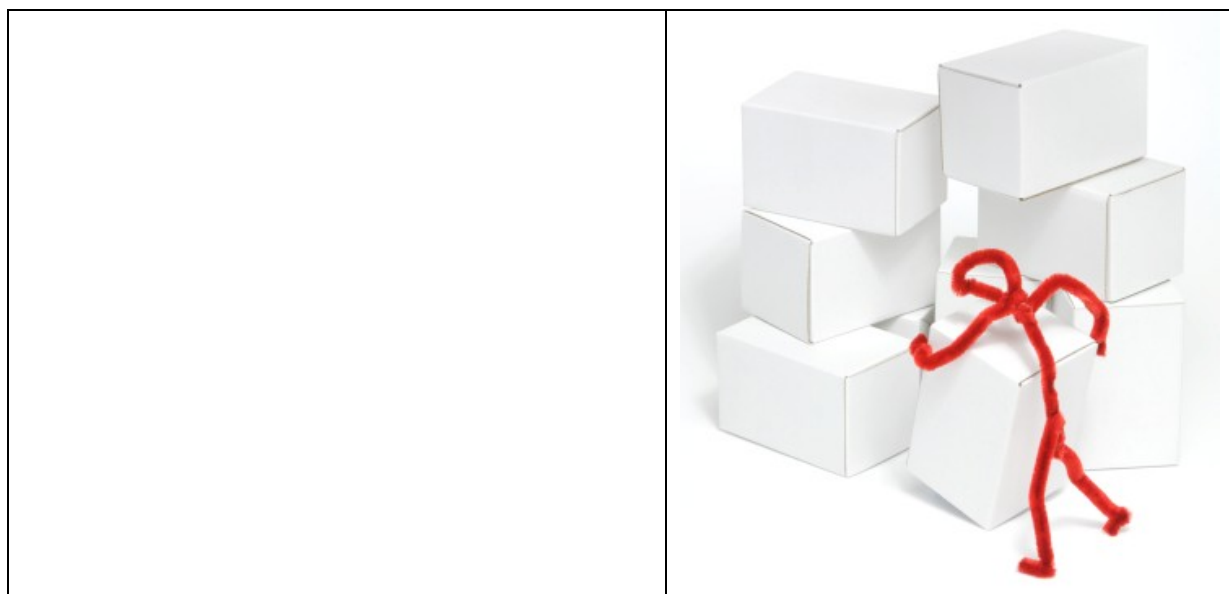


Kdo pracuje, nežije



Pohled na Emoční rovnice pro pokročilé

Dovolím si vám dnes popsat zajímavý postřeh (jež se vyvinul v zákonitost), který se mi nabídl při práci s různými druhy klientů při řešení jejich různorodých situací v 4 životních kvadrantech. Lidé, kteří k nám chodí, jsou většinou již v neutěšených životních situacích. Podobně jako u zubaře. Nikdo se tam nehrne v době, kdy ho nic nebolí. Když už ale něco bolí, je většinou pozdě a zub se musí spravovat mnohem intenzivněji a hlouběji, než kdyby se bolesti předcházelo prevencí.

Lidé v Česku nejsou připraveni na preventivní prohlídky svého emočního mozku a tak řeší své situace na poslední chvíli, kdy je už mléko rozlité a tíha situace je místy až nesnesitelná.

Uveďme si příklady mých klientů z jednotlivých kvadrantů:

Kvadrant zdraví

Klient přichází s problémem nadváhy. Má 55 kg navíc, sotva chodí a heká. Potí se při sebemenším pohybu do schodů a lékař mu našel zvýšenou hladinu cukru i cholesterolu. Bylo mu sděleno, že pokud bude takto pokračovat v jídle, dlouho na světě nebude. Ustrašený pán skončí u nás, se slzami v očích, že vůbec neví, co má dělat a že se mu z tohoto světa zdaleka nechce ještě odcházet. Svůj stav si ale přivodil sám a dobrovolně a mozek ho nevaroval během přehnaného požívání dobrot.

Kvadrant práce

Klient přichází buďto po ztrátě zaměstnání nebo při totálním vyhoření ve své současné práci. V obou případech je na svém psychickém dně a nemá dostatek sil se opět postavit na nohy a pustit se do čehokoliv. Jeho energetický systém se vyčerpá a mozek má energii pouze na řízení základních funkcí.

Dotyční v této kategorii byli mnohokrát varováni, že jejich práce není ta pravá, že pracují moc a nemají dostatek času na regeneraci či že se v práci nad jejich teplým místečkem začíná smrákat. Nevěnovali těmto jemným signálům dostatek pozornosti a najednou se jim sesypal svět.

Kvadrant peněz

Lidé s problémy v tomto kvadrantu jsou nejčastěji podnikatelé, kteří zbankrotovali či zaměstnanci s vyššími příjmy, o než přišli. Z blahobytu se dostali téměř na ulici a od svého mozku musejí poslouchat nepříjemné hlášky o nezajištěnosti a neschopnosti se postarat o svoje blízké. Jejich vlastní hlava je přivedla do finanční propasti a oni ztratili zájem o cokoliv dalšího. Jejich jedinou touhou je se rychle z této pasti dostat a vrátit se zpět na výšiny, kde byli zvyklí.

Kvadrant vztahů

V tomto kvadrantu lidé prožívají nejvíce trablí. Kvadrant vztahů je nejemočnější a nejpestřejší. Obsahuje vztah k sobě sama, k přátelům, k rodičům a k partnerovi. V každé z těchto oblastí vznikají různé problémy se zcela specifickými dopady na člověka. Lidé s nízkým sebevědomím se nemají rádi a páchají na sobě téměř zvěřstvá. Vědomě si ubližují a nectí sebe sama, trápí se v hysteriích a nelásce, jsou často sami, jsou bez výhledu na budoucnost, podezřívaví a lační po obdivu a chvále. V partnerských vztazích lidé u nás nejvíce řeší nevěru svého partnera a z ní vyvěrající zžírající myšlenky. Opuštění partnerem či chorobnou žárlivost a jejich strachy z opuštění.

Všechny tyto zmíněné problémy mají jedno společné. Ubírají klid, sílu, pohodu, životní optimismus a jejich majitel se do nich dostal sám a dobrovolně, nevědomě při [životním stylu](#), který mu připadal normální. Žil spontánně v domnění, že dělá to nejlepší, co umí a přitom se ve finále dostal do prekérie.

Takže platí toto:

K tomu, abychom žili život, který může ve finále skončit nepříjemně alespoň v jednom z kvadrantů, nemusíme vyvíjet žádné úsilí.

Pokud s klientem pracuji na hledání jeho [Emočních rovnic](#), vyjde najevo, že nalezené rovnice přesně zobrazují jeho prožitky, kterých se přišel zbavit. Zapsané rovnice v jeho hlavě se podle zákona 2 musí v životě někde zobrazovat. Zobrazují se tak, že klient má právě ty pocity o svém světě (o tom, jak svůj svět vnímá), na které si stěžuje.

Uvedu příklad klienta, který řešil bolestivý rozvod s tím, že si stěžovat na toto (jeho vidění světa):

Moje partnerka byla koulí na noze. [Partnerka](#) nestíhala v rozhovorech. Partnerka nepodporovala moji horlivost. S partnerkou se nedal trávit volný čas. S partnerkou byly tlaky. Na dovolenou jsem s ní raději nejezdil.

Z řeči klienta vidíme, jak on viděl a prožíval svůj svět. Do něj se ale dostal dobrovolně, na základě svých vlastních rozhodnutí. Po uplynutí určitého času začal ten samý svůj svět vnímat jinak, ale s bolestivými myšlenkami. Proto, aby se dostal do svého světa, se celou dobu choval přirozeně a dobrovolně. Nebyl na něj vyvíjen žádný nátlak.

A nyní použijeme stejný zákon na otočené Emoční rovnice. Jde o případy, kdy klienta naučím, jak [pracovat s hlavou](#) a on si své staré rovnice přetočí a přinutí mozek, aby je zapsal podobně jako ty staré. Ukažme si příklad:

Stará ER	Nová ER
Partnerka může být koule na noze	Partnerka mě svými postoji povznáší
Partnerka v rozhovorech nemusí stíhat	Partnerka je mi v rozhovorech výzvou
Partnerka může kazit moji horlivost	Partnerka moji horlivost rozněcuje
S partnerkou trávit volný čas bylo peklo	S partnerkou si ve volném čase odpočinu
S partnerkou jsem se necítil dobře	S partnerkou prožívám klid
Na dovolené s partnerkou byly tlaky	Na dovolené je s partnerkou ráj

Jakmile mozek zapíše nové otočené Emoční rovnice, bude s nimi pracovat podle stejných zákonitostí jako s těmi starými a ty staré si sám přemaže a přestane je pro svůj chod používat. Takže se mění nejen chování jedince, ale i jeho vnímaný svět.

A nyní další důležitý zákon:

Podobně jako jsme nemuseli vyvíjet žádné úsilí, abychom se dostali do nepříjemných prožitků, jenž odrážely naše staré Emoční rovnice, nemusíme vyvíjet žádné úsilí, abychom začali prožívat ty nové, prostě přirozeně jsme.

Lidé se mě často ptají, zda je tomu opravdu tak. Zda ten nový život přijde tak bezprostředně jako ten ošklivý? Jsou udiveni z toho, že by dobré prožitky byly stejně jednoduché a rychle přístupné jako ty ošklivé. Zapomínají ale na to, že i ty ošklivé potřebovaly nějaký [čas](#) na projevení se. Vždy se jedná alespoň o roky, poněvadž ale v době, kdy si zaděláváme na ty ošklivé, máme pocit, že žijeme spontánně, v době projevení bolestivého jsme přesvědčení, že se to stalo právě teď. A to je klam.

Buďte si proto jistí, že pokud si opravíte své Emoční rovnice a dáte jim nějaký čas pro vyklíčení, nebudete se o váš nový, hezký, pokojný a trvalý život muset vůbec starat. A pokud bojujete, strachujete se, vytváříte si obavy, na svém světě pracujete a tudíž jej plně nezažíváte. Kde je strach a obavy, je kořen budoucí bolesti. Máte-li strach, obavy, černé myšlenky, napište si je a předejte je našim koučům. Oni vám jako profesionálové pomohou najít ten kořen, abyste si ze života mohli udělat ráj anebo se podívejte na [moje CD o Emočních rovnicích](#) a zapracujte na sobě svépomocí.

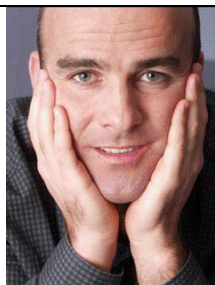
Přečtěte si také:

[Proč jste v práci obětí?](#)

[Práce jako zábava](#)

Objednejte si:

DVD 7 kroků k získání bohatství



© **Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](http://www.mujkouc.cz).