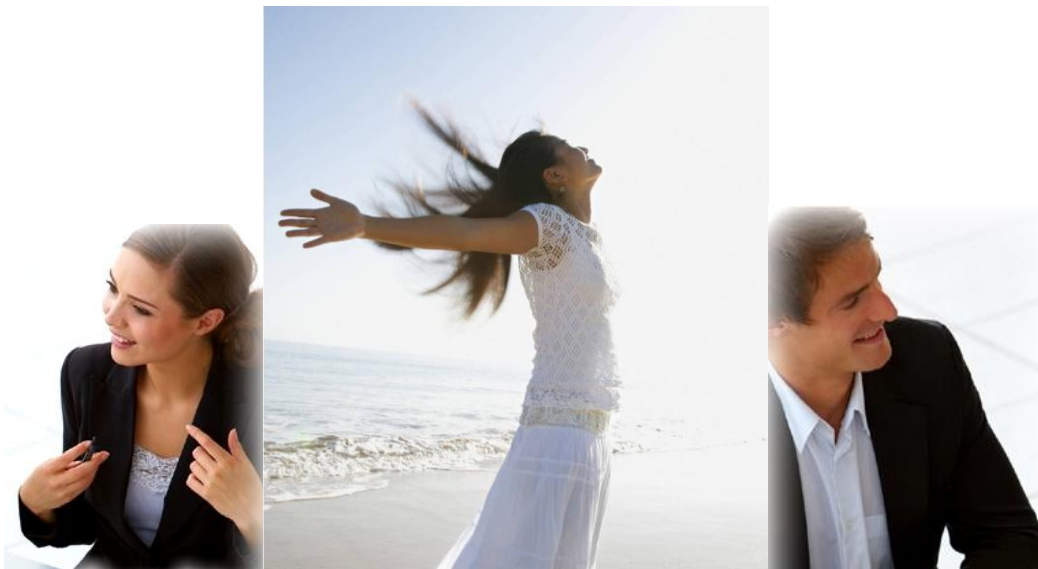




InnerLife – utdanning

Kroppsbevissthet, Coaching
Transpersonlig terapi



Fag- og studieplan for
2-årig InnerLifeCoach-utdanning

InnerLife – en lære for Livet

Utgave 2 - 06.02.12

Kr. 20,-

InnerLife - en helserettet og holistisk utdanning med vekt på:

Erfaring

En utdanning hvor du erfarer deg selv i lys av:

- + kroppens utrolige intelligens
- + psyken som veileder og utfordrer
- + menneskets åndskraft som ditt livspotensiale

Erkjennelse

En utdanning hvor du erkjenner
samspeillet mellom din indre og ytre virkelighet

Endring

En utdanning hvor du gjenoppdager gleden ved
livsendring, ved å realisere dine verdier og egenskaper

Empati

En utdanning rettet mot empati og likeverd
i relasjoner, veiledning og lederskap.

..... for at du skal gi det videre til andre!

Fagplan oppdatert 06. 02. 2012.

Skolen tar forbehold om mindre endringer i studieplanen,
når det er nødvendig av hensyn til klassens dynamikk og utvikling.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Introduksjon - 3 grunnleggende verdier i InnerLife

Selvet - Livets skaperkraft



Vår innstilling er at mennesket besitter et unikt Selv i sitt ubevisste - en dimensjon i psyken som er upåvirket av erfaring, kultur og oppdragelse. Vi oppfatter Selvet som et speil på Livets skaperkraft, som gir mening til vår menneskelige eksistens og gir impulsene til livsutfoldelse, nytenkning og vekst. Selvet er din og min egenart og vårt felles menneskeverd. I InnerLife Coaching lytter vi like fullt til intuisjonen, følelsene og de indre bildene, som vi styrker vår handlekraft ut mot verden.

Menneskets livspotensiale



Kanskje menneskeheten bare er i startfasen av å oppdage og utforske sitt livspotensiale og meningen med våre liv? I InnerLife har vi den innstilling at hvert menneske har sine unike, indre ressurser, som vi gradvis er ment å utfolde. Derfor velger vi å møte livet som en kontinuerlig, personlig utviklingsprosess, som vil vare livet ut. Vi vil møte hver dag som en enestående mulighet til å lære, forstå, finne innsikt og utvikle vårt livspotensiale, slik at vi kan bidra til en mer kjærlighetsfylt og balansert verden.

Alt har sammenheng!



Jorden har nok ressurser til å dekke alle menneskers behov, men ikke nok til å tilfredsstille vårt begjær. InnerLife bygger på en humanistisk og helhetlig forståelse av livet. På samme måte som det er en forbindelse mellom din kropp, sjel og åndskraft, eksisterer det en dypere sammenheng mellom menneskene. InnerLife trener oss til å erfare og ta konsekvensene av den subtile siden ved livet. Da kjenner du at alle mennesker har rett til å ta del i livets utvikling og denne verdens goder. Har du to hender og en følelse for verden og ønsker å bidra, har vi utdannelsen for deg!

En InnerLife - utdanninge gir kompetanse til:

InnerLifeCoach



2-årig deltidstudanning. Du lærer teori og metoder som frembringer en erkjennelse av hvordan forestillinger, ytre krav og forventninger står i veien for egne, indre verdier. InnerLifeCoaching skal få klienten til å søke kilden til livsendring i sitt eget indre.

En InnerLifeCoach retter samtale og veiledning mot klientens indre verdier ved hjelp av metoder som drømmearbeid, historiefortelling, mentale øvelser og bevisstgjøring og speiling av klientens egne ord og uttrykk. I tillegg har en InnerLifeCoach et unikt verktøy tilgjengelig, - et energikart over psyken, kalt "Din indre Livssyklus". (Se side 20). Verktøyet er utviklet av Lisbeth Lind og gir både klient og terapeut både en nøyaktig og dypere forståelse av klientens indre landskap.

For å bli godkjent InnerLifeCoach må man ha klientpraksis gjennom siste halvår og skrive særoppgave. Med godkjent utdanning mottas vitnemål, med rett til å bli medlem i InnerLife Faglige Forbund (ILF) og mulighet for å arbeide under merkevarenavnet InnerLifeCoaching. Les mer side 37.

InnerLifeMassør



Inngår i Coaching og Terapeut – utdannelsen.

I InnerLife er det svært viktig å ha kroppen med. Under begge utdanningsmodulene trenes studenten i terapeutisk berøring og pustetrening som et verktøy til bruk under Coaching og InnerLifeTerapi.

En trygg og gledesfylt kontakt med vår egen kropp er en forutsetning for et harmonisk liv.

Det er i kontakt med kroppen vi kjenner våre reelle behov. Det er med kroppen vi rommer våre innerste tanker og følelser. Det er med kroppen vi uttrykker vår kjærlighet, seksualitet og livsglede.

InnerLifeMassasje er en sakte og meget tilstedeværende berøring, som gir mulighet for dyp avspenning og økt bevissthet om hva som foregår i kroppen. Terapeuten vil med sine hender aktivisere den psykiske energi, hvilket gir en positiv stimulering til en ansent kropp og mulighet til fordypning i egen psyke.

I løpet av utdannelsen er det valgfritt om man vil gå ut i klientpraksis og motta diplom, for å kunne tilby InnerLifeMassasje som et eget tilbud overfor klienter. Praksisklienter sender et evalueringsskjema tilbake til skolen. Gjenspeiler tilbakemeldingene en forventet standard, får man diplom som InnerLifeMassør med rett til å melde seg inn i Fagforbundet og arbeide under merkevarenavnet InnerLifeMassasje. Se side 21.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

InnerLifeTerapeut



2-årig videreutdanning som forutsetter 2-årig Coaching-utdanning. Med omsorg og innlevelse lærer du å bringe klienten bakenfor fornektelsene, gjennom de vonde følelsene og inn til fortidens ubevisste smerte. Innenfor smerten finnes Selvet – et rom i psyken hvor gleden og livsoverskuddet fortsatt er intakt.

Utdanning til InnerLifeTerapeut gir en fordypning, teoretisk og erfaringsmessig, i psykens indre konflikter. InnerLifeTerapi begynner med pust og kroppslig avspenning. Gjennom spesifikke metoder føres klienten tilbake til fortidens smertefulle erfaringer som blokkerer psykens livskrefter. Gradvis får klienten hjelp til å omsette den blokkerte energi til en bærekraftig livsendring.

Med visshet om at hvert menneske rommer et unikt Selv eller et indre Livsmønster som i seg selv er kreativt, føres klienten tilbake til fortidens hendelser. Omgitt av trygghet og omsorg, får klienten får mulighet til å gjenoppleve og dermed forløse frykten for smerten. Men viktigst av alt er det å bli guidet til å gjenfinne hva jeg gav avkall i meg Selv, for å komme ut av den smertefulle situasjonen. Hva ble den gang stengt inne, som i dag fører til at jeg ikke mestrer livssituasjonen min? Oppdagelsen av den ressurs som ble fortrent, er det som fører til livsendring. Be om egen fagplan for InnerLifeTerapi.

Personlig Lederskap



Utdannelsen til InnerLifeCoach skal styrke din evne til å veilede andre til å ta eierskap i eget liv. "Personlig Lederskap" er en del av denne treningen og tar utgangspunkt i at lederskap utvikles fra ditt indre. I tillegg skal lederskap være basert på verdsettelsen av menneskers forskjellighet og evnen til å se den enkeltes livspotensiale.

Alle mennesker er født til både å lede og følge. Begge deler er nødvendige for vår psykiske balanse. Vi lærer at ledere er mennesker med en spesiell evne til lederskap, men lederskap finnes på de fleste handlingsarenaer. Som livskunstner leder du andre til å ta del i din kreativitet og frigjørende erfaringer. Som lærer bringer du dine medmennesker inn i en verden av innsikt og livskunnskap. Som veileder eller terapeut går du foran og veileder din klient inn i det psykiske landskap.

Personlig lederskap handler om å utvikle flere roller i ditt eget liv. Vi er alle livskunstnere, lærere og veiledere, når vi møter verden med et våkent sinn og har en stemme i forhold til det som skjer rundt oss. Det handler om å ha tid og lyst til å få dine medmennesker med, inntil de selv klarer å ta regien i eget liv. Les mer side 16.

Kort om InnerLife - studiet

InnerLife - studiet ble etablert i 1994 som en treårig utdanning i Psykisk Massasje. Gradvis ble tyngden lagt over på egenutvikling og psykoterapeutiske metoder. I 2002 ble utdannelsen utvidet med et fjerde studieår. InnerLife-studiet slik vi kjenner det i dag, er kun 9 år gammelt.

Åtte årskull med til sammen ca. 140 studenter er nå uteksaminert. Mange bringer utdannelsen tilbake til tidligere yrker innen helse og sosialarbeid, der det er mulig å legge større vekt på meningsfylte menneskemøter. Ca. 1/4 praktiserer som terapeuter. Med den nye 2-årige Coaching – utdannelsen forventer vi en økende andel som vil gå ut i egen praksis.

Begge utdannelsene foregår i form av fire eller fem kurs pr. år (20 undervisningsdøgn), vanligvis fra torsdag kl. 19.00 til mandag eller tirsdag kl. 17.00, alt etter om det er fire eller fem kurs pr. år. Det er fullt mulig å ta utdannelsen ved siden av jobb, men vi anbefaler at du ikke har mer enn 80% stilling, hvis du har familie og en rekke andre forpliktelser.

Du trenger en fridag i uken til å ivareta egentrening på metodene, som du utveksler med dine medstudenter. I tillegg er det studiekveld annenhver uke, samt 2 søndagskurs i Oslo pr. semester. Arbeidsgiver bør derfor være forberedt på at du trenger et visst antall fri/feriedager i året, som går med til utdannelsen.

Endringer i InnerLife - studiet fra 2011



Fra 2011 deles den fireårige InnerLife-utdannelsen inn i 2x2-årige moduler, en modul for InnerLifeCoaching og en videregående modul med fordypning i transpersonlig terapi. Hver modul gir vitnemål med rett til å praktisere som medlem av InnerLife Faglige Forbund.

Første modul er nå lagt opp som en 2-årig Coaching - utdanning med det særpreg som InnerLife kan tilbringe Coaching - faget. Andre modul er en 2-årig dybdeterapi – utdanning som bygger på første modul. Man må altså ha vitnemål i InnerLifeCoaching for å søke seg videre til InnerLifeTerapi.

Begge utdannelser foregår på deltid.

Innholdet i utdannelsen er den samme som tidligere, men med en klarere avgrensning mellom coaching og terapi. Utdannelsen er praktisk og erfaringsbasert, som igjen virker inn på studentens personlige utvikling. Både i Coach- og terapeut-utdannelsen benyttes pust og terapeutisk berøring som en metode for dybdeavspenning, som kan være avgjørende for å frembringe transformasjon og livsendring hos klienten.

InnerLifeCoaching/terapi bygger på teori og metoder som er spesielle for InnerLife. Er man fra tidligere utdannet Coach eller terapeut, er InnerLife en naturlig utvidelse, fordi teori og metoder er basert på spirituell innsikt om hvordan menneskets psykiske energi ligger til grunn for bevissthetens utvikling. Under begge moduler legges det vekt på forskjellige aspekter ved "Personlig Lederskap" (s. 16), som du vil ha nytte av på jobb og ditt privatliv.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

InnerLifeCoaching



- et levende og kraftfullt verktøy til å utvikle dine indre verdier!

Coaching handler om å hjelpe et menneske til å se og utvikle sine muligheter.

En Coach skal ha som innstilling at sammenhengene i livet og svarene finnes i klienten selv. Som tradisjon har Coaching vært basert på NLP – Nevro Lingvistisk Programmering, som er inspirert av den amerikansk-russiske psykologen Abraham Maslow, også kalt "den humanistiske psykologiens far". Med den kjente Maslow-pyramiden som modell la man opp målbare strategier for selvbeherskelse og realisering innen karriere og næringsliv.

De siste årene har det vokst frem nye retninger innen Coaching, som åpner for en større livsarena.

Du finner tilbud som MetaCoaching, HelseCoaching, ZenCoaching og GestaltCoaching, hvor InnerLifeCoaching er den nyeste retningen, basert på en spirituell oppfattelse av livet. Her tar man utgangspunkt i innsikten om energifeltet rundt menneskets kropp, slik det speiler vår sjel og åndskraft.

Isaac Newton skal ha sagt at "hvert menneske tilsvarer et øyeblikk av evigheten".

Forestill deg at du fotograferte universets himmellegemer, slik de stod i forhold til hverandre nøyaktig i det øyeblikket du ble unnfanget. Da ville du fått et øyeblikks stillbilde av et uendelig univers, – et øyeblikk som aldri kommer tilbake igjen, fordi universet er i kontinuerlig bevegelse. Du ville vært vitne til et utrolig vakkert energimønster i regnbuens mest glitrende farger, som var i ferd med å ta form som et foster - og bli Liv. Følger vi Newtons metafor, danner hvert øyeblikk av evigheten et unikt energimønster, som igjen blir utgangspunktet for et nytt menneskes liv og virke. At ingen ansikter er like, ei heller snøfnugg, illustrerer hvor differensiert Livet er.

Gjennom historien har mennesker sett og fortalt, at det rundt hver levende organisme finnes et energimønster eller en Matrise, som frembringer helt bestemte muligheter for organismens tilblivelse og utvikling. I Østen taler man om Kausallegemet, slik det ligger som en vifte over hodet og med Kronechakra som sentrum. Kausal betyr årsak – altså der det hele begynner. I religionene avbildes denne delen av Matrisen som glorien til den opplyste. I moderne vitenskap, derimot, oppfattes mennesket kun som et produkt av gener og sosiale stimuli. Vi ser ikke noe aurafelt rundt kroppen – ja, de fleste fornekker at det eksisterer. Derfor mangler vi kunnskap om lovmessighetene som ligger til grunn for hvordan Liv virker gjennom Matrisen.

Matrisen utstråler informasjon, som delvis virker uavhengig av mennesket og delvis tar opp i seg våre erfaringer. Energifeltet nærmest kroppen forandrer seg kontinuerlig etter hvordan vi tenker og handler. Det som til vanlig oppfattes som auraen, - et utvidet eggliknende felt rundt kroppen, avspeiler hvordan vi reagerer følelsesmessig på det vi opplever. Til sammen viser de to feltene hvordan vi sannsynligvis kommer til å bruke vårt samlede livspotensiale i fremtiden.

Indre verdier er en dypere oppfattelse av hva som er de viktige sider ved Livet.

Den upåvirkede del av Matrisen, Kausalfeltet, består av et sett verdier og danner et potensielt Livsmønster i hver og en av oss. Indre verdier er en dypere oppfattelse av hva som er viktig i Livet. Det kan være Inspirasjon, Kreativitet, Rettferdighet, Foreldrekjærlighet, Likeverd, Visdom. De indre verdiene gjør oss tiltrukket mot bestemte livsarenaer og får oss til å brenne for en oppgave. De gir en fornemmelse av et "noe" dypt der inne i hjertet, som vi får et sterkt behov for å realisere. Kanskje opplever du at idet å kjenne inspirasjon betyr alt i livet ditt, mens jeg er opptatt av å kjempe for likeverd. Vi har valgt to forskjellige livsarenaer, uten å vite at det ligger i vårt livsmønster. For de indre verdiene gir retning til våre liv. Når de realiseres, gir de mening til vår eksistens.

Universets intensjon er å forme og ivareta liv, for å bryte det ned, når det ikke lenger har en funksjon.

Slik foregår naturens egen syklus. Slik er det med menneskenes liv. Matrisen gir, former, opprettholder og bryter ned energi etter bestemte lovmessigheter. Vi kaller det Psyke. Hadde vi lært å leve slik psykens energi opererer, ville hver og en funnet sin meningsfylte plass i helheten, slik den faktisk er ment for oss. Verden ville nok vært preget av langt mer menneskeverd, dersom vi fra tidlig barnsben av lærte å leve våre indre verdier. "Give it forward" er nemlig ikke en klisjé, men et grunnleggende behov i mennesket, som bekrefter at vi har verdi. Verdi opplever vi, når vi gir verdienes livskvalitet videre til andre.

Moderne spiritualitet handler ikke om tro, men om indre erfaring av universets livgivende energi i mennesket.

I Spirituell Coaching er du og jeg gartneren som er satt til å forme liv og på den måten utvikle "Guds hage". "Gud" i denne sammenheng er ikke en guddom, men selve Matrisen – den guddommelige intelligens som omgir mennesket i form av et mulig mønster for våre liv. Lever vi vårt eget Livsmønster, er det mulig å tenke seg at den guddommelige intelligens omdannes i kraft av våre handlinger til menneskelig bevissthet. Slik blir Gud og menneske to sider av samme sak; Livet selv.

Gjennom Matrisens indre verdier er menneskets natur kjærlig, kreativ og givende.

Her finnes ingen ondskap, slik de fleste religioner hevder. MEN mennesket må ha mulighet til å leve i tråd med sitt Livsmønster, for at denne godhet og kjærlighet skal komme til overflaten. Hvert barn som fødes er en kilde til fornyelse og fremskritt i verden. Men vi fødes inn i et samfunn som er konserverende i sin natur. Mennesket bruker svært mye tid på å opprettholde fortidens trosforestillinger, politiske ideologier og byråkratiske systemer. Vi faller lett inn i mistenkeliggjøring av det som er nytt og grensesprengende. Barnet som bærer på et Livsmønster for nyskapning og vekst, blir raskt overveldet av omverdens krav om tilpasning til den etablerte verdensanskuelsen. Skole, kirke, kunst og kultur bare venter på å påvirke og tilpasse oss. Det er nødvendig, men vi betaler en høy pris.

Samfunnet har en tidsånd. Tidsånden utvikles gjennom å ta opp i seg nye impulser, men det skjer langsomt.

Det kan ta flere århundre. Finner du på noe nytt, vil omgivelsene møte deg med instinktiv motstand. Hva mener du med dette? Gir du deg ikke, blir du møtt med nedlatenhet eller sterke advarsler om hvor galt det kan gå med deg. Vi tilpasser oss, for ikke å bli utstøtt. Dermed oppstår det en dyp, indre konflikt i mennesket mellom sjelens indre drivkrefter og de sosiokulturelle kravene til vår eksistens. Psykiske tilstander som skam



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

og skyld, angst, hat og hevn er blant livets mange skyggesider som nettopp utvikler seg, når ytre læring står i veien for barnets naturlige utvikling. Det er her Spirituell Coaching kommer inn. Først hjelper vi deg å avdekke dine indre verdier. Deretter er det nødvendig å bli kjent med hvilke tankemønstre som motarbeider ditt indre Livsmønster.

I fraværet av egenverdi og livspotensiale dannes livssmerten, som nettopp taler til oss når vi er i sorgprosesser, i kritiske situasjoner, er syke, føler oss utbrente eller opplever meningsløsheten ved måten vi lever på. Hvis livssmerten fortrenses, kan den frembringe selvforakt, frykt eller trang til å øve vold mot andre. Det er i sjelens møte med verdens begrensing at mennesket trekkes inn i et spenningsfelt, som frembringer både de gode og dårlige sidene ved oss selv.

Den indre konflikten er verken en straff eller synd, men en eksistensiell side ved det å være menneske. I dypet av oss selv er smerten og den indre konflikten både vakker - og helt nødvendig, fordi den gir grobunn for bevisstgjøring og utvikling.

I Spirituell Coaching retter vi ikke oppmerksomheten hovedsakelig mot klientens primære behov.

Maslow satte opp en modell som viser til viktigheten av å få tilfredsstilt våre behov. Det kan være snakk om økonomisk trygghet, nærhet og kjærlighet, selvbestemmelsesrett, anerkjennelse av egen mestring og viktigst av alt; opplevelsen av å ha verdi i forhold til andre mennesker. Et barn som blir møtt med tilstrekkelig nærhet og kjærlighet, som får lære på sine premisser og anerkjennes for egen mestring, vil på en naturlig måte manifestere sine indre verdier som voksen. For svært mange skjer ikke oppveksten slik. Der vi ikke fikk dekket våre behov, utvikles et tomrom i psyken - en følelse av å mangle noe helt essensielt. Mange bruker hele voksenlivet til å søke etter sin tapte barndom, uten å vite hva som skjer.

Primærbehovene tilhører barnets verden og vi kan ikke ta igjen fortidens mangel.

Riktignok skaper utilfredsstilte behov både fysiske og psykiske problemer for oss. Men er du først blitt voksen, er det fremkomsten av Matrisens indre verdier som kan hjelpe deg ut av problemene – som kan mette den sult som barndommens mangel har preget deg med.

For å vite at vi er verdifulle som mennesker, trenger barnet å oppleve nærhet og tilhørighet.

Hvis jeg ikke får innfridd disse to grunnleggende behovene på en åpen og oppriktig måte, vil underbevisstheten min finne strategier for hvordan jeg kan tilegne meg verdi i det skjulte. Det handler om sosial overlevelse. Løsningen kan være å ikle meg en maske – et sosialt rollespill som fungerer underbevisst og som hjelper meg å oppnå det jeg trenger. Masken er utspekulert, fordi jeg tilpasser meg den personen jeg trenger å få nærhet eller oppmerksomhet fra. Lykkes jeg ikke i første omgang, vil underbevisstheten forsøke å få kontroll på denne personen. En måte å gjøre det på, er å gjøre den andre usikker.

En maske er et kontrollmønster som barnet bruker for å overleve sosialt. Senere blir det et sosialt fremkomstmiddel, som vi alle benytter oss av.

Innenfor en familie kan det herske mange forskjellige masker eller kontrollmønstre.

Hvis mor og far ikke har tid og energi tilgjengelig til å dekke barnas primære behov, vil familiemedlemmene begynne å konkurrere om familiens totale tid og energi. Valg av maske foretar vi ubevisst og etter hvem i familien vi anser for å være en mulig kilde til våre behov. Hvis for eksempel mor er syk og ikke har nok krefter til å gi deg den nærhet og varme som du trenger, kan du velge å bli hennes støttespiller. Det gir en følelse av

nærhet og trygghet. Problemet er at følelsen er midlertidig. Tomrommet du kjente, trer raskt frem igjen, når kontakten opphører. Da må du på nytt hente inn mors energi – eller kanskje underlegge deg storebrors krav til deg, for å få hans nærhet. Gradvis skapes varige tanke- og handlingsmønstre som følger oss resten av livet. Familiens samlede "maskerade" blir din fremtidige måte å forholde deg til verden på.

Hvis du oppnådde en følelse av verdi gjennom for eks. din lillesøster, vil du ha en tendens til lete etter "lillesøstre" i de sosiale sammenhenger, hvor du er usikker. En potensiell lillesøster er et menneske som du kan gjøre litt usikker på en skjult måte, fordi usikkerhet fremmer oppmerksomhet. Samtidig må det være en person som du ubevisst merker at ser litt opp til deg. Ofte trengs det ikke mer enn en liten spøk med en undertone på den andres bekostning. Vi andre ler, - det gjør hun også, men det er ramme alvor.

Enkelte relasjoner består hovedsakelig av maskespill. Vi kjenner noen ganger et ubehag, men forstår ikke hvorfor. For masken kjennes veldig naturlig og riktig ut. Men prisen for å utvikle relasjoner basert på manglende verdi, usikkerhet og kontroll, er at Matrisens indre verdier blokkeres. Selve destinasjonen for ditt liv, de indre verdiene som virkelig kan fylle tomrommet i ditt voksne sinn, overstyres av fortidens mangel.

Det hjelper ikke å søke etter våre indre verdier, uten villigheten til å avdekke maskene våre.

Det kan være ganske sjokkerende, men likefullt befriende, å oppdage hvilket sosialt spill vi har ført gjennom et langt liv. Noen undrer seg på hvorfor de ikke kommer i dypere kontakt med sine dypere egenskaper og kvaliteter. Som nevnt, maskene overstyrer den du er. Kommer du til en Coach, som gjennom egen terapi og erfaring vet at en maske handler om barnets kamp for å overleve, er det mye lettere å tilgi seg selv for de problemene som slike sosiale kontrollmønstre har medført. Endelig er du gjennomskuet – du kan puste lettet ut. Endelig kan du innrømme at også du har dine skyggesider. Du blir heller ikke så fortvilet over å se hva du har gått glipp av, for gjennom innrømmelsen åpne du opp for noe nytt i ditt indre. Du begynner å se fremover, istedenfor å være en fange av fortiden.

InnerLifeCoaching / Terapi er basert på teori, metoder og verktøy, som hjelper oss å gjenfinne vår egenverdi.

I InnerLifeTerapi og til tider i InnerLifeCoaching er det nødvendig å bringe klienten tilbake til fortidens smerte. Med varsomhet og innlevelse bringer en InnerLifeCoach/terapeut oss inn i opplevelsen av hvordan vi gav avkall på tilliten til vår medfødte natur. Men vi stanser vi ikke ved den smertefulle hendelsen. Nettopp fordi vi tar utgangspunkt i at klienten er bærer av en åndskraft eller indre Livsmønster, får klienten hjelp til å erkjenne hva man i fortiden gav avkall på for å tilpasse seg de ytre omgivelser.

En InnerLifeCoach og InnerLifeTerapeut lærer oss å leve som den vi er. Vi lærer å skille mellom våre indre verdier og det sosiale rollespillet som har beskyttet oss gjennom et langt liv. Vi har trodd at masken er slik vi er. Nå lærer vi at det er verdiene i hjertet, som er den vi er! Vi lærer deg å velge til fordel for verdiene våre, slik at hvert, lille valg i hverdagen blir en ny oppdagelse av vårt indre Livsmønster.

Masker blokkerer energi. Verdiene utvider og opplyser.

Verdiene våre har en utstråling som maskene mangler. Det lyser av oss, når vi velger det vi innerst inne tror på. Da tiltrekker vi oss mennesker ikke trenger maskene våre, og som kan ta følge med oss på den oppdagelsesferden vi lette etter som barn. Utdannelsen i InnerLifeCoaching og terapi er nettopp en slik livsviktig oppdagelsesferd.

Gjennom en gradvis forløsning av Selvet dannes styrken i oss mennesker som kan motsette seg egoets manipulerende krefter. Det anser vi som avgjørende, også for at samfunnet skal finne nye og vedvarende løsninger på de globale utfordringene vi står ovenfor.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Hva skiller InnerLife fra andre tradisjoner?

InnerLife skiller seg fra mer tradisjonell Coaching, fordi det tas utgangspunkt i menneskets åndskraft som en kilde til livsendring og livskvalitet. Dermed legger vi mindre vekt på problemløsning.

Vår erfaring er at ethvert problem har bakgrunn i en blokkering av Selvets naturlige livskrefter. Enhver smertefull opplevelse blir møtt som en mulighet til å frigjøre indre ressurser som i fortiden er blitt tilbakeholdt. Når indre ressurser frigjøres, frembringes nye impulser til vår retning i livet. Vi leter ikke etter løsning i nuet, men finner den tapte ressurs, som har hindret oss i å se nye muligheter. Både i Coaching og terapi bringes klienten tilbake til fortiden, før vi ser fremover. Varsomt og med full innlevelse fører en InnerLifeCoach deg i kontakt med det du har gitt avkall på i deg selv.

InnerLife skiller seg fra andre psykoterapeutiske metoder som Gestalt, Psykodrama og Psykosyntese, ved at vi bringer inn avspenning av kroppen, der det er nødvendig. Det gjelder til tider i InnerLifeCoaching og alltid i InnerLifeTerapi. En meget tilstedeværende berøring av kroppen (InnerLifeMassasje) kombineres med pustetrening, for å øke klientens mulighet til å ta i mot fortidens erindringer. En ansent kropp er ikke i stand til å frigjøre den blokkerte energi og kan komme til å holde fast ved smerten. En avspent kropp samarbeider med underbevissthets og tillater forløsning å skje.

**Slik tilrettelegger InnerLife for et unikt samarbeid mellom
kroppen som forløser, psyken som transformerer,
og menneskets åndskraft som frembringer vårt livspotensiale.**

I InnerLifeCoaching og terapi lærer vi om menneskets åndskraft som et unikt Selv, - en dimensjon i bevissthets som har både et individuelt uttrykk i form av vårt eget livspotensiale, og et kollektivt uttrykk i form av vårt felles menneskeverd. Problemet er at gjennom oppvekstens tilpasning og oppdragelse skyves Selvet til side gjennom sosiale krav, kulturelle forventninger og religiøs påvirkning. Milliarder av mennesker lever derfor uten bevissthet om sitt grunnleggende livspotensiale. Svært mange savner en opplevelse av egenverdi og skjuler seg bak sosiale masker og en ytre fasade av materielle goder og opplevelsestrang.

I InnerLife oppfatter vi menneskeverdet som et sett verdier iboende i menneskets grunnleggende natur. Det kan være vår evne til ærlighet, omsorg, empati, tilgivelse, solidaritet eller likeverd, - verdier som helt naturlig leves ut av mennesker som føler seg innvendig frie og som har evnen til å tenke selv, ta egne valg, følge opp sine intuitive innfall og fritt utfolde sin kropp og følelser.

InnerLife handler om at mennesket lever i krysningspunktet mellom en fysisk og en ikke- fysisk verden og at det er mennesket selv som kan få de to dimensjonene til å møtes gjennom utvikling av vår bevissthet. Veien til forbindelse handler om å utvikle et harmonisk forhold til egen kropp, gjennomgå en dyptgripende følelsesforløsende terapi, samt inngå i en daglig trening på intuitiv oppmerksomhet.

InnerLife - teori og metode er utviklet av Lisbeth Lind gjennom 30 års erfaring med undervisning innen faget "Energi og bevissthet". Her har hun sammen med hundrevis av studenter prøvd og utforsket metoder, for så å utvikle InnerLife – konseptet i løpet av de siste 10 årene. Fortsatt er det en utdanning, samt terapi / coaching som er i levende utvikling.

InnerLifeCoaching – et levende fag

som gir nye og kraftfulle verktøy til helserettet arbeid, personlig utvikling og ledelse!

InnerLifeCoaching handler om å bli kjent med dine egne, kreative livskrefter.

InnerLifeCoaching er basert på metoder og verktøy som du kan benytte til din personlige utvikling, til utvikling av lederskap, samt veiledning innen sosialt – og helserettet arbeid.

InnerLifeCoaching er en holistisk orientert arbeidsmetode, hvor menneskets kropp, sjel og åndskraft blir sett i sammenheng, når vi kommuniserer og når vi veileder.

InnerLifeCoaching gir deg helt spesielle verktøy til å hjelpe andre til bevisstgjøring og livsendring.

InnerLife – en holistisk orientert Coaching

InnerLife tar i betraktning hele menneskets indre og ytre livsarena!

En InnerLifeCoach har som innstilling at alle sammenhenger og svar finnes i klienten selv. En InnerLifeCoach arbeider **holistisk**, når vi tar utgangspunkt i menneskets sjel og åndskraft som et kreativt, indre livsmønster. Vi arbeider **terapeutisk**, idet vi lærer klienten å håndtere sine egne følelser og slik forbedre sine sosiale relasjoner. Vi arbeider **helsertett** når klienten erfarer sammenhengen mellom tilbakeholdte følelser og smerte/sykdom i kroppen. Vi **veileder** når vi får klienten til å bevisstgjøre fornektende forestillinger som hindrer de gode livsvalgene.

Coaching har i stor grad vært basert på NLP – Nevro Lingvistisk Programmering, som var inspirert av den amerikansk-russiske psykologen Abraham Maslow (den humanistiske psykologiens far). I dag finnes det i inn- og utland mange forskjellige innfallsvinkler til det å veilede mennesker til vekst og utvikling. I Norge finner vi tilbud som for eksempel MetaCoaching, HelseCoaching, ZenCoaching og GestaltCoaching.

InnerLifeCoaching er en ny type coaching, som primært er rettet mot å frigjøre klientens psykiske livskrefter. InnerLifeCoaching retter klientens oppmerksomhet både mot det indre og ytre livet, dvs. hele menneskets livsarena. Dermed tar vi i bruk transformerende metoder som går dypere i egenopplevelse og bevisstgjøring enn det tradisjonell coaching gjør, hvor man har lagt størst vekt på kommunikasjon og måloppnåelse.

InnerLife – en humanistisk orientert Coaching

InnerLife handler om menneskets livspotensiale!

InnerLifeCoaching er en humanistisk orientert arbeidsmetode, ved at vi hevder at mennesket i sin opprinnelige natur er åpent, kreativt og kjærlig. Vårt utgangspunkt er at mennesket fra fødselen er utrustet til et fullverdig liv, men at vi fødes inn i en kulturell sammenheng som i sin natur er konserverende og derfor virker begrensende på vår natur. Hver nye generasjon bærer i sitt indre en kilde til fornyelse og fremskritt i verden. Men samfunnet de fødes inn i kjenner ikke de nye livskreftene og vet ikke å ta i mot dem.

Sjelens indre livskrefter og de ytre, sosiokulturelle begrensningene står overalt i et spenningsfelt til hverandre. Nyskapning og forskjellighet blir instinktivt møtt med uforstand eller motstand. Som barn blir vi redde og tilpasser oss. Det gjelder alle mennesker, uansett hvor i verden vi vokser opp. Tidsånden; de sosiale og kulturelle verdiene vi påvirkes av, begrenser barnets individualitet. Det er en pris vi betaler for å bli sosialisert.

Sykdom, indre konflikter og kriser som naturlig dannes i løpet av et menneskes liv, eller den smerten som vi påfører andre, tenker vi at stammer fra våre psykiske sår, - dvs. der hvor den kulturelle påvirkningen har stått i veien for vår egen, naturlige utvikling. Det skjer gjennom barnets iakttagelse av sine foreldres atferd, deres tro og livssyn, og gjennom verdiene som har preget skolegangen vår. Lav selvfølelse, manglende evne til å utfolde egen kreativitet, skam og skyldfølelse, hat og hevn er eksempler på følelser, som ikke er en del av menneskets grunnleggende natur, men som reaksjoner på en feilaktig påvirkning.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

”Kanskje livets største utfordring er å bygge bro mellom vår indre og ytre virkelighet.”

I InnerLifeCoaching vil bevisstgjøring av tankemønstre sette klientens følelser og opplevelser i fokus. Valgene vi tar i livet, er i stor grad påvirket av hvordan vi tolker opplevelsene våre og hvilken betydning vi har lært å gi dem. Våre opplevelser skjer gjennom et filter av fortidens subjektive erfaringer. Slik familien, skolen og samfunnet har formet oss, går vi nå med et par briller som vi ser verden gjennom. I tillegg har vi fått med oss en sett sosiale masker i bagasjen, som vi bruker når vi sosialt sett føler oss truet.

Underbevissthetens mønstre påvirker oss i langt større grad enn vi selv regner med. Ligger det i din fortid en forventning om ikke å vise entusiasme, vil du som voksen prøve å unngå miljøer som krever en stor grad av spontanitet og utadrettet inspirasjon. Da velger du helst venner og jobb ”backstage”, der du blir mindre synlig. Det betyr ikke at ”backstage” er det riktige for deg, selv om det føles slik. Men å velge en ”frontstage-jobb” vil være utenkelig uten hjelp fra en som ser hvor du hører hjemme.



InnerLife – en spirituelt orientert Coaching

InnerLife handler om at Selvet er utgangspunktet for menneskets kreative intelligens.

Kanskje det å være menneske, handler om at vi i begynnelsen av livet stenges inn i oss selv, for å gjenfinne hvem vi er gjennom livets prøvelser og utfordringer? Å gå inn i prosesser hvor vi får veiledning og terapeutisk hjelp, handler ikke om å være mislykket, men å ta del i en naturlig og nødvendig side ved livet. Det handler om noe de fleste mennesker søker, ofte uten å være klar over det, - det å gjenfinne sitt Selv.

InnerLifeCoaching er et spirituelt orientert konsept. Her er det viktig at spiritualitet ikke forveksles med religion, ideologi eller et trangt livssyn, snarere tvert i mot. Det handler om et utgangspunkt, - hvor man ser åndskraften eller Selvet som et skapende sentrum i alle mennesker, som frembringer både vår individualitet og vårt felles menneskeverd.

Selvet opererer gjennom vår ubevisste natur og retter oppmerksomheten mot verdier som inspirasjon, empati, medfølelse, likeverd og rettferdighet. InnerLifeCoaching består av verktøy som hjelper klienten å bevisstgjøre konflikten mellom Selvet og de sosiale forventningene som forhindrer oss i å realisere denne skapende intelligens.

Psykiateren Carl Gustav Jung gjorde til sitt livsverk å beskrive Selvet som et ubevisst livspotensiale i menneskets psyke. Gjennom intuisjon og indre seende lærer vi å lytte, erkjenne og erfare Selvet, for å gjøre det til selve grunnstammen for vår individualitet og menneskeverd. Målet er større tilfredshet og tilstrekkelighet i hverdagen.

Vi snakker ikke om suksess, slik man ofte gjør i bedriftscoaching, men om menneskets evne til å skape og oppretholde et tilfredsstillende liv. Vi setter således jevnbyrdig verdi på det å leve i samspill med intuisjonens enkelhet og tilstedeværelse, og ytre måloppnåelse i jobb og karriere- sammenheng.

InnerLife - med fokus på menneskets Selv

I Stortingets proposisjon nr. 63 fikk norsk psykiatri mandat fra de politiske myndigheter til å finne ut hvorfor menneskets åndelige tilknytning er blitt utelukket fra psykiatrien, og hvordan det er mulig å integrere menneskets tro og åndelige verdier i terapi. Vi kan lese følgende: "En person med psykiske problemer må ikke bare sees som en pasient, men som et helt menneske med kropp, sjel og ånd. Nødvendige hensyn må tas til menneskets åndelige og kulturelle behov, ikke bare de biologiske og sosiale behovene."

I opptrappingsplanen blir mennesket ansett som et åndsvesen med en sjel, som skal ivaretas i psykisk behandling. Har det skjedd? Nei, i svært liten grad. Kanskje fordi ånd vanligvis blir forvekslet med religiøsitet, som en behandler ikke skal forstyrre. Om sjelen er det svært mange oppfatninger. Det diskuteres om det sjelelige i det hele tatt eksisterer. En grunnleggende, helhetlig teori for terapi, helse og omsorgsarbeid ser ut til å være svært vanskelig. Det er smertefullt å ta inn, når det nettopp er i de situasjoner hvor vi kommer til kort, at vi trenger å bli sett i et helhetlig lys.

Hvordan sikres den terapeutiske ferdighet og etikk?

Vi mener at terapeutiske ferdigheter og etikk læres gjennom egenerfaring. En InnerLifeCoach/terapeut formes og utvikles gjennom daglig bevisstgjøring og villigheten til personlige utfordringer. Begge moduler i InnerLife – studiet er rettet mot bevisstgjøring av studentens indre liv, for at du skal få et sunt og trygt forhold til din egen og andres psyke.

Det er en Coach intuisjon, empati og egenerfaring som får klientens psyke til å samarbeide. Din trygghet frembringer klientens evne til å møte seg selv på en ny og aksepterende måte. Gjennom utdannelsen erfarer du mange forskjellige rom i psyken, slik at du kan gjenkjenne klientens psykiske tilstand. Samtidig trenes du til ikke å involvere deg personlig. Det er kun mulig gjennom et bredt spekter av egen erfaring, som du får gjennom egenerapi, jevnlig utveksling av metoder og ved å delta i gruppedynamikk over et lengre tidsrom.

En InnerLifeCoach/terapeut er spesielt trent til å utøve kvaliteter som ærlighet, omsorg, empati og likeverd. En klient kan lett vurdere om terapeuten utviser slike kvaliteter gjennom Coaching/terapiforløpet. Erfarer du slike sider ved din Coach/terapeut, kan du være trygg på at InnerLife -metodene er gjennomlevd og benyttes på riktig måte.

En Coach eller terapeut som jobber under merkevarenavnet InnerLife, er medlem av InnerLife Faglige Forbund (ILF), hvor vi oppdaterer oss, går i egenerapi og benytter oss av et godt, faglig og kollegialt samarbeid.

Vi er ikke behandlere i tradisjonell forstand, men legger til rette for at klienten får lære om psyken og sin egen problematikk. Med den innstilling at svarene finnes i klientens indre, søker vi et samarbeid mellom klient og Coach/terapeut. InnerLife er således et tilbud til den som sliter følelsesmessig, har kroppssmerter, er utbrent, mangler egenverdi eller er på leting etter økt livskvalitet.

De fleste psykiske og fysiske plager kan ha nytte av InnerLife, så fremt klienten anser sitt problem som en mulighet til å få kontakt med blokkerte ressurser i sitt indre. Dersom InnerLifeTerapi benyttes overfor klienter med større psykiske lidelser, skal terapiforløpet skje i samarbeid med lege/psykiater.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Utdanning til InnerLifeCoach

Grunnutdanning for videre terapeututdanning



Fagplan 2012

ArunA-Akademiet

Metoder og verktøy omtalt i fagplanen:



- ❖ Personlige Lederskap
- ❖ Intuisjon og synkronisitet
- ❖ Terapeutisk berøring
- ❖ Drømmeterapi
- ❖ Emosjonell intelligens
- ❖ Frigjørende åndedrett
- ❖ Kreativ historiefortelling
- ❖ Din indre Livssyklus

1. "Personlig Lederskap" i Terapi og Coaching

Hvis du "googler" på ordene lederskap og ledelse åpenbares et vell av definisjoner, artikler og synspunkter om dette komplekse temaet. Men svært få steder berøres det som kanskje er ment å være lederskapets kjerne; tjenerskap. Vanligvis handler ledelse om at den ene fordeler oppgaver og ansvar, mens den andre skal tjene. Et "tjenende lederskap" kan derfor virke paradoksalt. En lederposisjon benyttes i de fleste sammenhenger til å øve innflytelse over mennesker for å bringe dem inn i oppgaver vi selv eller bedriften ønsker. Da er det lett å utnytte andre menneskers evner og tjenestevillighet. Når vi i InnerLife frembringer "tjenerskap" i forbindelse med ledelse, er det for å poengtere at fremtidens lederskap må være fundamentert i opplevelsen av likeverd.

Fremtidens leder skal ha møtt sitt indre og blitt bevisst at begge parter er til for hverandre og tjener hverandres liv. Lederskap basert på likeverd og respekt for andres forskjellighet skal være en positiv, indre opplevelse av at alle mennesker har like stor verdi i kraft av å være menneske. Et slikt lederskap vil definitivt bidra til å forandre den verden vi lever i. Fremtidens ledelse er en plattform vi inntar for å støtte andre mennesker i deres livsutfoldelse. Det krever selvinnsikt. En leder som har gjort et indre arbeid, møter sine medmenneskers behov likestilt med sin egen private agenda. I InnerLife kaller vi det for "Personlig Lederskap", fordi evnen til å lede er utviklet på basis av en vedvarende, personlig utviklingsprosess.

Personlig Lederskap består av de fire grunnstrukturene

Eget lederskap – veivalg og livsendring

Indre lederskap – intuisjon og kreativitet

Sosialt lederskap – empati og hjertets bevissthet

Globalt lederskap – å stå til tjeneste for verden.



1. Grunnstruktur: Eget lederskap – veivalg og livsendring

Det første studieåret handler om å ta eierskap i eget liv gjennom personlige utviklingsprosesser. "Personlig Lederskap" danner grunnlag for teori og praksis, som får deg til å innse at din stemme og handling alene kan ha stor effekt på dine omgivelser.

Første studieår handler om å få klarhet i hvem du er i lys av dine indre verdier, hvorfor du tar de valgene du tar og hvordan du ønsker at ditt liv skal ta form. Vi er av den oppfatning at hele mennesket må med for at vi skal lære å elske, tåle smerte, lytte til vår intuisjon og forme livet i tråd med den vi er! Derfor legger vi også vekt på forholdet du har til din kropp og betydningen av berøring. Her vil InnerLifeMassasje gi deg viktige og uventede erfaringer. Sykdom og tap av livskrefter behandles som en mulighet til livsendring.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

2. Grunnstruktur: Indre lederskap – intuisjon og kreativitet

Indre lederskap er basert på forskjellige former for intuisjonstrening. Intuisjon er et redskap alle mennesker er blitt utstyrt med for å leve et fullverdig liv. Intuisjonen kombinerer dine ubevisste hensikter med kunnskap og erfaring og bringer på den måten frem din evne til å se muligheter. Intuisjonen kan komme som en plutselig inspirasjon, som vekker den kunstneriske, filosofiske eller vitenskapelige siden i deg. Det kan være en ny måte å forholde deg til et menneske eller en situasjon.

Intuisjonen søker nye veier for å bringe deg et skritt fremover i din mellommenneskelige og individuelle utvikling. Intuisjonens impulser kommer fra Selvet, hvor det ikke finnes frykt. Den inntreffer der du begrenser deg selv. Intuisjonen ser utfordringer som ligger foran deg og danner indre bilder i ditt sinn, for å forberede deg. Den vil at du skal overvinne livets motkrefter, istedenfor å unngå dem og miste verdifull livserfaring.



3. Grunnstruktur: Sosialt lederskap – empati og hjertets bevissthet

Å utvikle en veileders ferdigheter handler om hvordan du møter dine medmennesker. Gjennom andre studieår lærer du å bevisstgjøre dine relasjoner blant kolleger, venner og i parforholdet. Vanskelige forhold skal bearbejdes og frigjøres. Det legges spesiell vekt på dialog, hvor ærlighet, respekt og toleranse er vesentlige egenskaper. Gjennom trening og egenerapi utvikler du følelsen av likeverd, empati og tilgivelse, kvaliteter som du trenger i din praksis som Coach.

Persepsjon er evnen til å oppfatte den subtile informasjonen som utveksles mellom deg og dine medmennesker. Du bare vet hva den andre bærer på i sine tanker og følelser. Men tar du det alvorlig? Når du mottar slik informasjon, er det fordi du faktisk besitter det den andre trenger. Det kan være et forløsende ord, et smil, en klapp på skulderen eller det rette spørsmålet. Både i din egen hverdag og i InnerLifeCoaching kan det å ta slike signaler alvorlig, være med på å forandre noe i et menneskes liv.

4. Grunnstruktur: Globalt lederskap – å stå til tjeneste for Livet i denne verden

Noen studenter vil kjenne seg igjen i et dypt, indre ønske om å utgjøre en forskjell gjennom å ha hjulpet et annet menneske til livsendring, eller bidra til nytenkning i en ellers så egoistisk verden. Globalt lederskap utvider vår evne til å oppleve likeverd og stå opp for økt rettferdighet. De fleste tror ikke at de kan påvirke den verden de lever i. Utdannelsen skal bevisstgjøre at det er fullt mulig:

*Et enkelt menneske, en enkelt stemme, en enkel handling
kan alene ha stor effekt på omgivelsene, når det kommer fra ditt Selv.*

2. Intuisjonstrening i InnerLifeCoaching og terapi



InnerLifeCoaching innlæres på basis av sensitivitet, innlevelse, åpenhet og intuisjon. Det er intuisjonen som gir deg en fornemmelse av hva din klient tenker og føler. Intuisjonstrening er derfor integrert i alt du lærer, som en forutsetning for å utvikle en dyktig Coach. Det skapes treningsarenaer for å utvikle din intuisjon, som gir en livsoppfatning du vil ta med deg resten av livet. Intuisjonstreningen vil føre til større klarhet om og evne til å finne en meningsfylt retning i ditt eget liv.

Intuisjon er en naturlig del av menneskets psykiske utrustning som vi trenger for å leve et fullverdig liv. En intuisjon kan komme som en følelse, en stemning, et minne, en innsikt eller en forståelse. Den kommer hurtig, uten forvarsel og forsvinner like raskt ut av ditt sinn. Derfor er den lett å overse. Den som ønsker å leve et intuitivt liv, må trene sin oppmerksomhet for å fange de indre lysglimtene. I tillegg trenger du en fast vilje til å holde på intuisjonen, slik at tvilen ikke fortrenger den.

Intuisjon er den frie tanke og følelse. Den er fri fra tillærte forestillinger. Den ser forbi vaner og holdninger og kan derfor virke overraskende. Den er uten frykt og vil gjøre deg oppmerksom på situasjoner du lett overser eller ikke våger å møte. Intuisjonen avdekker livets utfordringer, samtidig som den frembringer løsningen for deg - hvis du tar deg tiden som er nødvendig for å løse gåten.

Når livet fungerer, er det verken flaks eller fordi du er smart, men fordi intuisjonen kontinuerlig jobber for deg. Et sted i bevisstheten lagres nemlig mer informasjon enn ditt øye og øre oppfatter. Intuisjon er et indre overblikk av detaljene i den situasjon du befinner deg i, - detaljer som ditt mekaniske jeg mister i sin oppdelte betraktning av livet. Intuisjonens overblikk dannes i gammelhjernen, fra den tiden menneskene levde i huler og overlevde i flokk. Intuisjon er signaler myntet på din overlevelse, - rent fysisk, men også psykisk og sosialt. Derfor gir den impulser som ivaretar både deg og dine omgivelser.

Du lærer å lese kroppens subtile energiutstråling.

Fornemmer du tankene eller følelsene til en venn, kaller du det gjerne for magefølelse eller innbildning. På InnerLife-studiet lærer du at det er snakk om et dypt samspill mellom deg og dine omgivelser; evnen til persepsjon. Teori og metoder i InnerLife er utviklet av Lisbeth Lind på basis av hennes evne til å oppfatte livets mer subtile energi, slik den utstråles fra kroppen vår og fungerer i samspill med andres energiutstråling.

Den subtile energi er vanligvis usynlig for det fysiske øyet, men kan lett kjennes med hendene. Når vi stryker hverandre over huden, har det en beroligende effekt på oss. Det kommer av at den subtile energi ligger som en energistrøm i hudoverflaten. Den avspeiler vår underbevissthet og når den stråler ut fra kroppen vår, taler den til omgivelsene uten at vi er klar over det.

Til daglig kan vi bruke uttrykk som: "Han har en aura av kraft og intensitet." Det vi tenker og føler, sendes i usynlige bølger ut fra oss selv og oppfattes intuitivt av våre omgivelser. Et eksempel er når en partner har vært utro. "Jeg kjenner det på meg", sier du. Selv når vi forsøker å skjule det vi tenker og gjør, er vi som en åpen bok for den som er sensitiv nok til å ta oss inn.

Menneskets energiutstråling avspeiler vår helsetilstand, psyke og åndskraft/livspotensiale. På utdannelsen trenes du til å bruke det du intuitivt oppfatter av informasjon fra andre i terapi og veiledning.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

3. Terapeutisk berøring som meditativ trening - InnerLifeMassasje

Ukentlig trening på terapeutisk berøring under Coaching – og terapiutdannelsen.

Berøring av huden er en dyp kommunikasjon uten ord.
Når vi tar på hverandre, fjernes den usynlige avstanden mellom oss.
I selve handlingen av å berøre, blir du selv berørt.



Forbindelsen til vår åndskraft, til medmennesker og naturen avhenger av den kontakt og aksept vi har overfor oss selv. Indre konflikter får oss til å fjerne oppmerksomheten fra kroppen. Da kjenner vi ikke lenger våre reelle behov og verdier. Våre dypeste tanker og følelser kan lett forbli ukjente for oss, inntil en trygg, fysisk berøring igjen finner sted. For det er med kroppen vi uttrykker vår kjærlighet, seksualitet og livsglede. Det er gjennom kroppen vi finner tilbake til oss selv.

InnerLifeMassasje handler om en meditativ trening,

hvor stillhet, åpenhet og intuisjon er de grunnleggende elementer. Massasjen krever ingen fysisk styrke fra din side. Den lette berøringen stimulerer psykiske energibaner i kroppen, slik at klienten kjenner økende livsenergi. Berøringen innøves med en spesiell kroppsstilling, som øker terapeutens blodsirkulasjon og motvirker fysisk slitasje. Spesielle sentreringsteknikker øker terapeutens tilstedeværelse og skaper en naturlig trygghet hos klienten. Ikke sjelden erfarer vi at klientens smerter forsvinner, søvnen kommer tilbake, allergier svekkes.

Rytme er livets urspråk

I fostertiden mottok vi en konstant stimulering fra mors hjerteslag. Rytmen er derfor vårt første sanseintrykk – ja, selve livets urspråk. Ubevisst søker mennesket rytme i alt vi gjør. Rytmen gjenopplever vi i dansen, i seksualiteten, når vi strikker, går på skøyter eller når noen stryker oss over huden. Rytme gir det en følelse av trygghet. Når rytmen uteblir, blir vi urolige. Derfor består InnerLifeMassasje av en meget sakte og rytmisk berøring av hudoverflaten. Gjennom første studieår lærer du InnerLifeMassasje for å berolige og for selv å bli beroliget.

Våre kroppsceller bærer på en hukommelse, som forteller oss hva vi kan tillate av livsutfoldelse i våre omgivelser på basis av tidlige minner. Enkle strykninger på huden vil enten formidle beskjed til hjernen om at kroppen kan slappe av eller om den må forsvare seg, alt etter hvilken hukommelse vi bærer på. Med henderens følsomme og rytmiske bevegelser avtegner terapeuten klientens psykiske landskap. Da kan både gode og vonde fornemmelser komme til overflaten.

Gjennom utdannelsen utvikler du evnen til å fange opp og vekke til live i klientens kropp, det som ligger gjemt og fortregnt. Også en Coach kan komme til å ha behov for å bringe terapeutisk berøring inn i klientforløpet.

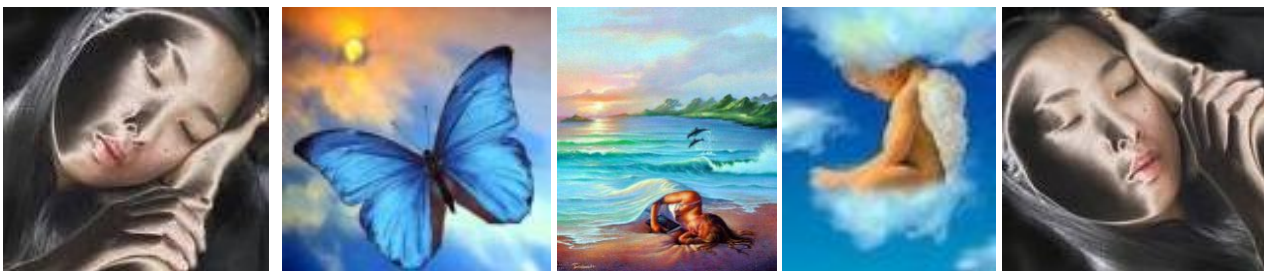
Når hud møter hud

Når hud møter hud blir først den hukommelsen aktivisert, som for de fleste av oss er erindringen av mors eller fars kjærlige hender, som stryker over vår nyfødte hud. Men ikke alle steder i kroppen har bevart den gode erindringen. Spenninger i kroppen forteller oss at vi ikke har tillatelse til å utfolde oss på vår naturlige måte. Gjennom utdannelsen lærer du å kjenne hvor i kroppen følelser og tankemønstre ligger fastlåst. Ved hjelp av den lette berøring på hudens overflate og oppmerksomhet på pusten, oppdager du hvor livsenergien er bundet. Slik kan du lære din klient å bli kjent med kroppens subtile blokkeringer.

InnerLife -utdannelsen inneholder ikke studier i anatomi og fysiologi.

Vi arbeider med psyke og spiritualitet. I den sammenheng er det ikke et krav å ha kunnskap om kroppens anatomi og fysiologi. På den annen side er slik kunnskap en styrke å ha som InnerLifeCoach og Terapeut.

4. Drømmer og myter i InnerLifeCoaching



InnerLife-metoden for drømmer lærer deg å forholde deg til symboler, farger og indre bilder på en måte som styrker kommunikasjonen mellom deg og ditt ubevisste. Du lærer om hvordan samtidens metaforer, oldtidens myter eller lignelser fra hellige skrifter avdekker viktige innsikter om psyken, som vi kan dra nytte av som Coach og terapeut.

Når du drømmer, beveger du deg inn i en verden som er mystisk og fascinerende til samme tid.

Her gjelder ikke lenger verdens lovmessigheter eller fysiske begrensinger. Du er på besøk i det ubevisste, hvor hver drøm er unik i seg selv. Hver drøm er spesiell i kraft av at den er deg. Ingen mennesker har noensinne helt like drømmer, for ingen steder i verden finnes et likt sett med gener og erfaringer som du besitter. Hver natts drøm er essensiell og forteller deg om selve samspeillet mellom din indre og ytre virkelighet.

Drømmene avdekker dine skyggesider og ditt glemte livspotensiale. InnerLife-metoden avdekker på en enkel og klar måte hvilke symboler i drømmen som skapes av jegets sosiale kontrollmekanismer og symbolene som er et uttrykk for Selvets dypere intensjon. Vi skiller tydelig mellom drømmejeget reaksjoner, dvs. slik du selv opptrer i drømmen, og høydepunktet som er det symbolet som får ting til å skje i drømmen og som avspeiler ditt livspotensiale.

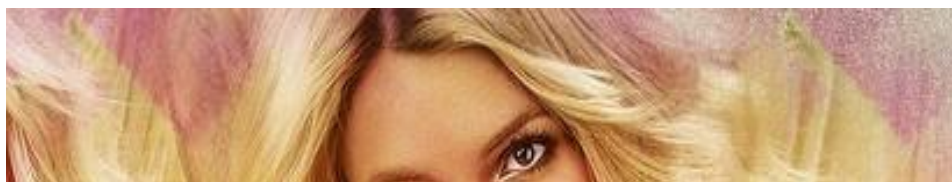
Selv et farlig symbol i drømmen er en speiling av ditt livspotensiale. Men ikledd din frykt for å være den du er, opptrer det som truende. Da gjelder det å avkle trusselen og ta den til deg, for å innse at det faktisk er du som opptrer truende overfor ditt Selv. Deretter skaper vi et møte mellom deg og høydepunktet i drømmen. Høydepunktet er den ubevisste siden ved deg som prøver å nå inn til deg. Slik får du hjelp til å skjelne hvordan du skyggelegger ditt liv og hva som kommer fra ditt indre Selv.

InnerLife-metoden for drømmer bygger delvis på teorier utviklet av C. G. Jung, delvis på energilæren fra Bob Moore og Lisbeth Linds egne erfaringer gjennom 30 års arbeid med energi og drømmer. På utdannelsen lærer du å bruke metoden i samtale med din klient, for å frembringe erkjennelser om hvordan klienten livspotensiale er skyggelagt, og hva som skal til for å frembringe det i det daglige liv.



5. Emosjonell intelligens – frigjøring av fastlåste følelser

Den emosjonelle trening under utdannelsen handler om å erkjenne at vi har et bredt spekter av følelser på godt og vondt. Vi er utstyrt med et rikt følelsesliv fra naturens side og de har en funksjon. I InnerLife ser vi de gode følelsene, når de aktiviseres innenfra, som et uttrykk for at vi følger vårt indre livsmønster.



De vonde følelsene møter vi som signaler om at vi går i mot oss selv. Da blir hat, sinne, bitterhet, mindreværd, ensomhet eller skam viktige følelser vi trenger å ta hensyn til, - dvs. å bevisstgjøre hva som har skjedd og som gjør at vi føler som vi gjør.

Det å ha følelser er en svært viktig del av det å være menneske. Var vi uten følelser, hadde vi ikke hatt noen opplevelse av det vi gjør – vi ville vært som roboter. I Norge er det å vise følelser ofte betinget med skam. Følelsene skal skjules eller leves ut innenfor husets fire vegger, hvilket medfører et betydelig tap av livsenergi. Idealet er "å være ferdig med en følelse", hvilket er umulig.

En følelse som først er blitt konstruert i det psykiske legemet, vil alltid være der. Det er kun snakk om hvordan vi håndterer den og hva vi kan lære av den. I stedet for å undertrykke følelsene våre, kan vi være ærlig på dem, men ikke la de gå ut over andre.

Ut i fra den kjensgjerning at du må kjenne deg selv for å bli en dyktig veileder, er det naturlig at du gjennomgår en følelsesmessig utvikling i løpet av utdannelsen. Du skal lære å akseptere sine følelser. De skal gis ord og uttrykk på en forklarende og frigjørende måte. Når du mestrer dine følelser på et indre plan, frigjøres kreative ressurser som har ligget fastlåst bak smertefulle minner og ubevisste forestillinger. Da vil du erfare at følelser som tas på alvor, frigjør livets motkrefter både på det indre og ytre plan.

Forløsende åndedrett;

Innenfor våre fornektelser ligger en enorm livskraft og livsglede skjult!

Pustetrening foregår vanligvis på morgenen hvor gruppen i et par timer utfordres til å gå inn i forskjellige former for pustetrening, meditative øvelser og dans til kraftige rytmer, for på den måten å forberede kropp og sinn for den kommende dagen.

Forløsende åndedrett er et terapeutisk redskap for forløsning av spenninger i kroppen og til å bevisstgjøre våre begrensede tankeforestillinger og fastlåste følelser, som har ligget blokkert i energisystemet. Når slike følelser blir aktivisert, vil du trene på å akseptere og romme følelsen i din kropp, i motsetning til å fortrenge den. Forløsende åndedrett er et kraftfullt redskap, hvor du står ansikt til ansikt med deg selv. Og et effektivt redskap til å oppleve deg selv på en ny måte.

**Hvert åndedrag og hvert sekund av livet er som en dråpe vann som renner vekk med elven.
Det som blir igjen er berøringen - det at du tillot livets puls å bevege din sjel.**

6. Kreativ historiefortelling i InnerLifeCoaching



Menneskets bevissthet opererer kontinuerlig i to verdener; i den fysiske med kroppen og sinnet vårt, og i den ikke-fysiske verden med vårt eksistensielle Selv. Drømmer, indre bilder og symboler er et språk som dannes på bakgrunn av den indre verden, og som kan gi oss innsikt om hvordan vi kan bygge bro og åpne dører mellom vårt indre og ytre liv.

Menneskets bevissthet utvikler seg gjennom fire grunnleggende og helt forskjellige prosesser som avspeiles i hjernen. Evnen til å tenke fritt og selvstendig utgjør den siste, utviklede delen av hjernen. Det er vår mentale kapasitet og som vi lener oss på, når det gjelder dagens vitenskap, samfunnsstruktur og politiske orden.

Mellomhjernen eller det limbiske felt ivaretar følelsene våre og gir oss evnen til innlevelse. Uten opplevelse gjennom følelser og fornemmelser, ville livet blitt veldig mekanisk. Likevel lærer vi å holde tilbake følelsene våre. De skal ikke vises i det offentlige rom. Det er langt mer problematisk enn vi er villige til å innse. Tilbakeholdte følelser og spontanitet blir lett til psykisk smerte, som kan plage oss gjennom mange år. Og det kan over tid føre til sykdom. Videre vil de fortrenkte følelsene skape feil forestillinger om hvem vi er og hva vi vil med livet vårt.

Gammelhjernen eller reptilhjernen som den kalles, har å gjøre med vår overlevelsessevne. Den nyere delen utviklet seg fra ca. 20.000 år f. kr. Den er knyttet til kjertelen hypotalamus, som frembringer indre bilder i bevisstheten vår. Herfra kommer drømmene, men også menneskets trang til å sitte rundt leirbålet og fortelle historier. Innlevelse i ritualer og seremonier, evnen til å dagdrømme og skape fantasireiser, kommer fra reptilhjernen. De indre bildene danner utgangspunkt for menneskets sosiale og kollektive overlevelse fra den tiden vi ennå ikke hadde språk. I InnerLife har vi innsett den store betydning metaforer og indre bilder har i terapi og veiledning.

Vi snakker om menneskets "mytiske bevissthet". Det som i vår tid ansees som underholdning for barn, men unyttig i de voksnes verden, brukte de tidlige jordbruksamfunnene til å skape billedkunst, arkitektur og skrifttegn. Senere utviklet vi fortellerkunsten. Indre bilder kommuniserte en dypere virkelighet enn menneskene ennå kunne fatte. Metaforene i Bibelen er for eksempel indre bilder skapt som et uttrykk for Selvets livsprosesser, som menneskene i sin tid ennå ikke kunne fatte. Barn elsker eventyr, nettopp fordi bildene forteller dem det de innerst inne vet, men som de ennå ikke har lært å forstå eller gi uttrykk for.

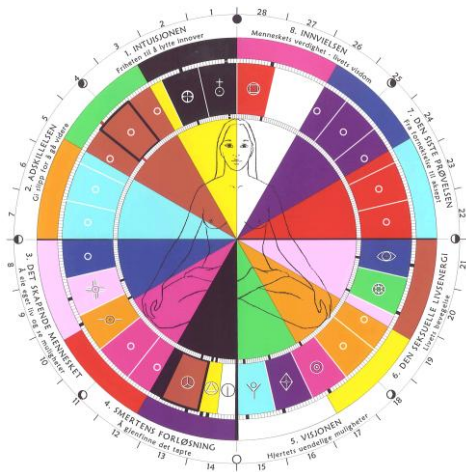
På utdannelsen lærer du å bruke "Kreativ historiefortelling" (Storytelling) i din veiledning. Kunsten er å la ordassosiasjon og indre bilder bringe deg selv og klienten vekk fra den konkrete forståelsen som vi så ofte bruker til å misforstå bildene. Du får trene på å la sinnet vandre fritt i det psykiske landskap. Gjennom spontane ord og intuitiv billedassosiasjon avdekker du underliggende komplekser og frigjør klientens ubevisste kontroll over sine indre ressurser.

Vi finner sjelden løsning på problemene våre, der de har oppstått. Myter og historiefortelling er menneskets svar på livets utfordringer, hvor vi henter innsikt fra det ubevisste gjennom de indre bildene, som slett ikke er tilfeldige. Hovedpersonen går gjennom farer, gåter og utfordringer for å finne svar. Når svaret er funnet, har du garantert lært noe nytt om deg selv.

Kreativ historiefortelling (Storytelling as a healing art) har vi hentet inn til utdannelsen på inspirasjon fra regissør Inger Lise Oelrich fra Järna. www.nordiskalba.org



7. Din indre Livssyklus i InnerLifeCoaching



Vår kropp har et psykisk energifelt, som ivaretar samspillet mellom våre indre livskrefter og ytre personlighet. Det kalles for det "eteriske legeme" og fungerer i form av en spirallignende, månedlig syklus. Slik månen beveger seg rundt jorden og hvert døgn spiller forskjellig grad av lys fra solen, kan du tenke deg at det samme skjer i kroppen din. Ca. 12 grader av en 360 graders sirkel blir daglig "belyst", hvorpå de psykiske livskreftene som ligger innenfor det belyste feltet, blir aktivisert. Det har store konsekvenser for ditt daglige liv.

Vi har klart å overføre denne syklus til en kalender med utgangspunkt i dagen og fødselstidspunktet da du ble født. Da har vi fått frem et energikart (Auragram) over din psyke. Det viser meget nøyaktig hvordan dine indre verdier, egenskaper, tanker og følelser virker i et innbyrdes samspill.

Din indre Livssyklus virker slik at den fra dag til dag "åpner og lukker" forskjellige psykiske tilstander. Det medfører at hver dag blir en unik erfaring som byr på nye gaver og utfordringer.

Du kjenner nok igjen hvordan du til daglig befinner deg i forskjellig, psykisk modus. Ulike kvaliteter, følelser og psykiske funksjoner blir fremhevet fra en dag til en annen i din syklus, og det kjenner du i din kropp. Hvorfor har du mer vondt i ryggen i dag enn i går? Her er det ikke kun ytre påvirkning som avgjør, men like fullt dagens psykiske tilstand. Noen dager oppleves som om den er lagt riktig godt til rette for deg. Andre dager kjennes som om de bare har tenkt å motarbeide deg.

"Din indre Livssyklus" er et personlig kart og forskjellig for hver av oss, alt etter når og hvor vi er født. Vi påvirkes av denne syklus, om vi er den bevisst eller ikke. Det er ikke tilfeldig hvilken dag du klarer å ta et viktig valg, eller hvilken dag du virkelig lykkes. Utfallet av det du gjør, er preget av hvilke psykiske livskrefter som til enhver tid er aktive i din livssyklus. Når du lærer å ta inn over deg dagens psykiske livskrefter, har du langt større mulighet til å lykkes i det du foretar deg.

"Din indre Livssyklus" er konstruert av Lisbeth Lind og basert på den energiforståelse, som hun lærte hos Bob Moore. 20 års erfaring med "Din indre Livssyklus" har fått oss til å innse hvilket utviklingspotensiale som ligger i den daglige bruk. Teorien bak InnerLifeCoaching følger i stor grad dette verktøyet. Under Coaching-utdannelsen lærer du å forholde deg til din egen Livssyklus som et verktøy til bevisstgjøring og livsendring. Når du har tatt den i bruk i din hverdag, vil du raskt forstå hvilken glede dine klienter også vil ha av den.

Et studiehefte følger med, som hjelper deg å anvende dette levende verktøyet, som kan brukes til så mangt: Til å forme daglige meditasjoner, bevisstgjøre drømmene dine, trene på psykisk tilstedeværelse, gjennomskue maskene dine og få forståelse for de dypere prosessene i ditt liv.

Din indre Livssyklus er en hjelp til å kunne meste vårt eget, subjektive liv. Foreldre får en dypere forståelse for barnets egenart. Skolen vil kunne se barnets kvaliteter og forsterket dem. Ungdom finner hjelp når de står i valg situasjoner, som gjelder skolegang, utdanning og jobb. Som voksne forstår vi bedre livets egne prosesser og lærer å respektere dem. **Les mer på: www.aruna.no**

Faginnhold – InnerLifeCoaching (1 og 2 studieår)

InnerLife er et helserettet tilbud rettet mot:

- ❖ *menneskets åndskraft som livspotensiale*
- ❖ *kroppens intelligens*
- ❖ *psyken som veileder*
- ❖ *intuisjonens magiske virkning*
- ❖ *verdier og egenskaper*
- ❖ *gleden ved livsendring*

KURS 1. InnerLife - teori og verdigrunnlag (april)

Åtte grunnleggende livsprosesser for bevissthetsutvikling

- Din indre Livssyklus – de indre livsprosesser
- Selvets betydning i terapi og veiledning
- Livets spenningsfelt; individualitet og menneskeverd
- **Metode:** Terapeutisk berøring; massasje og nærhet

KURS 2. Intuisjon - Livets subtile energi (juni)

1. Livsprosess: Friheten til å lytte innover

- 4 grunnleggende former for intuisjon
- Energi og sensitivitet.
- Energi følger tankens kraft
- Spontanitet og synliggjøring
- **Metode:** Valg og bekymring
- **InnerLife-metoden** for drømmer

KURS 3. Livsvalg og livsendring (oktober)

2. Livsprosess: Adskillelse - å gi slipp for å gå videre

- Personlig lederskap; fire grunnleggende former
- Familiemønstre og masker - ditt indre skyggeteater
- Sykdom; offer og utfordrer
- Holdningsendring; å snu fornektelse til aksept
- VEKS-fag: Kommunikasjonstrening; respekt, toleranse
- **Metode:** Clearing og projeksjonslære



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

KURS 4. Empati, visjon og livsoppgave (desember)

Kreativitet og hjertets uendelige muligheter

- Meditasjon, tilstedeværelse
- Livsoppgaven - å våge uten garantier
- Å avklare din visjon og indre verdier
- Menneskevenn; empati, innlevelse, omsorg
- Likeverd i ledelse – solidaritet i samspill
- Mental kontroll hindrer hjertets innlevelse
- **Metode:** Assosiasjonsmetoden – gi slipp på kontroll

Andre studieår – 2013



*InnerLife er en prosessorientert utdanning basert på din personlige utvikling.
Gradvis får du erkjenne samspillet mellom din indre og ytre virkelighet.
Slik får du den erfaring som du ønsker å gi videre til andre.*

KURS 5. Smertens forløsning - indre forvandling (tidlig mars)

Bak frykten ligger Livets sårbarhet.

- Psykens fire fødselsmatriser – den indre fødsel
- Emosjonell intelligens; følelseskodene
- Følelser som forsvarer - følelser som forløser
- Meningsfylt smerte – meningsfylt frustrasjon
- Motgang og konflikt som kilde til kreativitet
- **Metode:** Frigjøring av kontrollsituasjoner

KURS 6. Tarot, myter og kreativ historiefortelling (mai)

- Jung; Selvets individuasjonsprosess
- Underbevissthetens 12 funksjoner
- Den mytiske bevissthet; metaforer og symboler
- Indre seende - synkronisitet - meningsfylte sammentreff
- Kreative menneskemøter - nettverk
- Inspirasjon og skaperkraft
- **Metode:** Kreativ historiefortelling

KURS 7. Relasjonstrening og samliv (august – 7 dagers kurs)

Den seksuelle livsenergi – livets bevegelse

- Den erotiske livskraft som en kilde til frigjøring
- Motsetning, polaritet, syntese
- Forskjellighet skaper bevegelse
- Å forbinde styrke med sensitivitet
- Emosjonalitet; klippen og bølgen
- Kjønn og forskjellighet – grunnleggende energimønstre
- **Metode:** Visualisering og tilgivelse

Etablering, terapeutisk ansvar og etikk (august)

Vi forbereder høstens klientpraksis og gjennomgår disposisjon for den skriftlige eksamensoppgaven (25 sider), som vil bli gjennomført i perioden september. Vi minner om at oppgaven skal skrives i samarbeid med medstudenter. Den er å anse som verdifull bevisstgjøring av studiets innhold, mer enn at studenten bli eksaminert i sine ferdigheter.

Etiske retningslinjer for etablering av praksis og klientarbeid.

På kurset gjennomgås prinsipper for å bygge opp egen praksis. Visjon og driftsplan skal sammenfalle med realistiske målsettinger. Nødvendige registreringspapirer skal fylles ut. Markedsføringsplan skal være realistisk. Det legges vekt på Norsk lov og retningslinjer for alternative behandling og etiske retningslinjer for massasje og Coaching, i tillegg del av pålagte VEKS-fag (50 timer i løpet av utdannelsen).

- VEKS-fag: Vitenskap og forskning, sosial og kommunalkunnskap
- VEKS-fag: Etikk i klientforhold – ansvar og relasjon
- Samarbeid med offentlig helsetjenester
- Norsk lov og retningslinjer for alternative helsetjenester
- Kollegialt samarbeid
- En gründer i magen – hvordan vil du bruke utdannelsen.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Kurs 8. Tro - livssyn - indre verdier (november)

7 og 8. livsprosess: Menneskeverd - Livets visdom

- Egenverd og menneskeverd
- Depresjon, tap og naturlige sorgprosesser
- Døden er en del av Livet
- Selvet - Livets essens

InnerLifeTerapi respekterer alle former for tro. I undervisningen legges det vekt på åndskraftens tilstedeværelse i menneskes indre. Gjennom utdannelsen blir studenten oppfordret til å reflektere over egne religiøse eller antireligiøse grunnforestillinger. På kurset stiller vi til oss selv de samme eksistensielle spørsmålene som våre klienter vil komme med. Du lærer å sette din egen tro og forestillinger til side i ditt klientarbeid.

Kurs 9: Avslutning - vitnemål (januar 2014)

En langweekend satt av til gjennomgåelse av skriftlige oppgave, muntlig fremvisning for de andre klassene, samt seremoniell avslutning med tildeling av vitnemål.



ArunA - Akademiet forplikter seg til

å levere utdanning i InnerLifeCoaching i samsvar med denne studieplan.

Endringer kan forekomme underveis av hensyn til det enkelte årskulls behov. Studentene vil bli underrettet eller tatt med på diskusjon, når endringer viser seg å være nødvendig.

Studiemåter

Egentrening mellom kursene

På de store samlingene innøves Coaching-metodene parvis, for så å bli trent på hjemme. Med unntak av ferieperiodene skal du ukentlig både ha gitt og ha mottatt veiledning av en medstudent. Dersom du bor langt fra andre medstudenter, kan du praktisere på bekjente for så å utveksle med medstudenter før kurs.

Teoretisk pensum

Det holdes ikke muntlig eksamen og studenten tar selv ansvar for å lese den anbefalte litteratur. Pensumliste blir utdelt på første kurs. Hva den enkelte trenger i tillegg, for å tilegne seg kunnskap om InnerLifeCoaching og Coaching generelt, er opp til den enkelte student.

Studiekvelder der du bor

Studentene danner studiegrupper vanligvis innenfor byen eller fylket der de bor. Gruppene møtes annenhver uke på kveldstid med unntak av ferieuker. Oslogruppen gjelder for hele Akershus og møtes på InnerLifeSenteret i Oslo. I tillegg har vi en egen gruppe på Hamar, i Bergen og i Ålesund, hvor studentene møtes på tvers av klassetrinnene. Nye grupper dannes underveis, muligens i Trondheim i løpet av dette året.

Fire søndagskurs pr. år

Mellom hvert kurs på Bjørk, dvs. 2 ganger pr. semester, møtes gruppen til søndagskurs med en lærer fra skolen. Det undervises i temaer fra siste ukeskurs. Kommer du langveisfra, kan du kombinere søndagskurs med egenerapitimer, deltagelse på lørdagskaféen i Oslo og terapeutisk trening med medstudenter. Det vil vanligvis fylle en weekend fra fredag til søndag. Skolen oppfordrer til at medstudenter i Oslo hjelper til med overnatting, der det er mulig.

Gruppearbeid

Kurssamlingene på skolen (Bjørk Gård på Ilseng) brukes som arbeidsmodell for studentens egen utviklingsprosess. Gjennom oppmerksomhet på din egen deltagelse i gruppen, blir du bedre kjent med dine relasjonsmønstre og sosiale atferd. Lærerne på ArunA-Akademiet er kjent for å skape stor grad av trygghet i gruppen. Snart får du en følelse av å ha mennesker rundt deg, som ser deg og støtter deg i din prosess.

For studenter som bor utenfor Østlandsområdet. Når du reiser til Oslo for søndagskurs er det å anbefale at du samtidig legger inn tid til egenerapi med terapeut, samt utveksling av metoder med medstudenter enten på fredagen før eller søndagen etter. I tillegg blir du bedt om å delta på foredrag lørdag med bidrag i kafeen. Slik vil den som bor på andre kanter av landet få holdt kontakt med studiet og sine medstudenter. Vi ber studentene i Oslo / Akershus være behjelpelig med overnatting hvis mulig.

Rapportskriving

Mellom samlingene skriver studenten rapport om egen erfaring med den innlærte metode. Et av kravene til å bli Coach, er at du er i stand til å se deg selv utenfra og beskrive din egen situasjon. Rapportskriving er et ledd i denne læringen.

Obligatorisk klientpraksis andre studieår

Gjennom siste halvdel av andre studieår vil studenten gå ut i klientpraksis. Praksis innebærer 24 klientsesjoner, dvs. 4 klienter som du inngår en avtale med over 6 ganger. Studenten avtaler skriftlig med sin klient at han/hun sender en helhetlig vurdering av Coachingforløpet på et standardisert skjema til skolen. Er de fire vurderingene tilfredsstillende, inngår de i ditt vitnemål som bestått.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

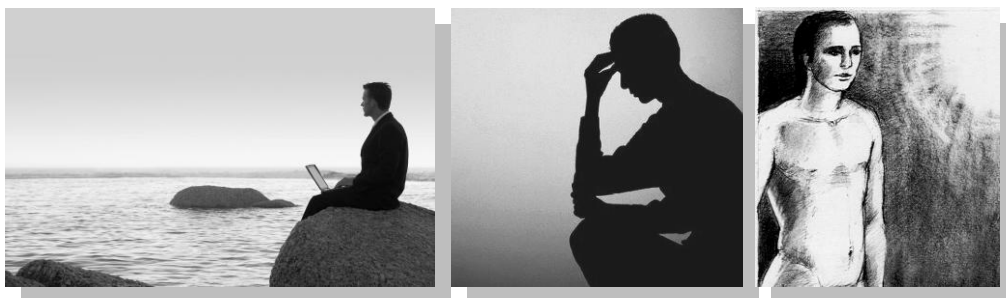
Økonomisk inntjening under praksis

Praksis i massasje og coaching vil gi deg en viss økonomisk inntjening. Fordi det er snakk om praksis under supervisjon av skolen, jobber studenten til redusert pris. Vanligvis ligger en praksistime på kr. 400/450,-.

Oslo Øst fylkesskattekontor har bekreftet at inntekten ikke er å anse som næring og derfor ikke momsbelagt, selv om du jobber med annen Coaching ved siden av. Når inntjeningen er under 50.000,- pr. år, er den i tillegg å anse som hobbyvirksomhet. Dermed er den ikke skattbar, men den skal oppgis i selvangivelsen. Får du arbeidsavklaringspenger gjennom NAV, vil den bli redusert tilsvarende de timene du jobber i praksis.

Selvalgt praksis i InnerLifeMassasje

InnerLifeMassasje er en metode som innøves gjennom første studieår for din egen avspennings skyld og til bruk i InnerLifeCoaching, der det føles naturlig. Det er selvalgt om du ønsker å gå ut i massasjepraksis for å få tildelt eget sertifikat som InnerLifeMassør. Praksis innebærer 36 massasjesesjoner á 1,5 time og foregår under samme reglement som den omtalte Coaching-praksis.



Faglig innsats og fremmøte

Studenten forplikter seg til å delta på all undervisning og gjennomføre den avtalte egenerapi og egentrening, slik det står beskrevet i denne studieplan.

På en utdanning som i så stor grad er basert på opplevelse og egenerfaring, er vi avhengige av samspillet mellom lærer og student og studentene i mellom. Derfor er det nødvendig å delta på hver enkelt samling, fordi det skapes prosesser som ikke blir gjentatt på senere kurs. Du skal være innforstått med at du ikke kan utebli fra en samling eller deler av en samling pga. nedsatt helse, legeavtaler, reiser, konfirmasjon, bryllup eller andre private årsaker. Kun i tilfeller hvor studenten er alvorlig syk eller det er alvorlig sykdom/begravelse i nærmeste familie, gis det mulighet for fravær. Dersom slike omstendigheter inntreffer, skal fravær avtales med hovedlærer i forkant.

Dersom studenten forsømmer sine faglige forpliktelser gjennom første studieår, vil man få beskjed om at det ikke er mulig å gå videre til andre studieår, før man har tatt igjen det forsømte. Dersom studenten mister et helt utdanningskurs, vil skolen be om at det blir tatt igjen med et annet årskull, før man får sitt sertifikat.

Skriftlig eksamen – andre studieår

Eksamen består av en skriftlig oppgave, fordelt over andre studieår + muntlig gruppeeksamen. Besvarelsen skal vise at studenten har inngående kjennskap til InnerLifeCoaching som en prosessorientert veiledning. Teori skal belyses og metodene skal beskrives med eksempler fra egen klientpraksis. Studenten samarbeider med andre medstudenter både om oppgaven og muntlig fremstilling. Både muntlig og skriftlig eksamen evalueres med "Bestått" eller "Ikke bestått".

Innlosjering / fullpensjon på Bjørk Gård

Hvert kurs er en rik opplevelse. Du får tilgang til en kreativ kunnskap om menneskets indre. Du får anledning til å vende innover og møte lyse og mørke sider i deg selv. På samlingene er du både alene med dine innerste tanker og følelser og del av en gruppe hvor det forventes at du er årvåken på dine medstudenter. Slik vil du oppleve at dine medstudenter er dine støttespillere i din prosess.

Slik dine medstudenter lever seg inn i dine opplevelser og erfaringer, blir du berørt av deres livshistorier. Du vil kjenne deg igjen, du vil bli berørt til latter og tårer. Du er med når vi synger, danser, ler, gråter, roper i sinne, hjelper hverandre, åpner og forløser. Viktigst av alt er motet til å ta i mot den kjærlighet og aksept som omgir deg, og som vil bli selve grunnpilaren i ditt møte med klienter.

Obligatorisk overnatting

Utdannelsen er lagt opp over 5 dager, hvor gruppen møter 4 ganger i året. Alle kursene er internatkurs hvor studentene bor på skolen. Av hensyn til undervisningen er overnatting obligatorisk, selv om du bor i nærheten. Det gjør vi for å skape et sosialt rom tilpasset den terapeutiske trening. Unntak for overnatting kan gjøres i spesielle tilfeller, for eks. ved sykdom eller amming, men må avtales med hovedlærer før kursstart.

Dagrytme

Fremmøte er obligatorisk for hele den oppsatte samling. Vi spiser frokost kl. 8.00. Deretter hjelper du kokken med skrelling av grønnsaker eller rydder etter frokost. Vi møtes i kursrommet kl. 9.30 til pusteøvelser, dans og bevegelse. Etter tepausen er det forelesning. Middag kl. 14.00, med en lang og god hvil til kl. 16.30. Kveldsøkten benyttes til trening på metoder og varer normalt til kl. 20.00. Deretter kveldsmat.

Studentene tilbereder frokost og kveldsmat og rydder etter måltidene, ved at gruppen deles inn i et arbeidsteam som har en arbeidsøkt pr. dag. Studentene hjelper til med å vaske og rydde lokalene før avreise. På hvert kurs blir det servert god middag midt på dagen, som lages av skolens kokk. Går du på spesiell diett, betaler du noe ekstra kostpenger for at vi skal ta hensyn til dette.

Skolen er mobilfritt område

Hver samling er en juvel – tid for deg, som du ønsker å få mest mulig ut av. Studentene blir derfor bedt om å slå av mobilen fra morgen til kveld. Det går også an å legge den helt vekk inntil avreise, og gjøre de hjemme oppmerksom på det. Å miste tilgangen til denne form for ytre kontroll kan være en utfordring for mange. Det vekker følelser og vi skaper prosess av det.

Arbeidsgiver bør vite at du er lite eller ikke tilgjengelig på telefon. Dine nærmeste vet at du er å få tak i på kvelden. Må du av helt spesielle grunner være tilgjengelig på dagtid, skal hovedlærer gjøres klar over det.

Adkomst - buss til Romedal

Vi holder til i Stange kommune, 15 minutter syd for Hamar. For å komme til Bjørk Gård kan du ta buss fra Oslo eller Gardermoen og vi henter deg i nabobygda Romedal – 5 minutter å kjøre fra Bjørk. Både Elverum-ekspressen og Trysil-ekspressen går fra Oslo bussterminal til Romedal. Kommer du fra andre kanter av landet, er det nærliggende å ta tog til Gardermoen eller Stange og avtale skyss derfra med medstudenter.

- ❖ Trysil-ekspressen stopper på Gardermoen.
- ❖ Elverum-ekspressen på Quality Hotell nær flyplassen.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Undervisningsopplegg



En erfaringsorientert utdanning

hvor hver psykiske struktur som forklares, skal erkjennes og erfares!

Timeantall undervisning – 2 år

Undervisningen er lagt opp etter standard for deltidsundervisning.

- 1. studieår: 20 kursdager = **136** timers aktiv undervisning.
- 2. studieår: 22 kursdager = **154** timer aktiv undervisning
- 1 + 2. studieår: 8 obligatoriske søndagskurs á 7 timer = **56** timer
- Til sammen **346** undervisningstimer på 2 år.

InnerLife er et studium hvor egenerfaring ligger til grunn for den teoretiske kunnskap. Utdannelsen legges opp som en personlig utviklingsprosess, slik at du tilegner deg evnen til å gå inn og ut av det psykiske landskap på en fri og aksepterende måte. Holdninger bevisstgjøres, følelser forløses, indre verdier og kvaliteter hentes frem fra det ubevisste. For å bli opptatt til studiet, kreves det at du har noe erfaring med terapi eller selvutvikling.

Skoletimene fordeles på følgende måte:

- Ca. **120** timer går til teori og demonstrasjon av metoder, – ca. 2,5 timer pr. kursdag.
- Ca. **120** timer til egenerapi og personlig prosess, - ca. 3 timer pr. kursdag
- Ca. **100** timer til å praktisere metoder på medstudenter, – ca. 2,5 timer pr. kursdag

Da det er snakk om en personlig og intuitiv læreprosess,

vil forholdet mellom de tre aktiviteter variere noe på hvert kurs.

Timeantall egenerapi og egentrening - 2 år

- **20** egenerapisesjoner med InnerLifeTerapeut á 1,5 time = 30 klokketimer på 2 år.
- Ca. **80** egenerapitimer mottatt fra medstudent (trening mellom og på kurs)
- Ca. **80** treningstimer som veileder (ukentlig trening mellom kurs)

Studenten skal ha minimum en egenerapisesjon pr. måned med en utdannet InnerLifeTerapeut. Hvis det ikke finnes en InnerLifeTerapeut i nærheten av der du bor, avtales egenerapi i forbindelse med søndagskurs eller hovedsamling i Hamar.

Evaluering og avsluttende vitnemål

Studenten blir veiledet på samlingene og vil få en muntlig vurdering av sin innsats på kurs 4 og kurs 8. Dersom hovedlærer mener at studenten ikke egner seg som Coach eller at studentens innsats ikke er tilstrekkelig, vil man bli kontaktet underveis. Oppstår det uenighet om dette, trekkes Etisk Råd inn, som består av to studenter og to InnerLifeTerapeuter. Muntlig vurdering av innsats på kurs 4 og kurs 8 gis for at studenten skal vite hvor man står og hvor det trengs ytterligere trening / bearbeidelse. Det gis vurdering på følgende områder:

1. Egenerfaring

- ❖ Din evne til å beskrive egne erfaringer i rapportene du skriver mellom samlingene.
- ❖ Din evne til å dele egne erfaringer under samlingene.
- ❖ Din evne til å bruke InnerLife teori og metode når en medstudent trenger det.

2. Evnen å knytte erfaring til kunnskap

- ❖ Din evne til å knytte egne erfaringer til InnerLife – teori, i rapporter og under samlingene.
- ❖ Din faglige deltagelse under samlingene (stille spørsmål, søke svar).
- ❖ Din skriftlige eksamensoppgave.

3. Veiledning / coaching av klient

- ❖ Din evne til å veilede klient ut i fra vurdering fra klienten selv.
- ❖ Din evne til å veilede klienter blir gitt av dine praksisklienter. Der det hersker tvil, vil en sensor (InnerLifeTerapeut) være til stede under en enkelt praksistime, for å vurdere samspillet mellom deg og din klient.

Karakterer

Muntlig evaluering gis ut i fra skalaen 1 – 10 (1 dårligst – 10 best).

Bestått ligger på skalaen fra 5 til 10.

På vitnemålet gis det 3 karakterer ut i fra karakterskalaen "Stått" eller "Ikke bestått"

- ❖ en samlet karakter for "Egenerfaring"
- ❖ en samlet karakter for "Å knytte erfaring til kunnskap"
- ❖ en samlet karakter for "Veiledning / Coaching".

Vitnemål

Studenten mottar vitnemål hvor faginnhold omtales, antall timer undervisning og egenerapi står oppført i tillegg til tre karakterer. Vitnemål tildeles under forutsetning at studenten har tilfredstilt følgende kriterier:

- ❖ At du ikke er skyldig noen form for økonomisk andel til skolen.
- ❖ At du har fått "Bestått" på alle de tre hovedområder nevnt over.
- ❖ At du har deltatt på de obligatoriske samlinger, gjennomført forventede egenerapi og egentrening og levert de pålagte rapporter og den skriftlige oppgaver i rett tid.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Utdanning til InnerLifeCoach



Krav til søker * Intervju
Kostnader ved studiet

Målsetting for InnerLife - konseptet

I nær fremtid blir det helt nødvendig å ta i bruk vår empatiske intelligens, som er fremtidens form for omsorg og lederskap. Menneskelig kontakt og berøring helbreder sinnet og gir ethvert menneske styrke til å møte livets utfordringer.

I Stortingets gjennomgang av ny formålsparagraf for barnehager i november 2008, står det skrevet:

“En barnehage skal bygge på respekt for menneskeverd og åndsfrihet, samt nestekjærlighet, likeverd og solidaritet, slik disse grunnleggende verdiene er forankret i menneskerettighetene”.

Det er nettopp hva InnerLife handler om.

På et seminar arrangert av Norsk Kommunalforum høsten 2005 kom det frem at det er et stort behov for en “kompetanseheving blant helsearbeidere, ikke bare på vegne av brukere og klienter, men på vegne av helsearbeideren selv”. For at en helsearbeider ikke skal bli utbrent i jobben, trenger hun/han å få bruke mer tid på selve menneskemøtet. Når alternative helsearbeidere ønskes velkommen for å kunne møte et økende antall helsetrengende i de kommende tiår, er det viktig at vi er klare: Å gi mer plass til innlevelse og empati overfor enhver klient, er lønnsom politikk. Det er nettopp hva InnerLife tilsikter, om det gjelder privat eller offentlig helsetjenester, terapi eller veiledning.

Målsetting for toårig Coaching - studium



1. Å innøve metoder hvor menneskets kropp, sjel og åndskraft forklares gjennom erfaring med bevissthetens energimessige grunnstrukturer.

InnerLife er basert på kunnskap om kroppens psykiske energilegeme. Mennesker har gjennom alle tider hatt erfaringer og en bestemt oppfatning av forholdet mellom livets subtile energi og bevissthetens utvikling. Gjennom intuisjonstrening lærer studenten å bli bevisst de mer subtile sammenhenger ved livet. Vi finner gjenklang for våre erfaringer i eventyr, historiefortelling og drømmesymboler, slik mennesker i alle tider har benyttet seg av indre bilder til å forklare det de umiddelbart ikke fatter med sine fysiske sanser.

2. Å tilrettelegge for en personlig utviklingsprosess, som medvirker til endring i studentens liv.

Din personlige utvikling skal ha en positiv innvirkning på din fysiske og psykiske helsetilstand og på de nære relasjoner i dine omgivelser. Personlig lederskap skal bevisstgjøres. Metoder for mental erkjennelse skal innøves, for å bli brukt i egen hverdag. Emosjonelle tilstander skal forløse tilliten til egen kreativitet. En ærlig og åpen dialog skal trenes frem. Dine relasjonelle ferdigheter skal utvikles gjennom økt oppmerksomhet på hvordan du virker på andre.

3. Å innøve en prosessorientert Coaching, som medvirker til at klienten blir stand til å mestre livsendring. Din personlige prosess og intuisjonstrening gjennom 2 år på skolen gir deg grunnlaget til å veilede andre mennesker til den samme indre prosess. Og du vil kjenne tryggheten på at livsendring både er mulig og velgjørende og ikke så truende som klienten tror.

4. Å gi mulighet for å opprette praksis i InnerLifeCoaching eller bringe InnerLife inn i helserettet arbeid hvor fokus legges på den nære og empatiske relasjonen mellom klient innen pedagogisk, helse- og sosialt orientert arbeid. Blant de som er uteksaminert på ArunA-Akademiet, velger de fleste å kombinere egen praksis med deltidsjobb, for å få mest mulig variasjon i egen hverdag.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

En utdannet InnerLifeCoach

- ✓ vil TILFØRE humane / sosiale institusjoner en mer holistisk behandlingsmodell.
- ✓ vil BRINGE reell empati og menneskeverd til omsorgs- og behandlingstinstitusjoner!
- ✓ vil BRUKE lederskap til å fokusere på samspillet mellom menneskets indre og ytre virkelighet.
- ✓ Vil TILFØRE bedrifter og organisasjoner verdifull innsikt om personlig lederskap.

InnerLifeCoaching og InnerLifeTerapi gir en spisskompetanse. Den vil gjøre deg til en ressurs i enhver personalgruppe, fordi du lærer å se innenfor avstanden som svært mange setter opp mellom seg selv og sine medmennesker. Å bidra til at selve møtet mellom to mennesker i seg selv kan ha en helsefremmende virkning på kropp og sjel, er vår hovedmålsetning.

Arbeidsområder hvor InnerLife kan benyttes

- Egen praksis som InnerLifeCoach / Terapeut / Massør
- Forebygging og behandling av sykdom
- Undervisning, rådgiving, veiledning
- Terapi for langtidssykemeldte
- Veiledning for arbeidsledige
- Veiledning ved omskolering
- Barneomsorg / Barnevern
- Eldreomsorg, sykepleie
- Samlivsproblematikk.

Artikler om InnerLife



Hvis du søker på websiden www.aruna.no og skroller nederst på siden, finner du en avdeling med artikler skrevet av Lisbeth Lind, som gir deg litt mer innsyn i tankene bak InnerLife.

Studiehefte: Intuisjon som redskap til personlig og global fornyelse

Du kan bestille et Intuisjonshäfte som Lisbeth Lind har skrevet. Det koster kr. 100,- inkl. porto. Hftet gir et godt inntrykk av intuisjonstreningen som foregår på utdannelsen.

Studiehefte: InnerLife drømmemetode

Du kan bestille et hefte om InnerLife-metoden for drømmer, skrevet av Lisbeth Lind. Det koster kr. 100,- Inkl. porto Hftet gir en innføring i teorien bak drømmearbeidet som inngår i utdannelsen.

Begge hefter kan bestilles på info@aruna.no eller telefon 62 110 112.

Å søke på utdannelsen



Søkere til en InnerLife-utdanning er samfunnsengasjerte mennesker som ønsker en mer holistisk forståelse av mennesket. Ca. 70 % av søkermassen har høyere utdanning i humane og sosiale fag. Noen kjenner at de står ved en korsvei og tar utdannelsen for å omprioritere egne verdier og skape et endret livsløp. Andre ønsker å jobbe som InnerLifeCoach eller bringe inn et mer holistisk perspektiv innenfor helse- og sosialsektoren. Enkelte er utbrente og får NAV - midler til å omskolere seg.

Tenk gjennom følgende.

Et InnerLife-studium er som en indre livsforsikring. Studiet gir deg påfyll av livsenergi, fornyet innsikt og inspirasjon. De fleste studenter opplever at kroppslige problemer slipper taket, parforholdet fornyer seg og livet blir fylt av dypere mening. Du får med deg en positiv forankret plattform, som du vil dra nytte av gjennom resten av livet.

Hvis du velger å utdanne deg til InnerLifeCoach, må du muligens legge andre behov til side. Utdannelsen kommer på ca. 45.000 i året, alt inkludert. Velger du i to år å bruke pengene dine på din indre prosess, er det viktig at du er klar på dine økonomiske omprioriteringer før du søker.

Får du studieplass, men opplever at utdannelsen blir helt feil for deg etter første kurs, kan du fritas fra kontrakten, hvis du sier fra innen 7 dager.

Da betaler du kun for det første kurset, kr. 4.200,-

Krav til søker

Søker blir bedt om å komme til samtale / intervju etter at vi har mottatt en seriøs søknad med godt utfylt beskrivelse av spørsmålene som stilles. I søknaden vurderer vi 5 innsatsområder.

1. Utdanning, yrkes- og livserfaring

- 1) Du må ha avsluttet videregående skole med godkjent eksamen. Har du kun videregående, trenger du betydelig livserfaring og realkompetanse. Derfor er aldersgrensen for søkere satt til 26 år, men her kan det gjøres unntak, hvis søker viser en personlig modenhet. Ingen aldersgrense oppad.
- 2) Hvis du ikke har videre utdanning i humane/sosiale fag eller naturmedisinsk utdanning, er det en fordel at du har en lengre arbeidspraksis hvor du har forholdt deg til mennesker som leder, terapeut eller omsorgsperson.
- 3) Sykdom og personlige kriser hvor du har kommet deg på beina igjen, er viktig innsatsområde.
- 4) Spesielle erfaringer som har lært deg å tro på livet, er viktig innsatsområde.
- 5) Erfaring fra terapi og selvutviklingsprosesser er nødvendig innsatsområde.

Utdanning og erfaring som gjelder punkt 1 – 5 skal tas med i søknaden. Skriv gjerne på eget ark. Du trenger ikke sende med vitnemål og attester, men du kan bli bedt om å ta de med til intervjuet.



2. Ansvarlighet

Du må være innstilt på at utdannelsen krever tid, økonomi og tålmodighet.

- 1) Sett deg godt inn i hva InnerLife står for og tenk gjennom hva en slik prosess vil bety for deg. En måte å bli kjent med InnerLife, er å bestille en Coaching time hos en utdannet InnerLifeTerapeut, komme på foredrag på lørdagskafeen vår i Oslo og informasjonsmøter. Se datoer på www.aruna.no.
- 2) Kjøper du en plass på denne utdanningen, binder du deg til 2 år. Da skal du være motivert til å sette av denne tiden til å fordype deg i din indre prosess. Og du skal kjenne at det er godt å bruke tid ukentlig på trening og møte med medstudenter.
- 3) Du skal føle deg trygg på at du kan følge opp økonomisk gjennom de 2 årene utdannelsen varer. Utdannelsen administreres av en ideell forening som skal gå til selvkost. Her søkes ingen økonomisk profitt, men skolen er svært avhengig av forutsigbare inntekter.

3. Forhold under kurs

Du skal være motivert til å åpne deg for andre mennesker.

- 1) Du jobber innenfor den samme gruppen mennesker i 2 år. De blir dine venner, bror og medsøster. Det er mennesker du skal kunne stole på og som vil at du skal utvikle deg og finne en livskraftig retning i livet. Gradvis venner du deg til å dele åpent om det som foregår inni deg.
- 2) Du må være åpen for å berøre naken hud. Vi masserer kroppen med oljer – sakte strykninger over huden. Massasjen er en nytelse i seg selv. Det må gjerne være uvant for deg, og du får tid til å venne deg til det, men du kan ikke utebli fra massasjen.
- 3) Vi har ikke enerom! Du bor på dobbelt eller trippelrom under kursene. Du må være forberedt på å delta i det sosiale samværet som utspiller seg under kursene, for det er her du får anledning til å iakttå dine sosiale mønstre. Husk at vi er aktive hele dagen fra kl. 8.00 – 20.00, selv om det er en gode pauser underveis.

4. Din helse

Du trenger en relativt god fysisk helse.

1. Alle kan vi ha smerter i kroppen som kommer og går, men ... du trenger god nok rygg og sterke nok ben til å massere, selv om massasjen i seg selv ikke er anstrengende og gir energi. Du må kunne delta i dans, bevegelse og kraftfullt pustearbeid. Spesielle hensyn skal gjøres klart i søknaden.
2. Hvis du røyker, ønsker vi at du har motivasjon til å slutte i løpet av studiet. Røyker du ved studiets begynnelse, blir du minnet om at det ligger psykiske motiver bak din røyking og at du trenger å jobbe med røykeavslutning som en prosess. *Du vil ha begrenset tilgang til å røyke under kursene.*
3. Benytter du psykopharmica, jevnlig sovetabletter eller andre former for stimuli, anbefaler vi at du i samråd med din fastlege finner ut om du gradvis kan trappe ned på medisinen. Nødvendige medisiner skal gjøres oppmerksom på i søknaden.
4. Matintoleranse og allergier skal gjøres oppmerksom på i søknad.

5. Diverse ansvarsforhold

Barnepass, dyrehold, ansvar for eldre, samt avklaring med arbeidsgiver, skal være ordnet før du søker.

- 1) Er du i fast arbeid, må du ta opp med din arbeidsgiver før du søker utdannelsen, om du kan få fri til å gå på kurs. Kanskje du bør sjekke ut om du kan få permisjon med eller uten lønn.
- 2) Det er ikke anledning å ta med husdyr eller barn på kurs.
- 3) Du må kunne delta på alle samlingene og hele den oppsatte tid for hvert kurs. Det overholdes strengt med tanke på samsillet i gruppen og behovet for å arbeide parvis. Søknad om permisjon fra kurs av andre grunner enn alvorlig sykdom, blir sjelden innvilget.
- 4) Vi anbefaler ikke å kombinere utdanning med plan om å føde barn under utdannelsen, da det er lite gunstig med avbrekk i den personlige utviklingsprosessen.
- 5) Du kan ikke følge en lignende utdanning eller lignende selvutviklingsforløp under utdannelsen av hensyn til din egen kropp og psyke. To forskjellige innfallsvinkler til psyken, skaper lett forvirring. Er du usikker, ta det opp med skolen.
- 6) Du trenger helst støtte fra din nærmeste på at du velger å gå på utdannelsen. Han/hun bør vite at det vil igangsette personlige utviklingsprosesser i deg. Du kommer til å forandre deg og du kommer til å bringe med deg hjem helt nye tanker og utfordringer.
- 7) Du må helst kunne lese lettere engelsk litteratur, da noe faglitteratur kun finnes på engelsk.
- 8) Du må ha daglig tilgang til PC. Du må kunne håndtere tekstbehandling på PC, Internett – surfing og være daglig tilgjengelig på e-post.

6. Økonomiske forpliktelser; kontrakt og bindingstid

Har du fått bekreftet studie plass, vil du bli bedt om å underskrive en kontrakt som innebærer de økonomiske og faglige forpliktelser som er omtalt i denne fagplan. Kontrakten vil du få tilsendt etter intervju.

Du kjøper en studie plass for 2 år av gangen.

Studenten skal være inneforstått med at man kjøper en studie plass gjeldende for 2 år. Hvis studenten i løpet av studiet velger å slutte eller utebli fra utdannelsen, skal studieavgiften betales uavkortet for resten av inneværende studieåret, med fratrukk av kost og losji.

Endringer arbeidsforhold, økende ansvarsbyrde i hjemmet, flytting utenlands eller innsats i andre studier eller aktivitetsområder er ikke gyldig grunn for å avbryte utdannelsen.

Kontrakten kan oppheves i følgende tilfeller:

1. Dersom du eller nærmeste familie (foreldre, barn, ektefelle) utsettes for en alvorlig sykdom eller invaliditet, som gjør det umulig å følge opp studiet.
2. Når det er enighet mellom deg og hovedlærer at utdannelsen likevel ikke gavner din personlige utvikling.
3. Dersom samarbeidet mellom student og skolen åpenbart ikke fungerer.

Dersom det er uenighet om uttreden, skal konflikten avgjøres i samråd med skolens Ethiske Råd, som består av 2 studenter og 2 InnerLifeTerapeuter. Opphevelse av kontrakt skal underskrives av begge parter.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Søknad

Søknadsskjema skal følge med studieplanen. Dersom det mangler, be om å få det tilsendt eller last det ned på websiden: www.aruna.no Søknaden skal være fullstendig utfylt og være seriøst gjennomtenkt.

Svar utfyllende på eget ark. Gjør deg flid. Det er bedre å skrive for mye enn for lite.

Ikke glem å feste ved et portrettfoto av deg på forsiden av søknaden.

Det skal kun være av deg. Ikke ta med andre familiemedlemmer på bildet.



Samtale - intervju før opptak

- en samtale om dine tanker og motiver for å ta utdannelsen.

Ikke send inn din søknad før du er rimelig sikker på at det er dette du vil.

Ta gjerne en telefon til studieveileder før du søker og still alle de spørsmål du skulle ha på hjertet.

Ta kontakt med Kerste Sophie Nitter på vårt kontor: 62 110 112.

Utdannelsen innebærer et nært samarbeid mellom lærere og student. Derfor er det viktig at vi møtes, slik at begge parter får mulighet til å vurdere om vi tror at et slikt samarbeid kan bli fruktbart. Er du usikker på hva utdannelsen vil innebære for deg, sørg for å komme på et informasjonsmøte.

Når vi har mottatt din søknad, blir du kontaktet for intervju, så fremt søknaden er tilfredsstillende og dekker de krav og forventninger som ArunA-Akademiet har fremsatt. Hvis søknaden ikke tilfredsstiller kravene, vil søker få skriftlig beskjed om dette.

Får du godkjent studieplass, har du 14 dager på deg til å bekrefte om du tar i mot plassen.

Ved bekreftelse betales et bindende depositum på kr. 5.000,-

Hvis du søker gjennom NAV, kontakt oss for å få tilsendt et spesielt infohefte til din saksbehandler.

Under samtalen kan du få spørsmål om:

- ❖ Ditt forhold til å fungere i en gruppe
- ❖ Din villighet til å dele erfaringer og refleksjoner i en gruppe
- ❖ Ditt forhold til autoriteter – frykt, irritasjon, frihet
- ❖ Ditt livssyn
- ❖ Vennskap og familieforhold; gleder og plikter
- ❖ Arbeidsforhold og arbeiderfaring
- ❖ Vurdering av din praktiske livssituasjon – ligger ting til rette for å gå på utdannelsen?
- ❖ Vurdering av din økonomiske situasjon – klarer du kostnadene ved utdannelsen?

Kostnader ved studiet



Studieavgift kr. 41.700,- som innebærer

1. Årlig studieavgift kr. 33.500,- innebærer 4 kurs á 5 undervisningsdøgn pr. år.

Årlig studieavgift kan bli noe oppjustert hvert år etter KPI.

2. Fire obligatoriske søndagskurs i Oslo, kr. 1.800,- pr. studieår.

3. Helpensjon kr. 6.400,- pr. år.

- Å bo på skolen under kursene er obligatorisk og en svært viktig del av læringsprosessen, hvor du har dager for deg selv til å vende innover og ikke behøver å være opptatt av de daglige / hjemlige sysler.
- Vi tar hensyn til melk og glutenfri diett. Dersom du går på spesiell diett, tar du med det du trenger som ligger utenfor normal kost
- Dersom studenten har sykdomsfravær eller velger å ikke spise enkelte måltider, gis ingen reduksjon.
- Studenten bidrar med praktisk arbeid under kursene, som tilrettelegging av frokost og kveldsmat, rydding etter middag og rengjøring etter kurs.

NAV-student betaler kr. 1.600,- ved fremmøte til hvert kurs.

NAV – studenter får ikke dekket kostpenger kr. 800,- , men kan etterskuddsvis søke sitt NAV – kontor om å få dekket overnatting tilsvarende kr. 800,- . NAV – studenter avtaler selv med sitt NAV – kontor om de kan få dekket losjipengene.

Delbetaling ved kontraktsinngåelse; kr 5000, 10.000 eller 15.000,-

Du velger størrelsen på din inngående delbetaling, alt etter hvor stor månedlig avdrag du ønsker.

- **Kr. 5.000,** - av delbetalingen betraktes som bindende depositum og betales ikke tilbake, dersom du trekker deg fra studieplassen. Dvs. hvis du betaler et større delbeløp enn kr. 5.000,-, er kun de første 5000, - bindende.
- Delbeløp innbetales senest 14 dager etter at du har bekreftet at du vil motta studieplassen.
- Etter at utdannelsen har begynt, er du økonomisk bundet til å betale ut studieåret.
- Andre studieår betales med delbetaling **kr. 5.000, 10.000 eller 15.000 innen 15. januar 2013.**
- Dersom opptak til studieplass skjer etter 15. januar, innbetales depositum pluss de månedlige avdragene som har passert. Eller avdragene som har passert, kan fordeles på de resterende månedene i 2012.



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Resterende studiepenge fordeles på 12 mnd avdrag fra 15. jan – 15. desember.

- Betaler du depositum kr. 5.000,- blir avdraget kr. 3.060,- pr. mnd.
- Betaler du depositum kr. 10.000,- blir avdraget kr. 2.640,- pr. mnd.
- Betaler du depositum kr. 15.000,- blir avdraget kr. 2.225,- pr. mnd.
- Studenten ordner fast betalingsoppdrag med sin nettbank den **14.** hver måned.

Obligatorisk egenerapi: 1 time pr. mnd. á kr. 750,-.

- Hvert studieår skal studenten ha 1 egenerapitime jevnt fordelt med en sesjon pr. måned.
- En sesjon varer halvannen time og betales kontant til terapeut / veileder.

Obligatoriske studiekvelder annenhver uke – ca. 16 kvelder pr. år.

For studenter i Oslo/omegn og Hamar - området foregår studiekveldene i skolens lokaler hvor hver student betaler kr. 50,- i husleie pr. kveld.

H. Obligatorisk søndagskurs – 4 kurs pr. studieår er inkludert i kursavgiften

Hvert år skal studenten delta på 4 søndagskurs med InnerLife-lærer i Akademiets lokaler i Oslo eller på Ilseng. Betaling for søndagskursene er ikke inkludert i studieavgiften, da studenten betaler direkte til lærer. Dersom studenten pga. sykdom ikke møter opp, skal kursavgiften betales til skolen, som betaler lærer.

J. Utstyr som studenten trenger i løpet av utdannelsen

- Massasjebenk første skoleår, ca. 1.500,- til 3.500,- alt etter om du kjøper brukt.
- Pensummateriale; Din indre Livssyklus med studiehefte = kr 750,-
Bestilles gjennom skolen før kursstart.
- Pensumbøker. Her kan man også forsøke å kjøpe brukt fra tidligere klasser.
- Min. 2 myke flanelslaken til massasjen, ca. kr. 160,- (må ha med til første kurs).
- Pustepute til massasjebenken, ca. kr. 100,- (skaffes innen kurs 2)
- Massasjeolje. Belte med flaske til massasjeolje, ca kr. 150,- (skaffes innen kurs 2)
- En CD, - musikk til massasjen. Kr. 200,- (bestilles gjennom skolen).
- Et ullpledd, (pledd som benyttes under massasjen skal være uten syntetiske fibre.)
- A-4 perm med plastmapper som har hull i siden til å stikke inn pensumark som man mottar på kurs.
- En egen bok til å notere drømmen, bør være litt forseggjort.

Kort om ArunA-Akademiet

Røttene til InnerLife går tilbake til 1970-årene, da hovedlærerne på ArunA-Akademiet, Lisbeth Lind og Øivinn Øi fulgte "Natur og Menneske" – studiet til Arne Næss og Sigmund Kvaløy. Øivinn Øi tok senere innledende studier i ernæring og naturmedisin.

Lisbeth Lind studerte religionshistorie og tok universitetseksamen i kriminologi og sosialantropologi, - fag som har satt sitt preg på InnerLife gjennom tyngden som legges på egenverd og menneskeverd i utdannelsen. Studier av psykiateren Carl Gustav Jung har hatt stor betydning, spesielt om Selvet og det kollektivt ubevisste.



I årene 1979 – 85 fulgte Lind og Øi en internasjonal gruppe hos Bob Moore på Psykisk Center i Danmark.

Her tok de del i undervisning rettet mot psykens energi og bevissthetens utviklingspotensiale. Senere brakte Lisbeth Lind videre Bob Moore´s teori og metode ut fra egen kurs- og klienterfaring. InnerLife er etterprøvd av utallige klienter og studenter, men er fortsatt et ungt fag i utvikling.



ArunA startet sin virksomhet i Ole Vigsgate på Majorstua 1. november 1984, som "Senter for Psykisk Massasje og Kreativ Livskunnskap". Med tilbud om kurs, veiledning, foredrag og forfatterskap gjennom snart 30 år, har Lisbeth Lind og Øivinn Øi hatt en ledende rolle i Norge innenfor alternativ terapi og spirituell utvikling. De er begge kjent for å skape en kjærlig og aksepterende atmosfære i sin undervisning, slik at studenter og kursdeltagere våger å ta i mot de utfordringer som en personlig utviklingsprosess medfører.

ArunA har siden 1994 vært organisert som en forening og er dermed frigjort fra å ha eiere som søker personlig vinning. Det bidrar igjen til et større fellesskap mellom studentene, terapeuter og skolens lærere.



Som forening skal skolens drift gå til selvkost.

Overskudd skal komme studentene til gode i form av investering i bedre lokaler og utstyr. Høsten 2008 overtok ArunA-Akademiet **Bjørk Gård** på Ilseng ved Hamar, som i dag utgjør skolens kurslokaler. Gerd Hovland er kokk og husdesigner og sørger for at fullpensjon er mulig i de ukene som studentene bor og får undervisning på skolen.

Skolens styre består av ca. 6 medlemmer med 1 representant fra Studentutvalget og 1 representant fra lærerkollegiet. Styret har det overordnede ansvar for foreningens forretningsmessige drift og skal etterse at kurs og utdanning fungerer etter gjeldende lover og regler i Norge.

Alle lærere på ArunA-Akademiet har høyskoleutdanning, er utdannet InnerLifeTerapeut (fireårig utdanning) og er medlem av InnerLife Faglige Forbund, som setter bestemte kvalitetskrav til en utøvende InnerLifeCoach / terapeut.



Fra venstre: Anne Lise Frenger (barnevernspedagog), Helena Serpinsky (logoped) Torun Katarina Linge (bilddkunstner), Kerste Sophie Nitter (samfunnsgeograf), Marianne Aasmoe (lærer / gestaltterapeut) og Inger-Johanne Saxrud (ergoterapeut).



InnerLife

en utdanning - en lære for Livet - en personlig prosess

Velkommen til Bjørk Gård, 2344 Ilseng!



Ankomst med bil fra Oslo

- Kjør E6 forbi Gardermoen til du etter halvannen time ser avkjørsel mot Elverum.
- Rett foran deg ser du da en stor, vakker hvit bro.
- Etter ca. ½ km. følger du avkjørsel mot Ilseng og Romedal til høyre.
- Ta til venstre på toppen av avkjørsel, kjør gjennom Romedal og følg hovedveien videre et par kilometer til du ser skilt på høyre side av veien som peker mot Ilseng til venstre.
- Følg denne veien (Løkenvegen) ca. ½ km.
- Bjørk Gård ligger på venstre hånd på toppen av en slakk, liten bakke.
- Parkeringsplassen ligger på baksiden av den lange, røde låvebygningen og er godt skiltet.

Ankomst med bil fra Hamar

- Kommer du fra E6, ta av ved Hamar syd mot Elverum (ved Skeidar og Plantasjen).
- Følg Elverum skilt ca. ½ km. Du passerer Ridabu med Vang kirke på venstre hånd.
- Her er det en avkjørsel til høyre med skilt mot Ilseng og Ådalsbruk.
- Følg hovedveien et par kilometer, hvor du igjen tar til høyre etter skilt mot Ilseng.
- Følg hovedveien (Gamlevegen) til du kjører gjennom Ilseng merket med en Co-op på høyre hånd og 8 fartsdumper. Ta til høyre mot LØKEN (rød skole på venstre hånd).
- Følg veien rett frem, over en liten bro og ca. 100 meter opp en liten bakke.
- Parkeringen til Bjørk Gård ligger på toppen av bakken, foran den lange, røde låvebygningen.

ArunA - Akademiet, Bjørk Gård

Løkenveien 79. 2344 Ilseng.

www.aruna.no

Daglige ledere: Lisbeth Lind og Øivinn Øi

E-post Lisbeth Lind: aruna@aruna.no

E-post Øivinn Øi: oivinn@aruna.no

E-post Livssyklus: livssyklus@aruna.no

E-post kontor: info@aruna.no. Telefon. **62 110 112**