JA, MAMA

Ako rozumieť svojmu dieťaťu cez Human Design

Praktický sprievodca pre mamy,

ktoré chcú konečne pochopiť svoje dieťa



E-book pre mamy • Daniela Bederková

O mne

Ahoj, volám sa **Daniela Bederková**.

Human Designu sa venujem viac ako 10 rokov. Pracujem so ženami, mamami, deťmi aj rodinnou dynamikou.

Téma mama a dieťa je mi veľmi blízka aj osobne.

Som mama dvoch dospelých synov a dnes už veľmi jasne vidím, ako veľmi mi poznanie ich dizajnu pomohlo v každodennom živote. S veľkou vďačnosťou sa pozerám na mužov, ktorými sa stali.

V tejto téme sa neopieram len o vlastnú skúsenosť mamy, ale aj o odborný základ.

V IHDS – The International Human Design School som absolvovala špecializované kurzy zamerané na Human Design deti a rodinnú dynamiku:

- **Child Development Analyst**
- **Introduction to Your Family Penta**
- **Family Practice Practitioner Certification Course**

Tento e-book vznikol z mojej praxe, z mojej vlastnej cesty mamy a z toho, čo som za roky práce s klientkami videla znova a znova:

Veľa napätia medzi mamou a dieťaťom nevzniká preto, že je niekto zlý.

Vzniká preto, že si nerozumieme.

A keď príde porozumenie, často sa uvoľní aj tlak.

🌿 ÚVOD

Byť mamou dnes nie je jednoduché.

Nie preto, že by sme nevedeli milovať.
Ale preto, že sme dostali príliš veľa rád... a málo porozumenia.

Možno to poznáš.

Snažíš sa robiť veci správne.
Čítaš, počúvaš, hľadáš.
A napriek tomu prichádzajú momenty, keď si bezradná.

Keď tvoje dieťa:

- **nereaguje tak, ako očakávaš**
- **robí veci „po svojom“**
- **alebo je úplne iné, než si si predstavovala**

A vnútri sa objaví otázka:

👉 **„Ako k nemu vlastne mám pristupovať?“**

Human Design ti nedá univerzálnu odpoveď.

Dá ti niečo oveľa presnejšie.

👉 **Ukáže ti, že tvoje dieťa nie je problém.**
👉 **Len má inú vnútornú mechaniku.**

Každé dieťa prichádza na svet so svojím vlastným nastavením.
So spôsobom, ako sa rozhoduje.
Ako reaguje na život.
Ako sa učí.

A práve v tom vzniká najväčšie nedorozumenie medzi mamou a dieťaťom.

Mama vychádza zo svojho nastavenia.
Dieťa funguje podľa svojho.

A medzi vami vzniká tlak.

Nie preto, že sa neľubite, ale preto, že si nerozumiete na úrovni energie.

Tento e-book nie je o tom, ako byť lepšou mamou. Je o tom, ako sa naučiť vidieť svoje dieťa také, aké naozaj je. Porozumieť jeho prirodzenosti.

Cez porozumenie príde pochopenie a všetko sa začne meniť.

Ako pracovať s týmto e-bookom

Aby si z tohto e-booku mala čo najväčší úžitok, odporúčam ti najskôr si vygenerovať Human Design mapu svojho dieťaťa. Napríklad na mojom webe:

danielabederkova.sk/human-design-mapa/

Ideálne je vygenerovať si aj svoju vlastnú mapu.

Pretože veľa napätia medzi mamou a dieťaťom nevzniká len z toho, aké je dieťa, ale aj z toho, ako funguješ ty.

Budeš potrebovať:

- **dátum narodenia**
- **presný čas narodenia**
- **miesto narodenia**

Po vygenerovaní máp si poznač tri základné údaje:

Typ dieťaťa aj tvoj typ
Autoritu dieťaťa aj tvoju autoritu
Profil dieťaťa aj tvoj profil

Práve s týmito údajmi budeme v e-booku pracovať najviac.

Tento e-book nemusíš čítať celý naraz.
Môžeš sa k nemu vracať podľa toho, čo práve riešiš so svojím dieťaťom.

Ak chceš rozumieť svojmu dieťaťu, potrebuješ sa pozrieť na tri veci:

👉 **Typ** – ako funguje jeho energia
👉 **Autorita** – ako sa rozhoduje
👉 **Profil** – ako sa učí a prežíva svet
👉 **Otvorenosť** – kde je citlivé, ovplyvniteľné a kde potrebuje tvoju väčšiu vnímavosť

A keď sa pozrieš aj na svoju mapu, začneš lepšie rozumieť nielen svojmu dieťaťu, ale aj dynamike medzi vami.



🌿 TYPY DETÍ

Ako s nimi žiť v každodennosti

Typ ti ukazuje, **ako tvoje dieťa vstupuje do života**.

Ako reaguje.
Ako sa hýbe v energii.
Ako prirodzene funguje.

A keď mama ide proti tomu, čo je pre dieťa prirodzené, objaví sa napätie.

Nie preto, že by bolo dieťa neposlušné.

Ale preto, že jeho energia nie je rešpektovaná.

🔥 Manifestor – dieťa, ktoré iniciuje

Manifestor je typ, ktorý prichádza do života s vnútorným impulzom konať.

Nečaká.
Nepýta sa.
Ide.

👉 A práve to je pre mamu náročné.

Má pocit, že musí byť stále v strehu.
Že ho musí kontrolovať.
Že musí zasahovať skôr, než niečo urobí.

Prirodzený stav Manifestora je pokoj a mier.
Nie pasivita. Nie poslušnosť.
Ale vnútorný pocit, že môže konať slobodne, bez neustáleho zastavovania a odporu zvonka.

Keď Manifestor nejde podľa svojej prirodzenosti, často sa objavuje hnev.
Najmä vtedy, keď je stále kontrolovaný, prerušovaný, brzdený

alebo keď má pocit, že nemôže ísť za svojím impulzom.

Pre mamu je dôležité vedieť, že hnev Manifestora nie je vždy nevychovanosť.
Často je to signál, že sa jeho energia stretla s odporom.

🌿 Ako sa prejavuje doma

- berie si veci bez opýtania
- robí rozhodnutia bez vysvetlenia
- ide si svoje
- keď je zastavený → reaguje hnevom

❌ Čo nefunguje

- neustála kontrola
- príkazy
- zastavovanie bez vysvetlenia

👉 výsledok: odpor a boj o moc

✅ Čo funguje

Manifestor nepotrebuje kontrolu.

Potrebuje:

👉 **rešpekt + jasný rámec**

Najdôležitejšia vec, ktorú ho potrebuješ naučiť:

👉 **informovať**

💡 Praktická situácia

Dieťa ide niečo urobiť bez opýtania.

❌ „Okamžite to polož!“

👉 konflikt

✅ „Povedz mi, čo ideš urobiť.“

👉 učíš ho informovať, malé dieťa učíš pýtať si povolenie
👉 nie potláčaš jeho prirodzenosť

🌿 **Kľúč pre mamu**

👉 „Rešpektujem, že konáš po svojom.
Ale potrebujem vedieť, čo ideš urobiť.“ Odmení sa ti pokojom.

Rada nad zlato: Keď je v kľude, neruš ho. ❤️



🔋 Generátor – dieťa, ktoré reaguje

Generátor je typ, ktorý má stabilnú životnú energiu.

Ale nie na všetko.

👉 iba na to, na čo **reaguje**

Prirodzený stav Generátora je spokojnosť.
Nie poslušné plnenie všetkého, čo sa od neho očakáva.
Ale vnútorný pocit, že robí niečo, na čo má energiu a čo mu dáva zmysel.

Keď Generátor nejde podľa svojej prirodzenosti, často sa objavuje frustrácia.
Najmä vtedy, keď je tlačený do vecí, na ktoré nemá reakciu, keď musí začínať z hlavy alebo keď robí príliš veľa toho, čo ho neteší.

Pre mamu je dôležité vedieť, že frustrácia Generátora nie je len vzdor alebo lenivosť.

Často je to signál, že jeho energia nemá kam zdravo tiecť — alebo že robí niečo, na čo jeho telo nepovedalo áno.

🌿 Ako sa prejavuje doma

- keď ho niečo baví → ide naplno
- keď nie → odpojí sa
- nereaguje na príkazy
- reaguje na podnety

❌ Čo nefunguje

„Choď si upratať izbu.“

👉 nereaguje → mama tlačí → vzniká frustrácia

✅ Čo funguje

👉 pýtať sa

„Máš teraz energiu upratať izbu?“

Zastav sa. Počkaj. Telo odpovie.

🌿 Kľúč pre mamu

👉 nehovor mu, čo má robiť
👉 pýtaj sa, aby mohlo reagovať

Rada nad zlato: Dopraj jeho telu denne pohyb. ❤️



⚡ Manifestujúci generátor – rýchlosť a skratky

Toto dieťa kombinuje reakciu a akciu.

👉 reaguje
👉 a hneď koná

Ale:

- preskakuje kroky
- mení smer
- robí veci po svojom

Prirodzený stav Manifestujúceho generátora je spokojnosť.
Nie vtedy, keď ide pomaly a pekne po poriadku.
Ale vtedy, keď môže reagovať na život, skúšať, prepájať veci, meniť smer a ísť svojím vlastným tempom. Robí viac vecí naraz.

Keď Manifestujúci generátor nejde podľa svojej prirodzenosti, často sa objavuje frustrácia a hnev.
Frustrácia prichádza vtedy, keď robí veci, na ktoré jeho telo nepovedalo áno.
Hnev sa pridáva vtedy, keď je brzdený, prerušovaný alebo nútený ísť pomaly tam, kde jeho energia prirodzene zrýchľuje.

❌ Čo nefunguje

„Rob to poriadne a postupne.“

👉 frustrácia a hnev

✅ Čo funguje

„Je niečo, čo si preskočil?“

👉 vedieš ho späť k vedomiu
👉 bez brzdenia jeho energie

🌿 Kľúč pre mamu

👉 nesnaž sa ho spomaliť
👉 pomáhaj mu uvedomovať si proces

Rada nad zlato: Nebrzdí ho. Daj jeho rýchlosti smer. ❤️



🔦 Projektor – dieťa, ktoré vidí

Projektor je citlivý na druhých.

Vníma. Rozumie. Ale nemá stabilnú energiu.

Prirodzený stav Projektora je úspech a pocit uznania.
Nie výkon. Nie neustále dokazovanie.
Ale pocit, že je videný a pozvaný tam, kde jeho prítomnosť dáva zmysel.

Keď Projektor nejde podľa svojej prirodzenosti, často sa objavuje horkosť.
Najmä vtedy, keď nie je videný, keď ho nikto nepočúva alebo keď je tlačený do výkonu ako ostatné deti.

🌿 Ako sa prejavuje doma

- rýchlo sa unaví
- sleduje ostatných
- potrebuje uznanie
- zatvára sa bez pozvania

❌ Čo nefunguje

„Poď, ešte vydrž. Nebuď lenivý.“

👉 vyčerpanie → odpor → horkosť

✅ Čo funguje

👉 pozvanie „Chceš sa pridať?“
👉 uznanie „Vidím, ako si to urobil.“

🌿 Kľúč pre mamu

👉 nevnímaj ho ako „slabšie dieťa“ či lenivé
👉 je len inak nastavené

Rada nad zlato: Daj mu uznanie za to kto je, nie za výkon. ❤️



🪞 Reflektor – dieťa, ktoré zrkadlí

Reflektor je najcitlivejší typ.

Jeho energia sa mení. Je ovplyvnený prostredím. Nie je konzistentný. Je ako zrkadlo v prostredí.

Prirodzený stav Reflektora je prekvapenie a úžas zo života.
Nie stabilita. Nie rovnakosť každý deň.
Ale pocit, že môže byť každý deň trochu iný a svet mu stále prináša nové podnety.

Keď Reflektor nejde podľa svojej prirodzenosti, často sa objavuje sklamanie.
Najmä vtedy, keď je tlačený do stáleho výkonu, keď sa od neho čaká, že bude každý deň rovnaký, alebo keď je v prostredí, ktoré mu nerobí dobre.

🌿 Ako sa prejavuje doma

- jeden deň je plný energie
- druhý deň stiahnutý
- silno reaguje na ľudí a prostredie

❌ Čo nefunguje

„Prečo si dnes úplne iný?“

👉 zmätok

✅ Čo funguje

„Vidím, že dnes to máš inak.“

👉 prijatie

🌿 Kľúč pre mamu

👉 nečakaj stabilitu
👉 sleduj prostredie, nie výkon

Rada nad zlato: Nechaj ho byť každý deň iný, tak kde sa cíti dobre. ❤️



🌿 ZHRNUTIE

Tvoje dieťa nie je „náročné“.
Len možno funguje inak, než si čakala.

Každý typ má svoj prirodzený spôsob, ako sa pohybuje životom:

Manifestor koná a iniciuje.
Potrebuje sa učiť **informovať**:
„Idem toto urobiť.“

Generátor čaká na podnet a reaguje.
Potrebuje počúvať svoje telo, či hovorí **áno alebo nie**.

Manifestujúci Generátor najskôr reaguje a potom koná.
Potrebuje priestor skúšať, meniť smer a nájsť svoje vlastné tempo.

Projektor potrebuje byť videný, uznaný a pozvaný.
Rozkvitá, keď cíti: „Vidím ťa. Zaujíma ma, ako to vnímaš.“

Reflektor potrebuje čas, priestor a dobré prostredie.
Jeho nastavenie sa mení, preto potrebuje cítiť, že nemusí byť každý deň rovnaký.

A keď začneš rešpektovať prirodzený spôsob fungovania svojho dieťaťa, často sa zmení aj každodenný život.

Bude v ňom menej tlaku.
Menej boja.
A viac porozumenia medzi vami.

AUTORITA DIEŤAŤA

Ako sa tvoje dieťa rozhoduje

Typ ti ukáže, ako sa tvoje dieťa stretáva so svetom.

Či potrebuje informovať.
Či potrebuje počkať, kým v sebe cíti reakciu.
Či potrebuje pozvanie a uznanie.
Alebo viac času a správne prostredie.

Autorita ti ukáže ešte niečo hlbšie:

👉 **ako tvoje dieťa spozná, čo je pre neho správne.**

Nie hlavou.
Nie tým, čo mu povieš ty.
Ale cez svoje telo a vnútorný pocit.

🌿 Prečo tu vzniká veľa konfliktov

Ako mamy často chceme, aby sa dieťa rozhodlo:

rýchlo, správne a rozumne.

Lenže dieťa sa nemusí rozhodovať tak, ako by sme čakali.

A keď tomu nerozumieme, začneme tlačiť.
Vysvetľovať.
Presviedčať.
Urýchľovať.

A dieťa sa postupne prestáva spoliehať na seba.

🌿 Ako ho v tom podporiť

Každé dieťa prichádza na svet so svojím vlastným vnútorným vedením.

Nepotrebuje sa ho naučiť od nuly.
Skôr potrebuje, aby sme mu ho nepokazili.

Veľa detí sa dnes učí rozhodovať hlavou:

Čo je správne?
Čo sa odo mňa čaká?
Čo povedia druhí?

Lenže autorita v Human Designe nie je o tom, čo si dieťa vymyslí hlavou.
Je o tom, ako jeho telo rozpozná, čo je pre neho pravdivé.

🌿 **Najdôležitejšie, čo potrebuješ pochopiť**

Autorita dieťaťa sa nemení.

Ale mení sa:

👉 **o čom rozhoduje v jednotlivých fázach života**

To je kľúč.

Dôležité: autorita mamy a autorita dieťaťa

Pri deťoch je dôležité pochopiť jednu vec:

autorita dieťaťa neznamená, že dieťa rozhoduje o všetkom.

Ako mama si stále tá, ktorá drží rámec, bezpečie a zodpovednosť. Tvoja autorita je pri dieťati nadradená autorite dieťaťa v tom zmysle, že ty určuješ hranice a možnosti.

Napríklad: ak chceš, aby dieťa zjedlo ovocie, pripravíš mu tanier s rôznymi druhmi ovocia. Tým si ako mama určila rámec: **teraz jeme ovocie**.

Dieťa si potom môže podľa svojej autority vybrať, či chce jablko, banán, hrozno alebo mandarínku.

Ak však dáš na tanier ovocie aj sladkosti, nemôžeš sa čudovať, že dieťa siahne po sladkostiach. A potom ho nútiť jesť ovocie.

Podpora autority dieťaťa teda neznamená:
„Čo chceš? Dám ti čokoľvek.“

Znamená skôr:
„Ja ako mama vytvorím zdravý rámec. A v rámci neho ti dám priestor vnímať, čo je pre teba správne.“

Tak sa dieťa učí rozhodovať zo seba, ale zároveň zostáva v bezpečí hraníc, ktoré drží dospelý.

🌿 VÝVOJOVÉ ŠTÁDIÁ A ROZHODOVANIE

🌱 0 – 7 rokov

„Rozhodujem o svojom tele“

Toto je najcitlivejšie obdobie.

Dieťa je:

- plne v tele
- silno napojené na mamu
- bez mentálnej kontroly

👉 tu sa buduje základ nervového systému a dôvery

🌿 O čom môže rozhodovať

- je mi teplo / zima
- som hladný / nie som
- chcem toto oblečenie
- chcem sa hrať / nechcem

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 preberá kontrolu nad telom dieťaťa

- „obleč si toto“
- „dojedz“
- „teraz ideš spať“

✅ Správny prístup

👉 dávaj mu malé rozhodnutia

„Chceš toto?“
„Je ti teplo?“

👉 učíš ho vnímať svoje telo

🌿 Kľúč

👉 v tomto veku sa nastavuje dôvera v autoritu

🌿 7 – 14 rokov

„Rozhodujem o svojom svete“

Dieťa začína vystupovať z rodiny.

Prichádza:

- škola
- kamaráti
- porovnávanie

🌿 O čom môže rozhodovať

- s kým sa stretáva
- čo ho baví
- aké aktivity robí
- ako trávi čas
- čo ho zaujíma

❌ Chyba mamy

👉 kontrola

- „tam nepôjdeš“
- „to nerob“
- „toto je pre teba lepšie“

✅ Správny prístup

👉 sprevádzať, nie riadiť

„Ako sa pri tom cítiš?“
„Chceš tam ísť?“

🌿 Kľúč

👉 učí sa dôverovať svojej autorite v kontakte so svetom

🔥 14+ rokov

„Rozhodujem o sebe“

Toto je často najnáročnejšia fáza pre mamu.
A veľmi často aj pre dieťa.

Mama sa učí púšťať kontrolu.
Dieťa sa učí niesť väčšiu zodpovednosť za seba.

Dieťa:

- sa oddeľuje
- hľadá identitu
- testuje hranice

🌿 O čom rozhoduje

- kto som
- kam patrím
- čo chcem robiť
- vzťahy
- smer života

❌ Chyba mamy

👉 tlak a strach

- „rob rozumne rozhodnutia“

- „toto nie je dobré“

👉 výsledok: vzdor alebo uzavretie

✅ **Správny prístup**

👉 dôvera + rámec

„Vidím, že si to vyberáš. Som tu, ak ma potrebuješ.“

🌿 **Kľúč**

👉 buď opora, nie riadiaca jednotka

A teraz sa pozrime na jednotlivé autority

Keď rozumieme tomu, že dieťa sa učí rozhodovať postupne podľa veku, môžeme sa pozrieť na konkrétne autority.

Nie každé dieťa vie svoje „áno“ a „nie“ rovnako.

Niektoré deti reagujú telom hneď.
Niektoré potrebujú čas.
Niektoré potrebujú hovoriť nahlas, aby počuli samy seba.

Preto sa teraz pozrieme na jednotlivé typy autorít a na to, ako ich môžeš ako mama podporiť v každodennom živote.



🔥 SAKRÁLNA AUTORITA

(Generátor, Manifestujúci generátor)

Ak má tvoje dieťa sakrálnu autoritu, jeho telo odpovedá okamžite.
Nie slovami, ale pocitom v tele, nárastom životnej sily, energie.

Je to veľmi jednoduché:

👉 ide to / nejde to
👉 chcem / nechcem
👉 mám energiu / nemám

Možno si si to už všimla ako zvuky:

- „uh-huh“
- „uh-uh“

Môžeš si to lepšie predstaviť aj takto:

- ak frekvencia stúpa (napr. „uhm“) = **áno**
- ak frekvencia klesá (napr. „e-e“) = **nie**
- ak poviete „hm“ = **neviem, ešte nie**

Alebo ako okamžitú reakciu:

- natiahne sa k niečomu
- alebo sa odtiahne

🌿 Ako to vyzerá v každodennom živote

Toto dieťa nepotrebuje rozmýšľať. Keď sa ho opýtaš správne, odpoveď príde hneď.

Ale ak sa ho opýtaš príliš široko:

👉 „Čo chceš robiť?“ ...nevie.

Nie preto, že by nechcelo odpovedať.
Ale preto, že jeho telo nevie reagovať na otvorenú otázku.

❌ Najčastejšia chyba mamy

Snaží sa, aby dieťa vysvetlilo svoje rozhodnutie.

👉 „Prečo to nechceš?“
👉 „Rozmýšľaj nad tým.“

A tým ho odpojí od tela.

✅ Ako to robiť inak

Používaj jednoduché otázky:

👉 „Chceš ísť teraz von?“
👉 „Máš chuť na toto?“
👉 „Máš teraz energiu to urobiť?“

A potom:

👉 vnímaj okamžitú reakciu tela

Odpoveď príde.

🌿 Podľa veku

0 – 7 rokov

Dieťa reaguje hlavne na:

- jedlo
- hru
- pohyb

👉 tu ho učíš vnímať telo

7 – 14 rokov

Začína reagovať na:

- aktivity
- kamarátov
- školu

👉 tu sa učí dôverovať svojej reakcii aj v spoločnosti

14+

Začína reagovať na:

- smer
- rozhodnutia v živote

👉 tu je kľúčové, aby sa nenechalo prehovoriť hlavou

🌿 Jedna veta mamy pre dieťa

👉 „Keď energia rastie, je to áno. Keď cítiš odpor, je to nie.“



🌊 EMOČNÁ AUTORITA

Ak má tvoje dieťa emocionálnu autoritu, jeho rozhodnutia neprichádzajú hneď.

Prichádzajú cez čas. A to je pre mamu veľmi náročné.

Pretože chce odpoveď teraz. Ale toto dieťa ju jednoducho nemá.

🌿 Ako to funguje

Toto dieťa prechádza emocionálnou vlnou.

Raz je hore.
Raz je dole.
Raz sa cíti otvorené.
Inokedy sa stiahne.

Celé spektrum pocitov je v poriadku.

Dôležité je, aby sa neučilo rozhodovať v silnej emócii — ani v nadšení, ani v sklamaní, ani v hneve.

Potrebuje čas, aby vlna prešla a vnútri sa objavila väčšia jasnosť.

To neznamená, že je nestále.
Znamená to, že jeho pravdivé rozhodnutie potrebuje dozrieť.

🌿 Ako to vyzerá doma

Dnes povie:
👉 „áno“

Zajtra:
👉 „nie“

A mama má pocit, že si to dieťa rozmyslelo.

Ale pravda je:

👉 ešte nebolo rozhodnuté

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 tlačí na rýchle rozhodnutie

- „tak sa už rozhodni“
- „veď si to chcel“

✅ Ako to robiť inak

Daj mu čas. Umožni mu meniť názor a prejaviť emócie.

👉 „Dobre, nemusíš vedieť teraz.“
👉 „Pozrieme sa na to neskôr.“

A potom sa k tomu vráť.

🌿 Podľa veku

0 – 7 rokov

Dieťa má silné emócie, ale nevie ich vysvetliť.

👉 nepotrebuje dôvod
👉 potrebuje prijatie

7 – 14 rokov

Začína si uvedomovať svoje pocity.

👉 tu ho môžeš učiť: „Vidíš, že sa to mení? Aj tvoja nálada sa zmení.“

14+

Učí sa čakať na jasnosť.

👉 toto je zásadná zručnosť do života

🌿 Jedna veta mamy pre dieťa

👉 „Je v poriadku, že ešte nevieš, daj si čas, kým sa to v tebe vyjasní.“



🌿 SLEZINNÁ AUTORITA

(intuícia)

Toto je veľmi tichá autorita.

A často prehliadaná.

Rozhodnutie prichádza:

👉 okamžite
👉 bez slov
👉 len ako pocit v tele

Slezinná autorita nepremýšľa dlho.
Nezhromažďuje dôvody.
Nevysvetľuje.

Je to tichý vnútorný signál, ktorý sa objaví **len v prítomnom okamihu**.

Preto potrebuje byť rešpektovaná spontánnosť dieťaťa.

Keď dieťa povie:
„Nechcem.“
„Nie.“
„Tam nepôjdem.“

nemusí hneď vedieť prečo.

Pri slezinnej autorite je veľmi dôležitá téma **bezpečia**.
Telo dieťaťa často zachytí, či je niečo preň bezpečné alebo nie, skôr než to vie vysvetliť hlavou.

Nie je to psychická reakcia.
Je to fyzický signál tela.

A ak ho začneme príliš rozoberať, vysvetľovať alebo prehovárať, dieťa sa od neho môže odpojiť.

🌿 Ako to vyzerá doma

Dieťa povie:
👉 „nechcem tam ísť“

A nevie prečo. Ale cíti to.

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 pýta sa dôvod

„Prečo?“
„Čo sa ti nepáči?“

A dieťa začne pochybovať.

✅ Ako to robiť inak

Rešpektuj prvý pocit.

👉 „Dobre, vnímam to.“

Nemusíš vždy ustúpiť.
Ale uznaj ten pocit.

🌿 Jedna veta mamy pre dieťa

👉 „Nemusíš vedieť prečo. Stačí, že to cítiš.“



💪 EGO AUTORITA

(vôľa)

Toto dieťa sa rozhoduje cez svoju vôľu.

👉 Cez vnútorný pocit:

„Chcem.“
„Nechcem.“
„Toto je pre mňa dôležité.“
„Za týmto si chcem stáť.“

Je to silná energia.
A pre mamu môže byť niekedy náročná, pretože takéto dieťa vie pôsobiť tvrdohlavo, nástojčivo alebo príliš presvedčivo.

V skutočnosti sa však učí rozpoznávať, čo je preň naozaj hodné jeho energie.

🌿 Ako to vyzerá doma

- presadzuje si svoje
- chce mať veci pod kontrolou
- má silné „ja chcem“
- vie veľmi jasne povedať, čo nechce

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 láme jeho vôľu
👉 bojuje s ním o moc
👉 berie jeho „ja chcem“ ako drzosť

✅ Ako to robiť inak

Nepotrebuješ mu vo všetkom ustúpiť.
Ale potrebuješ mu pomôcť rozlišovať, čo je len okamžitý rozmar a čo je preň naozaj dôležité.

Môžeš sa pýtať:

👉 „Naozaj ti na tom záleží?“

👉 „Je toto pre teba dôležité?“
👉 „Chceš za tým stáť?“

Nie všetko, čo dieťa chce, je skutočne jeho pravda.
Ale ak sa naučí počúvať svoju vôľu vedome, nebude ju musieť presadzovať bojom.

🌿 Jedna veta mamy pre dieťa

👉 „Je toto pre teba naozaj dôležité?“



💛 SELF AUTORITA

(G centrum)

Toto dieťa sa rozhoduje cez svoje vyjadrenie, cez vlastné smerovanie.

👉 potrebuje hovoriť
👉 počuť samo seba

Nie preto, že čaká, že mu poradíš.
Ale preto, že cez vlastné slová začína cítiť, čo je preň správne.

🌿 Ako to vyzerá doma

Rozpráva.

Premýšľa nahlas.
Hľadá odpoveď cez slová.
Niekedy potrebuje povedať viac vecí, kým samo zacíti:
„Áno, toto som ja.“

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 prerušuje ho alebo opravuje
👉 dáva mu rýchle rady
👉snaží sa rozhodnúť zaňho

✅ Ako to robiť inak

Počúvaj. Nerieš. Neopravuj. Daj mu priestor, aby sa počulo.

👉 odpoveď príde cez jeho vlastné slová

Pri tomto dieťati často najviac pomáha pokojná prítomnosť mamy, nie rýchla odpoveď.

🌿 Jedna veta mamy pre dieťa

👉 „Počúvam ťa. Hovor ďalej.“



🏡 AUTORITA Z PROSTREDIA

(mentalita / prostredie)

Dieťa s autoritou z prostredia sa nerozhoduje cez okamžitý pocit v tele.

👉Potrebuje byť v správnom prostredí
👉medzi správnymi ľuďmi
👉a počuť sa hovoriť nahlas.

Nie preto, aby mu druhí povedali, čo má robiť.
Ale preto, aby cez rozhovor a prostredie začalo vnímať, čo je preň správne.

🌿 Ako to vyzerá doma

Potrebuje sa porozprávať.
Potrebuje počuť svoje myšlienky.
Niekedy mu pomôže prechádzka, iná miestnosť alebo rozhovor s niekým, pri kom sa cíti dobre.

Odpoveď často nepríde hneď.
Prichádza až v prostredí, kde sa vie uvoľniť, hovoriť a vnímať, čo je preň správne.

Pri tomto dieťati je veľmi dôležité, **kde je a s kým je**.

Ak v prostredí nie je rozpoznané, uznané a videné, nie je to preň správne prostredie.

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 snaží sa dostať odpoveď hneď, pýta sa: **„Tak čo chceš?“**
👉 rieši rozhodnutie v nevhodnom prostredí
👉 dáva rady namiesto toho, aby vytvorila priestor na počúvanie
👉 prehliadne, že dieťa sa pri niektorých ľuďoch zatvára

✅ Ako to robiť inak

Všímaj si, **kde a pri kom sa tvoje dieťa uvoľní**.

Niekedy netreba hneď hľadať odpoveď.
Stačí zmeniť prostredie.

Pomôcť môže:

„Poďme sa prejsť.“
„Nemusíš vedieť hneď.“

Hľadaj miesto, kde sa cíti **videné, uznané a vypočuté**.

🌿 Jedna veta mamy pre dieťa

„Nerieš to osamote v hlave, povedz to nahlas v správnom prostredí a sleduj, kde sa ti rozjasní.“



🌙 LUNÁRNA AUTORITA

(Reflektor)

Dieťa s lunárnou autoritou sa nerozhoduje rýchlo.

Pri veľkých rozhodnutiach potrebuje čas.
Ideálne celý lunárny cyklus – približne 28 dní.

Nie preto, že je nerozhodné.
Ale preto, že potrebuje vidieť vec z viacerých strán a v rôznych vnútorných stavoch.

👉 pri veľkých rozhodnutiach potrebuje čas

👉 v každodennosti mu veľa ukazuje prostredie
👉 je prirodzené, že mení názor

Dôležité je rozlíšiť veľké rozhodnutia a bežný deň.

Reflektor nepotrebuje 28 dní na každú maličkosť.
Ak mu niekde nie je dobre, ak sa stiahne alebo cíti nepokoj, je to dôležitý signál.

V každodennosti mu práve prostredie často ukáže, čo je preň dobré a čo nie.

🌿 Ako to vyzerá doma

Dieťa povie raz áno, raz nie.
Pýta sa.
Skúma.
Vníma ľudí, nálady aj priestor okolo seba.

Niekde sa otvorí.
Inde sa stiahne.

To neznamená, že nevie, čo chce.
Znamená to, že jeho jasnosť prichádza postupne.

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 nevie toto dieťa uchopiť
👉 berie zmenu názoru ako problém
👉 hovorí mu, čo si má myslieť
👉 nechápe, že prostredie ho silno ovplyvňuje
👉 čaká od neho rovnakosť každý deň

✅ Ako to robiť inak

Počúvaj.
Pýtaj sa jemne.
Všímaj si prostredie.

Pri veľkých rozhodnutiach mu pomôž nechať si čas.

👉 „Nemusíš vedieť hneď.“
👉 „Môžeme sa k tomu vrátiť o pár dní.“
👉 „Všimla som si, že tu si sa uvoľnil. Je ti tu dobre?“

V každodennosti sleduj, kde sa tvoje dieťa cíti dobre, kde sa otvorí a kde sa naopak stiahne. Často mu robí dobre príroda, mesačná obloha a zvieratká.

Pri Reflektorovi často nie je otázka len:
„Čo chceš?“

Ale aj:
„Kde ti je dobre?“

🌿 Jedna veta mamy pre dieťa

👉 „Daj tomu čas, sleduj, čo sa ti ukazuje opakovane počas dní.“



🌿 ZÁVER

Tvoje dieťa nepotrebuje, aby si vedela zaň rozhodnúť.

Potrebuje, aby si:

👉 spomalila
👉 počúvala
👉 a dôverovala jeho spôsobu

A možno najdôležitejšie:

👉 aby si ho neodpojila od toho, čo už v sebe má

🌿 PROFILY DETÍ

Ako tvoje dieťa naozaj funguje – vedome aj nevedome

Profil je jedna z najcitlivejších častí Human Designu.

Pretože práve tu vzniká najviac nedorozumení medzi mamou a dieťaťom.

Mama vidí správanie.
Ale nerozumie tomu, **odkiaľ prichádza**.

🌿 Ako funguje profil – správne pochopenie

Každé dieťa má dve línie.

👉 **prvá línia (osobnosť), prvé číslo v profile**
to je to, čo si dieťa uvedomuje
ako o sebe premýšľa
čo si myslí, že je

👉 **druhá línia (dizajn – telo), druhé číslo v profile**
to je to, čo dieťa žije prirodzene
ale často si to neuvedomuje

🌿 Kľúč pre mamu

Dieťa sa snaží fungovať podľa toho, čo si uvedomuje (osobnosť).

Ale spokojné je vtedy, keď je naplnené to, čo potrebuje jeho telo (dizajn).

👉 A to je presne miesto, kde ho môžeš naozaj stretnúť.

Nie tým, čo mu vysvetlíš.
Ale tým, čo mu dáš.

Preto je pre teba ako mamu zásadné, porozumieť nevedomej strane dizajnu tvojho dieťaťa, to je to druhé číslo v profile.

🌿 1. LINKA – potreba istoty

Toto dieťa potrebuje mať pevný základ.

Chce vedieť:
👉 prečo
👉 ako to funguje
👉 čo sa od neho očakáva

🌿 Ako sa prejavuje doma

- pýta sa veľa otázok
- potrebuje vysvetlenia
- je opatrné
- necíti sa dobre, keď „nevie“

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 „nerieš to“
👉 „to je jedno“

Dieťa stratí pocit bezpečia.

✅ Ako ho podporiť

👉 vysvetľuj
👉 dávaj mu čas pochopiť

🌿 Kľúčová veta

👉 „Poďme sa na to spolu pozrieť.“



🌿 2. LINKA – prirodzenosť a potreba samoty

Toto dieťa má talent.

Ale neprichádza cez snahu.
Prichádza prirodzene.

👉 a zároveň potrebuje byť samo

🌿 Ako sa prejavuje doma

- hrá sa samo
- nechce byť vyrušované
- keď ho tlačíš → zatvára sa

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 ťahá ho von

„Poď medzi deti.“
„Ukáž, čo vieš.“

✅ Ako ho podporiť

👉 nechaj ho v jeho priestore
👉 počkaj, kým samo príde

🌿 Kľúčová veta

👉 „Vidím, že si to robíš po svojom.“



🌿 3. LINKA – učenie cez skúsenosť

Toto dieťa sa učí cez chyby.

👉 skúsi
👉 spadne
👉 skúsi znova

A to je jeho správny proces.

🌿 Ako sa prejavuje doma

- robí chyby
- skúša nové veci
- nie vždy dokončí

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 kritika

„Zase si to pokazil.“
„Prečo to nerobíš poriadne?“

✅ Ako ho podporiť

👉 normalizuj chyby

„Takto sa učíš.“

🌿 Kľúčová veta

👉 „Nevadí, poď to skúsiť znova.“



🌿 4. LINKA – vzťahy sú všetko

Toto dieťa žije cez ľudí.

👉 potrebuje kamarátov
👉 potrebuje spojenie
👉 potrebuje pocit, že niekam patrí

🌿 Ako sa prejavuje doma

- chce byť s druhými
- ovplyvňujú ho vzťahy
- reaguje na atmosféru

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 izolácia

„Zostaň doma.“
„Nepotrebuješ tam ísť.“

✅ Ako ho podporiť

👉 podporuj jeho vzťahy
👉 vnímaj, s kým sa cíti dobre

🌿 Kľúčová veta

👉 „S kým sa tam cítiš dobre?“



🌿 5. LINKA – projekcie a očakávania

Toto dieťa je zvláštne tým, že:

👉 ostatní od neho niečo očakávajú

Aj keď nevie prečo.

🌿 Ako sa prejavuje doma

- ľudia ho vnímajú silnejšie
- dávajú mu očakávania
- môže byť pod tlakom

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 tlačí na výkon

„Ty to zvládneš.“
„Ty si šikovný.“

✅ Ako ho podporiť

👉 uč ho hranice

👉 nie všetko musí splniť

🌿 Kľúčová veta

👉 „Nemusíš robiť všetko pre ostatných.“



🌿 6. LINKA – dozrievanie v čase

Toto dieťa je iné.

👉 nie je „hotové“ hneď
👉 potrebuje čas

Jeho vývoj prechádza fázami.

🌿 Ako sa prejavuje doma

- niekedy pôsobí „staršie“
- niekedy stiahnuté
- potrebuje odstup

❌ Najčastejšia chyba mamy

👉 tlačí ho do výkonu

✅ Ako ho podporiť

👉 rešpektuj jeho tempo

👉 dovoľ mu dozrieť

🌿 Kľúčová veta

👉 „Máš čas.“



🌿 Dieťa, ktoré potrebuje istotu (1 linka)

Keď mu dáš vysvetlenie, uvoľní sa.

Keď ho odbiješ, stiahne sa.

🌿 Dieťa, ktoré potrebuje byť samo (2 linka)

Keď ho necháš, príde samo.

Keď ho tlačíš, zmizne.

🌿 Dieťa, ktoré sa učí cez chyby (3 linka)

Keď mu dovolíš padať, rastie.

Keď ho chrániš, zastaví sa.

🌿 Dieťa, ktoré žije cez vzťahy (4 linka)

Keď má správnych ľudí, rozkvitá.

Keď nie, mení sa.

🌿 Dieťa pod projekciami (5 linka)

Keď ho necháš byť, uvoľní sa.

Keď naň tlačíš, stratí sa.

🌿 Dieťa, ktoré potrebuje čas (6 linka)

Keď ho rešpektuješ, dozrie.

Keď ho tlačíš, zatvorí sa.

🌿 PREPOJENIE – PROFIL + REALITA

Keď spojíš profil s typom a autoritou, začne to byť presné.

Príklad:

👉 Dieťa:

- Generátor
- Emočná autorita
- Profil 3/5

Mama vidí:

- robí chyby (3)
- ostatní od neho niečo chcú (5)
- potrebuje čas na rozhodnutie (emočná)

👉 a zrazu:

to nie je chaos, to je systém

🌿 ZÁVER

Tvoje dieťa sa učí presne tak, ako má.

Nie je „zlé“, keď:

- robí chyby
- chce byť samo
- potrebuje ľudí
- nechce hneď vedieť

👉 To je jeho profil.

A keď ho začneš rešpektovať, prestaneš s ním bojovať.



🌿 OTVORENÉ CENTRÁ

Prečo sa tvoje dieťa správa „inak“, než by si čakala

Možno poznáš ten pocit.

Tvoje dieťa:

- zrazu nie je samo sebou
- reaguje prehnane
- alebo robí niečo, čo ti nedáva zmysel

A ty si povieš:

👉 „Čo sa s ním deje?“

Veľmi často to nie je jeho podstata.

Je to **otvorené centrum**.

✍️ *Vypíš si, ktoré centrá má tvoje dieťa v mape otvorené.*
Otvorené centrum spoznáš tak, že ***je na mape bielej farby.***

🌿 Čo to znamená

Otvorené centrum v Human Design znamená:

👉 miesto, kde dieťa nemá stabilnú energiu
👉 ale je veľmi citlivé na okolie

To znamená:

- nasáva
- zosilňuje
- a často sa s tým stotožní

👉 A tu vzniká Nepravé Ja.

Nie preto, že by dieťa robilo niečo zle.

Ale preto, že **sa snaží vyrovnať s tým, čo cíti**.

🌿 **Dôležité pochopenie pre mamu**

👉 Tvoje dieťa nie je stále rovnaké.

A to je v poriadku.

Najmä v otvorených centrách sa mení podľa:

- ľudí
- prostredia
- situácie

👉 A tvoja úloha nie je to zastaviť.

Ale naučiť sa to rozpoznať.

🌿 OTVORENÉ CENTRÁ - KDE JE CITLIVÉ

Tvoje dieťa nie je vždy „svoje“.

Niekedy len:
👉 cíti viac

👉 veľa otázok → otvorená hlava (horný trojuholník)
👉 mení názor → otvorená adžna (druhý trojuholník zhora)
👉 skáče do reči → otvorené hrdlo (štvorec na úrovni krku)
👉 hľadá, kto je → otvorené G (diamant v strede mapy)
👉 dokazuje svoju hodnotu → otvorené ego (malý trojuholník)
👉 preberá emócie → otvorený solar plexus (trojuholník vpravo)
👉 nevie kedy dosť je dosť → otvorený sakrál (druhý štvorec dole)
👉 drží sa nefunkčného → otvorená slezina (ľavý trojuholník)
👉 ponáhľa sa → otvorený koreň (štvorec úplne dole)

👉 kľúč:
„Toto nie je problém. Toto je citlivosť.“

🌿 Najhlbšie pochopenie pre mamu

Veľmi často:

👉 mama reaguje na Nepravé Ja dieťaťa
👉 a tým ho ešte viac posilňuje

Napríklad:

Dieťa je zahltené → mama tlačí → dieťa sa ešte viac uzavrie

🌿 Kľúč

👉 neber všetko osobne
👉 nevnímaj každé správanie ako „problém“

Ale ako informáciu:

👉 „Toto je miesto, kde je citlivé.“

🌿 Záver

Otvorené centrá nie sú slabosť.

Sú:

👉 miestom učenia
👉 miestom vnímania
👉 miestom múdrosti

Ak sú rešpektované.

🌿 PREPOJENIE PRE MAMU

Teraz sa stane niečo dôležité.

👉 Už nevidíš „problémové správanie“

Ale vidíš:

👉 miesto, kde je tvoje dieťa citlivé

🌿 NAJDÔLEŽITEJŠIA VETA

👉 „Keď rozumiem, čo sa deje, nepotrebujem reagovať impulzívne.“

🌿 AKO REAGOVAŤ AKO MAMA

Keď ja sama idem do Nepravého Ja

Možno to poznáš.

Situácia doma sa vyhrotí.

Dieťa:

- neposlúcha
- vzdoruje
- reaguje prehnane

A v tebe sa niečo spustí.

👉 tlak
👉 hnev
👉 bezmocnosť
👉 potreba to okamžite vyriešiť

A v tej chvíli už nereaguješ vedome. Reaguješ z Nepravého Ja.

🌿 Čo sa v tej chvíli naozaj deje

Nie je to len o situácii.

Je to o tom, že:

👉 tvoje otvorené centrá sa aktivovali
👉 tvoje telo je zahltené

👉 snažíš sa získať kontrolu

A práve preto niekedy reaguješ spôsobom, ktorý ťa potom mrzí.

🌿 Dôležité pochopenie

👉 Ty nie si problém.

Len si sa ocitla v stave, kde:

vplyvom svojej otvorenosti strácaš kontakt so sebou.

Vtedy sa často zapne autopilot mysle.
Myseľ chce situáciu rýchlo vyriešiť, zastaviť, vysvetliť alebo dostať pod kontrolu.

Lenže skutočné riešenie v Human Designe neprichádza z mysle.

Prichádza cez návrat k sebe:
👉 k svojej stratégii
👉 k svojej autorite
👉 k telu, ktoré vie, kedy je čas konať
👉 a k vedomiu, že nemusíš reagovať hneď.

🌿 NAJČASTEJŠIE STAVY MAMY V NEPRAVOM JA

🔥 „Musím to hneď vyriešiť“

(otvorený koreň)

🧸 Situácia

Dieťa nechce spolupracovať.
Ty cítiš tlak.

👉 „Už to musí byť hotové!“

❌ Reakcia

zvyšuješ hlas
tlačíš
ponáhľaš

✅ Nový prístup

Zastav sa.

👉 „Toto nemusím vyriešiť hneď.“

Niekedy najlepšia reakcia je:

👉 neriešiť okamžite

🌊 „Nech je pokoj“

(otvorený solárny plexus)

🧸 Situácia

Dieťa je emocionálne.
Ty cítiš napätie.

👉 chceš, aby to čo najskôr prestalo

❌ Reakcia

„Prestaň plakať.“
„Buď v pohode.“

✅ Nový prístup

👉 „Je v poriadku, že sa cítiš takto. Ak ma potrebuješ, som tu.“

A zároveň:

👉 nemusíš to hneď opravovať, zachraňovať ani upokojovať

💪 „Musím to zvládnuť“

(otvorené ego)

🧸 Situácia

Cítiš, že musíš byť dobrá mama.

👉 chceš to zvládnuť perfektne

❌ Reakcia

tlačíš na seba aj na dieťa

✅ Nový prístup

👉 „Nemusím byť dokonalá.“

👉 „Stačí, že som tu.“

🧠 „Musím to pochopiť“

(otvorená hlava + adžna)

🧸 Situácia

Premýšľaš:

👉 „Prečo sa tak správa?“
👉 „Čo robím zle?“

❌ Reakcia

analyzuješ, tlačíš na odpoveď

✅ Nový prístup

👉 „Nemusím to hneď pochopiť.“

👉 vráť sa do tela, nie do hlavy

⚡ „Ešte vydržím“

(otvorený sakrál)

🧸 Situácia

Si unavená.
Ale ideš ďalej.

❌ Reakcia

vybuchneš

✅ Nový prístup

👉 zastav sa skôr

👉 oddych nie je slabosť

💛 „Nie som dosť“

(otvorené ego)

🧸 Situácia

Porovnávaš sa.

👉 „Iné mamy to zvládajú lepšie…“

❌ Reakcia

pochybnosti
tlak

✅ **Nový prístup**

👉 „Som dosť taká, aká som.“

🌿 **PRAKTICKÝ KROK PRE MAMU**

Keď cítiš, že ideš do reakcie:

👉 neurob nič hneď

Skús 3 kroky:

1. Zastav sa
2. Pomenuj si, čo cítiš
3. Spomaľ reakciu

🌿 **Príklad**

Dieťa kričí.
Ty chceš kričať.

👉 STOP

„Som pod tlakom.“

Nádych.

A až potom reaguj.

🌿 **NAJHLBŠIA PRAVDA**

Tvoje dieťa ťa nespúšťa preto, aby ťa potrápilo.

👉 spúšťa v tebe miesta, ktoré potrebujú vedomie

👉 kde staré vzorce správania či presvedčenia potrebujú zmenu

👉 Nepravé Ja nie je zlé. Je to informácia, že ideme proti sebe, je to náš učiteľ a priestor na rast.

👉 **„Nemusím reagovať hneď. Môžem sa najskôr vrátiť k sebe. K svojej stratégii a autorite.“**

💡 Môj postreh z praxe

Keď sa pristihnem v Nepravom Ja – ako Manifestujúca generátorka vo frustrácii alebo hneve, únave, úzkosti... – položím si jednoduchú otázku:

„Čo teraz naozaj potrebujem ja?“

A toto by som chcela pripomenúť aj tebe, milá mama:
nezabudni napĺňať aj svoje potreby, nielen potreby svojich detí.

Pretože keď dlhodobo ideš proti sebe, skôr či neskôr sa to ukáže – v tlaku, únave, výbuchu, chorobe alebo pocite, že už nemáš z čoho dávať.

🌿 ZÁVER

Byť spojencom svojho dieťaťa nezačína pri ňom.
Začína pri tebe.

👉 v momente, keď sa prestaneš snažiť byť dokonalá
👉 a začneš viac vnímať seba aj svoje dieťa

Pretože **keď mama lepšie rozumie sebe**,
prestáva reagovať len z tlaku, strachu alebo vyčerpania.

Začínaš vidieť, čo sa deje v tebe.
Začínaš chápať, čo sa deje v dieťati.

A medzi vami môže vzniknúť **viac pokoja, dôvery a skutočného porozumenia**.

Nie zo dňa na deň.
Ale krok za krokom.

A práve toto je cesta, na ktorú ťa z celého srdca pozývam.

💛

Ak cítiš, že chceš ísť ešte hlbšie
a pochopiť svoje dieťa aj seba na úrovni,
ktorú tento e-book len otvára,
rada ťa tým prevediem ďalej.

✨ **Ja, mama**
7-týždňový online kurz pre mamy
Cesta porozumenia dieťaťu cez Human Design
https://danielabederkova.sk/produkt/kurz-human-design-ja-mama/

Alebo osobne cez:

💛 **Rodinný výklad**
💛 **Výklad pre dieťa**

Viac informácií nájdeš na:
https://danielabederkova.sk

Poznámka k obsahu
Tento e-book je určený pre teba.
Prosím, nešír ho ďalej bez môjho súhlasu.
Ak cítiš, že by mohol pomôcť aj niekomu ďalšiemu,
budem vďačná, ak ho odporučíš.

Ďakujem. 💛

S láskou k Human Designu,
Daniela

