

ID Academy's  
ugentlige blog-episode

# Arbejdsark

Hvor er sjælen henne i  
krop, sind og ånd?

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 hersker sommetider lidt forvirring omkring "Hvor er Sjælen", når nu man nævner krop, sind og ånd?

Det kan faktisk siges meget enkelt: Sjælen er Ånd.

Hvis man ser 3-delingen, krop, sind og ånd som et spektrum fra det fysiske til det åndelige, så finder vi sjælen som et skridt inden det åndelige.

Eller man kan tage vores spektrum og forestille sig rækkefølgen: krop, sind, sjæl og ånd.

Sjælen, som Ole Vadum Dahl mærker den, forklarer han, sjælen som vores individuelle oplevelse af "at være" og ånd som vores alles fælles bevidsthed.

Man kan også sige, at vi alle er dråber i det samme hav. Her er havet vores fælles ånd og sjælen er vores individuelle dråbe.

Så når vi er i vores essens, og smidt vores ego-identitet, så er vi stadig unikke. Vi har stadig et "Jeg er", der er anderledes end de andre dråber.

Der er stadigvæk noget, og måske i endnu højere grad noget, som er fuldstændig unikt, fantastisk og individuelt hos os alle.

# Ugens arbejdsark

---

## Hvor er sjælen henne i krop, sind og ånd? - Få styr på krop, sind, sjæl og ånd

-----

Hos ID Academy er forståelsen af, at vi fungerer som mennesker i en verden, hvor vi er påvirket af både vores krop, sind samt vores individuelle sjæl og vores fælles ånd.

Så herunder er en række spørgsmål, så du får en fornemmelse af de fire elementer og måske ser du sammenhængene imellem dem.

1) Beskriv hvordan din krop er "aktiv" i hverdagen.  
*Følelser, kropslige oplevelser osv.*

2) Beskriv hvordan dit sind er aktivt i hverdagen.  
*Tanker, vaner, automatiske reaktioner osv.*

**Tænk over, hvordan dit sind har indflydelse på din krop og omvendt.**

3) Prøv om du kan beskrive "hvem er jeg?", når / hvis du ikke er alle dine kropslige fornemmelser og dit sind.

4) Prøv om du kan beskrive for dig selv, hvordan din sjæl er forbundet med andre sjæle (personer i dit liv) og hvilken ånd dette "sjælefællesskab" skaber.

...Sjælefællesskab kan måske beskrives som noget I har tilfælles, som ikke er fysisk eller sagt højt, det er der bare.



# 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.