

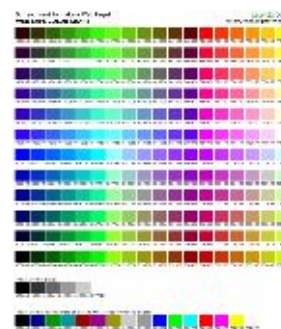
# Týdenní zpráva

Jméno: xyz

Datum od/do:

Zprávu odešlete na [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

Více informací na [www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)



Nejdůležitější události (vypište):

Napravit vztah s manželem

Události příštího týdne, kterých se bojíte (vypište): nejsou

PÁ 19.1.

- Je mi fajn
- Práci si neberu –těším se na víkend

SO 20.1.

- Skvěle naplánovaný víkend s YY bohužel klasicky začíná hádkami
- Zbytek víkendu trávíme každý ve svém bytě, přestávám věřit, že náš vztah má budoucnost
- Večer trávím s kamarádkou a užívám si svobody

NE 21.1.

- Chci se sejít s YY a vyjasnit si situaci
- Máme dost nepříjemnou diskusi, vyšlo najevo, že ...
- Připadám si zneužitá a obelhaná – definitivně ukončuji náš dlouhodobě nefunkční vztah

PO 22.1.

- V práci jen přemýšlím o svém ex-vztahu
- Domlouvám si schůzku s kamarádkou, abych se doma netrápila samotou
- Večer je mi lépe a začínám věřit, že na mě čeká něco lepšího

ÚT 23.1.

- Je mi celkem fajn (na to co mám za sebou), i když jsem totálně nevyspalá.
- Dost věcí vidím v jiném světle – dokonce ani nenáviděné kolegyni se nepodařilo mě vytočit

ST 24.1.

- YY zkouší dolézat a mě to zase na chvíli rozhodilo
- Nakonec jsem na sebe pyšná - neboť kromě toho, že jsem se nenechala obměkčit (jako tolikrát před tím) si stěhuji poslední věci z jeho bytu
- Zpátky doma je mi dobře – cítím se jako pán situace a můžu zase volně dýchat

**ČT 25.1.**

- YY se už nehlásí – asi pochopil, že tentokrát to bylo myšleno vážně
- Soustředím se zas konečně plně na svou práci a je mi prostě jen dobře
- Po těch posledních prohádaných měsících mi dokonce vůbec nic na YY nechybí

**PÁ 26.1.**

- Je mi dobře
- Jediné co mě mírně kazí náladu je, že ...

**SO 27.1.**

- Jsem na víkend u našich
- Mičky si vyslýchám jejich rady ohledně mého chování k YY a myslím si své

**NE 28.1.**

- Dnes mé horlivé rodiče naštěstí odreagovala sestra s přítelem – takže se to dá snáz vydržet

**PO 29.1.**

- V práci nestíhám, takže na nic jiného nemyslím (což mi ovšem nijak nekazí náladu)
- Jdu na večeři se sestrou – ta jediná mi opravdu rozumí – je nám dobře

## Práce s emočními rovnicemi

| Den   | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | Po | Út |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Minut | 5  | 12 | 12 | 10 | -  | 10 | 12 | 15 | -  |
|       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

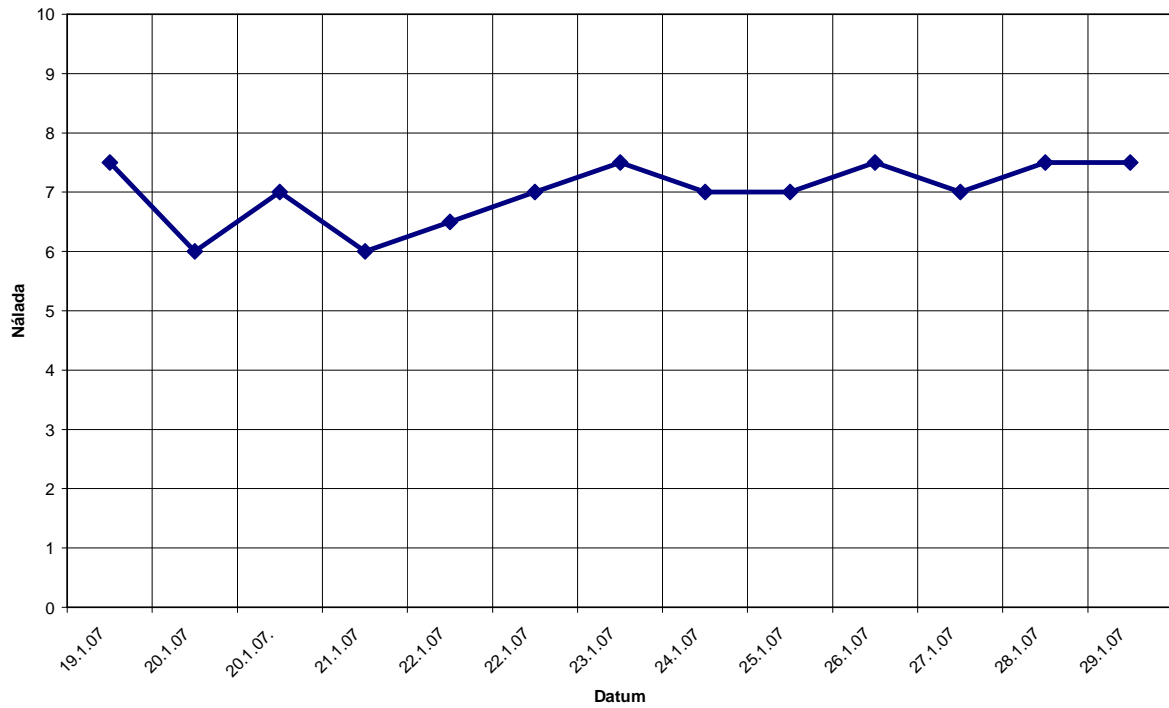
## Sledování příjemných a nepříjemných myšlenek

V této sekci vypište příjemné a nepříjemné myšlenky nebo činnosti, které vás v období napadaly. Prosím o vypisování pouze čistých myšlenek a ne jejich výkladu pro mě.

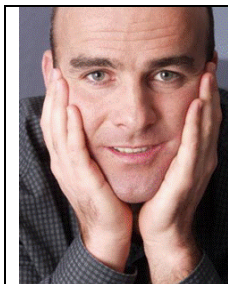
| Pozitivní, příjemné myšlenky a činnosti | Hodnocení |
|---|-----------|
| Jdu do sauny                            | 7         |
| Jdu s kamarádkou a kafe                 | 8         |
| Jdu na masáž                            | 9         |
|   |           |

| Negativní, nepříjemné myšlenky a činnosti | Hodnocení |
|---|-----------|
| Návštěva tchyně                           | 2         |
| Manžel je despota                         | 5         |
| Manžel na mě nemá čas                     | 4         |
| Jsem líná                                 | 8         |

Křivka nálady minulého období (vykreslete)



Vyplněnou zprávu prosím odešlete uvedenou adresu.



© Sestavil Aleš Kalina  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)  
Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)  
[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)  
[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

Měsíčník osobního růstu zdarma: [www.mujvztah.cz/mesicnik.htm](http://www.mujvztah.cz/mesicnik.htm)