

## DE 7 FORANDRINGSPRINCIPPER, ID-UDVIKLINGSSPIRALEN

1.

At blive mere bevidst.

Bevidsthed handler om at blive mere opmærksom og opnå større forståelse overfor sig selv. "Jeg vil gerne forstå hvorfor, jeg føler, tænker og gør, som jeg gør i mit liv". "Hvad er årsagen til mine problemer?"

2.

At ændre indstilling til sig selv, til andre og til sine muligheder og problemer.

Når vi er blevet bevidste, bliver vi ofte meget opmærksomme på, at der er sider, mønstre eller livsomstændigheder, som er svære at acceptere. Der hjælpes med at ændre indstilling og holdninger til muligheder og forhindringer i forhold til sig selv og andre.

3.

At blive mere selvansvarlig.

Når vi er blevet bevidste, og har ændret holdning og indstilling til vores liv og mønstre, er det afgørende, at der også følger handling med. Hvordan kan vi tage ansvaret for vores eget liv, og lade andre, der godt kan selv, tage ansvaret for deres eget liv.

4.

At udvikle sin kompetence og udnytte sine evner.

For at kunne tage ansvaret for sit eget liv og løsninger på vores problemer, skal vi også have den følelsesmæssige eller praktiske formåen til det. Vi kan ikke tage ansvar for noget, som vi ikke har de fornødne evner eller færdigheder til. Vi har derfor brug for hjælp til kompetenceudvikling både indefra og udefra.

5.

At genfinde den psykiske og energimæssige balance.

Vores psyke kan være i ubalance, når der er indre konflikter, angst, fortrængninger eller focus på uopfyldte behov. Vi kan derfor få brug for hjælp til afspænding af krop og psyke ved at få rum til at udtrykke og afregere undertrykte følelser og genopbygge ny energi.

6.

At blive mere hel.

Uanset hvor meget vi har arbejdet med os selv, kan vi stadig opleve konflikter inde i os, som endnu ikke er blevet integreret. Vi kan stadig arbejde med en integrationsproces med konflikter mellem tanker og følelser, det maskuline og feminine, bevidsthed og ubevidsthed, det spirituelle og det jordnære.

7.

At bryde identifikationen med gamle roller, opfattelser, adfærdsmønstre og finde sit sande selv.

Under vores personlighed og identifikationer, roller og selvbilleder gemmer der sig en dybere og overbevisende indsigt i, at alle grænser er illusoriske, at vores sind er et forenet netværk af en materialistisk virkelighed i bevidstheden. Vi oplever os ikke længere som adskilte fra nogen, men i harmoni og sammenhæng med alt i naturen og verden.