

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

2 veje til mere velvære
(og mindre stress)

Psykoterapeut &
LifeCoach-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

Der er to meget effektive måder at udvikle sig spirituelt og opnå mere velvære og langt mindre indre stress.

Den første af de to (og ugens video) er en meditationspraksis.

Dels er det naturligvis vigtigt at sætte tid af dagligt til en længere session – 10 minutter eller mere.

Men, dels er det også meget givtigt at have en praksis der løber over hele dagen.

Fx kan man benytte ventetid ved bussen eller tage sig et minut eller to under et skifte til en ny arbejdsopgave, og lige vende opmærksomheden indad.

Meditation handler om at finde ind til en følelse af "Jeg er" – helt enkelt værende. I starten er det måske muligt at få den fornemmelse af sig selv i 2-3 sekunder, inden tankerne tager over.

Men det helt fint, fordi når du så opdager tankerne og vender fokus tilbage på dig selv, så fylder du lidt flere dråber i spanden der indeholder dine øjeblikke af væren.

Lige pludselig, når dråberne har lagt et lille lag i bunden af spanden, så er du i stand til at få længere øjeblikke af indre ro og væren.

Ugens arbejdsark

2 veje til mere velvære (og mindre stress) [Del 1] - Arbejdsark

Når man skal i gang med en meditationspraksis, så er det vigtigt at vide, at du ikke kan gøre noget forkert.

Den type meditation vi giver gode råd til her, er en form for mindfulness, det vil sige, at du bliver mere bevidst omkring hvad der sker inde i dig.

Øvelsen kan både laves, når du sætter længere tid af til dette og i dagligdagen, fx mellem dine opgaver eller gøremål.

Formålet med øvelsen og meditationen er, at du falder ind i dig selv og mærker det vi kan kalde din sjæl eller dit essentielle jeg eller blot den du er bag al det andet.

1. Med åbne eller lukkede øjne, læn dig ind i dig selv. Fokuser fx på dit åndedræt eller på dine fornemmelser i kroppen.

2. Hver gang der opstår en tanke - som der vil hele tiden - øv dig i bare at slippe den, sende den videre eller accepterer at "der er en tanke" og se den glide væk igen.

... hver gang du gør dette, så træner du dit sind til at blive mere stille og du træner din egen opmærksomhed i, hvad der sker i dig.

3. Når du har lænet dig ind i dig selv og du sender dine tanker væk, så prøv om du kan brede din bevidsthed ud til hele det rum du er i.

4. Dernæst, prøv at mærk ind i det allermest velmenende sted i dig! Hvis det er lidt svært at finde, så prøv at "sende et smil til dit hjerte" eller tænk på en person du elsker i 20-30 sekunder.

[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 Life Coach, 2-årig (København & Silkeborg)

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.