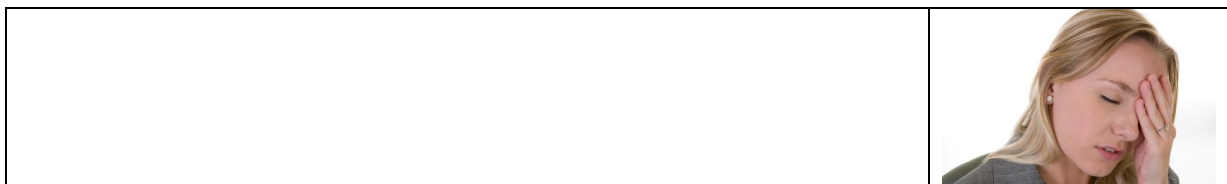


Katastrofický projev jedné emoční rovnice v práci



Klientka mi vyprávěla následující příběh. Milovala svoji práci a vždy se na ni těšila. Chtěla ji dělat co možná nejlépe a dosahovala velmi dobrých výsledků. Dosáhla i mnohých ocenění i slušného množství peněz. Zdálo se, že kvadrant práce měla vyřešený, poněvadž dělala, co měla ráda, a těšila se na každý nový den. Zaměstnavatel měl však stanovená pracovní pravidla a jedním z nich bylo i naše známé **Tříkrát a dost**. Čili pokud je něco domluveno, může se to bez omluvy, bez posunutí termínů či bez dohodnutí dalších praktických kroků porušit pouze třikrát.

Jakmile dojde k porušení tohoto pravidla, musí pracovník okamžitě opustit své místo. Klientka mi vyprávěla, že se jí i přes veškerou lásku ke své práci podařilo třikrát porušit stanovený termín bez omluvy, a musela své místo okamžitě opustit. Byla z toho nesmírně zarmoucená, cítila bolest, provázely ji nepříjemné pocity. V hlavě se jí honily myšlenky typu: „Jsem hloupá, měla jsem si věci zařídit lépe“. „Měla jsem se o danou věc lépe starat“, „Ztratila jsem, co jsem měla ráda“.

Snažil jsem se udělat rozbor této situace, abych zjistil, proč ji mozek vedl do této situace, když věděla, že platí neoblomné pravidlo Tříkrát a dost. Když věděla, že nemůže stanovené věci porušit, že nemůže nesplnit termín, který si předem domluvila, bez omluvy či domluvení jiného termínu. Vše si uvědomovala, ale stejně ji mozek vedl cestou k porušení tří věcí ze stanoveného zápisu. Jak je to možné?

Zjistil jsem, že tato žena měla v hlavě následující zápisy: „Když si věci píšu, jsem hloupá“. „Věci si musím pamatovat, aniž bych si je psala“. Víme dobře, že **Emoční rovnice** mají dvě funkce. První je, že formují naše chování, a druhá, že budeme mít pocit, že se nám v naší přítomnosti daná rovnice vždy někde potvrzuje. Tato jednoduchá rovnice klientky způsobila pro ni dost velkou katastrofu.

Pojďme se nyní podívat na projevy výše uvedených rovnic trošku blížeji. „Když si věci píšu, jsem blbá“. Jak bude tato rovnice formovat mé chování? Tak, že si nebudu nic psát, že budu spoléhat na to, že si věci zapamatuji, že to určitě nějak zvládnou, protože kdybych to nezvládla, tak jsem přeci úplně blbá. Čili nic si nepíšu a musím si vše pamatovat. Samozřejmě v pracovním procesu, který je ovládaný termíny, není možné si pamatovat všechno. Musím mít organizační kalendář, stanovený systém sledování úkolů, aby se mi nestalo, že na něco zapomenu či něco přehlédnu, a potom budu muset nést následky svého chování.

Na druhé straně se tato rovnice vždy bude nějak projevovat v mé přítomnosti. Čili dotyčná osoba byla vyhozena z **práce**, musela opustit svoje místo, které milovala, a co se

jí dokázalo? To, že je opravdu blbá, že je hloupá. Vidíme tedy, že jeden jednoduchý zápis v hlavě, který se tam mohl dostat třeba tím, že nám ho rodiče někdy řekli nebo jsme jej jako děti zaslechli někde ve škole od nervózní paní učitelky. To už je úplně jedno, kudy se nám do hlavy dostal, následky bude mít vždy.

Tento malý zápis měl v tomto případě mé klientky zcela katastrofické následky. Jaké zápisy máte v hlavě vy, které z nich vám mohou působit nepříjemné myšlenky, další nepříjemné zápisy, a ve finále i nepříjemné dokazování ve vašem životě? Odhalte proto své [Emoční rovnice](#), a vyhněte se tak nepříjemným situacím.

Přečtěte si také:

[Jak vzniká syndrom vyhoření?](#)

[Práce jako zábava?](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Měsíčník „Furt v Pohodě“](#)



© Napsal Ing. Aleš Kalina
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz
www.foto-mluvi.cz www.youtube.com/kalinaales

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.