



DARINA *Care*
LEKTORKA & INSPIRÁTORKA

Změň svůj život

3 kroky, jak začít dávat sebe na první místo



Věděla jsi, že **každou svou myšlenkou, tvoříš svůj život** – takže pokud se kritizuješ, nemáš se ráda, nepečuješ o sebe a své tělo, tak se ti **to v životě vrátí jako bumerang?**

To, jak sebe hodnotíš, se projevuje ve tvých vztazích, práci i v tom, jak máš ráda své tělo nebo kolik vyděláváš.

Tvoje sebehodnota, tedy způsob, jak se sama vnímáš, je klíč k tvému radostnějšímu a spokojenějšímu JÁ.

Propoj se sama se sebou a **získej praktické nástroje**, které ti pomůžou dát se na první místo. Naučím tě, proč a jaké otázky si můžeš pokládat, aby sis mohla začít vybírat sebe.



Poznej svého **průvodce**

Ahoj, jsem Darina!

Koučka, lektorka a inspirátorka.

Pomáhám ženám vstoupit do své vlastní síly, tvořit si hojnost, plnit si sny a vybírat si sebe samu.

Sama jsem prošla neskutečnou proměnou – z maminky a manželky, která která tu byla pro všechny, ale úplně zapomínala na sebe, nevěřila si a byla finančně závislá na partnerovi, až k sebevědomé ženě, která si tvoří **finanční hojnost a plní si sny**.

Dnes mohu říct, že jsem doopravdy šťastná. Ale **ještě před 15 lety to tak nebylo**. Trápila jsem se v nefunkčním vztahu. Snažila jsem se zachránit manželství a rodinu a vůbec mi nedocházelo, že jediný kdo potřebuje zachránit jsem já. Starala jsem se o všechny a na sebe zapomínala. Připadala jsem si nemilovaná a na všechno sama. Nevěřila jsem si. Měla jsem obavy odejít z manželství. Strach, že to sama sama nezvládnu. Nechtěla jsem zničit život svým dvěma synům. Také jsem se bála, co na to řeknou ostatní.

Díky jednoduchým technikám, které učím na svých kurzech, jsem všechny tyto strachy překonala a našla jsem odvahu vybrat si sebe a rozvést se. Opravdu to chvíli bylo velmi těžké a musela jsem počítat každou korunu. Ale to netrvalo dlouho. Díky těmto technikám jsem se **postavila na vlastní nohy**, začala dělat to, co mě baví, a pustila si radost do života.





Když jsem viděla, jak se mně samotné mění život, rozhodla jsem se projít různými výcviky a pokročilými kurzy a sama se stát terapeutkou. Za 11 let jsem podpořila **více než 1000 klientů a klientek**. Od roku 2021 pořádám seberozvojové kurzy na témata jako partnerství, sebehodnota, tělo, hojnost a podnikání. A pořád mě neskutečně baví vidět úžasné změny v životech mých klientek.

Některé po letech odešly z práce, která je nebavila, začaly podnikat a dělají to, co je baví a mají mnohem více peněz. Jiným se úplně změnilo partnerství, muži začali o ženy pečovat a rozmazlovat je, další odešly z nefunkčních vztahů nebo si našly nové partnery. Mnoho žen si dokázalo pomocí těchto technik zajistit finanční hojnost a říct si o vyšší plat nebo o větší peníze za své služby a produkty. Mnohé z nich se uzdravily a mají úplně jiný vztah se svým tělem. Se získaným sebevědomím, se začaly měnit všechny oblasti jejich života.

Jaruška

Kurz Být sám sebou 🍀 poodkryl a odloupl další slupky, upne z jiné strany z jiného úhlu a název být sám sebou sedí neskutečně 🌟 jako bych vystupovala z tebedny co jsem žila a beru si stále více a více si vybírám sebe s větší lehkostí 🍀 moc dekuji Darinko ❤️

Pavla

Holky, musím se pochválit, je to doma 🥳🥳🥳 mám doma živnostenský list 🥳🥳🥳 a víte co ještě? konečně jsem si založila i ten účet miliardářky ✨✨✨ 🏠🏠🏠 chtěla jsem si založit ještě jeden účet na Access kurzy 😊 ale to musím do jiné banky, tolik peněz v jedné bance ode mě nechtějí a dva spořicí účty jsem založit nemohla 🤔

Tyto techniky dnes předávám dalším odvážným ženám na svých kurzech i během osobních sezení. A nyní ti poodhalím **3 z nich, které můžeš začít okamžitě využívat**, naučit se dávat sebe na první místo a žít život, jaký si přeješ.

Pojďme se do toho pustit.

„Dovolíš si být nádhernou, sebevědomou, inspirativní a bohatou ženou? Co když potom budeš tou největší pozvánkou pro ostatní. Už jsem pomohla mnoha ženám a ráda pomůžu i tobě!“

3 kroky na cestě za tvými sny

Možná ti tyto tři kroky přijdou jako naprostá samozřejmost, nebo dokonce už některé z nich praktikuješ. Věř mi ale, že pokud se nezastavíš a **nezodpovíš si důležité otázky**, které ti budu postupně v tomto průvodci klást, změna, po které v hloubi duše toužíš, se nestane.

Co když máš v sobě ty nejúžasnější odpovědi? Měj sama se sebou trpělivost a hlavně **buď k sobě naprosto upřímná**. Uvidíš, že ti tvé já za pravdivé odpovědi v budoucnu poděkuje. A nyní už ti odhalím ony 3 kroky. Postupně si je rozebereme do hloubky.

První krok: UVĚDOMĚNÍ

V prvním kroku si potřebuješ uvědomit, že všechny oblasti života jsou jen **odrazem tebe** a toho, jak si sama sebe vážíš. Také pochopíš, že se ti nic neděje bez důvodu, že si všechno tvoříš sama a také, že to všechno dokážeš změnit.

Druhý krok: PROPOJENÍ

V druhém kroku se naučíš propojit sama se sebou, aby sis uvědomila, **co je pravda pro tebe**. Pak budeš mít jasno v sobě a otevřeš se novým možnostem. Tento krok je zásadní. Když se ho naučíš používat v životě, **můžeš změnit úplně všechno**.

Mně osobně změnil tento krok život až neuvěřitelně. Díky němu jsem pustila to, co už pro mně nefunguje, a začala si věřit. A to jsem se tento nástroj naučila až po několika letech práce na sobě. Ty tak dlouho čekat nemusíš. Díky propojení můžeš používat i další nástroje, které se naučíš v třetím kroku.



Třetí krok: SEBEHODNOTA

V třetím kroku ti představím praktické nástroje, díky kterým si začneš vybírat sebe a zvýšíš svoji sebehodnotu. Vysvětlíme si, proč je důležité o sebe pečovat a **být k sobě laskavá**, a ukážeme si, jak s tím začít.

Ptáš se, **proč jsou ty kroky důležité** a proč v tomto pořadí? Je to totiž tak: Dokud si plně neuvědomíš, že vše, co se děje kolem tebe (*to, jaké máš s druhými vztahy, v jakém prostředí žiješ, jak jsi spokojená v práci, jak vnímáš svoje tělo nebo jakou zažíváš finanční hojnost*), je odrazem tvé sebehodnoty a tvých rozhodnutí, které jsi udělala v minulosti. Bez tohoto uvědomění nemůžeš nic ve svém životě začít měnit.

Ve chvíli, kdy přijmeš, že ty jsi tím člověkem, který má pevně ve svých rukou veškerou sílu a moc rozhodovat o svém životě, jsi připravena udělat další krok a propojit se sama se sebou. Otevřeš se tak **novým možnostem**.

Až v tento moment můžeš jít hlouběji do sebe a začít pracovat na své sebehodnotě tím, že sama sobě začneš klást otázky. Někdy tě tvé **odpovědi překvapí**, ale díky nim si začneš více věřit a naučíš se dávat sebe na první místo. Budeš k sobě laskavější a okolí tě bude vnímat jinak. Protože pokud **změníš sebe**, tak se začne ve tvém životě měnit vše.

Skvěle! **Připrav si nyní tužku a papír** nebo si vytiskni tohoto průvodce, protože si na následujících stránkách budeš odpovídat na otázky. Tyto otázky, pokud si na ně odpovíš upřímně, mají skutečně moc změnit tvůj život.

„Můžeš žít dvěma způsoby: Nic nevnímat jako zázrak nebo vnímat jako zázrak všechno. Co si vybereš ty?“



První krok: UVĚDOMĚNÍ



Pojďme se nejdřív podívat na to, **jak si sama sebe vážíš.**

Ukážeme si, jak se nízká sebehodnota projevuje v jednotlivých oblastech života, proč je důležité na ní zapracovat a jak se změní tvé okolí, když si začneš vybírat sebe.

Sebehodnota a ty

Napadá tě někdy, že jsi nemožná, že to nikdy nedokážeš, že ostatní jsou lepší než ty? Nebo, že nejsi dost dobrá, že za nic nestojíš, že nemáš co nabídnout?

Věděla jsi, že **každou takovou myšlenkou tvoříš svůj život?** Díky tomu se ti nedaří, nevěříš si a ani ostatní tě neocení. Sama sobě v každý takový okamžik podřezáváš větev.

Jak jsme si řekly, kritika sebe sama ti jenom škodí. Zkusme to pro změnu jinak: nečekej na uznání od druhých a zeptej se sama sebe: v čem jsem skvělá a za co se můžu pochválit? Polož si nyní tyto otázky:

V čem jsem dobrá a za co se můžu uznat?

Za co můžu být sama sobě vděčná?



Sebehodnota a partnerství

Jdeme se podívat na to, **jak si sebe vážíš v partnerství**. Mnoho žen nechápe, proč si přitahují do života muže, kteří si jich neváží, nepomáhají jim, nepečují o ně a neposlouchají. Nebo mají vedle sebe muže, kteří jsou jim nevěrní. Připadají si vedle nich opuštěné, nemilované a nechtěné. Velmi často si přejí a mnoho let čekají, až se jejich partner změní. Víím, o čem mluvím, já sama několik let čekala, než se můj muž vzpamatuje a konečně mu dojde, že by se měl změnit :)

Takto to ale nefunguje! Jediný, kdo se musí změnit, aby si vytvořil partnerství, po kterém touží, jsi ty!

Pokud budeš vědět, po čem toužíš; pokud budeš znát svou hodnotu, už se nikdy nebudeš muset doprošovat o něčí lásku, pozornost či pomoc. Začneš říkat ne tomu, co pro tebe nefunguje. Staneš se sebevědomou a začneš zářit, budeš sebejistější a atraktivnější pro muže, kteří si tě budou vážit. A pak bude jen na tobě, jestli se svým mužem budeš chtít zůstat nebo si vybereš jiného.

Zodpověz si nyní tyto otázky:

Co je zapotřebí, abych si vytvořila krásné partnerství?

Jak to můžu partnerovi říct v lehkosti?



Sebehodnota a finance

Další oblast, která ti ukazuje, jak si sama sebe vážíš a jestli se umíš ocenit, jsou finance. Jsi připravená se na to podívat a dovolit si krok za krokem tvořit finanční nezávislost?

Věděla jsi, že to, **jak si vážíš sama sebe, souvisí s tím, kolik peněz vyděláváš?**

Napadá tě někdy, že na to nemám, že mi to stačí, že musím šetřit, že bohatství není pro mně. Počítáš každou korunu? Žiješ od výplaty k výplatě? Neumíš si říkat o peníze a často děláš služby levně nebo zadarmo. Upřednostňuješ ostatní, manžela, děti, klienty před sebou? Raději si nepřiješ moc, protože nevěříš, že to vytvoříš.

Vážíš si v ten moment sebe? Umíš se ocenit? Dávání ti jde, ale přijímání ne? Moc dobře ti rozumím. Já jsem několik let zpět žila taky tyhle zažité vzorce. Počítala jsem, jestli mi vyjde na nákup, jestli mám natankovat za 300 nebo za 500 Kč, a co mám udělat, abych svým synům mohla dopřát alespoň jednu dovolenou za rok. Nevěřila jsem, že bych mohla já sama vydělávat hodně peněz. Dnes už vždy nakupuji, co chci, tankuji vždy plnou nádrž a dopřávám sobě a svým blízkým víc než jednu dovolenou za rok. Umím se ocenit a **naučila jsem se přijímat** nejen peníze, ale i pozornost, péči a laskavost.

O tom, jak se stát sebevědomou s penězi, sama se sebou i v partnerství, se dozvíš **detaily na vstupní konzultaci**, o které ti brzy řeknu víc.

Nyní pojďme na otázky:

Kde můžu investovat peníze, aby mi vytvořily další peníze?

Je to, co si kupuji, investice nebo výdaj?





„Co kdyby ses uznala
za vše, co už jsi vytvořila
a požádala o víc?“



Sebehodnota a tělo

Napadá tě někdy, že jsi tlustá, že jsi škaredá, že se mu nelíbíš, že máš velký zadek, malá prsa nebo hrozný účes? Řekla sis někdy, že jsi stará a lepší to už nebude? Nevíš, co máš udělat, abys to změnila? A věděla jsi, že když soudíš své tělo, tak si k němu velmi nelaskavá? Řekla bys své kamarádce, že je stará a tlustá? Ne? Ale sobě to říkáme velmi často a mnohdy si to ani neuvědomujeme.

Opravdu neexistuje mnoho žen, které by milovaly své tělo takové, jaké je. Často se samy sobě nelíbí, soudí své tělo a nedávají mu dostatečnou péči. Co tím ale tvoří? Ještě větší zadek, cítí se ošklivější nebo starší. Když jsou nespokojené samy se sebou, tak je tak vnímají i ostatní.

Co kdyby sis **udělala ze svého těla nejlepšího přítele**? Co kdybys dovolila tělu, aby se změnilo, zhublo, uzdravilo se. A co když je to o tom, abys sebe a své tělo začala milovat? Co když má pro tebe tělo ty nejúžasnější odpovědi?

Otázky, na které by se můřeš zeptat svého těla:

Co je zapotřebí, abych zhubla? Co můžu udělat, abych se cítila hezky ve svém těle?

Co mi říkáš, tělo, touto nemocí?

Čím tě můžu rozmazlit, jaké jídlo ti bude darem, jak se chceš dnes hýbat?





Tak, teď už víš, že všechny tvoje myšlenky, názory a přesvědčení tvoří to, kým jsi a co žiješ. Co s tím ale dělat? Jak to můžeš začít měnit? Jak si začít vážit sama sebe?

Na to se podíváme v druhém kroku.



Druhý krok: PROPOJENÍ

Propoj se sama se sebou a otevři se novým možnostem.

Neposlouchej rady ostatních a začni poslouchat sebe. Nauč se jednoduchý nástroj, který ti k tomu pomůže. Díky němu si budeš jistější, co chceš ty a co je pravda pro tebe, a zároveň dovolíš vesmíru, aby ti přispěl.

A o jaký nástroj se jedná? **Je to otázka.**

Cože? Otázka?

Ano! **Otázka, kterou pokládáš sama sobě.** Ty už sis jejich sílu vyzkoušela v předešlém prvním kroku. Nyní tě chci s tímto skvělým nástrojem seznámit blíže a vysvětlit, jak vlastně funguje, abys ho mohla začít používat pravidelně a naplno.



Proč se ptát?

Nikdo nás nikdy neučil, že se máme ptát sami sebe. Rodiče, učitelé, lékaři nám říkali své názory, myšlenky a přesvědčení a my jsme je **často vzali za pravdivé**, i když to pro nás pravda nebyla. Teď nám tyto myšlenky a vzorce, pro nás nefunkční, řídí život. Málokdo měl rodiče, kteří se ho ptali, co chceš ty, co ti udělá dobře a jak to bude fungovat pro tebe? Bylo to prostě tak, jak nám řekli a hotovo!

Nebo pokud ti u jídla maminka jako malé říkala, že to musíš sníst, že si nemáš vymýšlet, nebo alespoň maso, tak jsi věděla, že musíš sníst alespoň maso. Seděla jsi u jídla a dělalo se ti špatně, protože pro tebe to tak nebylo dobré. Dnes většinou (v dobré víře) říkáme svým dětem to, co nám říkali před lety rodiče. A takto jsme zvyklí fungovat v celém našem životě. Raději se na svého partnera zeptáme kamarádky, než bychom se ptaly samy sebe. Myslíme si, že nám druzí lidé poradí lépe. Bez ohledu nato, že nám každá kamarádka řekne něco jiného.

Pokud si otázku položíš, **získáš vědomí, jaký máš udělat další krok**, aby sis vytvořila cokoliv. A hlavně začneš mít v životě JASNO, co je pravda pro tebe! Propojíš se tak sama se sebou a to je ten největší dar pro každého.

Otázka tě posiluje, odpověď tě oslabuje.



Jaké otázky si tedy můžeš pokládat?

Vždy otevřené a nikdy nezačínej PROČ a JAK.

Proč tě vždy zavede na začátek kruhu, např. „Proč se mi to děje?“. Tato otázka netvoří v tvém životě víc. JAK taky ne. Třeba „Jak si mám vytvořit úžasné podnikání?“ tě nikde nedovede. Můžeš se začít ptát: „Co je zapotřebí, abych si vytvořila úžasné podnikání?“

Položením otázky **následuješ energii**. To znamená, co je pro tebe lehké a radostné, to si vybíráš. Jsou to většinou nápady, které ti začnou přicházet 😊

Díky pokládání otázek se **otevřeš novým možnostem**, které jsi předtím neviděla.

Když jsem se před několika lety naučila tento nástroj používat, začal se mi velmi rychle měnit život. Najednou jsem viděla možnosti tam, kde pro mě dřív nebyly. To, co pro mně roky nefungovalo, jsem dokázala pustit s lehkostí a sebejistotou. A hlavně jsem měla jasno v tom, co je pravda a co funguje pro mne.

Už víš, že je tvá sebehodnota důležitá ve všech oblastech života. Víš, že když se začneš ptát sama sebe, tak dostaneš ty nejúžasnější odpovědi. Teď se dozvíš, na co se můžeš začít ptát, abys zvýšila svou sebehodnotu.



Třetí krok: SEBEHODNOTA

Nauč se praktické nástroje k zvýšení tvé sebehodnoty.

Co jsou to vlastně ty nástroje. Jsou to otevřené otázky, které tě vedou k tomu, aby sis začala **vybírat to, co bude fungovat pro tebe** a dělá ti radost. To vůbec první, s čím bys měla začít, je laskavost k sobě i k ostatním.

Zapracuj nejdříve na laskavosti

Hodně žen se potlačuje a upřednostňuje před sebou ostatní, hlavně své děti, partnery, rodiče. Jednoduše proto, že je milují nejvíce.

Chtějí k nim být laskavé, ale mnohdy si neuvědomují, že to dělají proti sobě, že jsou v ten moment velmi nelaskavé samy k sobě. Nebo třeba v práci: dělají pro lidi, kteří je neocení, neumí se ozvat, jsou potichu, aby je nevyhodili.

Je ti to v něčem podobné? Pojď si to hned vyzkoušet. Zodpověz si tuto otázku:

Kdybych k sobě byla laskavá, co bych si vybrala?

Díky této otázce získáš vědomí, že by sis mohla vybrat úplně něco jiného. Je jen na tobě, abys krůček po krůčku začala dělat jiné volby. Díky tomu se **přestaneš potlačovat a začneš být k sobě laskavější**. Navíc, když začneš být laskavá k sobě, tak to neznamená, že budeš nelaskavá k ostatním. Nijak se to nevylučuje, byť si to možná myslíš.



Dej sebe na první místo

Kdysi jsem si nechtěla vybírat sebe, abych nebyla sobecká. Raději jsem se potlačila. Dnes už vím, že pokud se dám na první místo a budu šťastná a spokojená, můžu to samé dopřát všem okolo sebe.

Často říkám: nechej rozkvést svou zahradu a potom můžeš rozdávat květy jiným. Když je naše zahrada plná bodláků, tak co můžeme dát druhým?! Můžeš se začít ptát:

Kdybych se dala na první místo, co bych si vybrala?

Toto je druhá otázka, kterou si můžeš začít pokládat. **Buď k sobě upřímná, protože jen tak můžeš něco změnit.**



Začni o sebe pečovat

Jak dlouho je to, co sis dopřála kosmetiku, pedikúru, koupila sis něco jen pro sebe, koupila sis hezké šaty nebo krásné květiny? Šetříš na sobě? Staráš se o druhé a sama se zanedbáváš? Myslíš si, že potom tě druzí lidé budou mít raději? Nebo si tě budou víc vážit?

A co když je to přesně naopak? Co když tímto říkáš všem kolem sebe: nevážím si sebe a vy si mě taky nevažte. Třeba nastal čas to změnit a **začít si dopřávat to, co tě vyživí**. Co když potom, co o sebe budeš pečovat a říkat sama sobě ano, budeš říkat vesmíru i ostatním „mám se ráda a zasloužím si pro sebe to nejlepší“. Otázka pro tebe:

Co můžu přidat do svého života, abych se měla každý den více a více ráda?

Najdi si alespoň hodinu denně na péči o své tělo, cvičení, péči o pleť, masáž. **Zkus třeba tyhle moje sebe-pečující tipy:**

- Začni se hezky oblékat, kup si třeba nové šaty.
- Investuj do seberozvoje nebo do nějakého kurzu, kde se naučíš něco nového.
- Kup si květiny.
- Udělej si hezký prostor, tam kde bydlíš a pracuješ, třeba si vytřid' skříň a nechej si jenom oblečení, které ti dělá radost.
- Investuj do něčeho hodnotného, co by sis běžně nekoupila a co budeš mít často na očích a bude ti dělat neskutečnou radost. Třeba kabelku nebo prsten, hezký obraz nebo novou luxusní peněženku.
- Zajdi si na manikúru, masáž nebo do wellness.
- Dělej si pravidelně čas jenom pro sebe.



Gratuluji ti, zvládla jsi to

Vím, že nebylo jednoduché odpovědět si na některé otázky. Dost možná se ti s některými uvědoměními vlily slzy do očí, nebo jsi konečně pochopila, proč se ti v životě dějí některé věci a nedaří se ti tak, jak bys chtěla.

Na chvílku se nyní **zastav a poděkuj** si za to, že jsi byla odvážná a otázky sis položila. Máš? Skvělé, moc ti gratuluji, toto je velký krok na tvé cestě k větší sebedůvěře a poznání vlastní hodnoty.

Nyní už chápeš, že pokud si sama sebe nevážíš, **projevuje se to ve všech oblastech tvého života**. Také jsi se dozvěděla o úžasném nástroji, o otevřených otázkách, a o tom, jak se můžeš začít ptát sama sebe, abys k sobě začala být laskavá. Teď už víš, že když o sebe začneš pečovat, říkáš vesmíru i ostatním, že to se sebou myslíš vážně.

Také pokud se ti průvodce líbí, vyfoť se, připiš, jaká otázka ti nejvíce pomohla, označ můj profil [@lancovadarina](#), přidej #janaprvnimiste a **vše publikuj ve svých Stories**. Ráda tě s mou komunitou podpořím v rozhodnutí dát sebe na první místo!

Nemysli si ale, že jsi nyní udělala kus práce a odteď se vše změní. **Není to vše, co potřebuješ znát** a hlavně každý den praktikovat. Proto tě zvu k tomu, abys udělala další krok.



Tvůj další krok

To, že jsi tady, znamená, že si **chceš ve svém životě vybrat mnohem více, než máš teď**, a přesně za to ti patří můj obdiv. Každý totiž chce růst, jen málokdo je ochoten pro opravdovou změnu v životě něco udělat.

A ty chceš! 🙌

V tomto průvodci jsi se seznámila s několika nástroji, které mají moc změnit tvůj život. Abys došla co nejkratší cestou ke svým snům, **potřebuješ se naučit pracovat s jednotlivými nástroji prakticky** a pročistit nefunkční oblasti svého života.

Poznej sílu mentoringu DARINA CARE

Ve chvíli, kdy si pomocí vybraných nástrojů a energetického čištění posvítiš na bolavá místa ve svém životě, **staneš se ženou, která má pevně ve svých rukou veškerou sílu** a moc rozhodovat o svém životě.

Během mentoringu spolu probereme, co tě trápí, **pročistíme danou oblast**, a já ti pomohu otevřít se tomu, po čem toužíš.

Můžeš tak **ve svém životě změnit cokoliv**, co už pro tebe nefunguje: partnerství, vztah k sobě, vztah s dětmi, nemoc, nedostatek peněz, rozjezd podnikání.

Otevrou se ti úplně jiné možnosti, které jsi před tím neviděla a ani teď v tento moment je zatím jasně nevidíš.

LÁKÁ MĚ TO



Představ si, že...

- máš vedle sebe partnera, který ti rozumí, podporuje tě a je tu vždy pro tebe stejně jako ty pro něj.
- se dokážeš se svými dětmi na všem domluvit a máte spolu krásný vztah.
- umíš darovat, ale i přijímat, cítíš hojnost v každé chvíli svého života.
- se ti daří v podnikání, tvoje příjmy raketově rostou a spokojení klienti se ti vracejí.
- žiješ na místě, které je pro tebe jako nebe na zemi, dobíjíš si zde energii a cítíš se v bezpečí.

A teď tohle všechno vezmi a několiknásobě zesil. **Toto všechno může být tvou realitou,** i když nyní nevíš, jak jí dosáhneš. Díky 1:1 mentoringu se ti postupně odkryjí cesty, které tě navedou tím správným směrem.



Díky mentoringu získáš

INDIVIDUÁLNÍ PÉČI:

Informace, které se mnou nasdílíš, jsou důvěrné. Svá téma nemusíš řešit před další spoustou lidí na kurzu, ale máš mou plnou péči, pozornost a podporu.

UCELENÉ ŘEŠENÍ:

Protože se jedná o mentoring tobě na míru, můžeme jít do hloubky a zaměřit se na více oblastí tvého života, které potřebuješ změnit. Nevyřešíš si tedy jen kousek něčeho, ale prozkoumáš všechna témata, ve kterých potřebuješ udělat změnu.

VELKOU MOŽNOST ZMĚNY:

Tím, že na mentoringu pracuji jen s tebou, dostáváš velkou možnost změnit cokoli ve svém životě, ať už se to týká partnerství, práce, těla, dětí a všech dalších oblastí, kde cítíš, že to nefunguje.



Individuální mentoring na míru si tě volá?

Tvým prvním krokem je **vstupní placená konzultace**, která slouží k tomu, abychom se poznaly blíže, zjistily tvé potřeby a vybraly ty správné nástroje a metody, které ti pomohou dosáhnout tvé vysněné (a ještě lepší) reality.

Na vstupní konzultaci nepůjdeme do řešení konkrétních situací, ale i tak ti tato konzultace pomůže **ujasnit si, co ve svém životě potřebuješ změnit**.

Jediné, co nyní potřebuješ udělat, je **vyplnit tento dotazník**.

ANO, VYPLNÍM DOTAZNÍK



Klientky vědí, o čem mluvím

Deniska

Holky moje, už to začínááá. Hojnost, hojnost, hojnost. To, co jsem myslela že se jen tak neobjeví, najednou jde s lehkostí. Tancuje mi srdce ❤️🙏
Skládačka se dává dokupy a začínám konečně vidět ten obraz svého nového domova. Konečně místo, kde bych se tak konečně mohla cítit. Žádost byla vyslána. Mám až slzy v očích a odevzdávám se procesu, aby se to stalo realitou. Tak držte palečky ✨✨✨❤️

Lenka

Já si pustila na chvíli vysílání dnes v práci, stihla jsem si poslechnout tak 10 minut a za chvíli volá Vrchní sestra, že mám přijít, a hádejte co, oznámila mi, že dostanu odměnu 🥳.
Tak to mě pobavilo 🤔👍🌟 To se těším, až si poslechnu všechno a ještě budu pracovat s knihou 😊

Po workshopu na podnikání s Darčou jsem si uvědomila, že mě vždy svíralo už jen to slovo podnikání nebo bussiness. Došlo mi, že podnikání můžu brát jako hru. Prostě si jdu hrát 🤗 a taky, že беру děti, jako určitou limitaci prostoru pro podnikání a pak přišlo to, že budu malovat obrazy a že to můžu dělat i s dětmi. Dostanou každý své plátno a barvy a budou si tvořit 😊

Kdysi jsem peníze víc šetřila a pak mi došlo že mi takhle nedělají radost. Neužívala jsem si je a paradoxně jsem jich měla i méně.. dělala jsem se za to špatná.. "Jakto že šetřím a i tak mám málo?" Fungovala jsem z pocitu nedostatku, ale to mi samozřejmě vůbec nedocházelo a peníze tedy nepřibývaly 😊 Po barsech a různých kurzech se na ně koukám už trochu jinak. Snažím se si je užívat a aby mi dělaly radost.

Pavla

Po kurzu Být sám sebou se začínají dít neskutečná KOUZLA 🌟🌟, cítím, jak se věci začínají dávat do pohybu, a připadá mi, že vše o co si požádám, se plní. Kouzla se dějí a Darinka je ta neskutečná kouzelnice a učitelka. "Miluji tě Darinko, měníš mi svět k dokonalosti krůček po krůčku" 🥰

🤔 Vybíráám si a žádám si o velké věci ve svém životě o které by mě ani nenapadlo si požádat. Měním se z té hodné holky na ženu, která si vybírá sebe a světe div se, těm mým nejbližším a nejmilejším okolo mě to viditelně mění svět k lepšímu taky 🦄 Prostě atmosféra mého vesmíru po kurzu Být sám sebou se mi moc líbí, je neskutečně pozitivní a krásná. Snad jsou moje slova pochopitelná, protože žiju po kurzu v trochu jiné dimenzi 😊



Klientky vědí, o čem mluvím

Co mi dal kurz Accessu? Úplně nový pohled na život 😊 Nástroje a tělesné procesy, čím si můžeš život zjednodušit a zlepšit. Dal mi do života mnoho skvělých lidí, úžasnou novou práci a mnoho možností. Ale co teprve tak úžasný kurz Být dala sebou? To je teprve jízda 🤔😍 Naučila jsem upřednostňovat sama sebe před ostatními. Vždy jsem myslela více na dceru a své milované, než na sebe a to byla ta chyba. Má dcera je na mě šíleně upnutá a já se jí podřizovala. A teď? Byla jsem během týdne 2x na plese a ona spala u babičky, což na tohle není vůbec zvyklá a zvládla to láska moje ❤️

Yveta

Darinko, po serií Jak se stát penězi se vše dává do pohybu a já tomu nechávám volný průběh. Největší proměna je, že jsem v naprosté pohodě a lehkosti bez ohledu v jaké situaci se nacházím. Vubec neřeším finance, to je uvědomění, že vždy budu mít dostatek peněz na všechny své potřeby a zájmy 💰📄. Vybírám si sebe. 😍 Jak se to ještělepší.. 😊

Jako lektorka jógy a masérka vím, že prostě "čistá hlava" je základ a přesně tak jsem se cítila po kurzu Barsů. Co mě ale úplně překvapilo, když mi zmizela nepříjemná bolest břišního svalu, která mě trápila půl roku. Teď svou práci můžu dělat s radostí a naplno

Monika Maderová, Lektorka jógy, masérka

Darinko, Symfonie je dar. To jakou hojnost mi to do života přináší je neuvěřitelné. Jaké možnosti se mi otvírají. Vždy, když se objeví něco dalšího už se musím jen smát, jak kouzelné to je. Moc děkuji za to, co děláš a jakým kouzlem jsi!

Denisa Sasínová, Masérka a terapeutka



Časté dotazy (FAQ)

Jak se spolu potkáme?

S klienty **pracuji online**. Po zaplacení vstupní konzultace ti pošlu odkaz na kalendář s termíny, ty si jeden zarezervuješ a následně ti přijde e-mailem odkaz na Google Meet, kde konzultace proběhne.

Jak probíhá následný mentoring?

Mentoring není jenom o mluvení a probrání toho, co tě tíží, ale je o odblokování. Na mentoringu mažeme nefunkční vzorce z dětství, limitující programy a měním tvé nastavení. Pokud jsi například žena, která byla manipulovaná, budeš se tak cítit celý život, pokud to v sobě nezměníš, neodblokuješ. Nebo pokud jsi měla tatínka opilce, pravděpodobně si přitáhneš k sobě chlapa opilce, dokud si tento vzorec nevymažeš. Díky odblokování a čištění jednotlivých témat a oblastí se rychle posuneš k vysněnému životu.





Je to ve tvých rukou

Jsi ochotná **zavázat se svému životu**
a tomu, co toužíš vytvořit? Jsi ochotná
pro to něco udělat?

Ráda ti pomohu se změnou.

S láskou Darina

ANO, VYPLNÍM DOTAZNÍK