

Sjælen
Egoet
Sindet
Enneagrammet



SUSAN WIESENBERG
Spirituel Guide

Dine refleksioner

Hvad har du gjort dig af tanker siden sidst?

Har du skrevet noget ned?

Har du kunnet bruge noget af det?

Hvordan?



De 4 grundlæggende elementer i spirituel udvikling

1.

Beslutsomhed og mod

En erkendelse af at ville noget mere.
At turde at følge det og at tage konsekvenserne af det, der viser sig.

3.

Nærvær og intuition

Daglig praksis i at skabe plads og rum til at øge bevidstheden.
Nysgerrighed på verden, dig selv og andre.
Viljen til at turde at se ting på nye måder
Skabe de bedste betingelser for at lytte til intuitionen og universets stemme.

2.

Selverkendelse og selvkærlighed

En vilje til at se indad og lære dit udgangspunkt at kende.
At turde omfavne hele dig i kærlighed og uden kritik. At lære at elske dig selv.

4.

Træning, vedholdenhed & healing

Det kræver træning på daglig bases at ændre vores syn på ting, vi har lært for længe siden.
Det kræver træning at ændre vores syn til nye handlinger.
Det kræver healing af alt det gamle, så der bliver plads til det nye.

Traditionelt perspektiv

Ego/personlighed

Sind/tanker og følelser

Spirituel perspektiv

Sjæl

Ego/personlighed

Sind/tanker og følelser

Når vi forstår vores EGO's psykologi
(personlighedstype) - og kan møde den
med kærlighed og accept - kan vi
komme i kontakt med den del af os, som
er *evig, altid vis og allerede hel.*

Kisser Paludan, psykolog, forfatter og spirituel lærer



ESSENS

Bevidsthed

Ubevidsthed

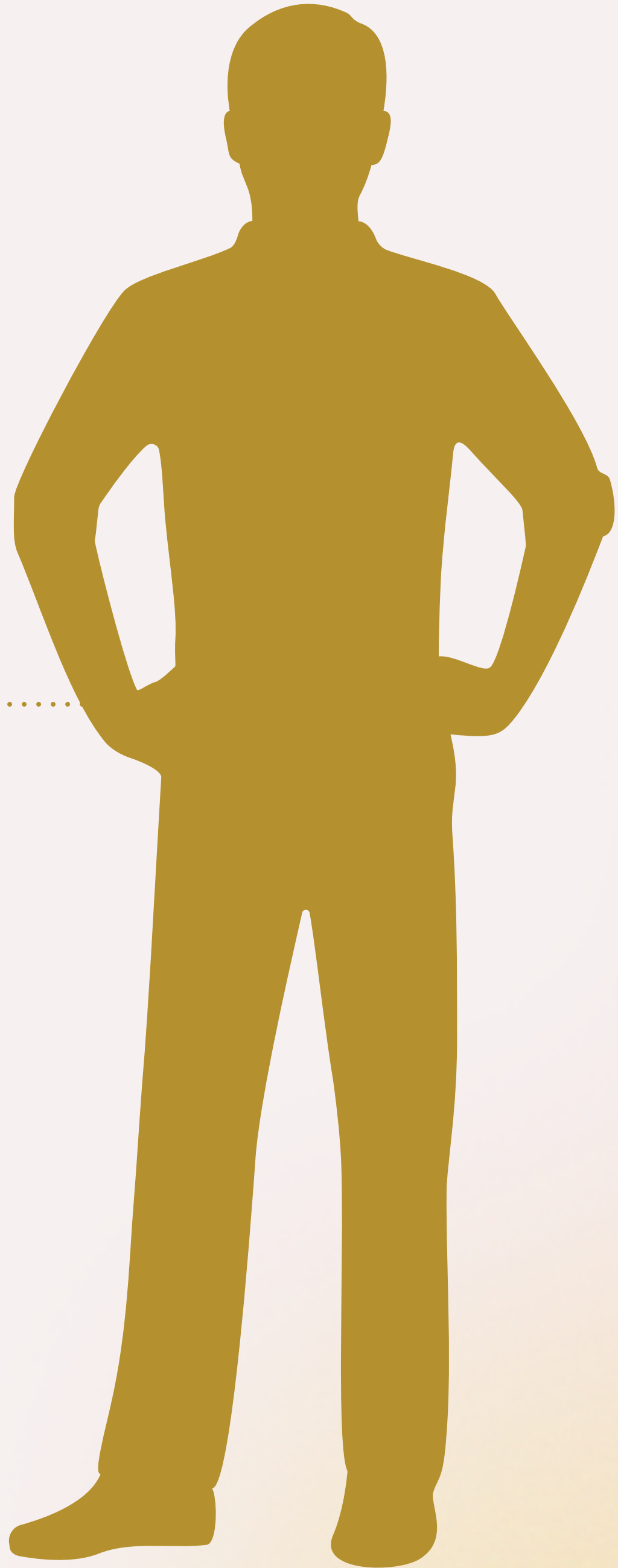
SJÆL

EGO

SIND

Personlighedstype

Tanker og følelser



Bevidsthed

Aktiv i 5% af tiden

Det bevidste sind svarer til forreste del af hjernen, og er den del vi bruger, når vi er bevidste og kreative.

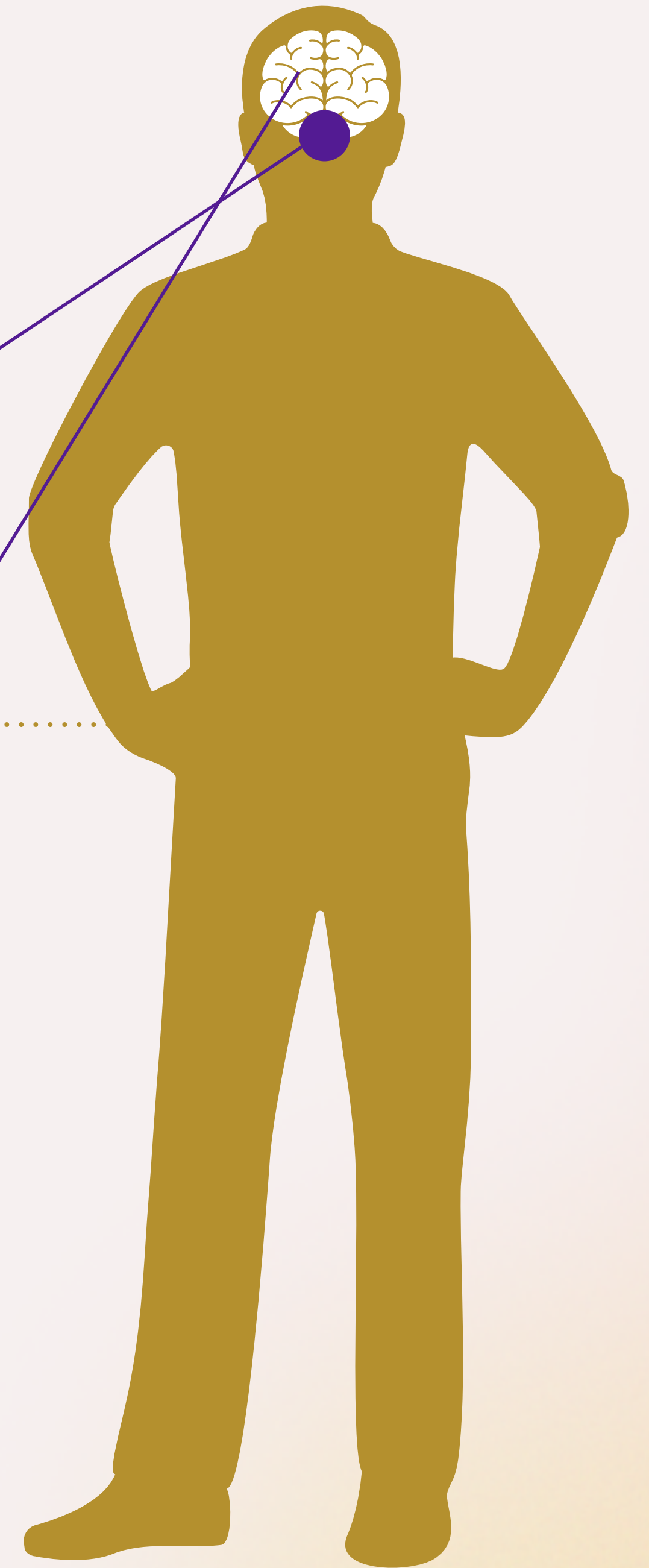
Programmeringer som højt selvværd, følelsen af at høre til og at være god nok, er programmeringer vi blot skal nyde, da de er med til at skabe det positive liv, vi gerne vil have.

Ubevidsthed

Aktiv i 95% af tiden

Vores ubevidste sind (eller underbevidsthed), som er den øvrige del af hjernen, er aktivt, når vi tænker og ikke er i nuet.

Det ubevidste sind afspiller blot de programmer, det har liggende, dvs. det den har lært. Derfor er det vigtigt, at vi bliver opmærksomme på, hvordan vi agerer, når vi ikke er bevidste, så vi kan sikre os, at de programmer, der afspilles, svarer til det liv vi ønsker at skabe. Programmeringer i underbevidstheden kan være lavt selvværd, følelsen af ikke at være god nok, bekymring. Dem skal vi have gjort op med.



Om SJÆLEN

Du *har* altid været...

du *er* stadig....

og du vil altid *forblive*...

...DIN SJÆL

Også den dag, din krop dør.

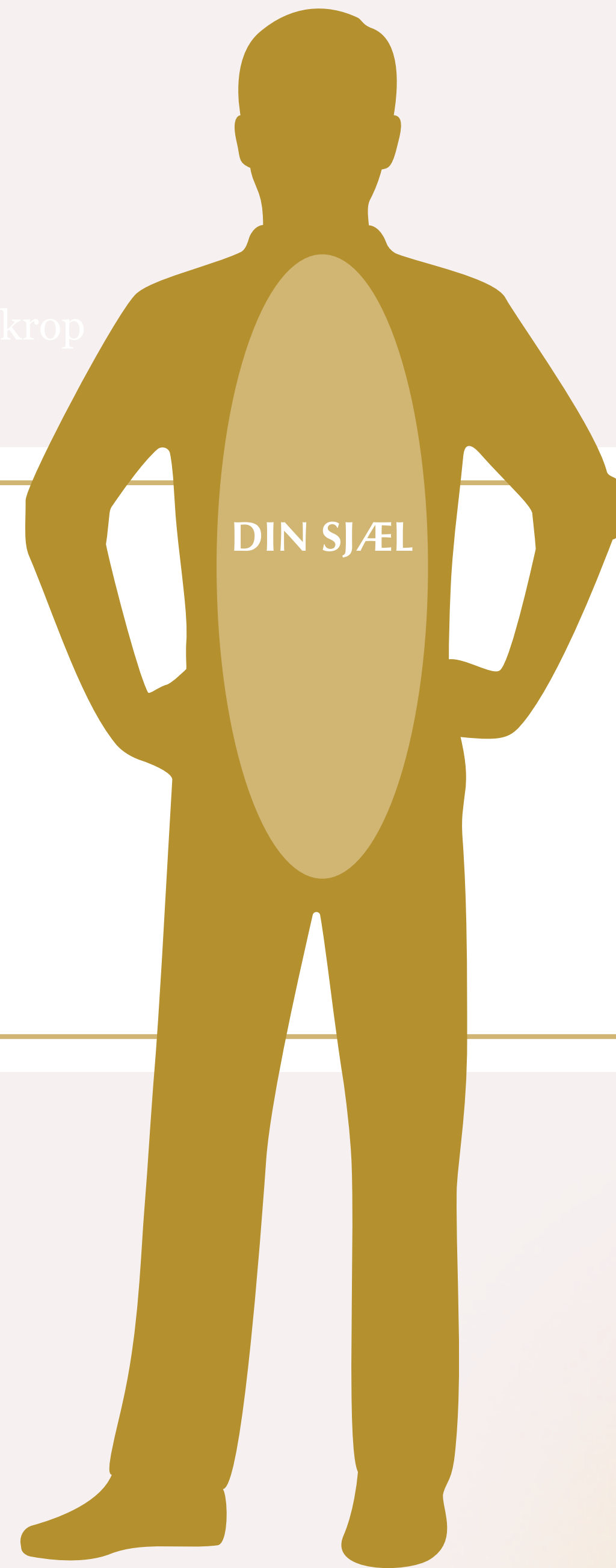


DIN SJÆL

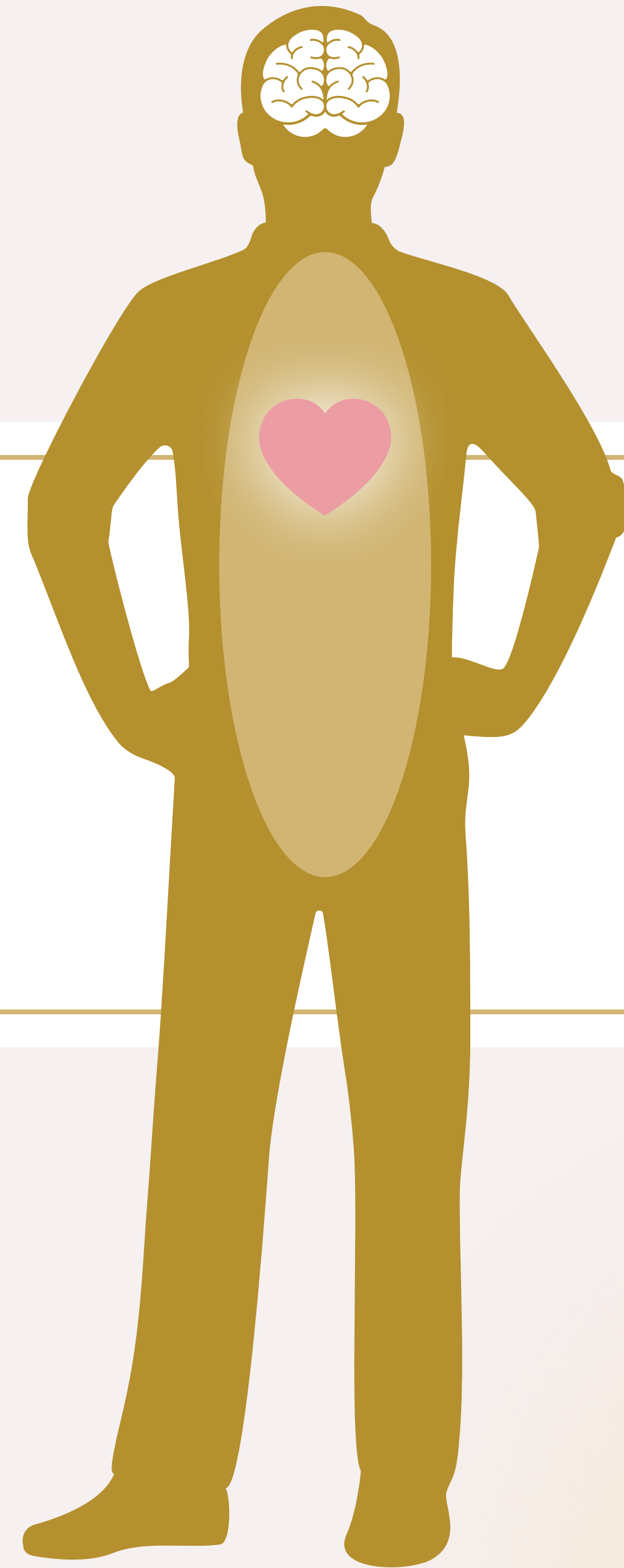
Din krop er din sjæls hylster,
imens du lever dit liv,
som menneske, her på jorden.

Din krop

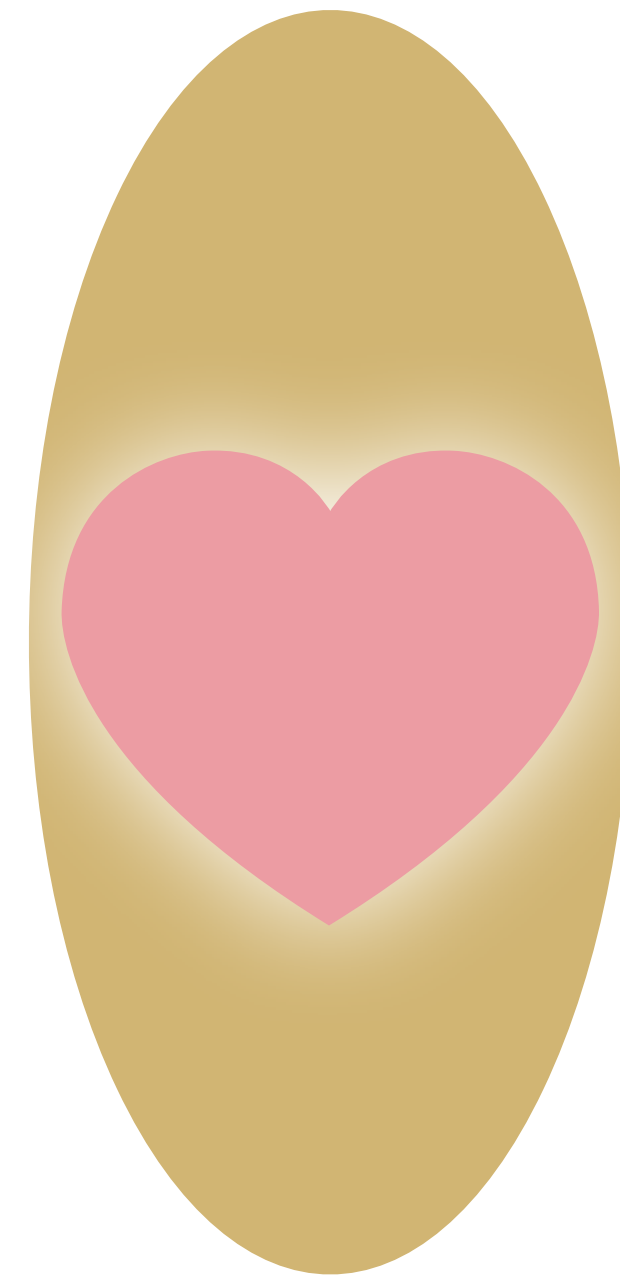
DIN SJÆL



Dit jordiske sprog er *dine tanker*.
Din sjæls sprog er *dit hjerte*.



Din sjæl består,
i sin essens,
af ubetinget kærlighed.

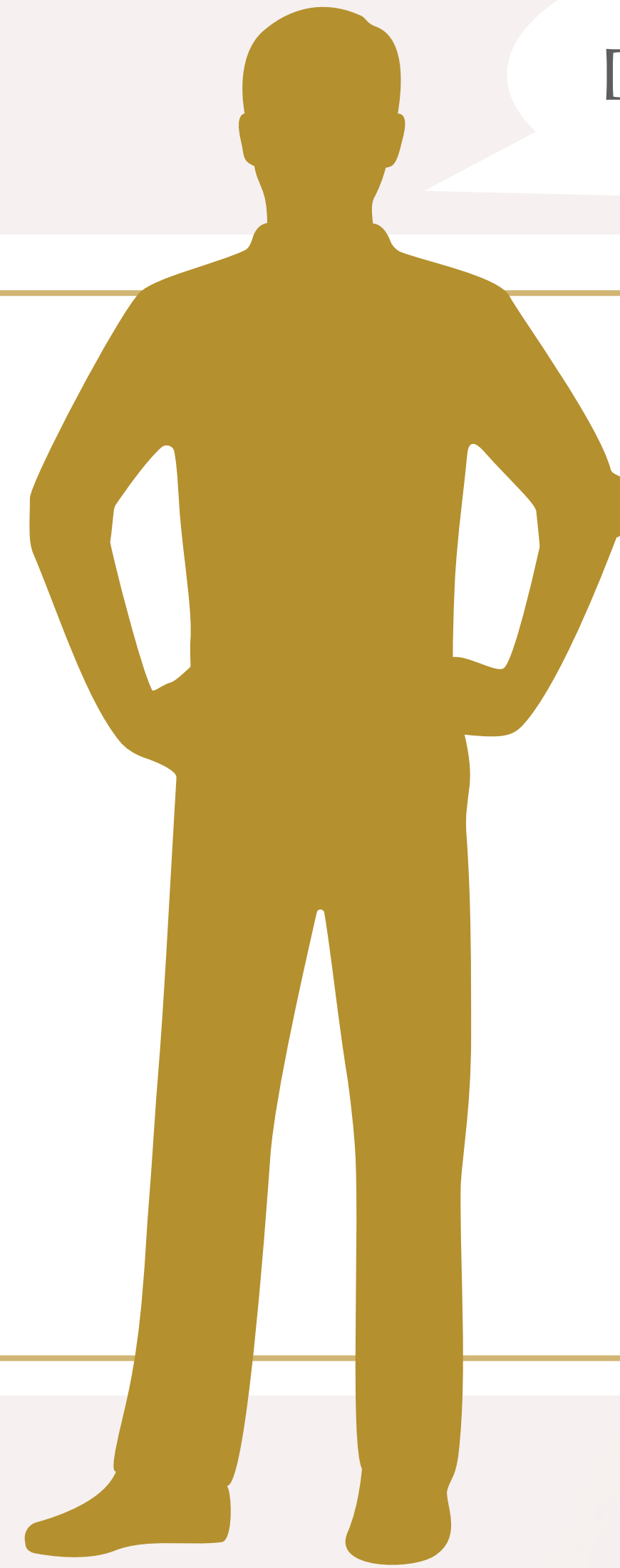


Inden du kom hertil som menneske, indgik du en kontrakt med din sjæl.

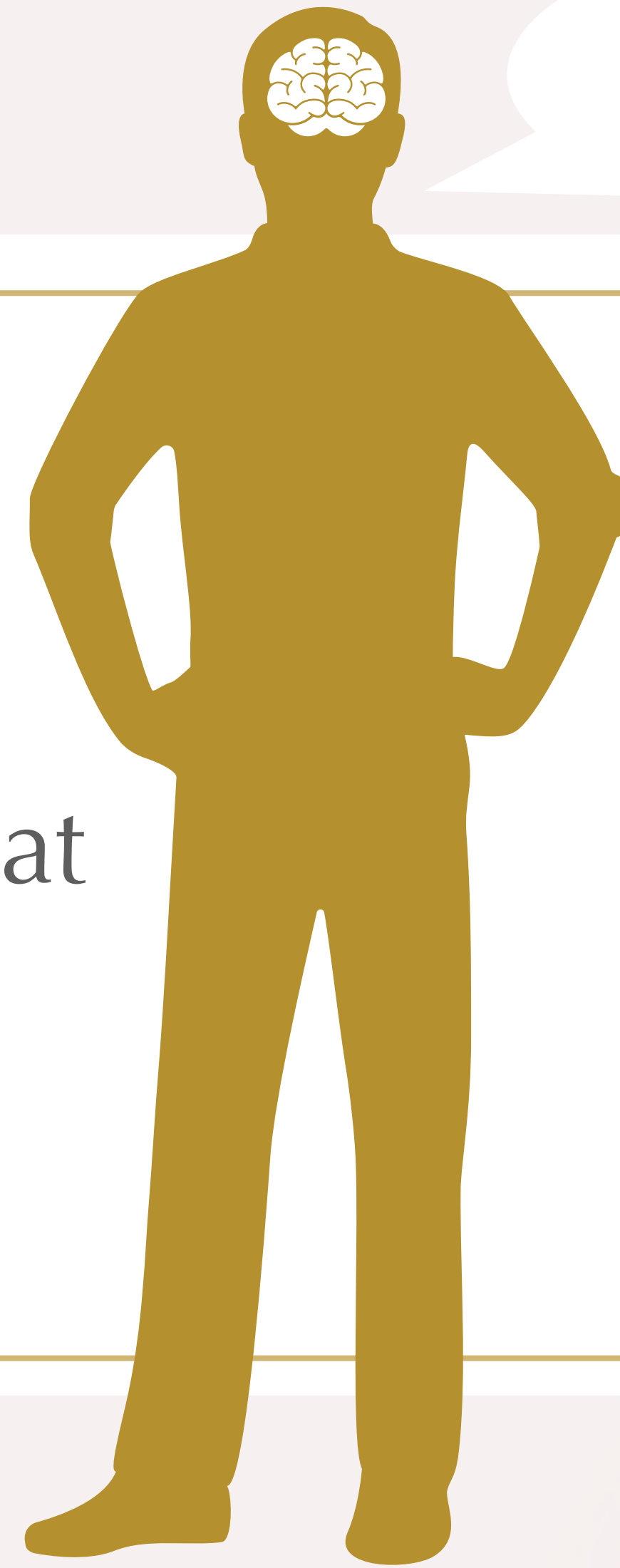


~~Det er synd for mig~~

Dert har aldrig været din
sjæls hensigt, at du på
noget tidspunkt skal
føle dig som et OFFER!

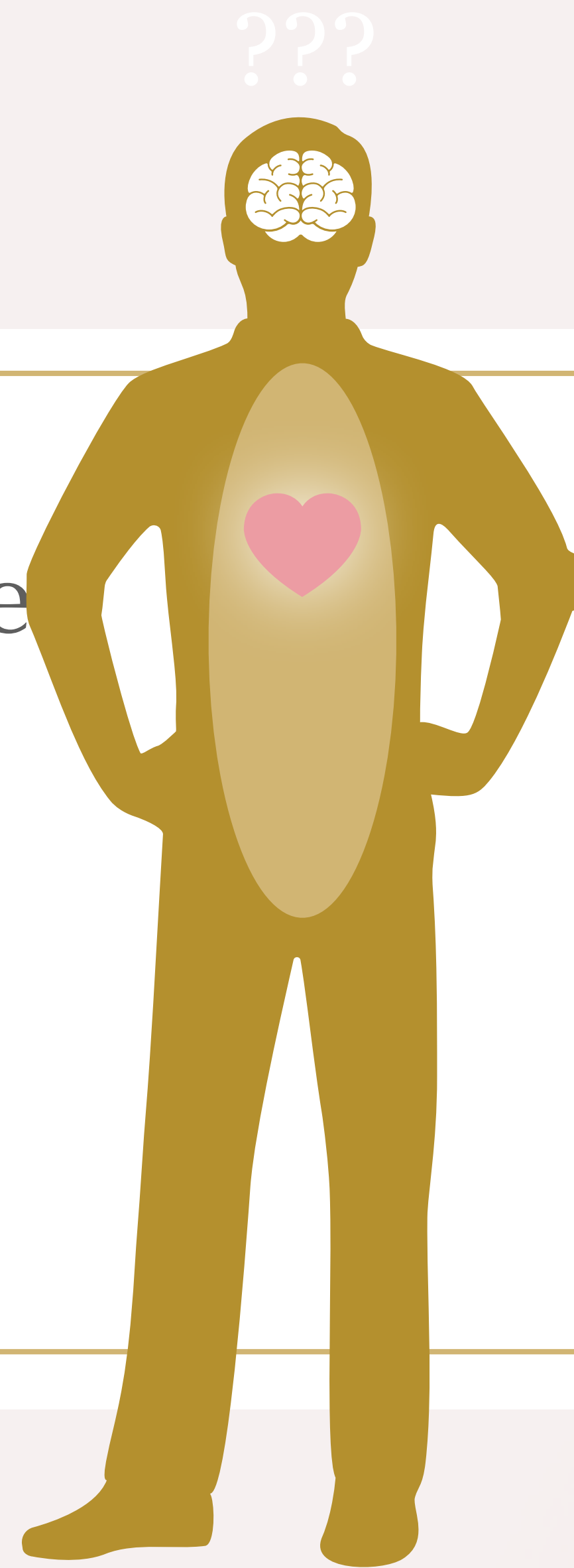


Når vi alligevel - det meste af tiden - føler os som et offer, er det fordi, at vi som mennesker, bliver udstyret med et ego.



Det er synd for mig.
Det er min skyld

Desværre er det de færreste
af os, der kan huske vores
sjælskontrakt.
Men det kan vores sjæl.

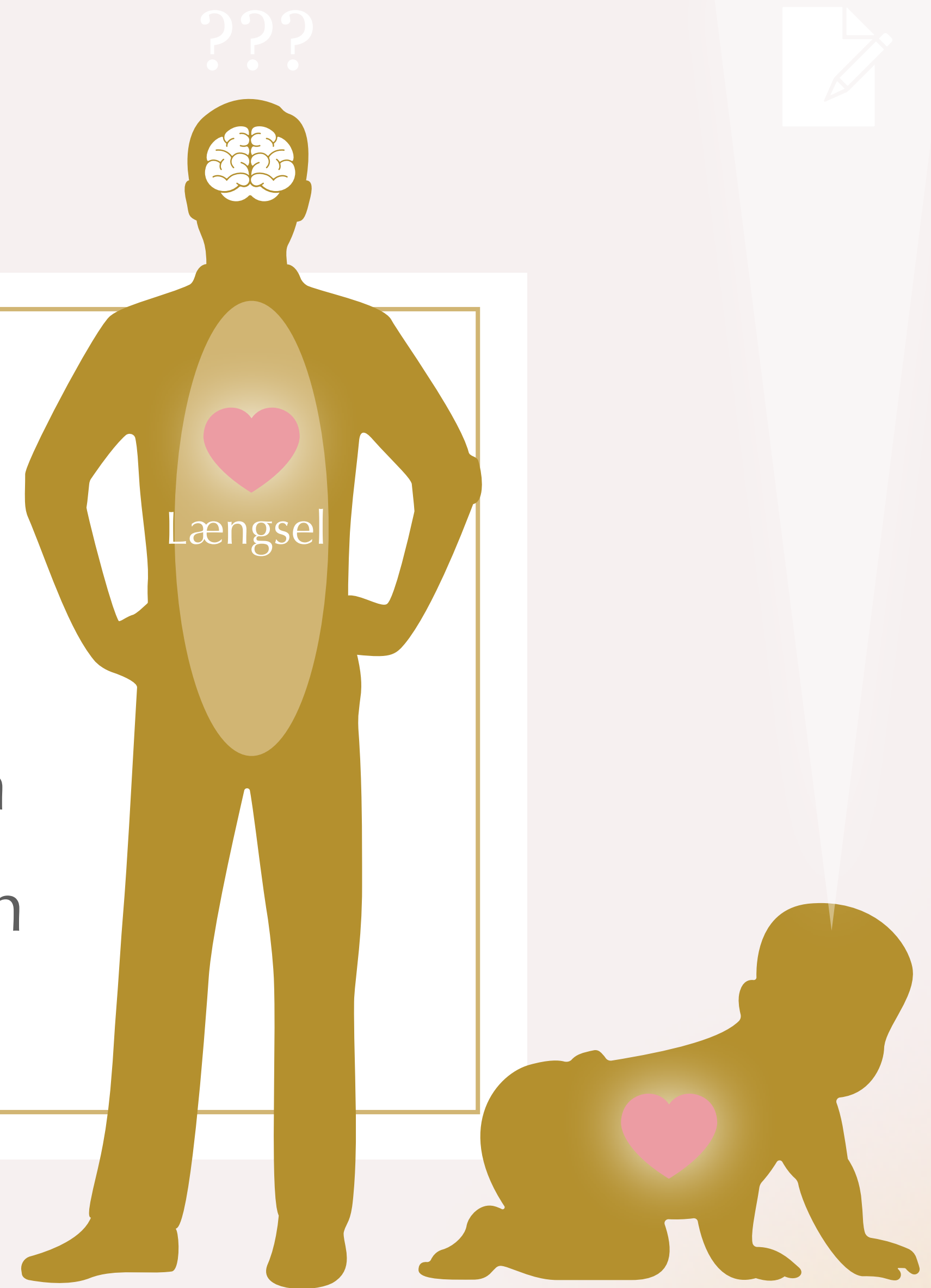


Sjæls-
kontrakt

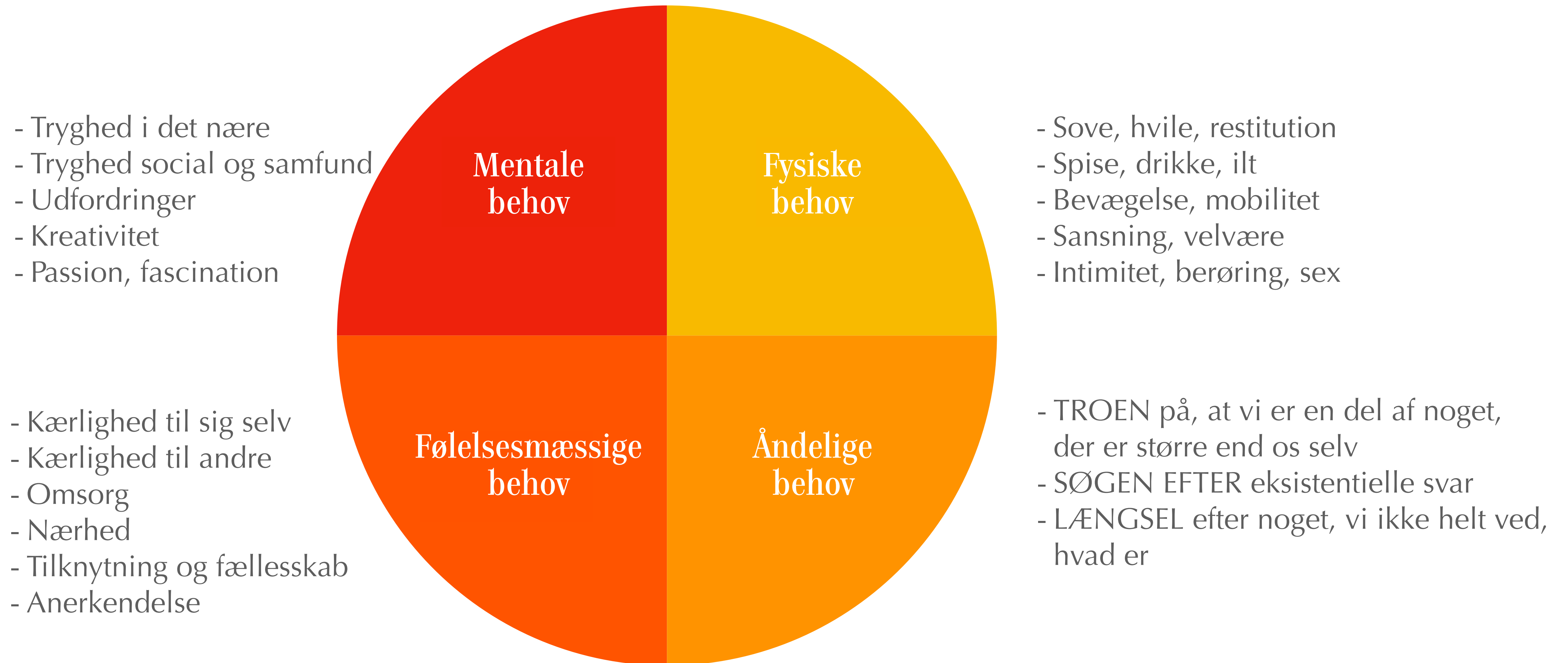


Dit voksne hjerte
oversætter forglemmelsen
til en følelse af længsel.

Derfor kan du opleve at føle en
længsel efter noget, du ikke kan
definere.



Menneskets grundlæggende behov



Sådan genkender du, når er i SJÆLEN

Når du arbejder for noget, der er større end én selv

Når du hviler i sin egen ægthed og autencitet

Når du ser på livet som en gave

Når du er noget for andre af et rent hjerte

Når du er i ro med det indre

Når du føler overflod

Når du ved, at alt er uforgængelig - reinkarnation

Når du udstråler kærlighed

Når du er vis

Når du nyder rejsen uden et eksakt mål

Når du kan mærke, at vi er en del af noget større

Når du ved at der er et sted indeni dig, der er HEL

Når du tænker VI fremfor JEG

Når du er ikke-dømmende - bliver på sin egen yogamåtte

Når du slutter fred med ting, der har plaget dig

Når du tilgiver dig selv og andre (sætter dig selv fri)

Når du tænker kærlige og positive tanker

Når du reagerer med accept

Når du mærker efter, hvordan kroppen reelt har det

Når du er accepterende og rummende

Når du er villig til at se ting på nye måder

Når det ved, at alting er energi

Når du giver ud uden at forvente at få noget igen

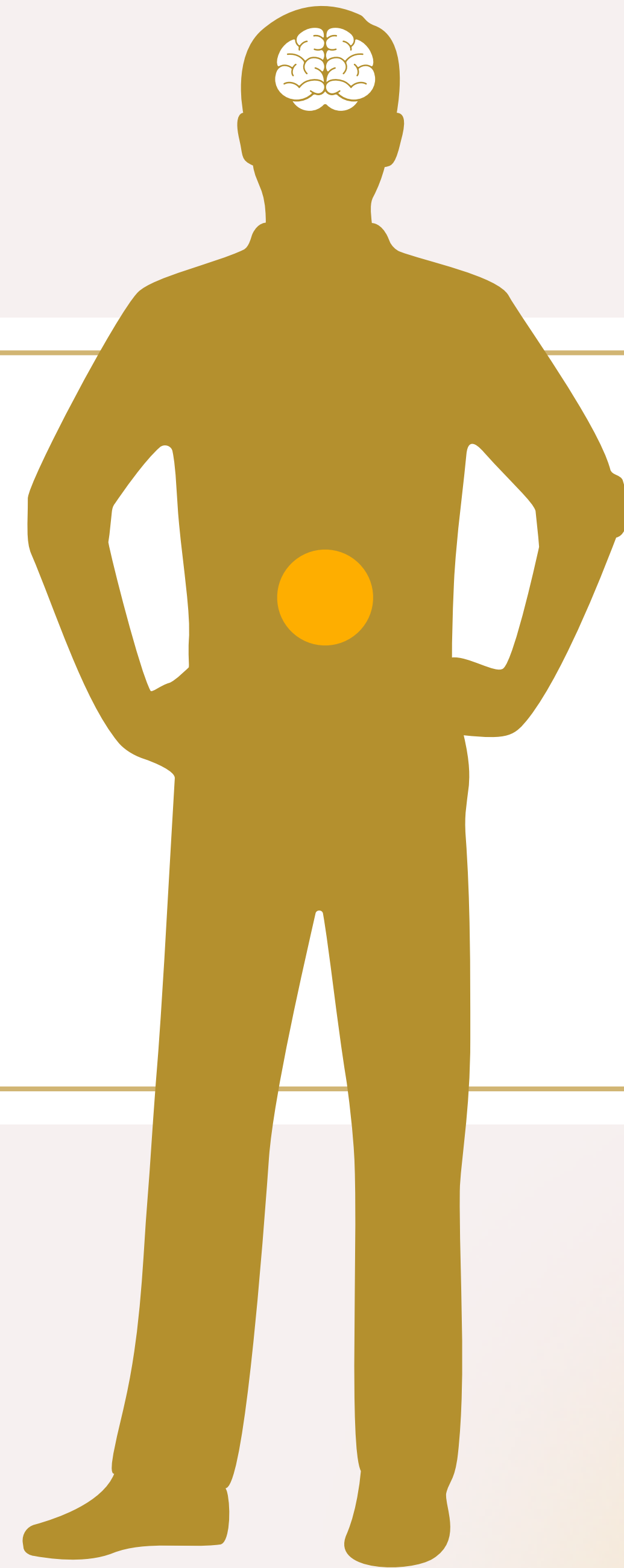
Når du lever for ubetinget kærlighed

Når du har tillid

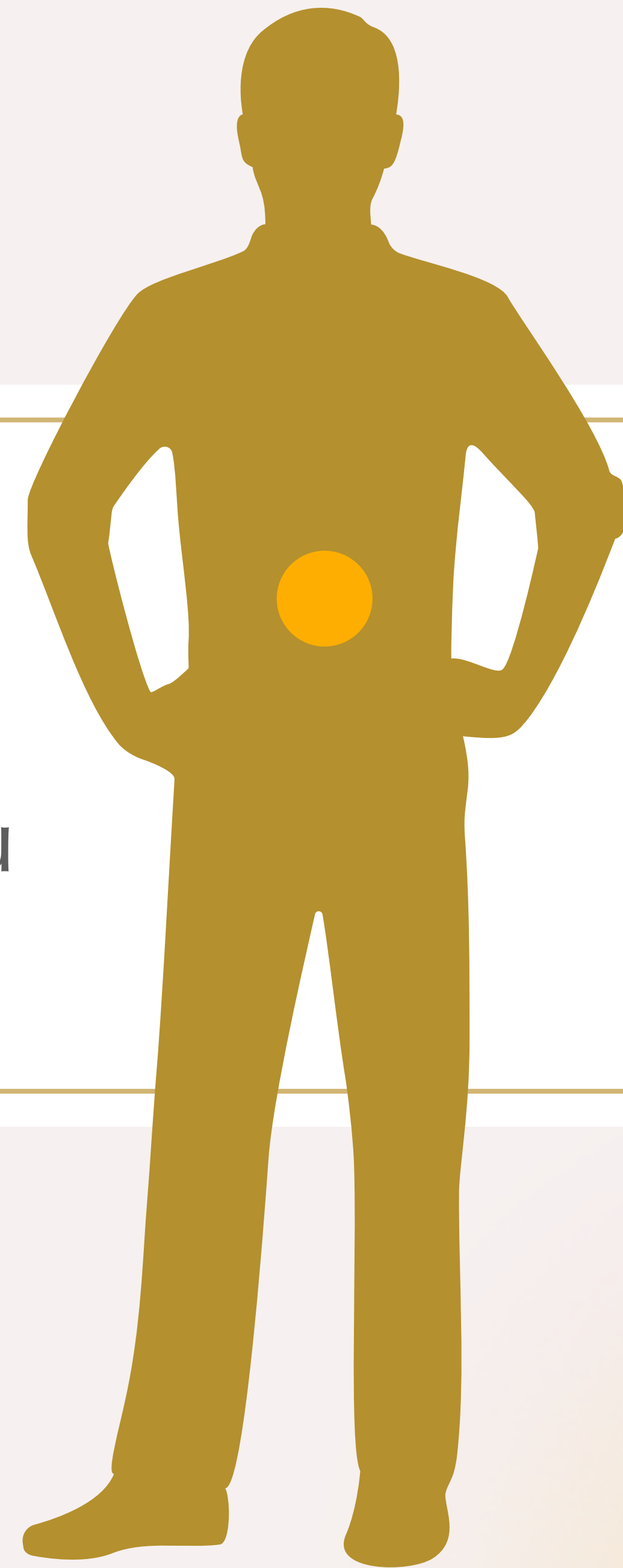
Når du er kærlig, rummende og accepterende

Om EGO'et

Ego'et kommunikerer igennem din *underbevidsthed* og videre til dine tanker. Det fører til dine handlinger.

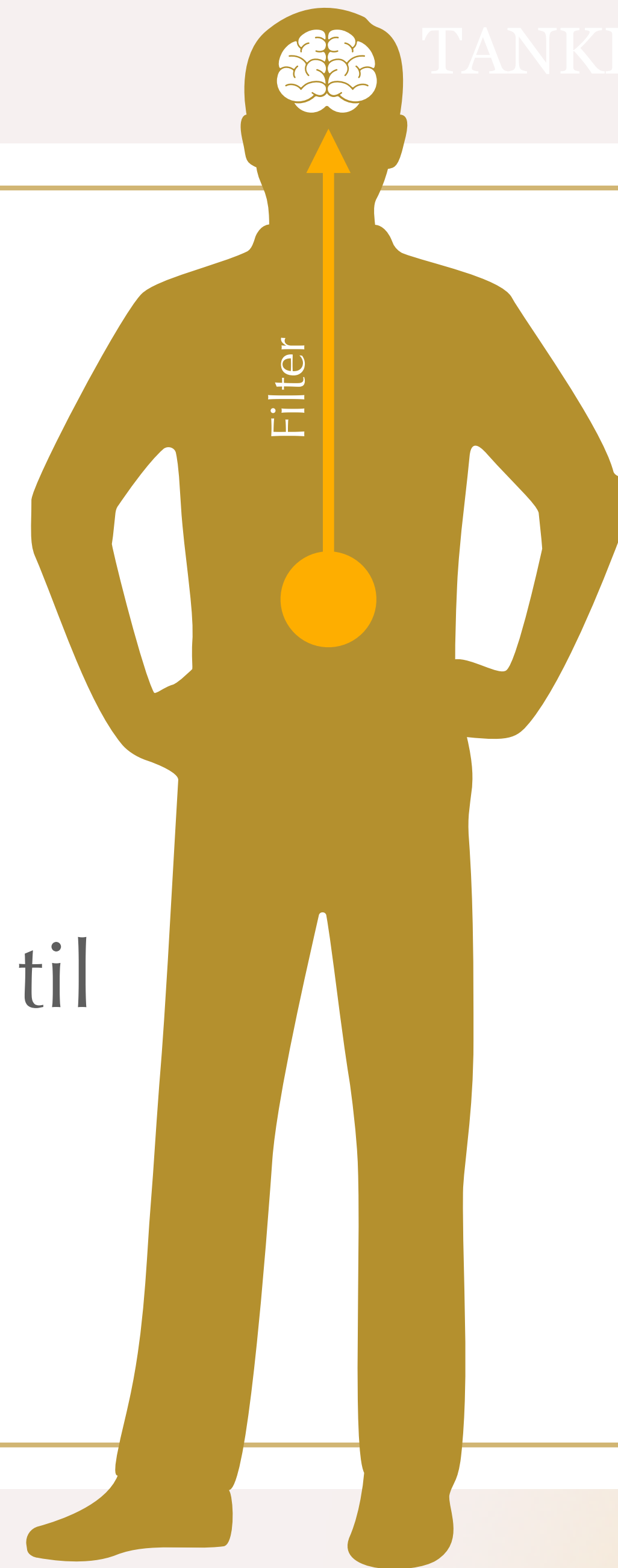


Din underbevidsthed er alle de oplevelser, du blev udsat for, fra du blev undfanget og indtil du blev ca. 13 år.



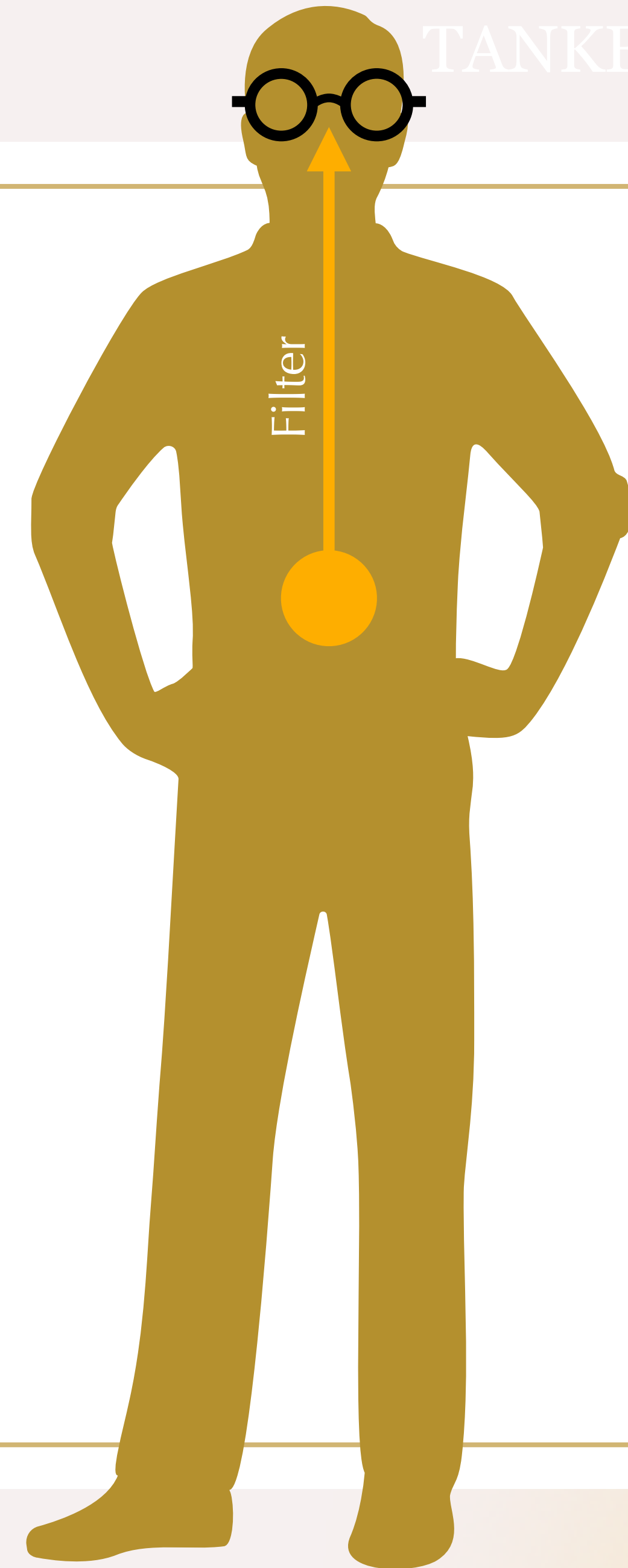
Når du ser, føler, lugter, mærker, hører eller på anden vis oplever noget, så er det din underbevidsthed, der *først* reagerer.

Den sender derefter et impuls op til din hjerne, og først dér, bliver du opmærksom på den.

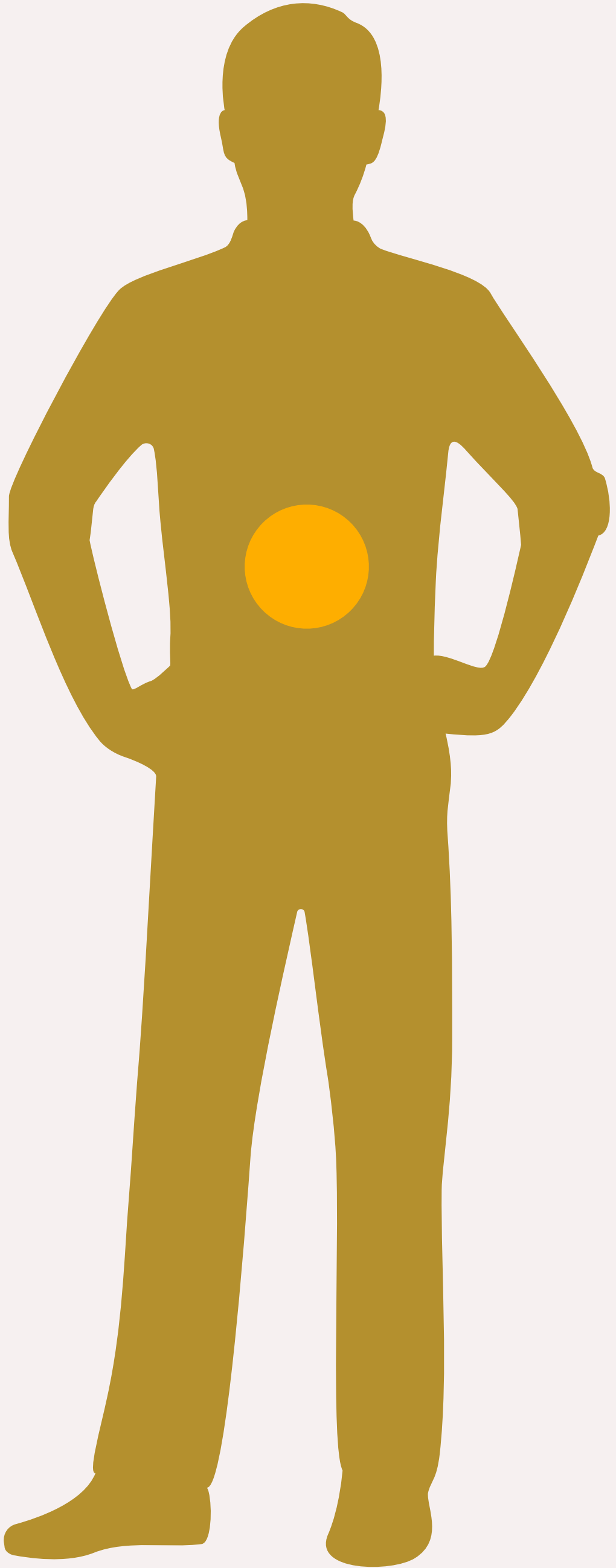


Den måde, du ser og opfatter ting, mennesker, naturen, verden, ALTING på, ser du altså igennem et filter.

Det betyder, at der ikke er 2 mennesker, der ser tingene ens.



60.000



daglige impulser

1. Alting starter med EN TANKE / perception, som får dig til at FØLE noget.
2. For at forstå det, du tænker og føler, begynder dine tanker at ANALYSERE det, med det filter / briller foran øjnene, som du lever med (det afhænger af, hvad du har med i rygsækken af oplevelser)
3. Dette bliver til din virkelighed / overbevisning
= SÅDAN ER DET
4. Det er det, du efterfølgende handler på / det bliver til din
ADFÆRD
5. Det bliver til dine VANER / MØNSTRE

EKSEMPEL 1

1. En mand ser en fjer

4. Det bliver på et splitsekund til **MANDENS VIRKELIGHED** som enten er negativ, neutral eller positiv

- Beskidt affald fra en fugl
- En besked fra englene
- En beklædningsgenstand fra en fugl
- Et smukt stykke natur, som er blød at røre ved
- Fugle er klamme - så det er fjeren også



3. **TANKERNE** bliver til følelser, som udspringer af:

- Hans tidligere oplevelser med fjer
- Hvad hans forældre og andre har lært ham om fjer
- Hvad normerne siger om fjer
- Bøger han har læst om fugle
- Et foredrag han har hørt om engle
- Med meget mere



2. Fjeren sætter
øjeblikkelig **TANKER** i gang



EKSEMPEL 2A

En kvinde sidder på stranden. Hendes mand og børn er ude at bade.

TANKE: "Bare ikke én af dem drukner".

FØLELSE: Hun bliver angst

ANALYSE: Hendes mor har altid sagt til hende,

at hav og vand er meget farligt og at hun helst ikke må bade i det.

Hun kendte én, der druknede og hendes forældre er aldrig kommet over det.

Hun har læst en bog om et barn, der drev ud på havet på en gummibåd og druknede

SÅDAN ER DET: Havet er for farligt at bade i

ADFÆRD: Hun bader aldrig selv i havet og forsøger at overbevise sin mand og børn om at lade være

Hun gør alt for at finde på ferier, der ikke involverer besøg til havet

EKSEMPEL 2B

En anden kvinde sidder på samme strand på samme tidspunkt.

Hendes mand og børn er ude at bade.

TANKE: "Det er dejligt at se dem lege og hygge sig sammen".

FØLELSE: Jeg er lykkelig lige nu

ANALYSE: Det er sjældent at alle tre børn kan finde noget at være sammen om. Endelig er der noget.

SÅDAN ER DET: Havet er et godt sted for hele familien at være sammen

ADFÆRD: Hun foreslår så ofte som muligt, at de skal tage til havet sammen, når de har fri

Hun foreslår sin mand, at de skal købe et sommerhus ved havet

Hun fortæller andre familier om, hvor dejligt det er at være ved havet

Hun køber hvert år nyt badetøj til børnene

EGO'et er frygtbaseret og motiveres af drama

Vi ønsker os penge, magt, indflydelse, de rigtige venner, den rigtige bil, den rigtige mage, det rigtige tøj

Fordi ego'et TROR på, at vi så bliver fuldendte og lykkelige.

Dybest set ved ego'et ikke, hvad vi har brug for.

EGO'et forstår kun betinget kærlighed.
Det tror, at vi skal gøre os *fortjent* til kærlighed.

- * Du er KUN værd at elske FORDI at...
- * Du fortjener KUN kærlighed FORDI at...
- * DU er kun smuk FORDI at ...
- * Du er KUN god nok FORDI at...

Kun sjælen
forstår *betingelsesløs* kærlighed

**Det vil hjælpe os
gevaldigt, hvis vi
begynder at se
os selv igennem
vores sjæls øjne.**

Sådan genkender du, når du er i EGO'et

Når du dømmes sig selv og andre

Når du udlever offer og krænkerroller

Når du har frygtbaserede og negative tanker

Når du reagerer med modstand

Når du ikke rigtig mærker din krop

Når du er bedrevidende og har lyst til at fikse andre

Når du tror at der kun findes din sandhed

“Jeg gør hvad der passer mig, når det passer mig”

Når du holder igen og ikke har mod til at give dig hen

Når du giver og modtager BETINGET kærlighed

Når du vil have beviser

Står du er selvkritisk og kritisk over for andre

Når du tvivler

Når du gør alt for at tjene sig selv

Når du søger udefrakommende anerkendelse

Når du ser på livet som en konkurrence

Når du forsøger at beskytte sig selv

Når du kigger udad

Når du føler mangelfuldhed

Når du tror på, at du er forgængelig - at du kan dø

Når du går efter målet i stedet for at nyde processen

Når du forårsager smerte for dig selv og andre

Når du ikke tror på at vi er en del af noget større

Når du søger efter at blive fyldt op af noget udefra

Når du tror, at du ER din tanker

Når du IDENTIFICERER dig ud fra dit ego

- * **Du ER din position**

“Jeg hedder Ole og jeg er CEO for et stort firma)

- * **Du ER din rolle**

På medlemslisten vælger du at der skal stå, Kim, pensioneret postmester)

- * **Du ER, hvad andre synes om dig**

Jeg er et godt menneske, fordi alle kan lide mig

- * **Du ER hvor mange penge du tjener**

Jeg har et succesfuldt liv, fordi jeg har 10 mill på kontoen

- * **Du ER dit udseende**

Jeg træner og spiser sundt fordi mit udseende betyder alt for mig. Uden det ville jeg virkelig have et dårligt liv

Når du HANDLER ud fra dit ego

- * Du er meget optaget af at præstere noget
- * Du er meget optaget af hvad andre mener om dig
- * Du sammenligner dig ofte med andre
- * Du er i særlig grad konkurrencedreven
- * Det er vigtigt for dig at have ret - faktisk ved du bedst
- * Du er meget jeg-orienteret
- * Du er meget optaget af at opstille mål for dig selv og mere interesseret i målet end processen
- * Du er meget optaget af at vise dine resultater frem
- * Du er meget drevet af at få ros og anerkendelse
- * Du vil have beviser for alting
- * Hvis bare du får _____, SÅ bliver du lykkelig

Øvelse

Vælg en situation eller et menneske.



Sæt dig på denne stol først.
Mærk og beskriv, hvordan det føles.

Flyt dig over på denne stol.
Mærk og beskriv, hvordan det føles.

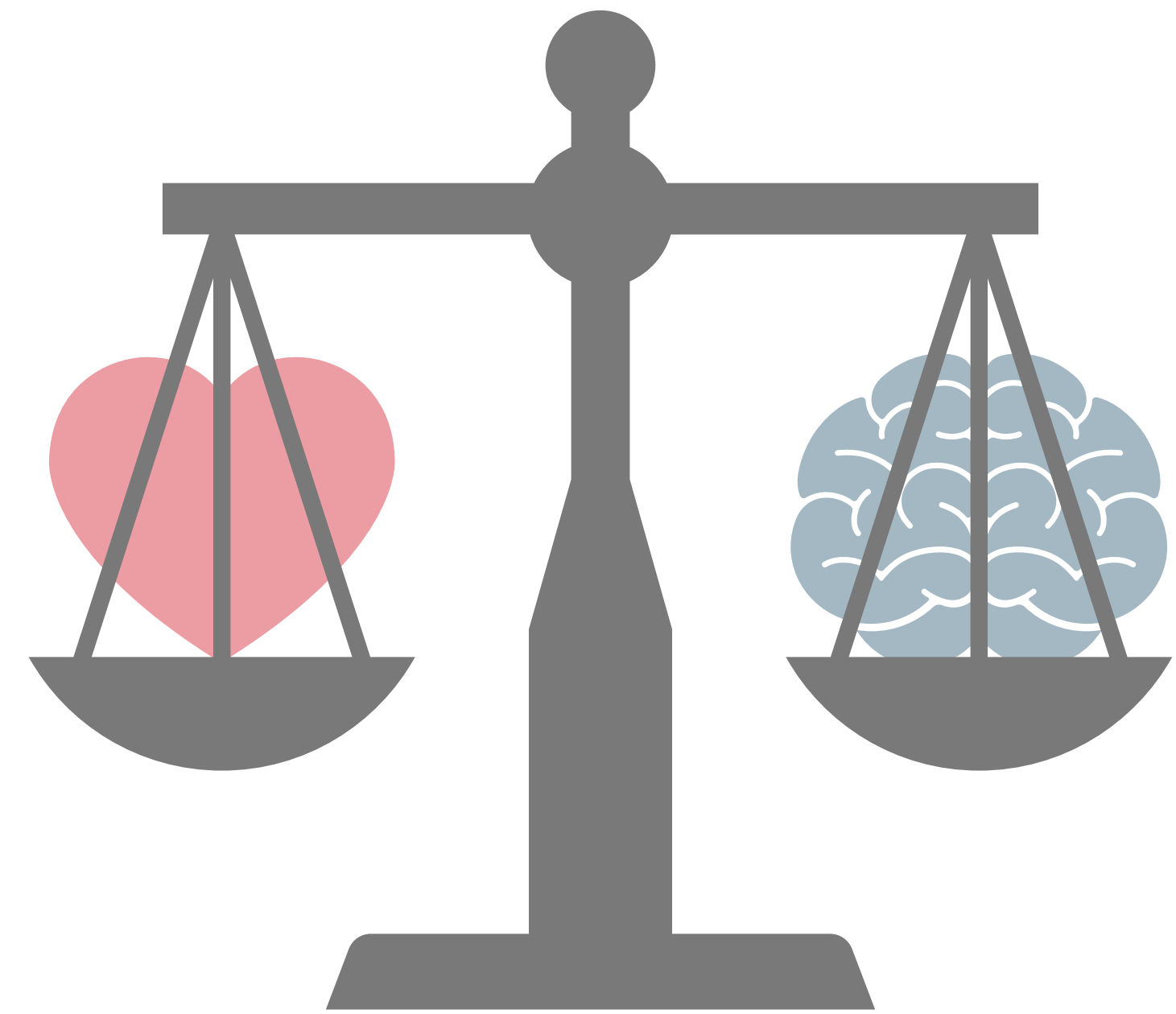
Dit ego er *ikke* din fjende.
Den fylder bare alt for meget,
fordi du ikke har været bevidst
om dens eksistens.



Det er en misforståelse,
at vi skal slå ego'et ihjel,
som mange spirituelle
mennesker har sagt i tidens
løb.

~~KILL
YOUR
EGO~~

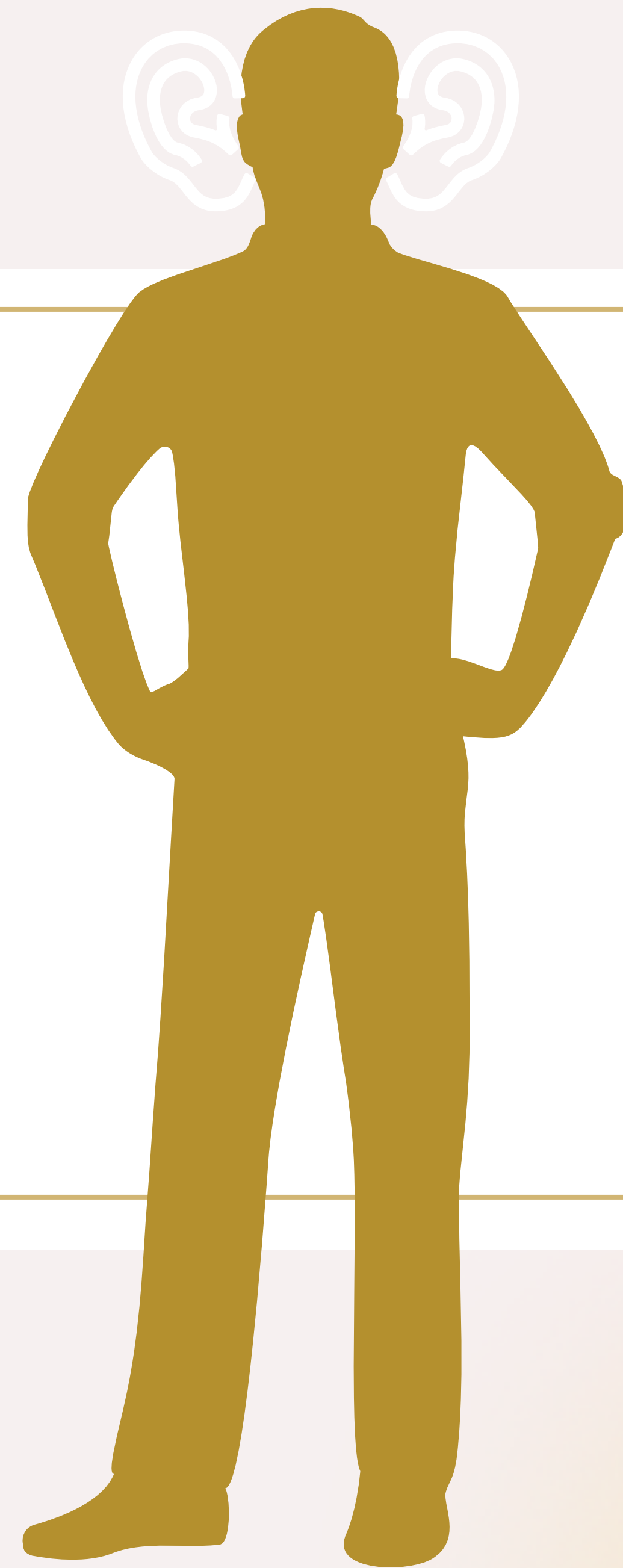
Derfor er det vigtigt, at du
dagligt træner i at få balance
imellem dit ego og din sjæl.



Vi skal blive gode til at TRÆNE os selv i at iagttage EGO'et, når det buldrer derudaf.
Og til at sørge for, at der kommer en bedre balance imellem EGO og sjæl.

Ellers kommer vi let til at fare vild i livet.

Det gør du ved at øge din bevidsthed omkring det. Stop op og lyt til dine tanker, dine følelser og din adfærd.



Daglig øvelse

Prøv at være nærværende og bevidst om dine tanker og følelser så ofte som muligt i løbet af en dag.

Observer dem og prøv så at korrigere dem bagefter.

Se eksempel næste side.



Eksempel 1

En kollega møder sur ind på arbejde og snerrer, når man taler til ham.

EGO'et reagerer således:

Han er et fjols og du tager afstand fra ham.

Du henvender dig ikke til ham mere den dag. Du giver ham den kolde skulder.

Så kan han føle det på sin egen krop.

Du korrigerer dig selv:

Han må have sine grunde til det, som du ikke kender noget til. Du dømmes ham ikke. Du finder en anledning til at gå hen til ham og siger noget venligt til ham.

Eksempel 2

Nellie kommer på besøg med en meget urolig og irriteret energi

EGO'et reagerer således:

Åh nej. Ikke nu igen. Det er så irriterende, at hun kommer her over til mig og snerrer af mig og ligner en tordensky, helt uden at jeg har gjort noget.

Jeg reagerer ved at sætte mig langt væk fra hende og bliver kold og holder afstand til hende. Sådan skal hun ikke behandle mig.

Du korrigerer dig selv:

Nellie har ikke fået bearbejdet noget, der er sket i løbet af i dag. Jeg ved, at det ikke har noget med mig at gøre.

Jeg spørger, om det er ok, at jeg sætter mig over ved siden af hende. Jeg fortæller hende, hvor glad jeg er for hende uanset hvilket humør hun er i. Og at hun bare skal sige til, hvis hun trænger til at få luft og få det ud, der er sket i dag.

Vi er mennesker med sår på sjælen, med ting i bagagen,
på godt og på ondt og med de personlighedstyper, som vi er.

Vi indeholder allesammen *både* det gode og det dårlige.

Der er ingen, der er perfekte. Og det bliver vi aldrig.
Det kan ikke være et mål for os!

Vores sjæl ved godt, at vi har alt det vi skal bruge indeni.
At der findes lykke, fred, glæde og kærlighed.

Vi har nok og vi har overflod inden.

Når vi lever derfra i nok og meningsfuldhed og visdom,
vil vores liv begynde at folde sig ud derfra.

Enneagrammet

De 9 EGO typer



SUSAN WIESENBERG
Spirituel Guide

Nu har du hørt lidt om den overordnede forskel på SJÆL og EGO.

Nu bliver vi mere detaljeret omkring EGO'et.

Der findes nemlig 9 forskellige typer af EGO'et, som du med fordel kan lære at kende.



ENNEAGRAMMET

Kernen i Enneagrammet er den almengyldige indsigt, at mennesket er et spirituelt væsen, som er inkarneret i den fysiske verden, og som på mystisk vis legemliggør det samme liv og den samme ånd som Skaberens.

ENNEAGRAMMET

Enneagrammet kan vise sig meget værdifuldt i dagens verden, når det gælder om at vise både sort og hvid, mand og kvinde, katolik og protestant, araber og jøde, heteroseksuel og homoseksuel, rig og fattig....

...at hvis de søger BAG de overfladiske forskelle, der adskiller dem, så finder de et helt nyt niveau af fælles menneskelighed.

ENNEAGRAMMET

Ved hjælp af Enneagrammet opdager vi, at den ene 6'er er som alle andre 6'ere, og at de har værdier fælles med andre af samme type.

Sorte 1'ere ligner hvide 1'ere meget mere, end de måske havde troet.

Et nyt niveau af fællesskab og medfølelse viser sig og sletter gammel uvidenhed og frygt.

ENNEAGRAMMET

Enneagrammet er IKKE en religion.

At arbejde med Enneagrammet = *selverkendelse*.

ENNEAGRAMMET

Uden selverkendelse kommer vi ikke ret langt på vores spirituelle rejse, og vi vil ikke være i stand til at bevare de fremskridt, vi opnår undervejs.

ENNEAGRAMMET

VIRKELIG selverkendelse
er en uvurderlig garanti
mod selvbedrag.

ENNEAGRAMMET

Enneagrammet bidrager til at kaste et klart og fordomsfrit lys over de mørke og ufri aspekter i vores liv.

Hvis vi ønsker at leve som spirituelle væsener i den fysiske verden, er det disse områder, vi først og fremmest skal udforske.

ENNEAGRAMMET

TYPE 1

Perfektionisten

Den principfaste, idealistiske type.

1'ere er moralske og pligtopfyldende, med en stærk følelse af rigtigt og forkert.

De er lærere og korsfarere og stræber altid efter at forbedre tingene, men er bange for at begå fejl.

De er velorganiserede, pertentlige og fordringsfulde og prøver at opretholde høje standarder, men kan forfalde til at være alt for kritiske og perfektionistiske.

De har typisk problemer med understrykt vrede og utålmodighed.

Når de er bedst, er de sunde 1'ere kloge, kvalitetsbevidste, realistiske og ædelmodige og udmærker sig også i moralsk henseende.

ENNEAGRAMMET

TYPE 2 Hjælperen

Den omsorgsfulde medmenneskelig type. 2'ere er indfølelse, oprigtige og varmhjertede. De er venlige og generøse og selvopofrende, men kan også være sentimentale, indsmigrende og behagesyge. De ønsker at være tæt på andre og gør ofte ting for andre for at gøre sig uundværlige. De har typisk problemer med at sørge for sig selv og med at erkende deres egne behov.

Når de er bedst, er de sunde 2'ere uselviske og altruistiske med en ubetinget kærlighed til sig selv og andre.

ENNEAGRAMMET

TYPE 3

Udretteren

Den tilpasningsdygtige, succesorienterede type. 3'ere er selvsikre, tiltrækkende og charmerende.

De er ambitiøse, kompetente og energiske, men kan også være statusbevidste og stærkt motiverede i retning af personligt advancement. 3'ere er ofte optaget af deres image og andres mening om dem.

De har typisk problemer med arbejdsnarkomani og konkurrence-mentalitet.

Når de er bedst er de sunde 3'ere selvbekræftende, autentiske og er den, de giver sig ud for at være - en rollemodel, som kan inspirere andre.

ENNEAGRAMMET

TYPE 4 Individualisten

Den romantiske, selvfordybende type.

4'ere er selvbevidste, sensitive, tilbagetrukne og stille.

De er selvafslørende, følelsesmæssigt ærlige og personlige, men kan også være humørsyge og selvoptagede.

De holder sig tilbage i forhold til andre, fordi de føler sig sårbare og mangelfulde, men kan også føle sig hånligt overlegne og fritaget fra almindelige måder at leve på.

De har typisk problemer med selvforkælelse og selvmedlidenhed.

Når de er bedst, er de sunde 4'ere inspirerende og overordentlig kreative samt i stand til at forny sig selv og transformere deres oplevelser.

ENNEAGRAMMET

TYPE 5 Udforskeren

Den intense, intellektuelle type.

5'ere er årvågne, indsigtfulde og nysgerrige.

De er i stand til at koncentrere sig og fokusere på at udvikle komplekse ideer og færdigheder.

De er selvstændige og fornyende, men kan også blive for optagede af deres forestillinger og tankekonstruktioner.

De bliver distancerede, men samtidig overspændte og intense.

De har typisk problemer med isolation, særhed og nihilisme.

Når de er bedst, er sunde 5'ere visionære foregangsmænd, der ofte er forud for deres tid og i stand til at se verden på en helt ny måde.

ENNEAGRAMMET

TYPE 6

Loyalisten

Den forpligtede, sikkerhedssøgende type.

6'ere er pålidelige, hårdtarbejdende og ansvarlige, men kan også være vagtsomme, vigende og ekstremt bekymrede.

De handler på baggrund af stress og klager samtidig over det.

De er ofte forsigtige og ubeslutsomme men kan også reagere og være udfordrende og oprørske.

De har typisk problemer med manglende selvtillid og mistænksomhed.

Når de er bedst, er sunde 6'ere en indefrakommende stabilitet, de er selvsikre og fulde af selvtillid og giver modigt deres støtte til de svage og magtesløse.

ENNEAGRAMMET

TYPE 7 Entusiasten

Den travle produktive type.

7'ere er alsidige, optimistiske og spontane.

De er kåde, i højt humør og praktiske, men kan også spænde over for meget og blive adspredte og udisciplinerede.

De søger hele tiden nye og spændende oplevelser, men skal de holde sig længe i gang med noget, distraheres og udmattes de.

De har typisk problemer med overfladiskhed og impulsivitet.

Når de er bedst, retter de sunde 7'ere deres talenter mod værdifulde mål og er glade, overordentlig dygtige og taknemmelige.

ENNEAGRAMMET

TYPE 8 Udfordrer

Den magtfulde, dominerende type. 8'ere er selvsikre, stærke og selvhævdende.

De er beskyttende, ressourcestærke og beslutsomme, men kan også være stolte og dominerende.

8'ere føler, at de er nødt til at kontrollere deres omgivelser, og er ofte konfronterende og truende.

De har tit problemer med at tillade sig selv at være tæt på andre.

Når de er bedst, har sunde 8'ere fuld selvbeherskelse - de bruger deres styrke til at forbedre andres liv og bliver heltemodige, storsindede og når undertiden historisk storhed.

ENNEAGRAMMET

TYPE 9 Fredskeren

Den rolige, selvudslettende type.

9'ere er accepterende, tillidsfulde og stabile.

De er godmodige, venlige og støttende, men kan også være tilbøjelige

til at føje sig efter andre for at bevare freden.

De ønsker, at alt forløber uden konflikt, og har derfor en tendens til at blive eftergivende og bagatalisere al uoverensstemmelse.

De har typisk problemer med passivitet og stædighed.

Når de er bedst, er sunde 9'ere ukuelige og altfavnende, kan forene mennesker og løse konflikter.

ENWEAGRAMMET

Testmuligheder

[Link til gratis test](#)

[Kisser Paludans test](#)

[Kisser Paludans test](#)

[incl. 1 times tilbagemelding over Zoom](#)

ENNEAGRAMMET



Tak.





SUSAN
WIESENBERG
SPIRITUEL
GUIDE
SUSANWIESENBERG.DK

MOBIL
20 61 51 50

MAIL
SUSAN@WIESENBERG.DK

