

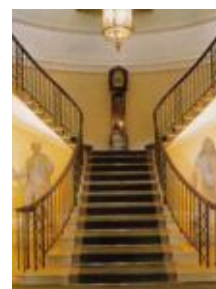
Vstupní zpráva

Jméno: xyz

Datum od: 6.11.2006

Zprávu odešlete na kalina@mujkouc.cz

Více informací na www.mujuvztah.cz | www.mamdepku.cz



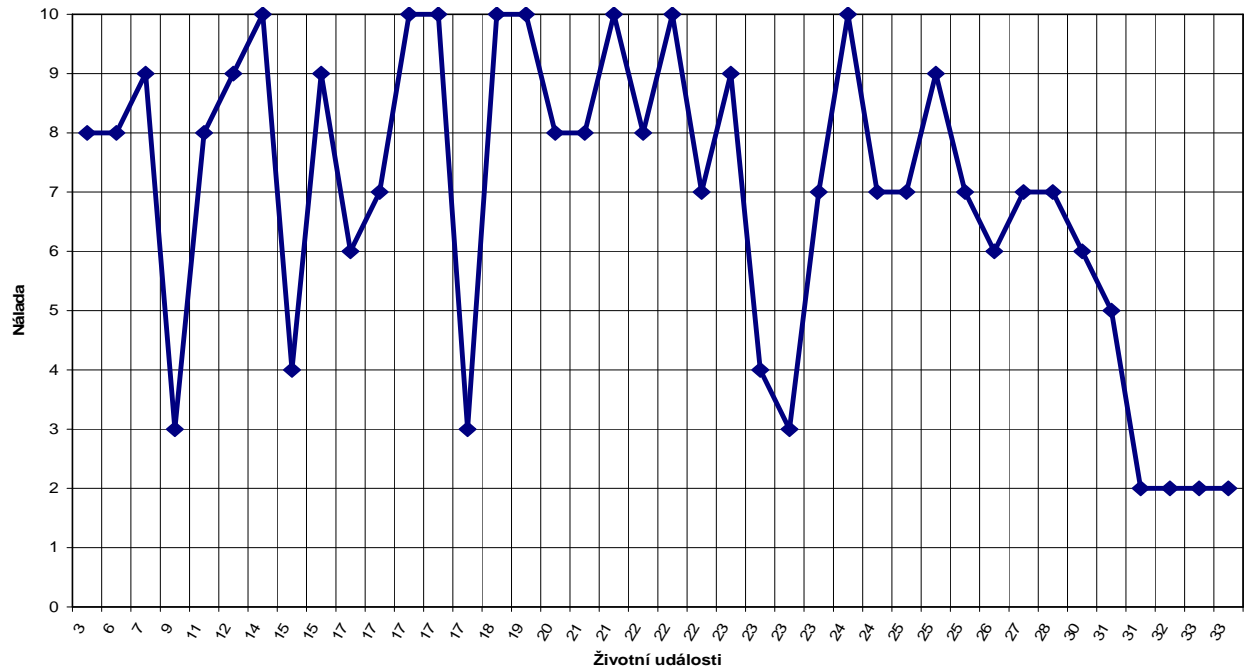
Životní příběh

Prosím napište zde svůj životní příběh od dob ranného dětství, které si pamatujete až do dnes. Stačí popisovat základní události a roky

Životní události	Nálada	Roky
Jsem prý nenormálně klidné dítě	8	3
Základní škola	8	6
Chodím na ...	9	7?
Hraji ...	3	9?
Píšu ...	8	11
Závodím ...	9	12
Dostala jsem se na Gymnázium	10	14,5
Zvykám si na ...	4	15
Krise je zvládnuta	9	15,5
Maturita – lepší než jsem čekala	6	17
Jazyková škola	7	17
Přijetí na ... školu	10	17
Začíná můj první vážný vztah	10	17
Nemám ...	3	17
Ač neumím anglicky a dost bojuji o přežití mám pocit, že jsem našla zem, kde chci žít	10	18
Dokončuji výměnný studijní pobyt	10	19
Kočím se studiem – nevidím v tom dál smysl	8	20
Vracím se do alespoň jako Au-pair	8	21
Jediné pozitivum na ...	10	21
Měním rodinu	8	22
Jsem vyřízená ale překvapená	10	22
Žiji s ...	7	22
Konečně mám čas i pro sebe	9	23
Konec snu se jménem	4	23
Po delších nesrovnalostech – ukončení vztahu	3	23,5
Znovu se stýkáme se vším co k tomu patří – nedokážu se ho zbavit	7	23,5
Začínám chodit s ... a definitivně opouštím svého dávného ex	10	24
Mám pocit, že jsem našla svého vytouženého partnera	7	24,7
... kvůli mně opouští Čechy	7	25
Počátek našeho soužití nemá chybu	9,5	25,5
XX nemůže v cizině najít práci – začínají první spory	7	25,5
Já končím Au- pair, skutečnou práci si nacházím snadno – ale úplně co jsem chtěla to není	6	26
Soustředím se na své koníčky	7	27
Nová práce – ta mě konečně naplňuje	7	28
S XX máme stále větší problémy – přemýšlí, že se vrátí do Čech	6	30
XX definitivně odchází – což znamená konec našeho vztahu	5	31
Nedokážu se přes svůj poslední vztah přenést	2	31,5
Moje krize se bohužel projevuje v práci – nic nezvládám	1,2	32
Potřebuji odstup – jedu do Čech na dovolenou	1,5	33
Jsem rozhozená – nevím kam patřím a kde chci žít, navíc bych chtěla dítě a nemám sílu investovat do dalšího vztahu	2-3	33

Křivka života (vykreslete)

www.mamdepku.cz/konzultace-materialy.html

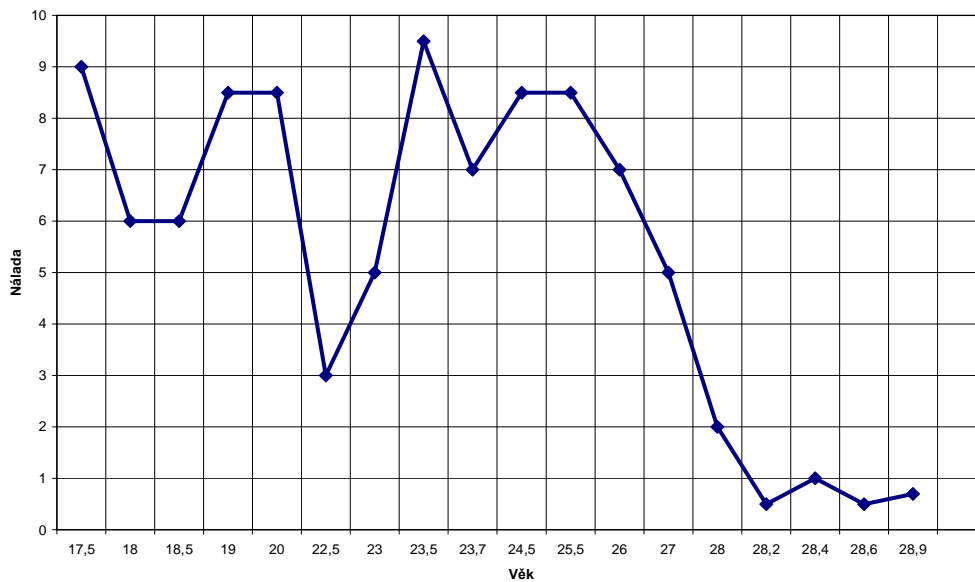


Čtyři kvadranty života

Každý lidský problém, který působí nepříjemné nálady, můžete zařadit do 4 kategorií. Práce, peníze, zdraví a vztahy. V těchto kategoriích vám mozek produkuje emoce, které se pak sčítají do celkové nálady. Není možné je od sebe oddělit. Pokud je problém v jednom z nich, i ostatní jsou narušeny a necítíte se dobře. Popište proto své pocity na stupnici 0 až 10 v jednotlivých oblastech a na osu x k nim v čase připište, o jaký okamžik šlo.

Oblast vztahů

- Vykreslete křivku vztahů

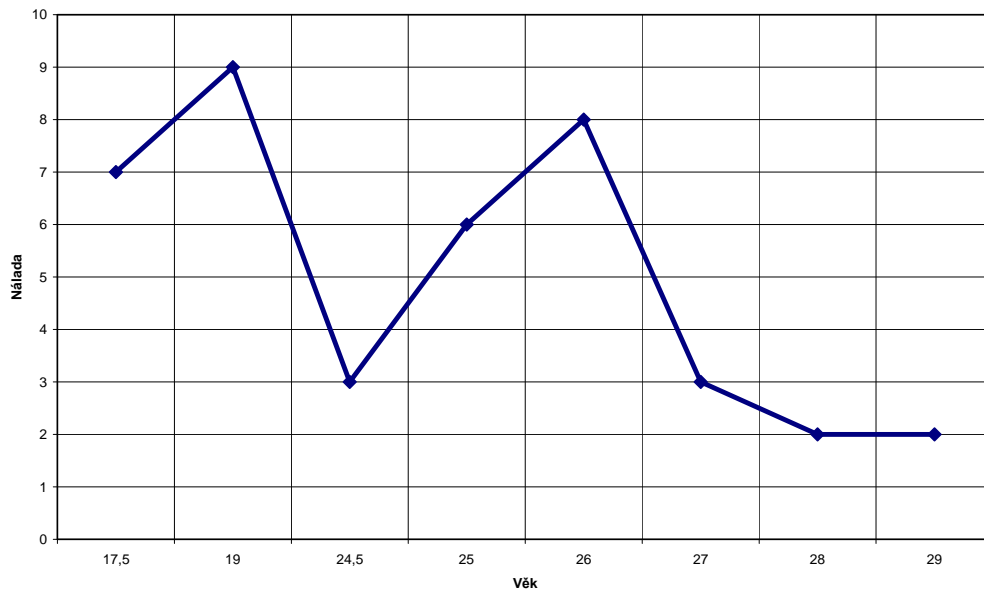


- 17,5 1. vážný vztah
- 18-18,5 Krize, časté rozchody
- 19-20 Hlavní problém překonán
- 22,5 Rozchod
- 23 Nový způsob komunikace
- 23,5 2. vážný vztah
- 28,ě Rozchod

- *Vaše představy kde byste chtěli být (popište své představy v této oblasti)*
Chtěla bych vést harmonický vztah, který bude trvale blízko 8. Chci najít partnera se kterým nebudu mít strach založit rodinu
- *Kde právě jste dnes (popište svůj aktuální stav v této oblasti)*
Nedokážu zapomenout na poslední vztah, nemám chuť investovat do jiných vztahů

Oblast práce

- Vykreslete křivku práce



17,5 VŠ: pracovala jsem nahodile

24,5 Au- pair

25 1. skutečné zaměstnání

26 Nová práce

27 Krize – přerušuji práci a potřebuji čas na rozmyšlenou

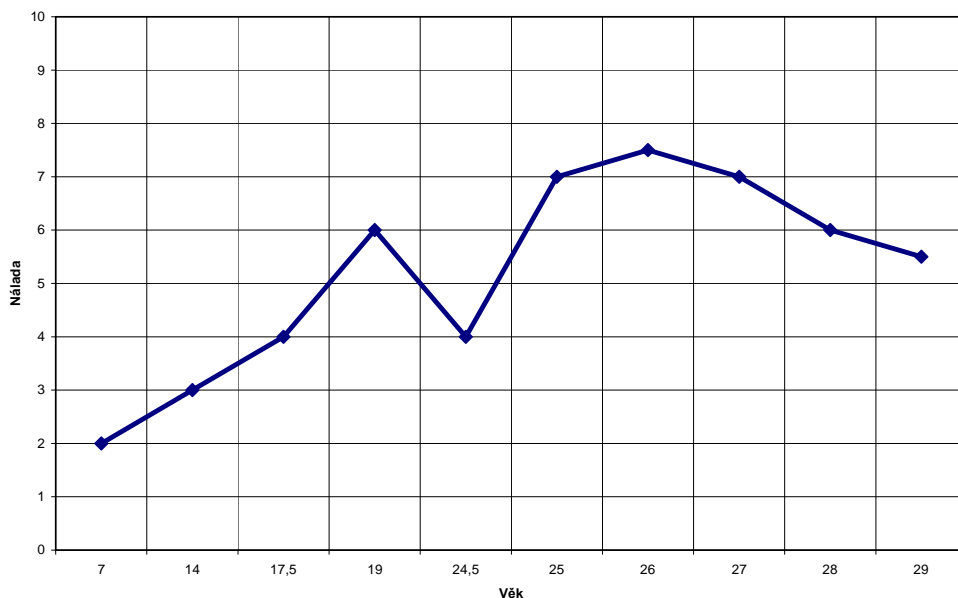
- *Vaše představy kde byste chtěli být (popište své představy v této oblasti)*
Chci práci, která mě bude především bavit

- *Kde právě jste dnes (popište svůj aktuální stav v této oblasti)*

Momentálně hlavně řeším, kde vůbec zakotvit a kde si práci hledat

Oblast peněz

- Vykreslete křivku peněz

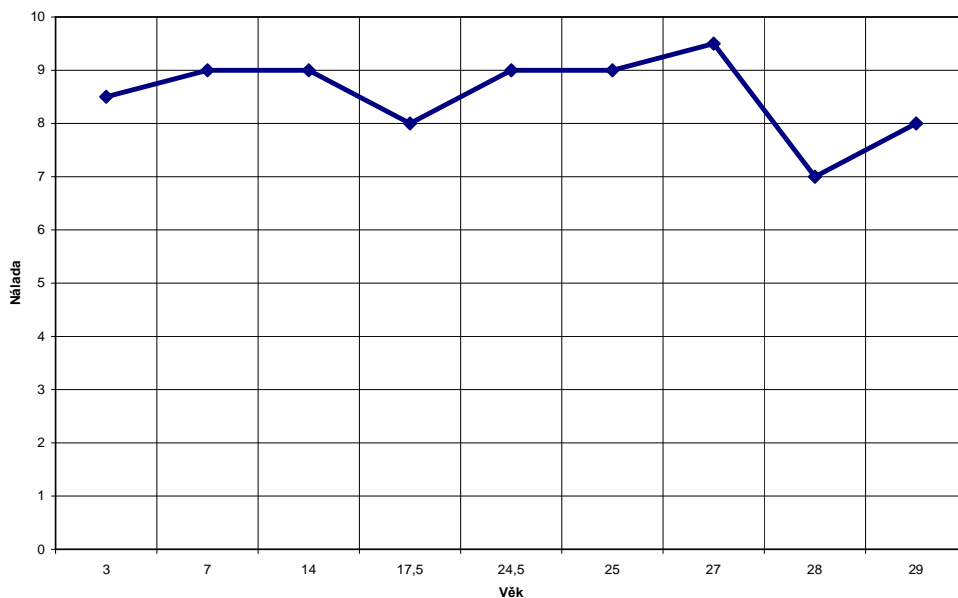


7	ZŠ
14	Gymnázium
17,5	VŠ
24,5	Výměnný pobyt
25	Au-pair
26	Skutečné zaměstnání
27	Krize

- *Vaše představy kde byste chtěli být (popište své představy v této oblasti)*
Ráda bych na tom byla tak, abych stále nemusela přemýšlet, zda si mohu koupit základní věci
- *Kde právě jste dnes (popište svůj aktuální stav v této oblasti)*
Momentálně žiji z rezervy, vydělané v minulosti

Oblast zdraví

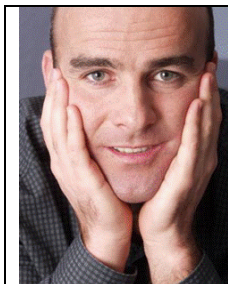
- Vykreslete křivku zdraví



3	Školka
7	ZŠ
14	Gymnázium
17,5	VŠ
24,5	Ukončení studia
25	Au-pair
28	Rozchod s přítelem

- *Vaše představy kde byste chtěli být (popište své představy v této oblasti)*
Chtěla bych si především uchovat současné zdraví
- *Kde právě jste dnes (popište svůj aktuální stav v této oblasti)*
Po rozchodu se svým přítelem, jsem se necítila (psychicky a fyzicky) moc dobře – momentálně je mi opět dobře

Vyplněnou zprávu prosím odešlete na shora uvedenou adresu.



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