

SARAH

*Krila zebji*

1/1 COACHING PROGRAM



KRILA SEBI



**VOLARE je moja najljubša  
pesem.**

Četudi ne razumeš, da pesem  
govori o svobodi, letu in  
pesmi, to začutiš, takoj, ko jo  
slišiš.

Moj namen je, da ta proces  
doživiš, kot pesem Volare.  
*Sproščeno, lahkotno in  
mehko.* Da namesto kopanja  
po razumu, zbudiva tvoja  
čutila in doživljanje tega  
življenja.

**SARAH**

KRILA SEBI

Se spomniš filma **Vanilla Sky**?

**"It's the sour and the sweet.  
And I know the sour, which  
allows me to appreciate the  
sweet".**

Moj glavni razlog, da sem se  
odločila razpisati ta program je,  
da si želim, da bi čim več žensk

**sprejelo vse dele sebe,  
grenke in sladke, jih  
praznovale in se jih nehale  
sramovati.**



SARAH

## KRILA SEBI



Zato, Dobrodošla draga Rajska ptica na potovanju v svoje nebo.

### **Kaj bova počeli v procesu?**

Skozi **12 srečanj**, bova vsakič v **90 minutih** šle v globino različnih tvojih življenjskih področjih. Moja svetovanja so vedno izkustvena in doživljajska. Vsak teden boš prejela tudi vodeno meditacijo in mini nalogo, ki ti bo pomagala dvigovati tvojo vibracijo. Najin glavni cilj bo, da transformiramo tvojo dominantno vibracijo in jo preoblikujemo tako, da te bo podpirala na vseh življenjskih področjih.

**SARAH**

# 1. SREČANJE: TELO IN FIZIČNO OKOLJE

V prvem srečanju se poglobiva v tvojo jyotish karto in narediva **klasično jyotish svetovanje, splošno analizo**, v kateri prejmeš vsa gradiva in ključne podatke.

Izveš, v katerem obdobju si, kaj je zate generalno pomembno, v katero smer želi življenje, da pogledaš, predvsem pa cel prvi teden delava na fokusu na **telo**, na tvoje **fizično okolje**.

Prejmeš prve konkretne usmeritve, kako stopiti nazaj v svoje telo, ga čutiti, ozavestiti vse svoje dele.

**Vizualizacija:** Moje telo je tempelj +  
**Presenečenje:** mini naloga povezana s telesnim razvajanjem



## 2. SREČANJE: GLAS, PRIMARNA DRUŽINA IN PRIHRANKI

V drugem srečanju se poglobiva v tvojo zgodbo **primarne družine, odnos do prihrankov in tvoj glas**. Kakšen imaš odnos do izražanja in kako okrepiti svojo avtentičnost in komunicirati svojo resnico, določati lastno vrednost ter postavljati **zdrave meje**. Drugi teden je namenjen grlni čakri, zato je domača naloga vesela in igriva, ter povezana s postavljanjem vprašanj. Vse naloge so opcijske in igrive, namen je, da te razbremenijo.

**Vizualizacija:** Moj glas šteje +  
**Presenečenje:** mini naloga povezana z  
glasbo

SARAH



### 3. SREČANJE: **TALENTI, ROKE IN VITALNA ENERGIJA**

V tretjem srečanju odklepava tvoje **talente**, raziskujeva področja, ki ti že ležijo, ki so lahko obilje rasti.

Osredotočava se na **roke** in na tvojo **vitalno energijo**. Ozavestiš, kako svoje talente izraziti v svetu, kateri so tisti, ki te zabavajo, kateri ti dajejo energijo, kateri so samoumevni, kateri potrebujejo nego, itd.

**Vizualizacija** : Odkleni svoje talente +  
**Presenečenje**: mini naloga povezana z  
rokami



## 4. SREČANJE: MATI, VARNOST IN VIR MOČI

V četrtem srečanju delava na tvoji individualni zgodbi **povezani z mamo, na občutku varnosti in na virih moči, ki ti pomagajo, ko ti življenje prinese občutke negotovosti, pomanjkanje samozavesti ali občutke zmede ter pomanjkanja smeri.** Delava na sidru, s katerim si pomagaš bolj sigurno pluti po življenju. Gradiva notranji dom, varno zavetje, kjer materiniš samo sebe. Cilj je imeti vse bolj prijazen notranji govor, sugestije in miren živčni sistem.

**Vizualizacija** : Moja mirna luka +  
**Presenečenje**: mini naloga povezana z varnostjo



## 5. SREČANJE: **USPEH, OTROCI IN USTVARJALNOST**

V petem srečanju raziskujemo tvoj **odnos do uspeha, kaj zate pomeni uspeh, raziskujemo vrednote, ozadja, preteklost, prihodnost, potujeva po časovni premici tvojega življenja. Stopiva v stik z notranjim otrokom in delava na njegovih potrebah.** V ospredje dajava odnos do notranjega otroka in v primeru, da imaš svoje otroke tudi na teh odnosih. Kako biti dober starš svojemu notranjemu otroku in svojim otrokom. Kako mu podariti uspeh, ki ga zares želi otrok v tebi, ne družba, ki te obkroža.

**Vizualizacija** : Moje notranje igrišče +  
**Presenečenje**: mini naloga povezana z igrivostjo

SARAH



## 6. SREČANJE: ŠPORT, NAVADE IN PREMAGOVANJE OVIR

V šestem srečanju dava v ospredje **zdravje tvojega vsakdana**. Preučiva tvoje **navade, odstranjujeva ovire, poiščeva s pomočjo jyotish karte, kakšen način gibanja, bi bil najbolj primeren zate in katere navade so tiste, ki ti bodo najbolj omogočale, da prilagodiš svoje življenje notranjemu ritmu**. Preučiva morebitne bolezni, slabe navade in pregledava načine, kako se optimalno soočiti s težavami, tudi glede na planetarno postavitev.

**Vizualizacija** : Vizualizacija Gora +  
**Presenečenje**: mini naloga povezana z športnim izzivom



## 7. SREČANJE: **ODNOSI IN BLIŽINA**

V sedmem srečanju se dotakneva tvojega odnosa do odnosov. Kakšna je tvoja jyotish zgodba s partnerskimi odnosi in odnosi nasploh. Delava na tem, kako imeti **tope odnose, varno navezanost v odnosih, kako delati z občutki zapuščenosti, samote in kako vzpostaviti zdravo bližino z ljudmi okoli sebe**. Ozavestiva tvoje potrebe v odnosih in tvoje meje.

**Vizualizacija** : Vizualizacija Cvetoč  
odnosi + **Presenečenje**: mini naloga  
povezana z odnosi



## 8. SREČANJE: **PREOBRAZBA, ZAKLJUČEVANJA IN SPOLNA ENERGIJA**

V osmem srečanju se poglobiva v področja življenja, ki jih želiš preobraziti, zaključiti, končati. Dotakneva se tvojega odnosa do spolnosti in **kako na najbolj optimalen način usmeriti svojo spolno energijo**, ki te lahko podpre na vseh področjih življenja. Podpreva te s preventivnimi tehnikami, prilagojenimi na tvojo jyotish karto, s katerimi harmoniziraš najbolj “neobvladljivo” hišo v jyotishu, ki ima moč centrifuge pralnega stroja.

**Vizualizacija** : Vizualizacija Moj notranji cvet + **Presenečenje**: mini naloga povezana s spolno energijo



## 9. SREČANJE: OČE, SREČA IN POSLANSTVO

V devetem srečanju se dotakneva zgodbe **z očetom, srečo in poslanstvom.**

Osredotočiva se na tvojo **želeno smer**, kako se podpreti z vizijo, vrednotami, prepričanji in cilji.

**Vizijo sidrava v telo** in jo krepiva z različnimi tehnikami, ki novo zgodbo zasidra v tvoje nadaljne korake.

**Vizualizacija** : Vizualizacija med hojo:  
Moja nova zgodba + **Presenečenje**: mini naloga povezana z identiteto in želenimi cilji



## 10. SREČANJE: **KARIERA,** **JAVNOST, ODGOVORNOST**

V desetem srečanju se osredotočiva na tvojo kariero, na odnos z javnostjo in javnim nastopanjem. Pogledava, kakšen je tvoj planetarni odnos do odgovornosti nasploh in na službenem področju. Raziščeva, kakšen je najbolj optimalen karierni cilj, katero delovno okolje te podpira, kdaj in kako narediti spremembe ter kako se podpreti v nadaljnjih kariernih korakih. Naučiva se, kako usklajevati zdravo razmerje med delom in zasebnim življenjem.

**Vizualizacija** : Vizualizacija: Moje delo je čista radost + **Presenečenje**: mini naloga povezana z javnostjo



## 11. SREČANJE: **OBILJE,** **FINANCE, PRIJATELJI**

V enajstem srečanju se dotakneva hiše obilja in izpolnjenih želja. Delava na odnosu do denarja, kako spodbuditi finančno svobodo in kako izbirati prijatelje, ki te bodo v življenju podpirali. Določiva finančne cilje in se telesno poglobiva v zgodbo z obiljem, potujeva po časovni premici in razbremeniva morebitne omejitve.

**Vizualizacija** : Vizualizacija: Moje notranje bogastvo + **Presenečenje**: mini naloga povezana z manifestacijo



## 12. SREČANJE: INTIMNOST, MEDITACIJA, SPANJE

V zadnjem srečanju narediva globoko vizualizacijo in refleksijo tvojega življenja ter najinega procesa. Zasidrava vire moči in novo smer. Delava na zdravem vsakodnevnem odnosu do spanja, meditacije, "daydreaming-u" ali domišljiji, in kako uporabljati tehnike manifestacije, ki ti pomagajo živeti bolj v stiku s tvojo dušo.

**Vizualizacija** : Vizualizacija: Jaz sem darilo temu svetu + **Presenečenje**: mini gradiva za vsak dan, za nadaljno lastno uporabo



# KAKO POTEKA NAJINO DRUŽENJE?

Pri coaching procesu, kot tudi pri vsemu, kar v življenju počnem, mi je najbolj pomembno, da ustvarim varno okolje.

## **Potek programa:**

- 12 individualnih srečanj 1:1
- Prvo srečanje (90 min): Jyotish vpogled in postavitev osebnega coaching načrta
- 2.–12. srečanje (45 min): fokus na ključna področja tvojega življenja
- Med srečanji: individualno prilagojene naloge in vaje
- 

## **Trajanje in fleksibilnost:**

Program (12 srečanj) lahko zaključiš v tempu, ki ti ustreza:

- intenzivno (cca. 3 mesece)
- srednje (do 6 mesecev)
- ali razporejeno (do 12 mesecev)



KRILA SEBI

# INVESTICIJA

Investicija za coaching proces  
Krila sebi je **2.500€.**

## Plačilni pogoji:

- Program je potrebno poravnati najkasneje do zaključka procesa
- Pri izbiri do 6 ali 12 mesecev: plačilo poravnano najkasneje do 5. srečanja
- Pri intenzivni (3-mesečni) izvedbi: plačilo poravnano do zadnjega srečanja

SARAH



KRILA SEBI

## KONTAKT

Z veseljem opraviva 30-minutni  
brezplačni klic, če želiš, da  
odgovorim na tvoja vprašanja.

**Naj v letu 2026 prepeva vse,  
kar je v tebi.**

info@sarahsenica.com

031624550

*Volareee...*

SARAH

