

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

Hemmeligheden bag
dybe og nærende relationer

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

Hemmeligheden bag dybe og nærende relationer starter inde i os selv!

Jo mere hjemme vi er i os selv, des dybere relationer kan vi skabe.

Det kan vi, fordi vi tør stå åbne og, i en psykisk forstand, møde en anden person nøgen.

Når vi er hjemme i os selv, i vores essens, så er vi ikke ramt af dårlige selvbilleder. Fra vores essens er begreber som selvtillid, selvværd og selvrespekt helt absurde. Vi kan ikke være mere eller mindre værd end andre.

Og når vi kan møde andre mennesker fra vores essens, fra vores inderste, med inderlighed og åbenhed, så er det som om, at det filter, der er mellem os og vores omgivelser, det forsvinder.

Så kan vi stå helt åbne og derved møde mennesker fra et sted, hvor vi inviterer dem til at være helt åbne.

På den måde kan vi opleve den der følelse af, fx i mødet med en fremmed person, at vi kender hinanden.

Vi ved noget om hinanden. Vi ved det bare, uden at vide det.

Ugens arbejdsark

Hemmeligheden bag dybe og nærende relationer - Meditation, essens og dybe møder, side 1

Når vi vil have dybe og nærende møder, så skal vi først kunne stå åbent og ærligt i os selv. Dette kræver en meditativ praksis (og i øvrigt ofte selvudviklingsarbejde såsom med en ID Psykoterapeut eller ID Coach).

Herunder finder du to tidligere øvelser fra ugens blog, som kan hjælpe dig til en daglig og momental meditationspraksis, så du kommer dybere ind i din essens og en praksis i, hvordan du kan åbne dig selv op, for dybe møder med dine venner og bekendte.

Denne meditationsøvelse 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.

Ugens arbejdsark

Hemmeligheden bag dybe og nærende relationer - Meditation, essens og dybe møder, side 2

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.

The image shows a full-page view of a notebook or notepad. At the top center, the word "NOTER" is printed in a large, bold, black sans-serif font. Below the title, the page is filled with approximately 25 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for handwritten notes. The paper has a clean white background. There are dark grey decorative elements at the very edges: a triangular shape in the top-left corner and a larger trapezoidal shape along the bottom edge.

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 & Slidtinge)

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.