



ZBUDUJ SOLIDNY
FUNDAMENT DOBREJ
RELACJI Z DZIECKIEM
W 7 DNI!

Metoda 7x7



WITAJ

serdecznie!!!

Poniższa checklista jest esencją mojej autorskiej metody 7x7, jak zbudować solidny fundament dobrej relacji z dzieckiem w 7 dni.

Jeżeli masz dziecko, jesteś w ciąży lub planujesz być - to jest to coś dla Ciebie! Krok po kroku pokażę Ci na konkretnych przykładach, jak wpleść do Waszego życia wartościowe rytuały i zachowania budujące wspaniałą, bezpieczną relację. Dam Ci nie tylko narzędzia, pokażę jak je wdrożyć.

Już po 7 dniach pracy z moją metodą zauważysz pozytywne efekty!

O MNIE

poznamy się



Nazywam się Dorota Kreft, jestem twórczynią projektu "O matko z córką i z synem", gdzie edukuję, wspieram i koję mamy w trudach macierzyństwa oraz autorką metody 7×7 „Zbuduj solidny fundament dobrej relacji z dzieckiem w 7 dni”.

Jestem również prelegentką na szkoleniach dla rodziców oraz autorką ebooków i bloga.

Od ponad 10 lat moje życie zawodowe orbituje wokół dzieci, ciąży i macierzyństwa co, poza ścieżką zawodową, jest również życiowym powołaniem i pasją.

Teraz zapraszam Cię do mojej przestrzeni w internecie - tu razem zadbamy o Twoją relację z dzieckiem, pomogę zaakceptować i ukoić to co trudne oraz zmienić to, co możliwe.

Prywatnie mama dwójki cudownych dzieci, które wychowuję w duchu rodzicielstwa bliskości i szacunku.

Dorota Kreft



info@dorotakreft.pl

www.dorotakreft.pl

JAK KORZYSTAĆ

instrukcja



✓ KROK nr 1

Wydrukuj stronę z checklistą

Stworzyłam przejrzystą checklistę 7 codziennych czynności na 7 dni tygodnia, wydrukuj ją i powieś na lodówce/tablicy, gdzieś w widocznym miejscu.



✓ KROK nr 2

Budowanie dobrych nawyków

Masz poczucie, że to takie proste? To dobrze! Tak powinno być, większość punktów jest naprawdę intuicyjna i wystarczy, że będziesz mieć przed oczami checklistę - dzięki temu łatwiej będzie Ci o nich pamiętać.



✓ KROK nr 3

Szybkie efekty

Zdziwisz się, jak szybko zobaczysz efekty! Za każdym razem kiedy zatracicie się w pędzie życia, dziecko zacznie się zachowywać dziwnie, a Ty będziesz miała poczucie, że coś Ci umyka - wróć do tej checklisty i zacznij od nowa.

JAK KORZYSTAĆ *wdrożenie*

Metoda 7x7 opiera się na 7 kluczowych filarach, które możesz wdrożyć już w 7 dni i zobaczyć pierwsze efekty.



Możesz wdrożyć wszystkie 7 kroków od razu, o ile masz na to zasoby. Nie rób tego na siłę!

Druga opcja - to każdy dzień poświęcony jednemu z fundamentów zdrowej relacji. Ten sposób nieco wydłuża proces, jest jednak dla Ciebie mniej angażujący.



Wybierz więc, który sposób wdrożenia na teraz bardziej do Ciebie przemawia.

Pamiętaj czas i tak upłynie, więc 7 małych kroków to jest i tak więcej niż stanie w miejscu.



WSKAZÓWKI

zwróć uwagę

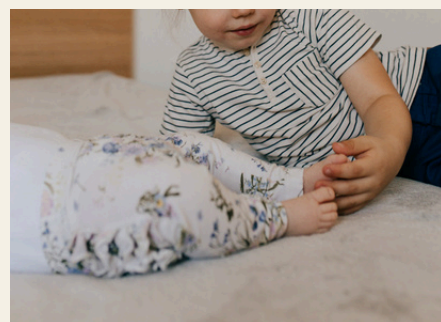


✓ Myśl dobrze

Myśl o dziecku dobrze - nasze opinie stają się ich poglądami. Uśmiechaj się gdy Wasze spojrzenia się spotkają. Staraj się łapać kontakt wzrokowy jak najczęściej! Dzień zacznij od np. przytulasa na dzień dobry, kończ podobnie. Pielęgnuj rytuały. Posiłki staraj się jeść wspólnie, bez ekranów i muzyki. To też Wasz wspólny czas.

✓ Uwaga

Zadbaj by każdego dnia spędzić z dzieckiem czas w 100% uważności, bez ekranów i w pełnej koncentracji na nim. Czas w przelocie, w aucie czy nad obiadem taki nie jest, choć też może być wartościowy. Zapytaj jak dziecku minął dzień, co podobało się najmniej, co najbardziej, jak się czuje.



✓ Zainteresowanie

Jeżeli dziecko coś Ci chce powiedzieć, to skup się na nim lub poproś, by chwilę poczekało i wtedy skup się na nim choćby na minutę. Popatrz w oczy, posłuchaj co opowiada, dopytaj o coś. Jeżeli pokazuje Ci obrazek to okaż zainteresowanie, szczerze powiedz co Ci się podoba - konkrety (kształt, kolor) ale przede wszystkim zawsze staraj się skupić na procesie (starania) nie na efekcie.

4 ŻELAZNE ZASADY

dla rodzica



1) Zawsze dotrzymuj danego słowa. Mów mniej, bardziej przemyślane deklaracje, ale gdy już jakaś padnie, zawsze dotrzymuj słowa!

2) Asertywność wobec dobrych rad na temat wychowania Twojego dziecka - nie, nie musisz dziękować i robić swojego po cichu. Jesteś dorosła, mów wprost. To mnie nie wspiera. Nie potrzebuję rad, gdy coś się zmieni - poproszę o nie. Znajdź Twoją odpowiedź, która przychodzi Ci najłatwiej.

3) Odgruzuj swoją intuicję - tak ona nadal tam jest, nawet jeżeli przykurzona dobrymi radami, zmęczeniem czy frustracją.

4) Zawsze stój przy dziecku - dorośli są dorośli, poradzą sobie. Gdy dziecku kortyzol wyleje się uszami w sklepie czy na spotkaniu rodzinnym, gdy nie radzi sobie z tym wszystkim co mu się nazbierało - bądź przy nim. Niech wie, że wspierasz. Nie pozwól na ośmieszające lub zawstydzające komentarze. Nie myśl o innych, co pomyślą - myśl o dziecku. Filtruj tematy dorosłych rozmów przy dziecięcych uszach.

ETAPY Metody 7x7

- 1 **Uważność 100%.** Jeżeli dziecko coś Ci chce powiedzieć/pokazać to skup się na nim lub poproś, by chwilę poczekało. Popatrz w oczy, posłuchaj co opowiada, dopytaj o coś. Jeżeli pokazuje Ci obrazek to okaż szczerze zainteresowanie.
- 2 **Język miłości i akceptacji.** Myśl o dziecku dobrze - nasze opinie stają się ich poglądami. Dzieci potrzebują czuć się kochane bezwarunkowo. Koncentruj się na procesie (widziałam jak się starałeś), nie efekcie. Łap z dzieckiem kontakt wzorkowy i uśmiechaj się do niego :)
- 3 **Rytuały i przewidywalność.** Dzień zacznij od np. przytulasa na dzień dobry, kończ podobnie. Pielęgnuj rytuały. Posiłki staraj się jeść wspólnie, bez ekranów i muzyki. To też Wasz wspólny czas.
- 4 **Granice.** Granice są ważne zarówno dla rodziców, jak i dzieci. Zamiast „Nie wolno skakać po kanapie!” spróbuj: „Widzę, że masz dużo energii! Możemy poskakać na materacu albo wyjść do ogródka i poskakać po trawie” – to stawianie granic bez użycia siły.
- 5 **Emocje.** Każda emocja dziecka jest ważna. Jeśli dziecko płacze, powiedz: „Widzę, że jest Ci smutno. Chcesz się przytulić czy porozmawiać?” – to uczy dziecko rozpoznawania i wyrażania emocji, pokazuje też, że je akceptujemy.
- 6 **Wspólny czas i zabawa.** Zadbaj by każdego dnia spędzić z dzieckiem czas w 100% uważności, bez ekranów i w pełnej koncentracji na nim. Czas w przelocie, w aucie czy nad obiadem taki nie jest, choć też może być wartościowy. Raz w tygodniu wprowadź dzień/wieczór dziecka - ono wtedy wybiera co robicie!
- 7 **Twoje zasoby.** Spokojny rodzic to spokojne dziecko.

Checklista jest na następnej stronie, a tu przykłady jak wypełnić:

Tydzień 1

	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd
Uważność 100%	✓						
Język miłości i akceptacji		✓					
Rytuały			✓				
Granice				✓			
Emocje					✓		
Wspólny czas						✓	
Twoje zasoby							✓

Tydzień 1

	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd
Uważność 100%	✓	✓					
Język miłości i akceptacji	✓	✓					
Rytuały		✓	✓				
Granice	✓	✓	✓				
Emocje	✓						
Wspólny czas	✓	✓					
Twoje zasoby		✓					

CHECKLISTA

Metoda 7x7

Tydzień 1

	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
<u>Uważność 100%</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Język miłości i akceptacji</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Rytuały</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Granice</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Emocje</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Wspólny czas</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Twoje zasoby</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tydzień 2

	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
<u>Uważność 100%</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Język miłości i akceptacji</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Rytuały</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Granice</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Emocje</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Wspólny czas</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Twoje zasoby</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHECKLISTA

Metoda 7x7

Tydzień 3

	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
<u>Uważność 100%</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Język miłości i akceptacji</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Rytuały</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Granice</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Emocje</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Wspólny czas</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Twoje zasoby</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tydzień 4

	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
<u>Uważność 100%</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Język miłości i akceptacji</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Rytuały</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Granice</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Emocje</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Wspólny czas</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Twoje zasoby</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOROTA KREFT

Metoda 7x7

Tydzień 1

	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
<u>Uważność 100%</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Język miłości i akceptacji</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Rytuały</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Granice</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Emocje</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Wspólny czas</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Twoje zasoby</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tydzień 2

	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
<u>Uważność 100%</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Język miłości i akceptacji</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Rytuały</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Granice</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Emocje</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Wspólny czas</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Twoje zasoby</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Metoda 7x7

Tydzień 3

	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
<u>Uważność 100%</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Język miłości i akceptacji</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Rytuały</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Granice</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Emocje</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Wspólny czas</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Twoje zasoby</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tydzień 4

	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd
<u>Uważność 100%</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Język miłości i akceptacji</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Rytuały</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Granice</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Emocje</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Wspólny czas</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Twoje zasoby</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PRZYGOTUJ STARSZAKA NA NIEMOWLAKA

szkolenie



Posłuchaj

Popr: Jesteś w kolejnej ciąży?

Niedawno urodziłaś?

Planujesz powiększenie rodziny?

To szkolenie jest stworzone dla Ciebie!

Przygotuj starszaka na niemowlaka to
praktyczne kompendium wiedzy –
dowiesz

się w nim jak przygotować starsze dziecko
na rodzeństwo. Z szacunkiem, miłością
i wsparciem!

www.dorotakreft.pl

Przygotuj starszaka na niemowlaka



PAKIET VIP

Szczegóły pakietu:

- Roczny dostęp do szkolenia 2h
- Matkowe rozmowy 1:1 do 60 min
- Wideo z moją autorską Metodą 7x7
- Checklista uważności PDF Metoda 7x7
- lista polecanych książek dla dzieci i dla rodziców

KUP PAKIET VIP

PODSUMOWANIE

- ✓ pomożesz dziecku odnaleźć się w nowej roli starszaka
- ✓ wesprzesz starszaka w radzeniu sobie z trudnościami (zazdrość, dzielenie uwagi rodziców)
- ✓ dostaniesz ode mnie gotowe rozwiązania, by starszak nadal czuł się ważny i kochany

WARTOŚĆ PAKIETU

315 ZŁ

TWOJA CENA

165 ZŁ

KUP TERAZ W NIŻSZEJ CENIE!

Przygotuj starszaka na niemowlaka



PAKIET BASIC

Szczegóły pakietu:

- Roczny dostęp do szkolenia 2h
- ~~Matkowe rozmowy 1:1 do 60 min~~
- Wideo z moją autorską Metodą 7x7
- Checklista uważności PDF Metoda 7x7
- lista polecanych książek dla dzieci i dla rodziców

KUP PAKIET BASIC

PODSUMOWANIE

- ✓ pomożesz dziecku odnaleźć się w nowej roli starszaka
- ✓ wesprzesz starszaka w radzeniu sobie z trudnościami (zazdrość, dzielenie uwagi rodziców)
- ✓ dostaniesz ode mnie gotowe rozwiązania, by starszak nadal czuł się ważny i kochany

WARTOŚĆ PAKIETU

195 ZŁ

TWOJA CENA

95 ZŁ

KUP TERAZ W NIŻSZEJ CENIE!

MATKOWE ROZMOWY

Umów się na rozmowę 1:1



Dla Ciebie jeżeli tkwisz w trybie przetrwania, jesteś coraz bardziej zmęczona i ciśniesz plan, który wymyśliłaś kiedyś, ale wzięłaś na siebie zbyt wiele i teraz zaczyna to Ciebie przygniatać. **Tracisz swobodny oddech.** Czasem wystarczy to przegadać i nowe, lżejsze, aktualne rozwiązanie pojawia się i przynosi ze sobą ulgę.

Dla Ciebie jeżeli chcesz przegadać coś 1:1 i zyskać nową perspektywę, potrzebujesz się doradzić, **wygadać jak matka matce**, bez oceniania i w atmosferze wsparcia, jestem!

[umów się na matkowe rozmowy >](#)

Dorota Kreft



info@dorotakreft.pl

www.dorotakreft.pl

KONTAKT

Masz pytania?



Jeżeli masz pytania, zastanawiasz się czy to jest dla Ciebie, lub który pakiet szkolenia wybrać - napisz proszę do mnie!

info@dorotakreft.pl

Podpowiem, rozwieje Twoje wątpliwości albo odradzę, jeżeli ten produkt nie jest dla Ciebie :)

Dorota Kreft



info@dorotakreft.pl

www.dorotakreft.pl