

# METAsundhed

(radikal) sundhed og forebyggelse



NADIA ZARLING

## Hvorfor snakke om sundhed?

- flytte fokus fra sygdom til sundhed
- behøver man at være rask for at være sund?
- bruge METAsundhed organisk

**ØVELSE: Hvad er sundhed for dig?  
Hvor vigtigt er det for dig at være sund?  
Og hvorfor?**

## Myter og overbevisninger om hvad sundhed er:

1. Sundhed kræver viljestyrke og skal "tvinges" igennem
2. Jo hårdere, det er, jo mere ondt det gør, eller jo dårligere, det smager, jo sundere må det være
3. Sundhed = skønhedsideal
4. Sundhed = at leve længe
5. Sundhed = at være symptomfri

**ØVELSE: Hvilke overbevisninger har du om sundhed?**

Hvad nu hvis sundhed ikke var at holde fokus på et  
langsigtet mål - men på at være til stede i nuet?



**RADIKAL** sundhed  
Frihed i kroppen

# METAsundhed

1. subjektivitet
2. forstå faserne
3. forståelse af bagvedliggende årsager og traumer
4. holistisk tænkning
5. binyrebarken og at gøre det der får hjertet til at synge
6. nyrenes samlør og rette element
7. dybere arbejde med solutions



# Hvad er vigtigt for at skabe radikal sundhed?

1. Stol på hvad du selv mærker
2. Vær til stede i nuet
3. Være tro over for sin værdier
4. Brug usunde vaner som pejlemærker
5. Brug symptomer som pejlemærker
6. Skab balance mellem stress og regeneration
7. Cyklisk bevidsthed
8. Forløse de underliggende traumer
9. Soulution som udgangspunkt

Hvad tvinger du igennem for dig selv?

Hvad ville der ske, hvis du gav slip?

At give slip på tvang

"Jamen, hvis jeg ikke tvinger mig selv, kommer det aldrig til at ske."

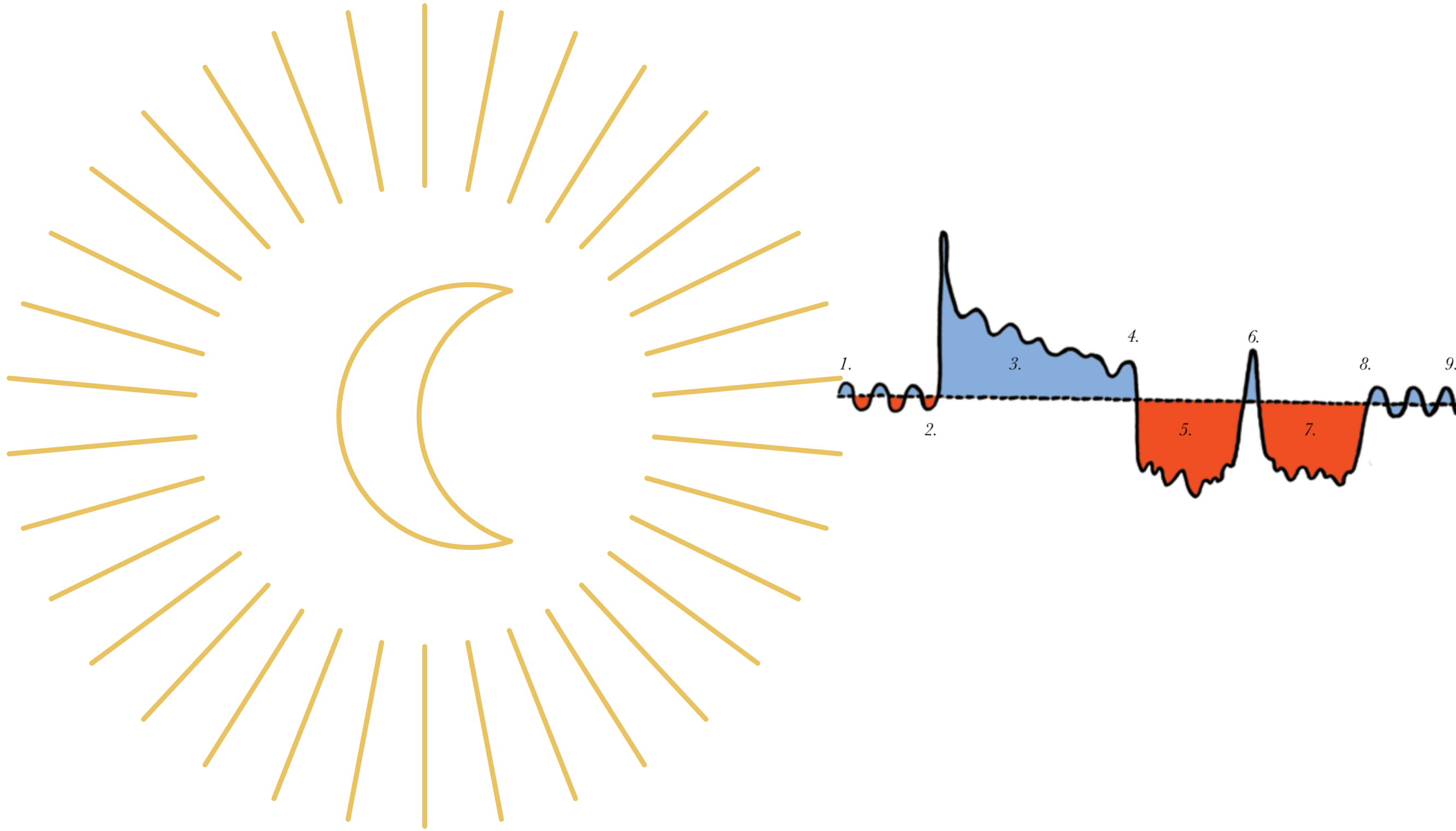
kan føles svært grænseoverskridende

Men det giver i stedet for

Frihed  
Nysgerrighed

En undersøgelse og bearbejdning af, hvad der ligger bag.

# Cyklisk bevidsthed



**Øvelse:**

**Hvilke cyklusser påvirker dig og hvordan?  
Hvordan kan du integrere det og være i balance - i din  
cyklus?**

## Overraskende steder, jeg har fundet sundhed

1. Kreativitet og skabelse
2. Rewilding
3. Respektere jorden og klimaet - havearbejde
4. Skrive dagbog



Hvad er radikal sundhed for dig?

Og hvordan vil du integere det i dit liv?







Hvad er en SOULUTION  
på et dybere plan i dig liv?

The background is a soft, textured pink watercolor wash. It features various shades of pink, from light and airy to deeper, more saturated tones, creating a dreamy and ethereal atmosphere. The texture is visible, with subtle brushstrokes and color gradients.

Mærk din krop

Hvad fortæller den dig?

The background is a soft, textured pink watercolor wash. At the top, there is a white, torn paper effect that creates a jagged, irregular shape. The overall aesthetic is clean and artistic.

S p ø r g s m å l