

LÆRINGSPUNKTER

EGO VS. SJÆL



HVAD ER SJÆLEN?

- Sjælen er vores bevidsthed
- Sjælen er rummelig, accepterende og kærlig
- Sjælen ser fællesskab og relationer
- Sjælen giver os et hint om at vi er rene i vores intentioner
- Sjælen har også en respekt, ro og tro på, at alting kan være i præcis den orden, de skal være i
- Ser på win-win-win



HVORR SIDDER DIN SJÆL?

- Find kontakten i kroppen
- Læg din hånd på det sted
- Ring op til sjælen ved at trykke det sted, hvor din sjæl sidder
- Denne kontakt kan du bruge til at tjekke ind



HVOR ER EGOET?

- Egoet beskytter os, hvis der er fare på færde
- Egoet vil gerne vinde
- Egoet er optaget af at præstere og vise andre, hvor gode vi er
- Egoet er opræget af prestige, praleri og jalousi
- Egoet er vores drivkraft og gør, at vi overkommer ting
- Egoet rummer vores ambitioner og rykker på ting



ER EGOET DÅRLIGT?

- Nej, det er noget, vi alle har
- Det knytter sig primært til vores tanker, fornuft og instinkter
- Det skal passe på og forvarsle farer



SKAL DIT EGO ELLER DIN SJÆL LEDE DIG?

- Hvilken en af de to karakterer, leder dit liv og dine beslutninger nu?
- Er dit dit ego, der vil tilfredsstilles?
- Er det din sjæl, der vil opfyldes?
- Hvilken af de to vil du gerne have leder dit liv og dine beslutninger fremover?



HVORDAN MØDER DU DIG SELV UD FRA EN EGO-TILGANG?

- Ego eksisterer typisk i en arbejdskultur med fokus på prestige og præstation
- Ængstelse, pres og frygt føler typisk med
- Du kan opleve at blive stresset og nervøs
- Du kommer til at tænke dig til tingene i stedet for at mærke



HVORDAN MØDER DU DIG SELV UD FRA EN SJÆLELIG VURDERING?

- Sjælelig kultur lægger vægt på udvikling og læring
- Rummelighed og tålmodighed følger typisk med
- Du vil opelve at vokse, leve og udvikle dig
- Du tænker, at der er en mening med tingene, så selvom du ikke er perfekt, så er du god nok



IDENTIFICÉR, HVAD DER DRIVER DIG

- Spørg: Hvad er min intention?
- Spørg: Hvad vil jeg opnå?
- Skal andre vide, at du er god nok og søger du prestige, så er det egoet, der taler
- Vil du bidrage, dele ud og være kanal for det, du kan, så er det sjælen, der taler



BRUG DINE SVAR OG HANDLINGER TIL AT SKIFTE DIN ENERGI

- Går du med egoets stemme, bliver du mere hektisk, spænder op og er under pres
- Går du med sjælens stemme, er du mere rolig, tryk og tillidsfuld
- Evaluér din dag om aftenen
- Hvornår var din ego og sjæl mest i spil?
- Er der nogle bestemte områder eller mennesker, som trigger dit ego?



ØVELSE: HVEM SKAL VÆRE CEO I DIT LIV?

- De fleste vælger sjælen
- Selv professionelle kan leve efter sjælens stemme
- Tag din notesbog og skriv “Min sjæl er direktør i mit liv”
- Du manifesterer det i din bevidsthed og underbevidsthed
- Sæt også sætningen op som note et sted, du ser hver dag
- Du vil finde selvkærlighed, accept, ro og dyb tillid



HVORDAN MÆRKES DET, NÅR DIN SJÆL ER DIN DIREKTØR?

- Du vil opleve mere tillid og mindre frygt
- Du vil opleve mere fred og mindre uro
- Dit ego bliver en assistent, som har kontakt til fornuften
- Du bliver bedre til at lære og vokse i kaos og modstand
- Du når mål og drømme, du har, men på en helt ny måde

