



SJÆL & EGO



THE
AWARENESS
CLUB

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



THE
AWARENESS
CLUB

HVOR 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



THE
AWARENESS
CLUB

HVAD 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



THE
AWARENESS
CLUB

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



THE
AWARENESS
CLUB

SKAL DIT EGO ELLER DIN SJÆL LEDE DIG?

- Hvilken en af de to karakterer, leder dit liv og dine beslutninger nu?
- Er det 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?



THE
AWARENESS
CLUB

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



THE
AWARENESS
CLUB

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

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



THE
AWARENESS
CLUB

IDENTIFICER 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



THE
AWARENESS
CLUB

BRUG DINE SVAR OG HANDLINGER TIL AT SKIFE 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?



THE
AWARENESS
CLUB

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



THE
AWARENESS
CLUB

HVORDAN FØLES DET NÅR DIN SJÆL ER 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