

DEDIKATION

TIL DIN SUNDHED

Hurra for lige netop dig!

Denne workshop er til dig der ønsker at skrue op for, og dedikere dig til din sundhed og dit velbefindende.

Dig der vil bevæge dig mere. Eller spise mere af det grønne. Eller begge dele. Eller udfordre dig selv til at kunne mere.



Denne dedikationsworkshop,- og workbook er skabt til dig, så du fra nu af, som en ægte kærlighedserklæring til dig selv, kan vælge og prioritere din sundhed og dermed skabe et sundere liv.

Må alle øvelser, al indhold og din dedikation, skabe sundhedsfølelse i overflod.

Zofiia

Skaber, rettighedsholder og dedikationsekspert.

© All rights reserved Zofiia Rose



Indholdet i denne workshop og workbook

Der vil være både video materiale, lydfiler samt denne workbook som elementer i denne DEDIKATION TIL DIN SUNDHED workshop.

1. Introduktion.
2. De sundhedsfremmende lydfiler.
3. Dit ønske.
4. Det ikke-dømte og ærlige udgangspunkt.
5. Tid til at gøre noget andet end du plejer.
6. Den der dedikation.
7. Dedikationserklæring.
8. Når vi dedikerer os.
9. Undskyldninger, overspringshandlinger og andet godt.
10. Dedikationen udført.
11. Afslutning.

© All rights reserved Zofiia Rose

Introduktion

Jeg mærker som aldrig før, et år med et tema. Et 2024 der inviterer til at gøre noget andet end vi plejer, og især at DEDIKERE os.

Og den dedikation er det som det hele handler om. Det er en dedikation til dig selv, et bedre liv, og mere af det du ønsker dig.

Ikke fra det "gamle sted", (knokle energien) men fra nuet. Lige nu og her. Pyt med hvad du ikke kunne tidligere, eller hvorfor du ikke gjorde det før.

Lige nu har du muligheden for at give dig selv den største kærlighedserklæring af alle: nemlig at dedikere dig, og mit håb er at du griber den chance, en gang for alle.



"Du skal gøre det her fordi du mærker at det er tid til at gøre noget andet end du plejer.

Og fordi du ved at det kærligste du kan gøre overfor dig selv, er netop at dedikere dig.

Der findes ikke en større kærlighedserklæring."

© All rights reserved Zofiia Rose

De forretningsskabende lydfiler



Dedikeret fra kærlighedens sted

Bliv ført ind i dig selv og mød dig selv, som du er, når du er dedikeret. Fra kærlighedsstedet i dig.
Lyt til den inden eller når du har skrevet din ©dedikationserklæring.

Den forstærkende lydfil

Lyt til en selvhypnose lavet i dedikationens navn. Skabt til at forstærke dig og den du er i din dedikation.
Lyt til den så ofte du har lyst, når du har aktiveret og igangsat din dedikation.



© All rights reserved Zofiia Rose

Hvad er ønsket?

1. Er ønsket at motionere mere?

Måske fast træning x gange om ugen.
Måske at gå en tur hver dag.
Måske danse, eller dyrke pilates?

2. Er ønsket en bestemt vægt?

Når vægten peger på dette tal, så er du glad.

3. Er ønsket at spise grønnere/sundere?

Skal der x antal hundrede gram grønt (og måske frugt) indenbords hver dag?

4. Har du en stresset krop og skal ned i tempo?

Måske er det meditation, yoga eller anden form for roligere bevægelse du har allerbedst af?

5. Er det tid til at skrotte sodavand og eller energidrik?

Mere vand, højere energi og smukkere hud?



© All rights reserved Zofiia Rose

Det overordnede ønske:

Jeg tænker at du har købt denne workshop, fordi der virkelig er noget omkring din sundhed, som du ønsker dig.

At spise sundere. Få gang i motionen, eller mere af den. Drikke mere vand. Gå flere ture. Kvitte de usunde vaner. For nogen måske endda cigaretterne.

Hvad end dit ønske er, så er identifikationen af det, det som giver retning til og for din dedikation. Ofte ved vi godt hvordan eller med hvad, vi skal dedikere os, når vi kender vores ønske.

Se videoen: Mit ønske.

Vi har et overordnet ønske: måske faste træningsdage. Måske en bestemt vægt. Måske mere af det grønne. Og gule. Og blå.

Dedikationen er den/de ting du gør på vejen derhen. For at komme derhen.

Skriv dit overordnede ønske på næste side. Dedikationsdelen kommer vi til.

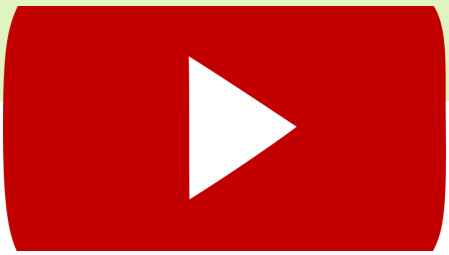


© All rights reserved Zofiia Rose

Mit overordnede ønske er:

© All rights reserved Zofiia Rose

Mit udgangspunkt:



Se videoen, og notér derefter dine observationer af dit udgangspunkt.

Og HUSK! Her i dette space er vi ikke-dømmende og rummende. Vi ser på hvor vi står lige nu, blot som det neutrale udgangspunkt det er:

© All rights reserved Zofiia Rose

Mit udgangspunkt, fortsat:

© All rights reserved Zofiia Rose

Gør noget andet end du plejer...

Albert Einstein har givet 2 citater til den her verden, som på alle måder passer ind i situationen her.

Nemlig det første her: "Definitionen på sindssyge: At gøre det samme igen og igen og forvente et andet resultat."

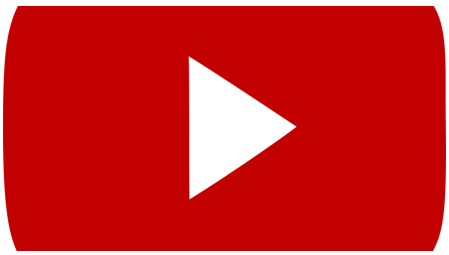
Og det andet: "Jeg må være villig til at opgive hvad jeg er, for at blive hvad jeg ønsker at være."

Det dækker på alle måder præcis de 2 afgørende elementer der er i den her situation og proces.

Vi dedikerer os til at gøre noget andet end vi plejer.

Og på den rejse må vi være villige til at opgive og slippe den vi var, for at blive den/opleve det, vi ønsker.

Se gerne videoen: "Gøre noget andet end du plejer".



"Når vi gør noget andet end vi plejer...

... dedikerer os, og tillader at opleve den rejse, med alt hvad det indebærer...

... har vi for alvor medvind på cykelstien,

Og vi bliver magnetiske som aldrig før."

© All rights reserved Zofiia Rose



Den der dedikation...

Hvad er det for noget og hvordan virker det?

Hvor er det "ægte sted" den kommer fra?

Se videoen "Dedikation".

OPSUMMERING:

- ✓ En indtræden ind i dig selv.
  Et ja. For mange en rørthed.
- ✓ Det er en kærlighedserklæring og IKKE en kamp energi eller et tonsende mål.
- ✓ Når du mærker kærligheden til dig selv/det du ønsker, så er du det rette sted.

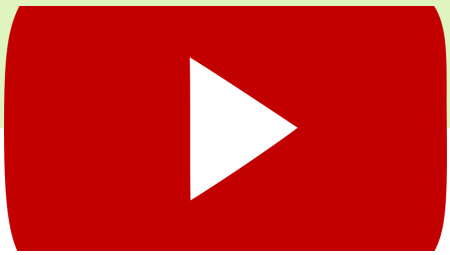
© All rights reserved Zofiia Rose

Dedikationstanker

Notér her dine umiddelbare tanker og refleksioner omkring din DEDIKATION her.

© All rights reserved Zofiia Rose

©Dedikationserklæring



Se videoen om dedikationserklæringen og notér derefter dine umiddelbare tanker og refleksioner her.

Når du er helt klar med din(e) dedikationer, så udfyld næste side som er den DIN dedikationserklæring. Skriv specifikt hvad du dedikerer dig til, og start sætningen(erne) med netop; "Jeg dedikerer mig til..."

Lad den hænge eller stå i ramme et sted hvor den gør godt for dig, hver eneste dag.

© All rights reserved Zofiia Rose

Min Dedikationserklæring:

Når vi dedikerer os...

Der aktiveres helt per automatik en masse fede følelser og fornemmelser når vi dedikerer os, og handler på os selv. Nyd den følelse i krop, sind og sjæl, og giv den plads. SE den.

Det der også kan ske på rejsen, er mødet med nogle ikke så rare følelser og fornemmelser. Dem vil jeg beskrive her:



- ## Frygt

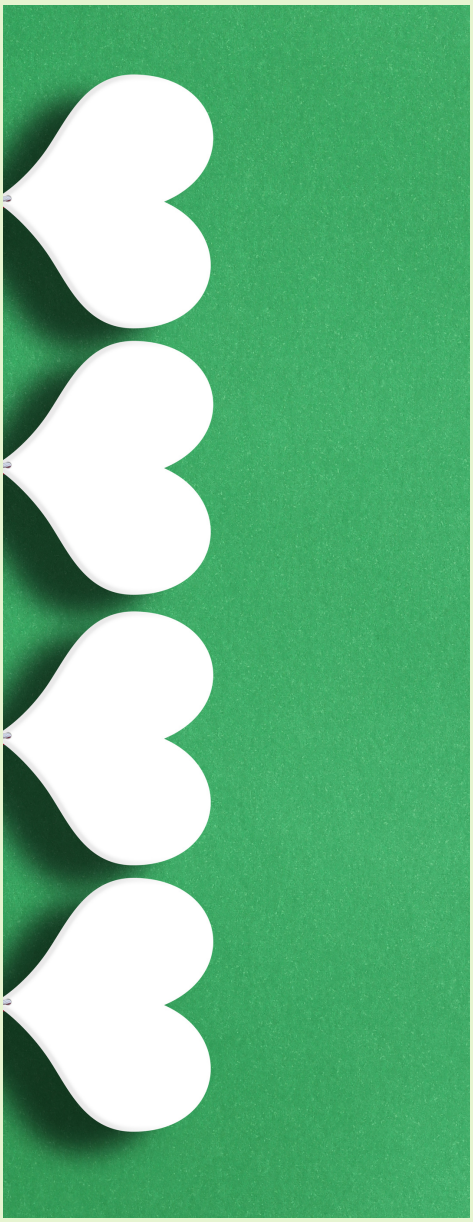
  Der kan komme en portion frygt til overfladen når vi handler på vores ønske, og gør noget andet end vi plejer. Mød frygten og lær den at kende. Mød den med åbenhed og nysgerrighed, og vær kærlig overfor den. Forestil dig det var en god ven som du sætter dig ned med og har en god snak med. Vær i den samme energi. Og tillad så taletiden og indblikket at folde sig ud.

- ## Skyld og skam

  Måske oplever du på rejsen at der bliver trykket på en skyld eller skam knap. Det kan være noget du undervejs mærker eller opdager at du skammer dig over.
  Det kan også være følelsen af skyld over ikke at have gjort det/kunnet det før, eller at du føler skyld over at have påført andre bekymringer fordi du ikke har kunnet handle før nu.
  Den bedste og mest kærlige hjælp og jåndtering af lige præcis de to følelser, er at tale højt om dem. Udtrykke dem. Måske til en du holder af. Måske blot til dig selv, via skrift eller tale med dig selv.

© All rights reserved Zofiia Rose

Når vi dedikerer os, fortsat...



Usikkerhed

Det kan være at usikkerheden rammer dig. Usikkerheden over om du kan. Om du kan finde ud af det. Om du er god nok til det. Eller usikkerhed om du fortjener det. Må det. Vil det. Usikkerhedsfølelsen kommer også ofte på besøg når vi gør noget andet end vi plejer. For når vi gør det, er vi pludselig ikke på sikker grund mere, og det i sig selv, kan være svært for mange.
Tillad usikkerheden og tag den del af dig under armen/i favnen, og gå afsted ind i dagen alligevel. Du vil blive overrasket over hvor helende og healende det er at lade den del, også have en plads i dig, mens du gør det du skal/går videre.

Sårbarhed

Det er da monster sårbart at stille sig selv frem til det sted hvor der er mulighed for at fejle, lave fuck ups, kludre i det, ikke være sej til det med det samme, være på usikker grund. Sårbarhed er noget af det mest sexede hvis du spørger mig. For når vi står med, og i, sårbarheden, så er vi uden en masse filtre og mere ægte end nogensinde. Lad sårbarheden sejre. Og pak så ham/hende ind i en masse kærlighed

© All rights reserved Zofiia Rose



Undskyldninger, overspringshandlinger og andet godt.

Når vi aktiverer og dedikerer, vil de fleste af os opleve dage/tidspunkter hvor det er som om at tidligere handlemåder,- og eller mønstre har lyst til at træde frem.

For at hjælpe dig selv allerbedst på vej, så identificer alle de undskyldninger, overspringshandlinger og andet godt. som du kender dig selv godt nok til, kan finde på at dukke op og forstyrre din dedikationsrejse.

FÅ DET HELE MED!

- ✓ De interne og eksterne undskyldninger du lige nu, på alle måder (gen)kender.
- ✓ De godt indøvede og velkendte overspringshandlinger.
- ✓ Det der ellers kunne blive/bruges som et "get out of dedikation" card.

© All rights reserved Zofiia Rose

Min "undskyldninger, overspringshandlinger og andet godt." liste:

© All rights reserved Zofiia Rose

Hvornår er min dedikation gennemført?



Hvornår er du i mål med din dedikation?

Er det når du udfører din dedikation uden at behøve at give den tanke og energi? Er det når beslutningerne om det rigtige valg, kommer af sig selv? Er det når du føler at der er nye dedikationer der står i kø? Er det når du er i mål med dit ønske?

En vigtig refleksion at have.

Se videoen: "Dedikation gennemført" og skriv dine tanker på næste side.

OPSUMMERING:

- ✓ Den specifikke følelse af at nu er det her en ny tilstand i mig. Jeg behøver ikke have fokus på det mere.
- ✓ Mit mål er opnået. X antal træninger om ugen. Vægt. Etc.
- ✓ Når jeg har lyst til at add'e mere og eller skifte ud.

© All rights reserved Zofiia Rose

Dedikation gennemført når:

Mit næste skridt er så:

© All rights reserved Zofiia Rose

"Må din sundhed vokse som aldrig før.
Og velværet finde hjem.

Og må den aldrig forlade dig igen."

Zofiia

Skaber, rettighedsholder og dedikationsekspert.



© All rights reserved Zofiia Rose

You got this!

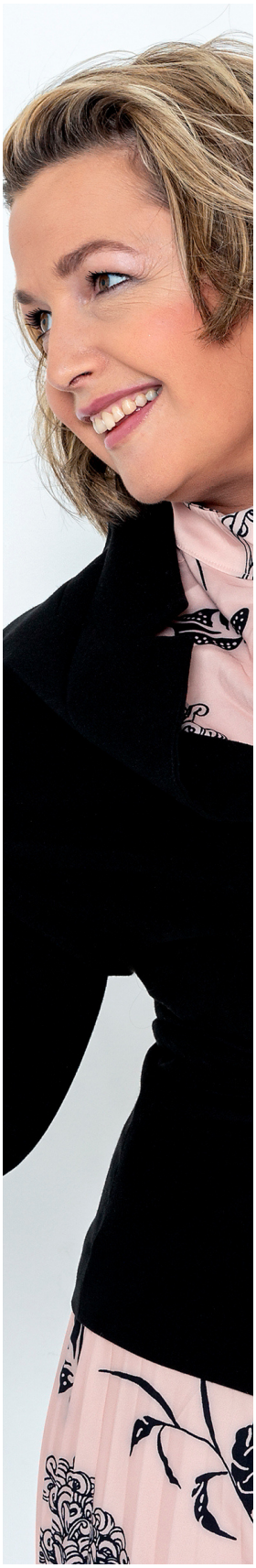
Der er kun tilbage nu, at aktivere din dedikation.
At gøre det.
Og vigtigst: at gøre det fra kærlighedens sted i dig.

Jeg tror på dig. Og ved at er der nogen der fortjener det liv du ønsker dig, så er det dig.

Giv dig selv det liv i gave.
Det vil være en kæmpe kærlighedsgave at give.
En af dem der forandrer liv. Dit liv.

Go do it.
I love you.
You got this.

Zofiia



© All rights reserved Zofiia Rose

Mikroforløb eller "Din ultimative dedikation"?

Måske mærker du at det at have mig som "Dedikations-opstarts-booster", vil være rigtig godt.

Er det tilfældet, kan du købe mit mikroforløb, hvor du sammen med denne pakke, får 2 sessioner med mig. Hver på 30 minutter.

I de sessioner vil jeg hjælpe hvor der er mest brug for det, og sørge for at du er udvidet og klar og parat. Fra kærlighedens sted.



Din ultimative dedikation

Det her forløb er for dig som VIL i mål med din dedikation, og som ønsker og kræver dén sparringspartner og guide på rejsen som holder dig, støtter dig, og mærker dig.

Også når du er sårbar. Eller usikker.
Når du tvivler.
Eller bliver for ivrig. Eller knoklende.

Vi har 1 session fast hver 2. uge i hele forløbet. Forløbet består af 10 sessioner (a op til 60 minutters varighed) hvor hele jeg, og alt det jeg kan, stilles til rådighed.

© All rights reserved Zofiia Rose

Priser og vilkår:

Mikroforløb: 2 sessioner a 30 minutter koster samlet: 1000 kr. for dig som allerede har købt online produktet. 1349 kr. for dig der ikke har.

Du køber Mikroforløbet **HER.**

Din ultimative dedikation: 10 sessioner a op til 60 minutters varighed koster: 8849 kr.

Du køber Din ultimative dedikation lige **HER.**



Vilkår:

Sessionerne i Mikroforløb skal være brugt inden for 3 måneder. Herefter udløber afslutningsret. Refunderingsret udløber ved godkendelse af forløb via e-mail eller messenger, og dermed opstart af forløbet.

Sessionerne i Din ultimative dedikation skal afholdes inden for 6 måneder. Herefter udløber afslutningsret. Refunderingsret udløber ved godkendelse af forløb via e-mail eller messsenger og dermed opstart af forløbet.

© All rights reserved Zofiia Rose