

PŘÍPADOVÁ STUDIE

Koučinkový program: Odhalte své Emoční rovnice

Věk klienta: 28 let

Počet schůzek: 25

Jméno kouče: Aleš Kalina



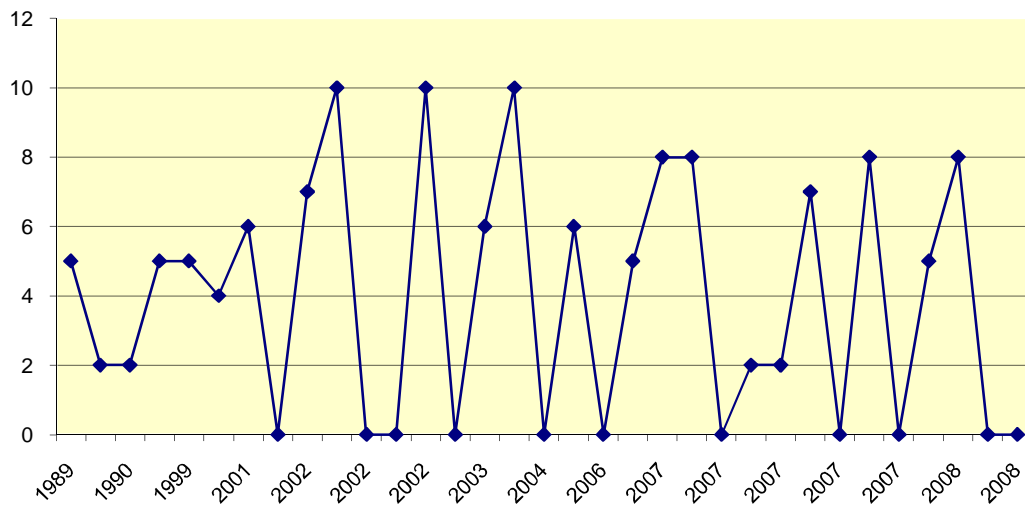
Nástin situace klienta:

Klient se na mě obrátil s následujícími problémy, cituji: „Poslední dobou začínám ztrácet sílu a cítím se unavený, netuším, proč vše vlastně dělám, a navíc mám vztahové problémy, pocházející z několika nevydařených vztahů. V práci si věřím, ale v osobním životě je to naopak. Mám obrovské výkyvy nálady. Chtěl bych odhodit břemeno, které si nesu z nepodařených lásek, a přestat se bát nových vztahů, najít ztracené sebevědomí a hlavně přestat lézt neustále do stejných situací se stejnými konci“. Klient po dramatických rozchodech nebyl schopen navazovat nové trvalejší vztahy s dívkami, které mu připadaly atraktivní, neustále trpěl přehnanou sebekontrolou a nízkým sebehodnocením. Kvůli nesprávně chápané vlastní hodnotě si vystavěl novou osobnost zábavného šaška, jehož vnější svět byl na povrch jeden velký vtip, ale uvnitř trpěl neustálým sebetýráním a odmítnutím.

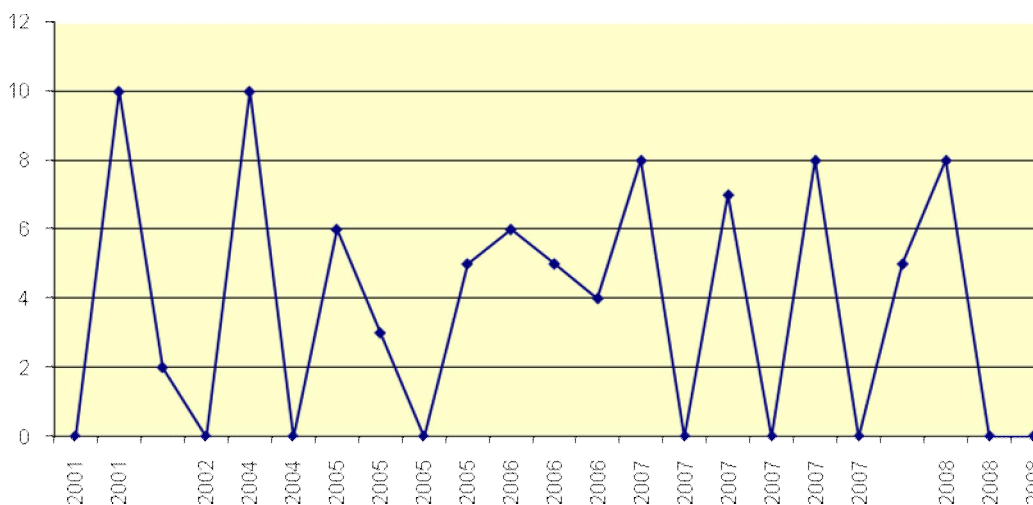
Kouč určil následující postup:

1. Sepsat a převyprávět poslední rok života
2. Převyprávět dětství a partnerské vztahy klienta
3. Sestavit a analyzovat vztahovou křivku klienta
4. Sestavit a analyzovat křivku života klienta
5. Odhalit Emoční rovnice v oblasti vztahů a práce a otočit je

Analýza životní a vztahové křivky:



Křivka života (nálada)



Křivka vztahů (nálada)

Křivky obsahují mnoho zážitků s hodnotou nálady pod 3, a to jak v oblasti pohledu na život tak ve vztazích. Tyto zážitky byly způsobeny bolestivými rozchody, zkušeností, kdy byl partnerkou vyměněn za jiného partnera, ponižováním ve škole od starších spolužáků i tyranským přístupem otce.

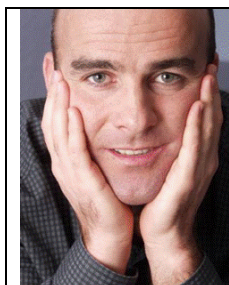
Odhalené Emoční rovnice:

Tajnou lásku nemohu dostat
Nejsem pro holku dost dobrý
Nejsem hoden štěstí
Jiní mají lepší přirození
Jiný chlap by partnerku uspokojil lépe
Moje láska byla zmařena
Bezcitný vztah vydrží déle
Holky chtějí něco, co já nemám
U žen je to od ztráty ke ztrátě
Před holkou mohu být ubožák
Výjimečné může chybět
Kvůli sexu mohu být méněcenný
Své problémy maskuji
Možná jsem ošklivý

Celkem jsem s klientem objevil a otočil 1400 Emočních vzorců.

Závěrem:

Vlivem otce i matky vzniklo klientovi negativní emoční nastavení v oblasti vztahu k sobě samému. Jeho nízké sebevědomí se dále promítlo do jeho partnerských vztahů, ve kterých zažíval obrovskou touhu po lásce, která mu ale byla odpírána, takže musel pozorovat, jak s jeho milovanou chodí někdo jiný. Jeho pocity nedostatečnosti a podřadnosti se s rostoucím věkem postupně prohlubovaly, až klient skončil na pokraji zhroucení a pádu do letargie. Díky Emočním vzorcům objevil nový vztah sama k sobě, byl schopen se osvobodit od vlivu okolí a přijmout své tělo takové, jaké je. Začal o sebe více pečovat a naučil se mít rád sám sebe.



© Napsal Aleš Kalina
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)
Email: kalina@mindsoft.cz

www.mujkouc.cz
www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

Tyto materiály není možné publikovat ani šířit bez
svolení autora pod pokutou 1.000.000 Kč