

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

Hvad er der på den anden
side af "Stakkels mig"?

Psykoterapeut &
Coaching-uddannelser

Om os



Vi har igennem mere end 20 år tilbudt **uddannelser indenfor Psykoterapi og Coaching**, med fokus ind i vores **unikke ID-tilgang**.

Der er flere grunde til, at vi bruger ID både i vores institutnavn, og som betegnelse for den måde, vi arbejder på.

For det første står ID for identitet, fordi den måde vi arbejder på, er identitetsorienteret. Denne tilgang afdækker og udvikler så mange dele af vores identitet som muligt og ved at øge kontakten til vores eget indereste, styrkes vores livskvalitet markant.

For det andet er ID forbogstaverne i ordene Integrativ og Dynamisk. Integrativ betyder inklusiv eller samlende, og dynamisk betyder her kraftfuld og bevægelig. Vi tror nemlig på at samle det bedste fra alle psykologiske retninger og på kraftfulde forandringer igennem dynamisk selvudviklingsarbejde.

For det tredje er det også et udtryk for en integral tilgang til livet. Det vil sige en inkluderende og ægte holistisk / helhedsorienteret måde at forholde sig til sig selv, sine relationer og verden på.

RESUMÉ

De fleste af os går og er frygteligt indlejrede i en bestemt adfærd, der er bestemt af vores faste tankemønstre og de følelser vi kender så godt – og som vores indre system er blevet så afhængige af.

Men det der sker, når vi ”vågner op”, det er, at vi vågner op til vores mere essentielle jeg – den vi virkelig er.

Når vi får øje på den vi er blevet (og måske den der kigger frem på den anden side - den vi virkelig er) så kan vi begynde at vågne op.

Det vi oplever, er fx at blive mere bevidste om os selv, mere åbne, mere glade, mere frie, mere velmenende og bare mere fuldkomne, på en måde vi ikke kan forklare.

I denne tilstand træffer vi bedre beslutninger, er mere realistiske og er forbundne til vores dybere værdier.

Vi vågner op ved hjælp af åndelig fitness, som fx meditation – ikke pludseligt, men stille og roligt.

Ugens arbejdsark

Arbejdsark: Hvad er der på den anden side af "Stakkels mig"?

I denne uges episode fortæller Ole Vadum Dahl, stifteren af ID Academy, hvad der er på den anden side af vores ego-selv - altså på den anden side af den del af os som også hele tiden vurderer os i forhold til andre.

... Den måde vi kan vågne op fra vores ego-selv, er ved at lave åndelig fitness, som fx meditation.

Ugens øvelse: Grundlæggende meditation

- 1) Sæt dig på en stol i rolige omgivelser og sæt din telefon på lydløs.
1a) Du kan evt. søge på Youtube eller Spotify efter "meditationsmusik".
- 2) Luk dine øjne og start med at tage 5 dybe indåndinger - indåndinger der starter helt nede fra maven, bevæger sig op igennem kroppen, udvider dine lunger og næsten føles som om, når til toppen af hovedet.
- 3) Fokuser derefter på dit åndedræt: Ind gennem næsen, ud gennem munden.
- 4) Bliv opmærksom på de tanker der vil svømme ind - men tænk dem bare væk, som du nu synes virker.

... En daglig praksis på 10-15 minutter er ofte rigeligt til at du vil kunne fornemme en udvikling på kort sigt.

Vi tilbyder i øvrigt et **gratis meditationskursus**, som medlem af vores nyhedsbrev, se det her:

<https://online.idacademy.dk/courses/6882-essential-meditation>

[illegible]

Kunne du lide ugens episode?

Så vær sikker på, at du ikke går glip af nye episoder, videoer, interviews, online kurser, motivationskort, arrangementer m.m.

Du kan følge med i al vores aktivitet på flere forskellige måder - og de bedste steder at starte er på vores mailliste og facebookside.

Nyhedsmail

Som modtager af vores nyhedsmail, får du gratis adgang til 5 online kurser og så modtager du desuden mails om vores uddannelser, arrangementer, nye videoepisoder, interviews og andet spændende nyt hos os og på vores hjemmeside.

Tilmeld dig her: <https://online.idacademy.dk/tilmeld-nyhedsbrevet>

Facebook

Facebook er vores ultimative kanal til at dele vores viden og verden igennem dagligt indhold. Fx får du hver morgen et af vores mange motivations/inspirationscitater, en ugentlig ny episode på vores videoblog, eventkalender og viden om al det der rører sig hos os.

Du finder vores facebookside her: <https://www.facebook.com/idacademy>

Lad os give dig en ny uddannelse og et nyt ståsted i livet

Besøg www.idacademy.dk for at se alle vores uddannelser der sender dig ud på en rejse mod et rigt givende liv.

ID Psykoterapeut, 4-årig (København, Silkeborg & Slimminge)

www.psykoterapeutuddannelse.idacademy.dk

ID Psykoterapeuten sikrer dig, at du får både viden, metoder og redskaber der gør dig i stand til at støtte andre mennesker igennem dagligdags-, livs- og identitetskriser der bunder i fortidens oplevelser og samtidig udvikle mennesker, så de kan realisere deres medfødte potentialer.

Her lærer du unik ID-teori, hvor vores undervisning udspringer af teori fra den integrale (helhedsorienterede) psykoterapeutiske ramme – men hvor vores egen mere end 20 års erfaring og vores stifter Ole Vadum Dahls unikke grundmodeller, sikrer dig en psykoterapeutisk grunduddannelse der er både bredere og dybere end nok alle andre uddannelser i Danmark.

ID Coach, 1.5-årig (København & Silkeborg)

www.coachuddannelse.idacademy.dk

ID Coachen sikrer dig viden, metoder og redskaber, der gør dig i stand til at støtte andre mennesker i deres kamp med at bryde igennem livets mange udfordringer og ende der, hvor deres drømme ligger. Du lærer også at lave identitetsudvikling, ved at bevidstgøre dine klienter om hvem de er bag deres facader - hvilket gør deres personlige og professionelle gennembrud endnu stærkere.

ID Coach er nok Danmarks mest dybdegående coach-uddannelse og kan bruges som forlængelse af nuværende job eller i egen praksis. Vores viden, metoder og redskaber udspringer af den integrale ramme, der sætter individets udvikling i fokus for resultater der er både store og varige.