

ID Academy's  
ugentlige blog-episode

# Arbejdsark

Sådan slipper du for, at  
negative mennesker  
ødelægger din dag!

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

---

Det er bevist, at alle mennesker har muligheden for at udvikle sig hele livet igennem.

Men mange mennesker går faktisk i stå imellem 21 og 28-års alderen – i gennemsnit omkring de 25 år.

På det her tidspunkt får vi så travlt med parforhold, karrierer og venskaber der på en måde definerer og cementerer dem vi er blevet, indtil nu.

På et eller andet tidspunkt igennem livet, typisk omkring de 55 år, så er der igen tid til refleksion og selvudvikling.

Mange indser at livet er over halvvejs gået og de år der er gået, der er der mange ting, der ikke er gået som man tidligere drømte om. Så der er her en tid til selvransagelse.

Der er selvfølgelig også dem der på vejen mod de 55 år, får spændt så meget ben for sig selv i livet, at selvudvikling er ganske uundgåeligt.

Generelt for alle, viser undersøgelser, at der er en måde vi alle kan udvikle os, igennem hele livet.

Og den fælles markør er Meditation.

# Ugens arbejdsark

---

## Arbejdsark:

### Sådan slipper du for at negative mennesker ødelægger din dag

I denne uges episode fortæller Ole Vadum Dahl, stifteren af ID Academy, hvordan vi som mennesker bliver utroligt påvirket af negative mennesker i vores hverdag.

Jo mere vi kæmper imod, des mere bliver vi påvirket. Men der er en relativ simpel øvelse, der kan hjælpe os til at gå igennem dagen, uden at blive påvirket af negativitet.

Fordi som Ole siger i videoen: Hvis vi skal undgå andre menneskers negativitet, altså god fornøjelse, så kan vi ikke komme ret mange steder.

### Ugens øvelse: Åbn hjertet og vær som et barn igen

Denne øvelse har to elementer i sig: At rumme følelsen og være barnligt nysgerrige over hvordan vreden har manifesteret sig hos en anden.

... Så næste gang du møder et vredt menneske...

1) Tag dit fokus væk fra vreden og fokuser på dit hjerte.

2) Forestil dig at hjertet åbner sig op og suger al vreden ind til sig, hvor energien igen bliver til kærlighed.

2a) Hav en indstilling til, at du gør menneskeheden en tjeneste.

3) Når du har åbnet hjertet op, så stil dig nu undersøgende i forhold til vreden: "Hold da op, interessant at vreden også kan se sådan ud".

... Når vi ikke har modstand på vrede, så påvirker vreden os ikke. Og når vi tværtom åbner op hjertet op og rummer andres vrede, så er det som om at vi kan absorbere den - også hvis vreden går udover os selv.

Hvis vrede skræmmer dig, så er det et godt tema at tage op med din terapeut. Der kan ligge noget udviklingsguld og vente :)



# 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](http://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](http://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 Life Coach, 2-årig (København & Silkeborg)**

[www.coachuddannelse.idacademy.dk](http://www.coachuddannelse.idacademy.dk)

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