

Dareen Kotob (27)
Emotional Fitness Coach and
Hodgkin's Lymphoma survivor

"My diagnosis came on Mother's Day (21 March) in 2018 and I am almost two years cancer-free. I will celebrate my second 'Cancer-versary' this November"

“ I began seeing cancer as a blessing instead of a disease, allowing me to find my inner-strength and to heal ”

Cancer Wise

How Dareen stays emotionally healthy and fit

1. Practising gratitude – "I write 10 things I am grateful for in my morning gratitude journal and 'what made me smile today?' in my evening gratitude journal"
2. Listening to a motivational video while "I get ready in the morning or on my way to a meeting"
3. Going for a walk or jog every morning
4. Meditating for 15 minutes before going to bed "to clear my mind and manage stress"
5. Repeating positive affirmations (self-talk) to "re-wire my subconscious mind and programme new thoughts and habits ('I am confident'; 'I am healthy'; 'I am enough') every morning"



Dareen writing in her diary

Memorable moments

"I will never forget 6 September 2018; the last day of my chemotherapy session or what I call 'cleansing session'. I was over the moon and my happy emotions took over to the point I did not feel a single side effect after my session!"

The young optimist with short jet-black hair also remembers when her two best friends flew from London to spend the weekend with her. It was after she had finished her last "cleaning session" and before she started radiotherapy.

"Their presence made a huge difference – we spent the weekend enjoying the little things around us (a delicious coffee in the morning, watching the sunset, and catching up)," she says with her eyes lighting up as if the trip was just yesterday. "Life is great when genuine and caring friends surround you," she adds.

Embracing cancer

"Instead of viewing cancer as an unwelcome beast, and myself as a 'warrior' who needed to 'fight' it, I befriended cancer", Dareen says about her incredible journey with cancer that struck her at such a young age.

"I began seeing cancer as a blessing instead of a disease, allowing me to find my inner-strength and to heal."

She finds fulfilment in learning and proudly acknowledges that she is a bookworm. If I'm not reading a book, I'm listening to a podcast or watching a documentary or even attending a webinar."

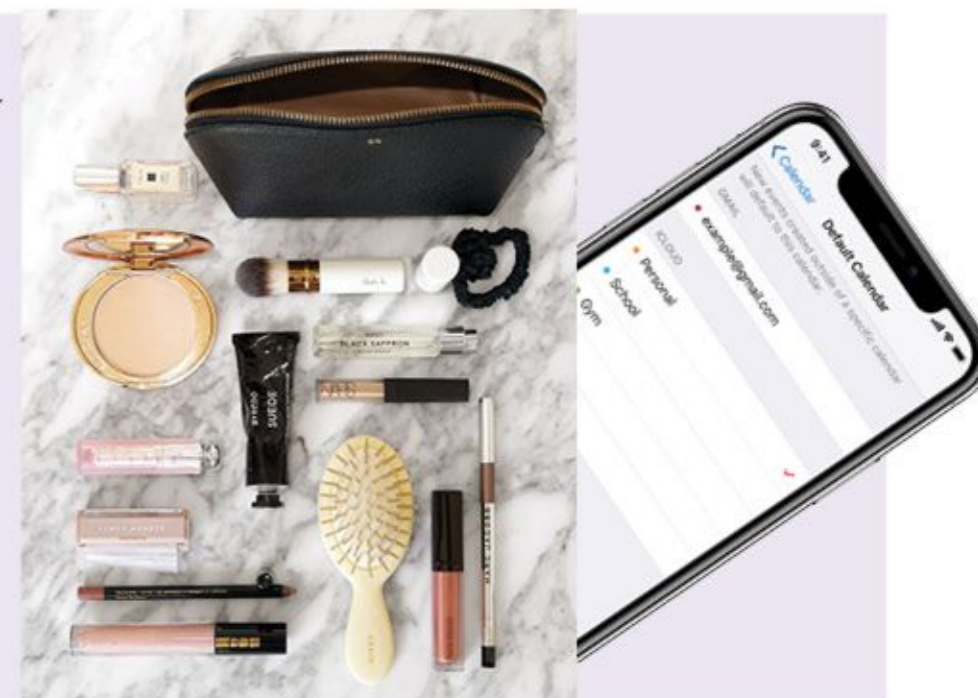
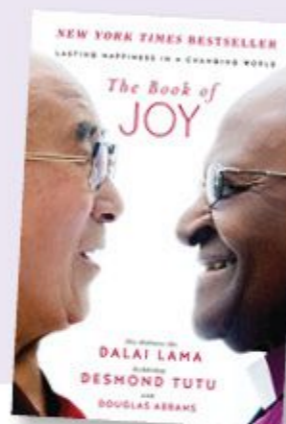
Otherwise, she is preparing for her next talk or doing what she loves most: coaching. After all, helping her clients work on their emotional fitness (refocusing their energy on personal priorities and identifying the obstacles blocking them from achieving their goals) brings her tremendous satisfaction.

Holistic wellness is evident in Dareen's lifestyle. She enjoys walking at sunset, playing squash and dancing salsa. Plus, with a huge grin, she shares her passion for listening to international music and exploring new travel destinations.

Dareen would love to hear from you! You can reach out to her at d.alkotob@gmail.com or through her Instagram page [@DareenAlkotob](https://www.instagram.com/DareenAlkotob)

Dareen's must-haves

- Mobile phone for her calendar and music selection
- Wireless Bluetooth earbuds
- Daily makeup bag
- Gratitude journal
- Book (current read)



احتضان السرطان

تقول دارين عن رحلتها مع السرطان الذي أصابها: "بدلاً من مشاهدة السرطان كالوحش غير المرحب به وأنا "المقاتلة" التي يجب عليها "محاربة" ذلك الوحش، صاحبت السرطان

نظرت للجانب الإيجابي لإصابتها بالسرطان، وأن الله أنعم عليها بهذه النعمة، بدلاً من اعتباره مرضاً، مما ساعدها على اكتشاف قوتها الكامنة وقدرتها على الشفاء منه.

تجد الإكتفاء في التعلم وتمتخر بأنها نعمة على قراءة الكتب: "إذا لم أكن أقرأ كتاباً، فأستمع إلى تسجيل صوتي أو أشاهد برنامج وثائقي أو أحضر ندوة عبر الانترنت"، تشير دارين

عدا عن ذلك، تكون تهيأ نفسها لمقابلة أو حوار ما، أو أن تقوم بتحضير مادة لأكثر شيء تحبه: التدريب!

تساعد الشابة الأفراد على تحسين صحتهم الروحية (إعادة تركيز طاقتهم على الأولويات الشخصية وتحديد العقبات التي تمنعهم من تحقيق أهدافهم) مما يشعرها بالراحة والرضا بشكل كبير.

الصحة بصورها الشاملة واضحة في نمط حياة دارين، فستمتع بالمشي عند غروب الشمس، وممارسة رياضة الاسكواش ورقص السالسا. ترافقها ابتسامة دائمة وهي تستمع إلى الموسيقى العالمية واستكشاف وجهات السفر جديدة.

ستكون دارين سعيدة بتواصلكم معها من خلال صفحتها على الانستغرام @DareenAlkotob



لقطة لدارين وهي تكتب في دفتر مذكراتها

لحظات لا تنسى

يوم لن تنساه أبداً، هو يوم 6 تشرين ثاني 2018؛ آخر يوم من دورة العلاج الكيماوي لها أو ما تسميه "جلسات تطهيرية" لتطهير عقلها وجسدها والتخلص من القلق، كانت في سعادة غامرة، "كمن صعد إلى القمر، كما أنني لم أشعر بأثر جانبي واحد بعدها" توضح دارين.

تتذكر عندما جاء لزيارتها اثنين من أقرب أصدقائها من لندن، بعدما أنهت آخر "جلسة تطهير" وقبل أن تبدأ في العلاج الإشعاعي. "أحدث وجودهم فارقاً كبيراً- قضينا الوقت نستمتع بالأشياء البسيطة من حولنا (فنتجان القهوة اللذيذ في الصباح، مشاهدة غروب الشمس، والركض)،" تسرد لنا دارين مع لمعة برفقة من الفرح في عيونها كأن الرحلة كانت ليلة الأمل!

وتضيف قائلة: "الحياة رائعة عندما تكون برفقة أشخاص يحبونكم وأصدقاء يحيطون بك".

الحكمة

تشاركنا دارين خمس نصائح للحفاظ على صحتها الروحية:

1. أحمد الله دائماً - تقول دارين: "في الصباح أبدأ بالكتابة في مدونتي 10 أشياء أشعر أنها نعم جائتني في رحلتي وأذكر موقفاً جعلني أبتسم"
2. استمع إلى بودكاست تحفيزي وأنا أجهز نفسي في الصباح أو في طريقي إلى اجتماع
3. أمارس رياضة المشي أو الهرولة كل صباح
4. أمارس رياضة التأمل قبل الذهاب إلى النوم، لأصفي ذهني
5. أكرر الكلمات الإيجابية كل صباح وأسمي ذلك "حواري الذاتي مع نفسي"، حتى أبرمج عقلي الباطني على التوجه الإيجابي لأفكاري وعاداتي، مثل: "أنا واثقة من نفسي"، و"صحتي جيدة"، و"مكتفية بذاتي"

دارين القطب (27)

مدربة اللياقة العقلية، وناجية من سرطان الغدد الليمفاوية

"تم تشخيص دارين بإصابتها بمرض السرطان، في 21 آذار 2018 يوم عيد الأم، وشفيت منه، قبل سنتين تقريباً"

نظرت للجانب الإيجابي لإصابتني بالسرطان، وأنه نعمة الله عليّ، مما ساعدني على اكتشاف قوتي الكامنة وقدرتي على الشفاء منه



في حقيبة دارين

هاقتها المحمول، والموسيقى المفضلة، سماعات الأذن، حقيبة المكياج اليومية، مدونة مذكراتها، والكتاب الذي تقرأه في حينه