resultierenden gesundheitlichen Problemen und zeigt den Weg hinaus aus ungesunden Gewohnheiten, hin zu einem Feld ansteckender Gesundheit, das wir für uns und andere aufbauen können. Ein wesentlicher Bestandteil seiner Arbeit sind die Spielregeln des Lebens und das Schattenprinzip. Diese sind die Grundlage seiner integralen Medizin und der Schattenarbeit, die er seit Jahren lehrt und praktiziert.



WER DIE REGELN KENNT,
KANN EIN GUTES SPIEL SPIELEN ...
LERNE JETZT MIT
RUEDIGER DAHLKE DIE SPIELREGELN
DES LEBENS KENNEN!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU DEINEM PLATZ IN DIESER WERTVOLLEN MASTERCLASS!

DU WIRST LERNEN ...

Was die Schicksalsgesetze sind und
welche Bedeutung sie haben



Warum wir den besten Zugang zum
Gesetz des Anfangs haben



Wie dein Leben sich verändert,
wenn du die Spielregeln des Lebens
in deinen Alltag integrierst



Warum genau jetzt der beste Zeitpunkt
ist, dein Leben zu verändern



„... Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, schreibt Hermann Hesse in seinem Gedicht „Stufen“ und nimmt damit das Gesetz des Anfangs für diese Masterclass mit Ruediger Dahlke voraus. Unser Leben wird von den Spielregeln des Lebens, den Schicksalsgesetzen, gelenkt. Diese drei Gesetze sind ein essentieller Bestandteil unserer Existenz, denn wir können dieses Spiel des Lebens nur spielen, wenn wir die Regeln kennen. Wir alle sind von diesen Schicksalsgesetzen betroffen, denn das dritte – das Gesetz der Polarität – und das zweite – das Gesetz der Resonanz – treffen uns häufig unverhofft und ohne Vorwarnung. Das

Gesetz des Anfangs aber ist für uns alle leicht zugänglich. Wir erinnern uns beispielsweise mit Freude an den Beginn einer romantischen Beziehung oder unseren ersten Kuss. Oder wir wissen vielleicht intuitiv bereits beim ersten Date, dass diese Person nicht zu uns passen wird. Manchmal stehen wir auch einfach mit dem falschen Fuß auf und beginnen unseren Tag nicht mit unserer vollen Kraft. Kennen wir die Schicksalsgesetze und folgen ihnen, ebnen sie uns so einen Weg in ein erfolgreiches und zufriedenes Leben.

3
GESETZ DER
POLARITÄT

2
GESETZ DER
RESONANZ

1
GESETZ DES
ANFANGS

RICHTUNG DER PROGRESSION

Wenn wir jeden Tag mit dem Zauber des Anfangs beginnen und den Tag am Abend Revue passieren lassen, können wir mit nur kleinem Aufwand unser Leben zum besseren verändern. Dabei hilft dir das Wissen über die Spielregeln des Lebens. So wirst du auch deine Neugier wecken und jeden Tag Neues lernen!

ÜBUNG

DEN ANFANG NEU GESTALTEN

Nehme dir jeden Abend kurz Zeit – hierfür reichen 5 – 10 min – und lasse den Tag Revue passieren.

ÜBERLEGE DIR:

Was hat heute besonders gut geklappt?

Wo hätte ich etwas besser machen können?

Wie hätte ich es besser machen können?

Nach ein Paar Tagen wirst du merken, wie du schneller die passende Lösung im Alltag findest und stärker in der Gegenwart bist. Mache dir hierfür am besten Notizen! Die Folgeseite enthält außerdem eine Erinnerungstütze für dich zum abhaken, bei der du jeden Abend ein Kreuz für die erledigte Reflexion machen kannst.

REFLEXTIONS

CHECKLISTE



TAG 1



TAG 2



TAG 3



TAG 4



TAG 5



TAG 6



TAG 7



TAG 8



TAG 9



TAG 10



TAG 11



TAG 12



TAG 13



TAG 14



TAG 15



TAG 16



TAG 17



TAG 18



TAG 19



TAG 20



TAG 21



TAG 22



TAG 23



TAG 24



TAG 25



TAG 26



TAG 27



TAG 28



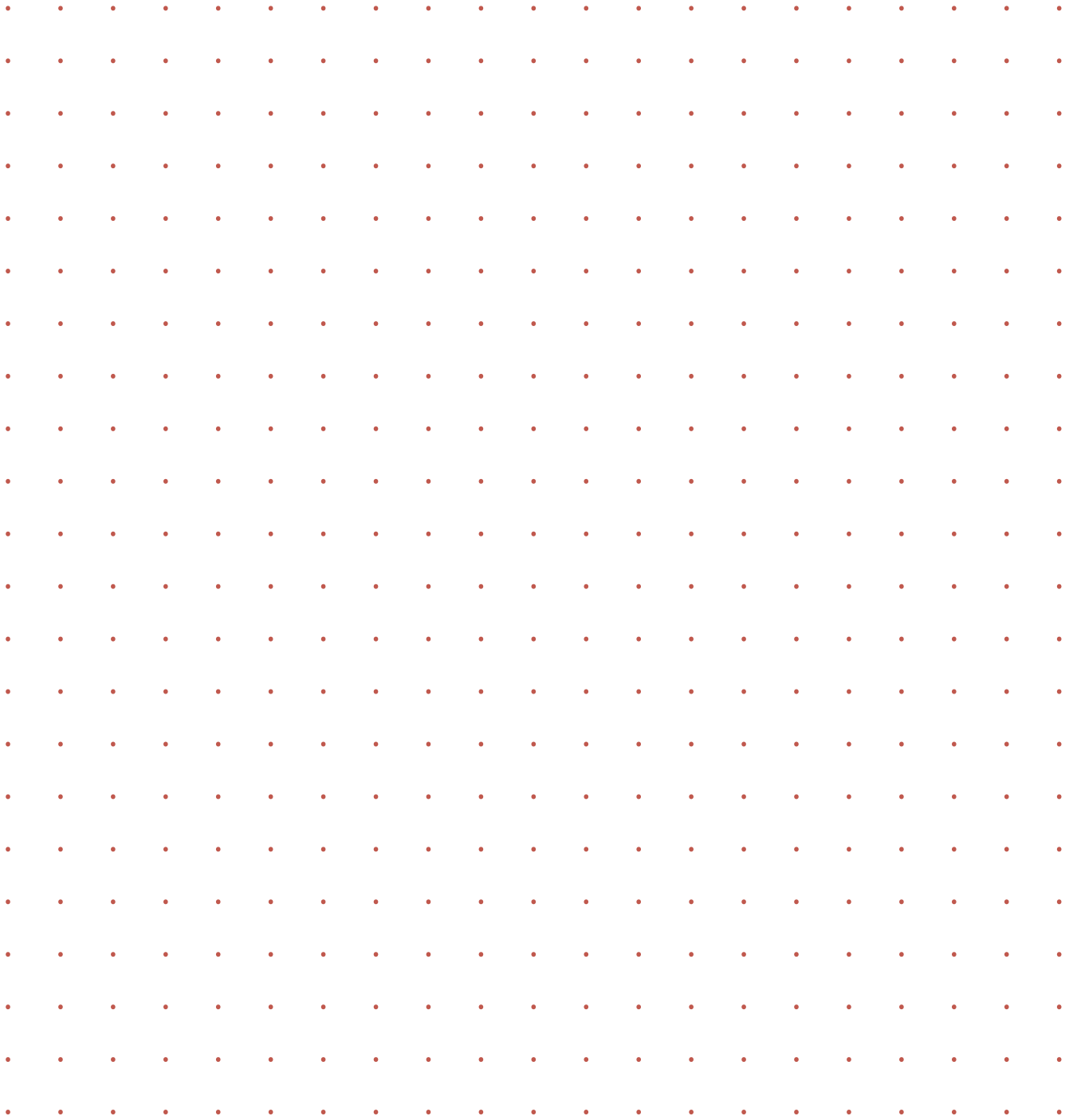
TAG 29



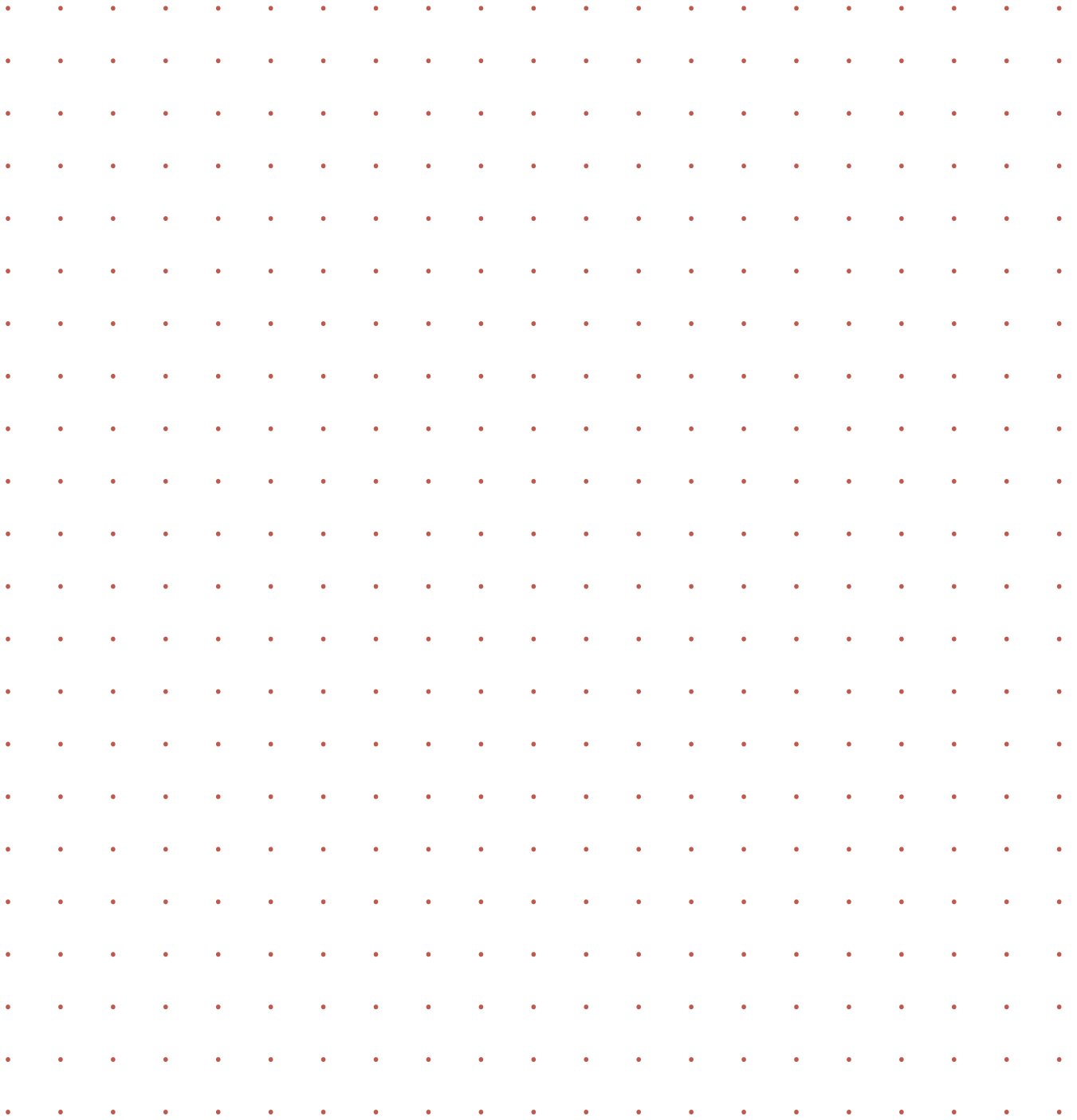
TAG 30



NOTIZEN



NOTIZEN

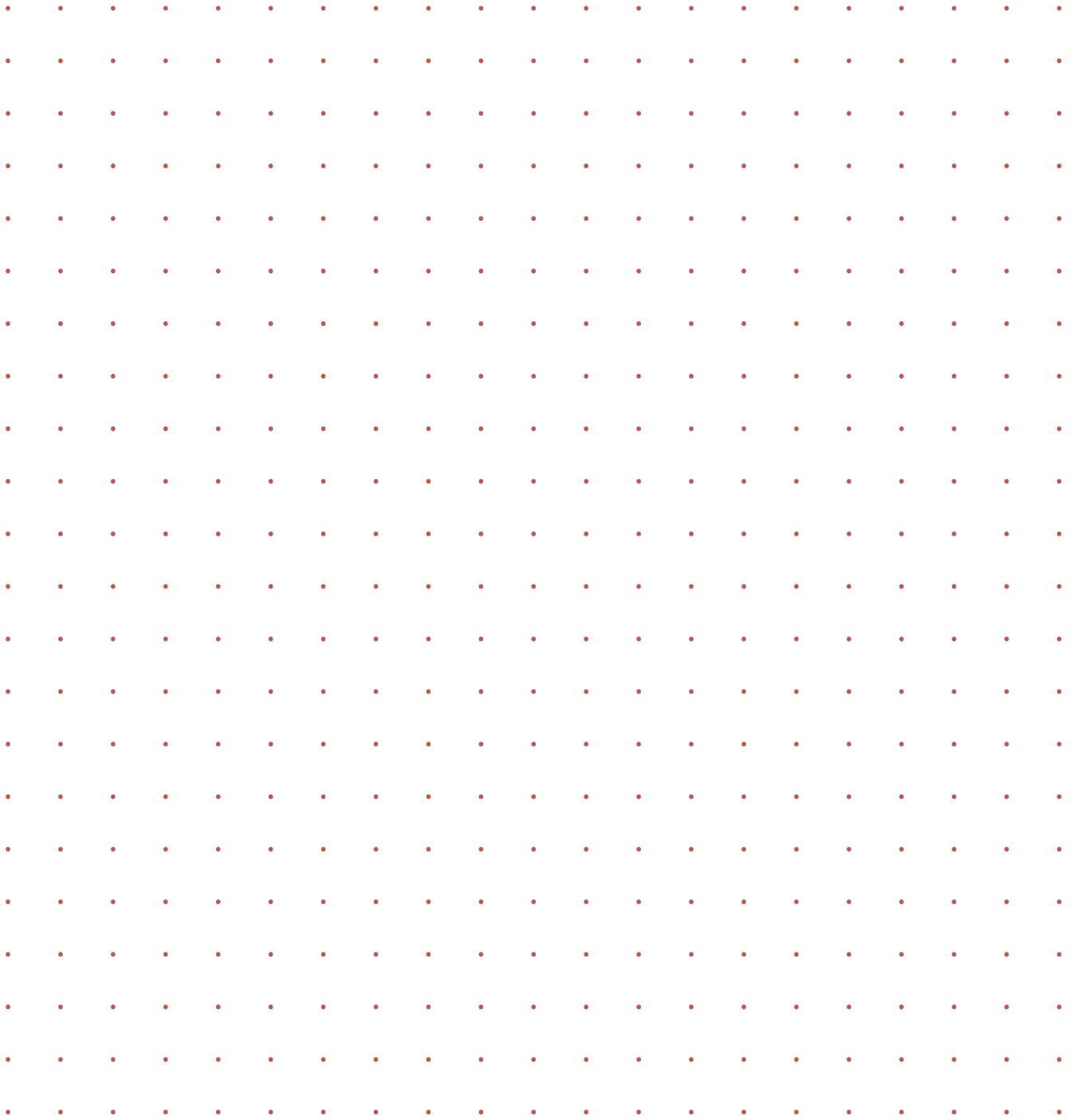


ÜBUNG

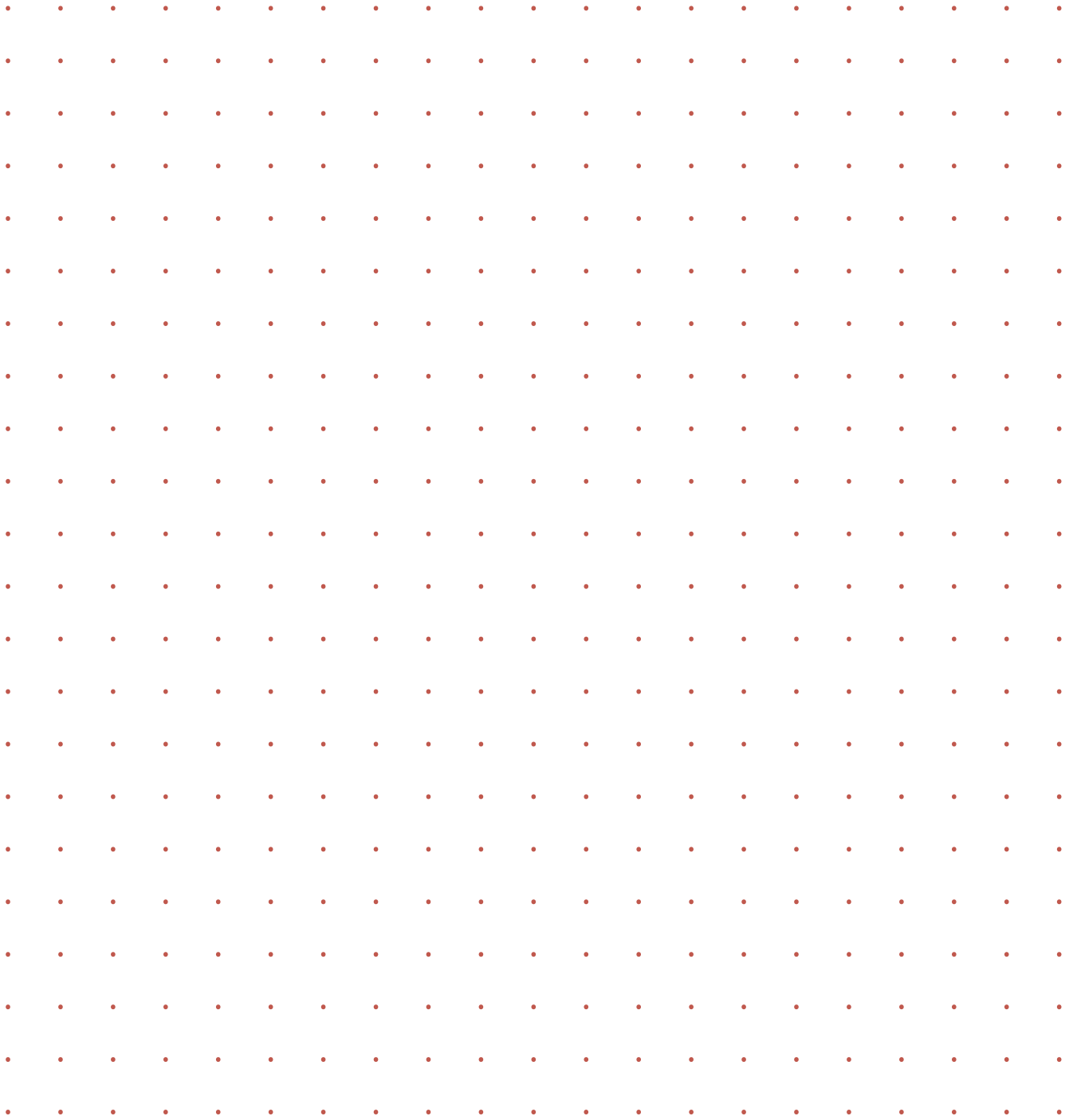
EIN GANZ BESONDERER FILMABEND

Ein guter Film kann unser Gemüt aufmuntern, uns zum Nachdenken und zum Reflektieren inspirieren oder einfach nur unser Herz springen lassen. Ruediger empfiehlt dir den Film „Alles eine Frage der Zeit“. Nimm dir im Sinne der Hollywood Therapie Zeit, diesen Film in Ruhe zu schauen.

NOTIZEN



NOTIZEN

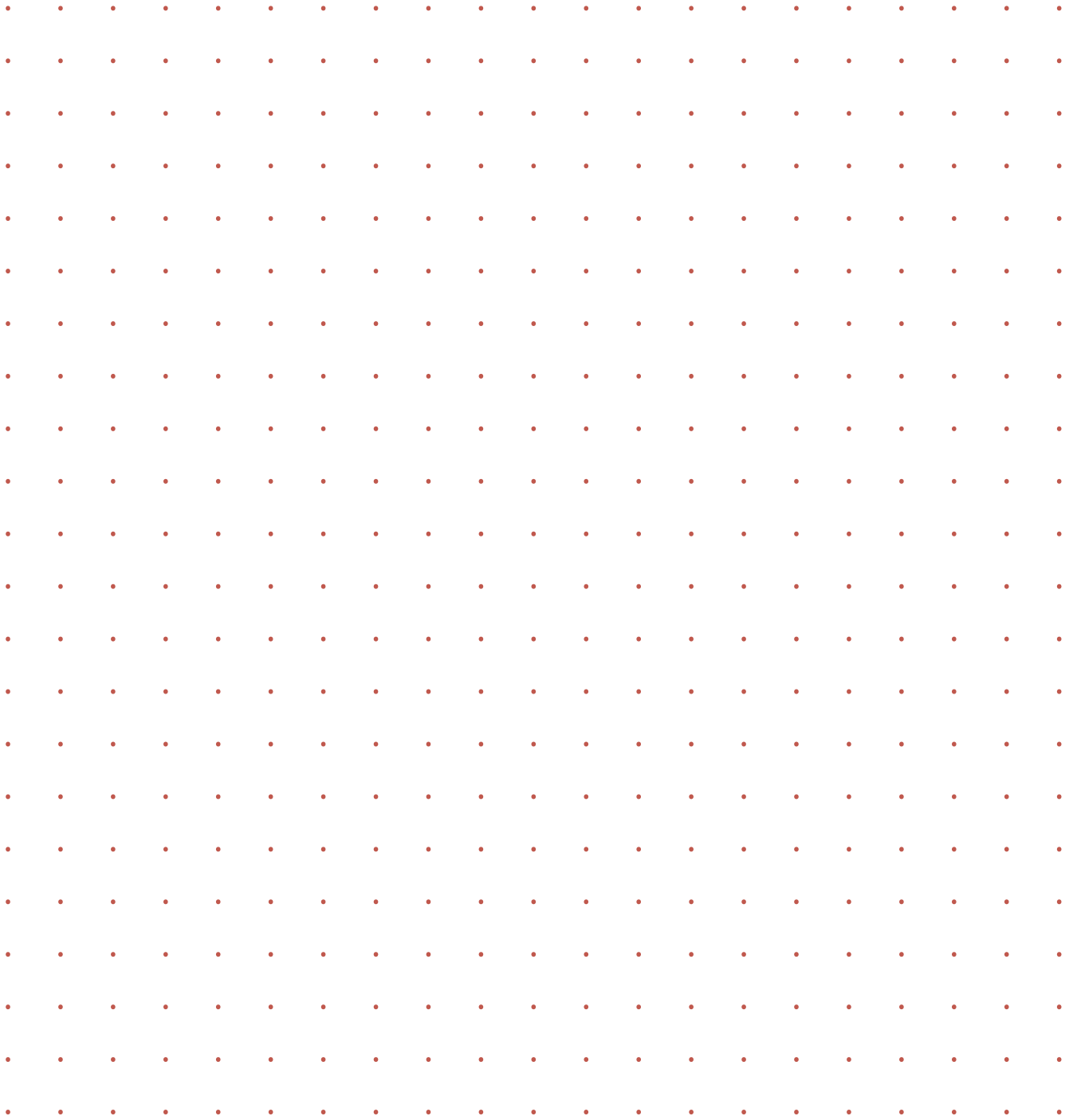


MEDITATION

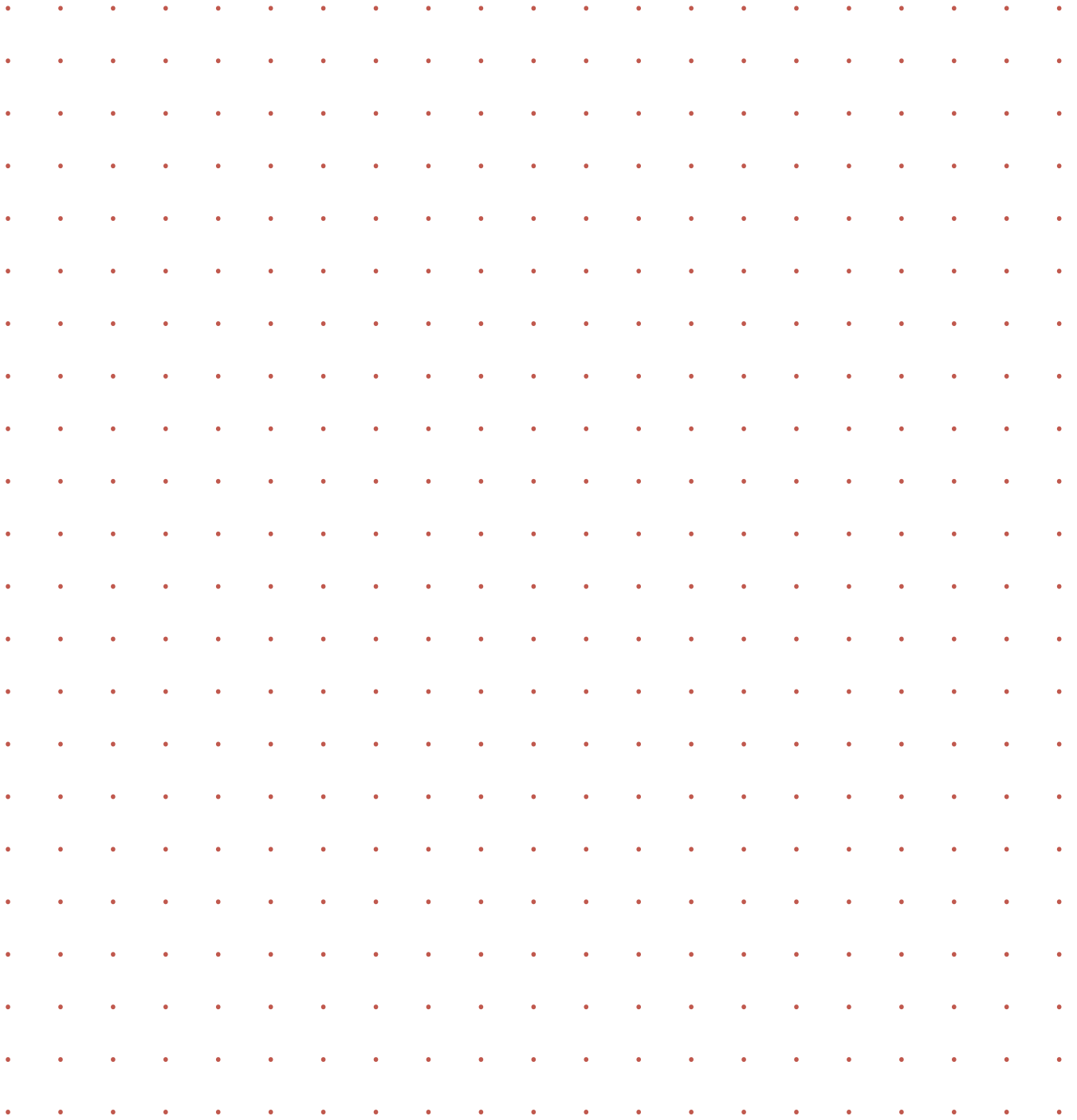
VERGANGENHEIT REPARIEREN

Du hast die geleitete Meditation mit Ruediger in dieser Masterclass gemacht. Nimm dir einen kurzen Moment Zeit, noch einmal in dich hineinzufühlen und dir deine Gedanken zu notieren.

NOTIZEN



NOTIZEN



Das
SCHATTEN  PRINZIP

Ruediger Dahlke