

Případová studie 3



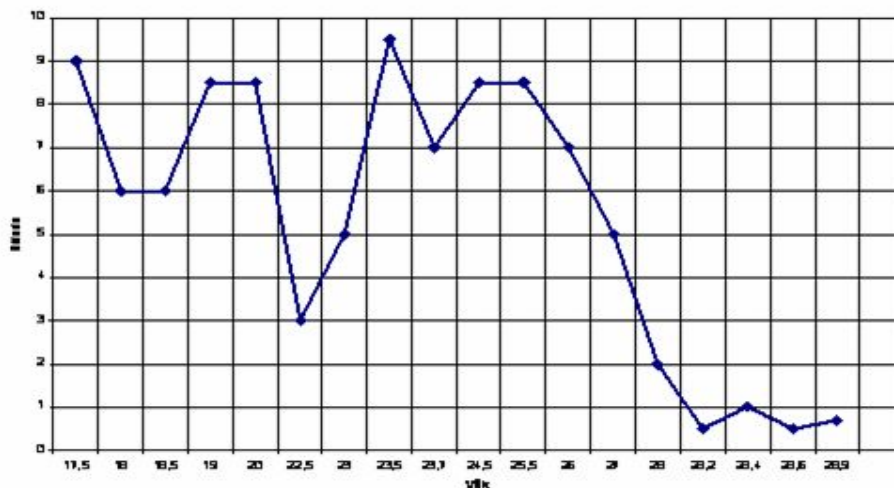
Povolání: asistentka ředitele

Počet schůzek: 7

Popis problémů

- Nalezení životního partnera
- Vypořádání se se samotou
- Neustálá touha utíkat do samoty
- Zraňující pocity nikdo mě nemá rád
- Nevhodní a tyranizující partneři

Křivka vztahu



Popis křivky vztahu

Po několika snahách najít životního partnera se klientka propadla do dlouhodobé deprese díky špatné volbě. Měla sice vztahy, ale s partnery, kteří ji akorát vysávali a deprimovali. I přes veškerou snahu hledat mezi muži toho pravého si vždy zopakovala ten samý příběh. Vztah skončil bolestným rozchodem a zklamáním.

Zapsané emoční rovnice

- Blízcí lidé mě zneužívají

- Nikdy nebudu dost dobrá
- Jsem navíc
- Nikdo mě nemá rád
- Blízcí lidé se přetvařují
- Za vše mohu já
- Na všechno jsem sama
- Nikomu na mně nezáleží
- Nikomu nebudu chybět
- Nikdy nebudu vyhovovat
- Jsem hloupá

Výsledek práce

Klientka si po otočení emočních rovnic uvědomila svoji hodnotu. Dala jasně najevo svým minulým partnerům, že není kus hadru. Napsala si objednávku na životního partnera a dala si 6 měsíců vztahové prázdniny, kdy se věnuje pouze sobě a buduje vztah k sobě. Pocity osamocení se ztratily. Byla schopná zorganizovat vlastní narozeninovou párty a pozvat 30 lidí. V práci se zklidnila a není již tak citlivá na poukázané nedostatky a chyby.

Odhalte i vy své emoční rovnice pomocí [zkušeného kouče](#)

www.mamdepku.cz | www.muivztah.cz | www.foto-mluvi.cz

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.muivztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm