

ID Academy's  
ugentlige blog-episode

# Arbejdsark

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

Psykoteraapeut &  
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 anden af de to (og ugens video) er at bruge hinanden, det vil sige andre mennesker der er begyndt at vågne op til sin essens.

Når vi møder en person, som er mere vågne end os selv, så vil vi kunne opleve mødet som om, at den anden slår en stemmegaffel an og min indre stemmegaffel begynder at ræsonnere med.

Dette dybe møde kan ske, hvis vi selv i mødet, åbner os fuldstændig op og samtidig tør mærke vores egen være i mødet.

Når vi har de her møder, så vil vi åbne op til essentielle følelser i os selv, som vi ikke vil kunne nå med almindelig meditation.

Jo mere vi selv vågner, des mere vil vi opleve at folk omkring os, også mærker vores egen indre ro og at noget åbner i dem, i mødet med os.

På den måde kan vi transmittere væren til hinanden og åbne op for dyb udvikling.

# Ugens arbejdsark

---

## 2 veje til mere velvære (og mindre stress) [Del 2] - Guid dig selv ind i åbenhed i mødet med andre

---

Når du sidder overfor et andet menneske, hvor du føler, at denne person er mere vågen eller hjemme i sin essens, så åben op for at et vidunderligt møde kan forekomme.

1. Når du sidder "i mødet" med den anden, så find en vej ind i dig selv, så du slipper dit ego i mødet.
2. Prøv at finde det mest velmenende sted i dig - se evt. sidste uges arbejdsark for flere råd til dette - så du åbner dig selv op for den anden.
3. Mærk din egen væren og dine indre fornemmelser i mødet.
4. Tør at stå i din essens, psykisk nøgen, og fuldstændig vågen.
5. Bemærk hvad mødet åbner i dig og hvordan relationen udvikler sig.



# 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.