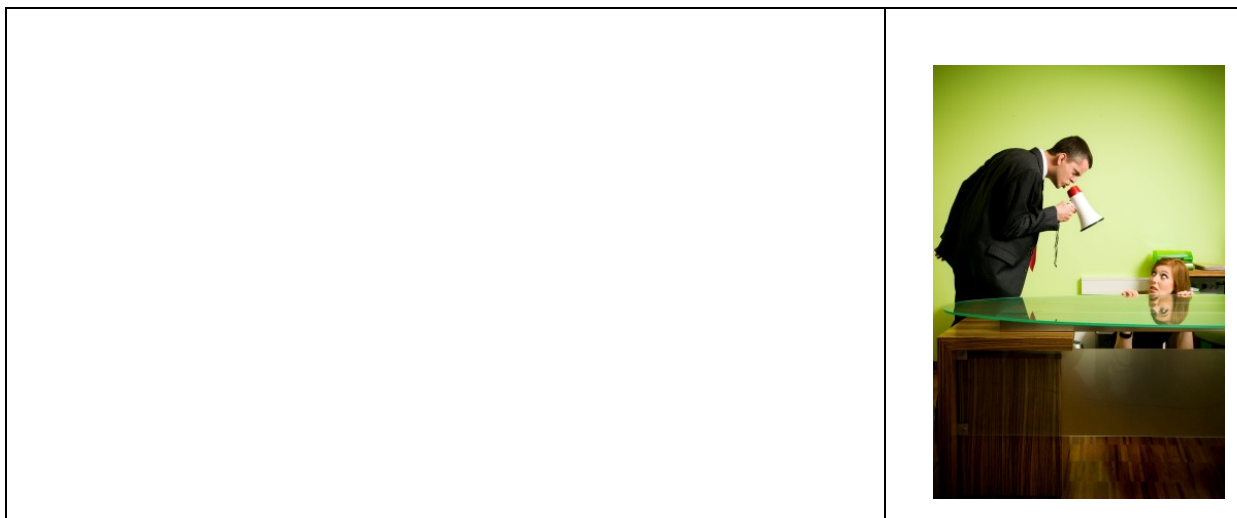


## Proč jste v práci obětí?



V práci trávíme více než polovinu bdělého života a tak si často říkám, proč jsou mnozí ochotní v práci trpět terorem od šéfa, nepříjemné kolegy a nevhodné pracovní prostředí. Při mých pracovních schůzkách dlouhé hodiny poslouchám až hrůzné historky z práce mých přátel. Přesčas, spiklenecké války mezi kolegy, křik šéfa před klienty, nesplněné sliby.. to všechno se na dnešních pracovištích běžně děje.

Možná si říkáte, že se s tím nedá nic dělat. Pracovat se musí a jinde to lepší nebude. Vaší práci jste si však, stejně jako životního partnera, vybrali sami. A buď máte partnera skvělého, nebo doma máte tyрана, že? V práci je to stejné, někdo má práci pohodovou za mnoho peněz a někdo se v práci dře od rána do večera za směšnou úplatu pro někoho, kdo si ani jeho práce neváží. Jak sami vidíte, i v pracovní oblasti existují obrovské nerovnováhy, které však mají svojí příčinu. Nic se neděje jen tak a stejně tak je tomu s prací.

### **Kdo za naše pracovní týrání vlastně může?**

Samozřejmě, že my sami. Není to ale tak jednoduché, jak se zdá. Na vině je náš emoční svět, který je již nějaký ten pátek naprogramovaný. V běžných dnech si naše nastavení samozřejmě neuvědomujeme a jednáme automaticky. Jednoduše přemýšlíme v určitých myšlenkových stereotypch a ani netušíme, že naše přemýšlení je pouze výplodem našeho geniálního mozku. V určitém momentě se rozhodneme pro danou práci, rozhodneme se bojovat se šéfem, rozhodneme se práci dělat určitým způsobem. A protože náš způsob chování je pouze výsledkem našeho emočního naprogramování, musíme se opět podívat do světa Emočních rovnic, abychom zjistili, PROČ zrovna my v práci tak trpíme. Pro lepší pochopitelnost celé záležitosti uvádím případ jedné mé známé, která na pracovišti neustále trpěla.

### **Eva, 40 let – věčně nedocenená vysokoškolačka**

Moje známá je chytrá, vzdělaná a elegantní dáma. Již několik let však pracuje pro firmu, která si absolutně neváží její práce. I přes vysokoškolské vzdělání, talent řídit druhé, pracuje na administrativní pozici a dělá práci, která jí vůbec nebaví. Navíc má kolegyně, které mají tendenci neustále upozorňovat na její chyby. Nejspíše jí závidí pěkný elegantní

vzhled a tak jí dělají z práce peklo. Při naší poslední schůzce mi popisovala, jaké křeče má, když jede do práce. A tak jsem vzala kus papíru a začala hned psát. Podívejte se, jaké emoční nastavení tato žena v hlavě nosila:

Z práce mě můžou vyhodit  
V práci mě finančně neocení  
V práci se cítím nepohodlná  
V práci jsem zažila zklamání  
Když nebudu dělat, z práce mě vyhodí  
V práci jdou proti mě  
V práci mám psychický teror  
Šéf na mě řve  
V práci mi lžou  
I když mám výsledky, vyhodí mě  
V práci se nemohu dostat na vyšší pozice  
Svoji práci musím obhájit  
Šéf mě terorizuje  
V práci mi chtějí škodit  
Šéf mojí práci nezná  
V práci se mi nenaskytne vyšší pozice  
I když mám výsledky, nepřidají mi  
Moje práce není pro ostatní důležitá  
V práci mi lžou záměrně  
Šéf mi nepřizná chybu  
Šéf se neumí ovládat  
Na mé výsledky se zapomíná  
Má práce může být rozdělena mezi ostatní

Výčet Emočních rovnic byl ještě o cca 20 rovnic delší, avšak jen z výše zmíněných vám musí být jasné, že tato dáma zažívala v práci peklo. Po naší schůzce se rozhodla finálně práci změnit a také změnit své emoční nastavení v oblasti práce. Výše zmíněné Emoční rovnice mé přítelkyni vznikly díky jedné pracovní zkušenosti, která jí však natolik emočně rozložila, že se jí zapsala do jejího emočního podvědomí. S nevhodným naprogramováním si jen našla další práci, která jí všechny Emoční rovnice potvrdila.

Co říci na závěr? Nechtějte sekat plevel bez vytrhání kořínků. Neřešte následky, ale hledejte příčiny. To, že máte špatnou práci a váš šéf vás terorizuje je pouze odrazem vašeho vnitřního emočního nastavení. A to si musíte změnit, jinak si, stejně jako u partnerů, budete hledat stále ty nevhodné práce s terorizujícími šéfy.

#### **Přečtěte si také:**

[Největší chyby při hledání zaměstnání – I. díl](#)  
[Největší chyby při hledání zaměstnání – II. díl](#)

#### **Stáhněte si:**

[E-kniha Jak si zvýšit sebevědomí](#)



© **Napsala Lenka Černá**

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

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz)

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

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)