



**NAJDI SI SVŮJ
EMOČNÍ VZOREC A
SKRYTÝ PROGRAM**

CO NÁS ČEKÁ?

- Kdo jsem, co tvořím a proč to tvořím?
- Propojení se svým tělem.
- Co jsou emoční vzorce? Kdy se v životě dějí?
- Co jsou skryté programy? Kdy se v životě dějí?
- Základní skryté programy.
- Najdi si svůj emoční program (skrytý vzorec).
- Základní skryté programy.
- 5 kroků k přepsání programu.
- Otázky a odpovědi.

Kdo jsem, co tvořím a proč to tvořím?

WEBINÁŘE
WORKSHOPY

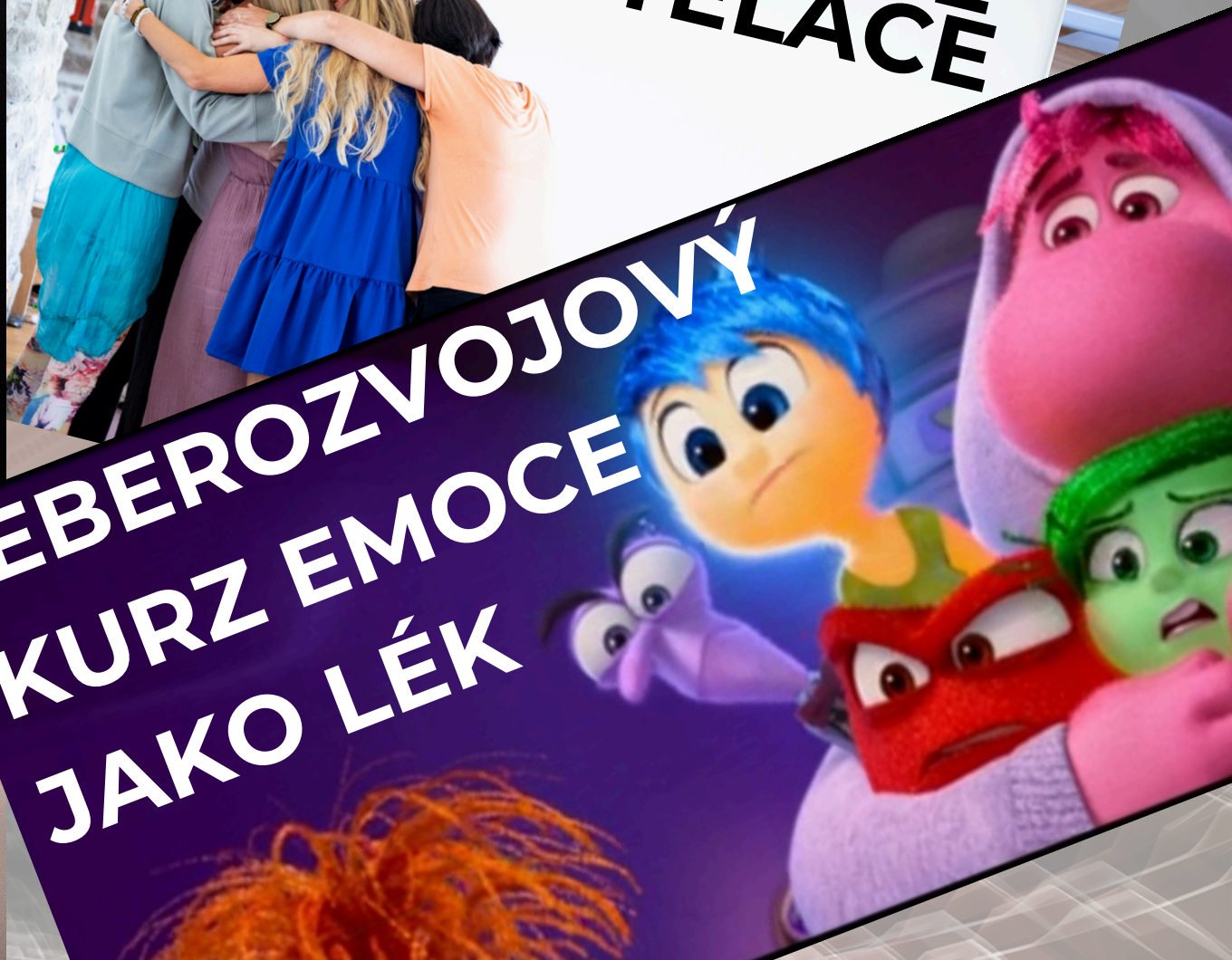
INDIVIDUÁLNÍ A
PÁROVÉ TERAPIE

ŽENSKÉ
KRUHY

VEDU RODINNÉ
KONSTELACE

RETREATY PRO
ŽENY

SEBEROZVOJOVÝ
KURZ EMOCE
JAKO LÉK



Co jsou emoční vzorce?

Emoční vzorec odkazuje na opakující se vzorce emocí a reakcí, které si lidé vytvářejí na základě svých zkušeností. Tyto vzorce mohou být výsledkem minulých traumát, vztahových dynamik nebo jiných psychologických faktorů. Emoční vzorec může ovlivnit, jak člověk reaguje na určité situace, jak prožívá emoce nebo jak se vztahuje k ostatním. Například, pokud někdo zažil v dětství opakovanou kritiku, může si vytvořit emoční vzorec, který zahrnuje pocity nedostatečnosti nebo úzkosti v situacích, kdy je hodnocen.

Emoční vzorec se zaměřuje na naučené a opakující se vzorce chování a emocí v reakci na určité podněty.

Kdy se v životě dějí?

Strach z veřejného vystupování: Když se člověk musí postavit před publikum, může zažít silný strach nebo úzkost. Tento emoční vzorec může být způsoben předchozí negativní zkušeností, jako je například trapas při školní prezentaci.

Strach z odmítnutí: Pokud někdo zažívá silný strach z odmítnutí při pokusu o navázání nových vztahů, může se jednat o emoční vzorec. Tato osoba může reagovat úzkostí nebo vztekem, kdykoliv se ocitne v situaci, **kde by mohla být odmítnuta.**

**Tyto vzorce mohou být
výsledkem minulých traumat,
vztahových dynamik**

**které si lidé vytvářejí
na základě svých
zkušeností**

**opakující se vzorce
emocí a reakcí**

Strach z veřejného
vystupování.

trapas při prezentaci
ve škole

strach, úzkost

Strach z odmítnutí.

odmítání sourozenců,
rodičů v dětství

strach z odmítnutí

Vyhýbání se
konfliktům.

strach z odmítnutí,
ztráty vztahu



důsledek: hromadění
frustrace a
nespokojenosti

**Tyto vzorce mohou být
výsledkem minulých traumat,
vztahových dynamik**

**které si lidé vytvářejí
na základě svých
zkušeností**

**opakující se vzorce
emocí a reakcí**

být perfektní
perfekcionismus

vysoké očekávání od
rodičů, chvála za
výkon

pocit selhání, úzkost

sebekritika

přísná výchova, žádná
zpětná vazba,
neharmonický vztah
mezi rodiči

pocit bezcennosti,
frustrace

nedostatečné
vyjadřování emocí

potlačované,
ignorované emoce v
rodině

hromadění emocí,
frustrace

přehnaná reakce na
kritiku

předchozích
negativních
zkušeností, nízké
sebevědomí

pocit odmítnutí,
“uražení”

Jan pracuje na důležitém projektu v práci a po dokončení své prezentace dostává zpětnou vazbu od svého nadřízeného. Nadřízený mu říká, že by měl více zdůraznit určité údaje a lépe strukturovat své argumenty. Kritika je konstruktivní a má za cíl pomoci Janovi zlepšit se.

Místo toho, aby Jan přijal tuto zpětnou vazbu jako příležitost k učení, začne se cítit urazený a zklamáný. Myslí si, že **jeho práce není dost dobrá** a že jeho nadřízený **ho nerespektuje. Cítí se odmítnutý** a jeho myšlenky se začnou točit kolem toho, jak je neschopný. **Jeho sebevědomí klesá**, a to i přesto, že kritika byla zaměřena na zlepšení jeho dovedností.

Jan se může **uzavřít do sebe, přestat se snažit** o zlepšení nebo dokonce začít sabotovat své vlastní úsilí, protože se bojí další kritiky. Tento vzorec může ovlivnit jeho vztahy na pracovišti a jeho profesní růst, neboť se stává méně otevřený zpětné vazbě a novým výzvám.

Jan by mohl zkoumat, **proč reaguje tak citlivě na kritiku**. Může zjistit, že v minulosti měl podobné zkušenosti, které mu ublížily, nebo že má tendenci se srovnávat s ostatními. Práce na zvyšování sebevědomí a na zdravějším vnímání kritiky by mu mohla pomoci lépe se vyrovnat s podobnými situacemi v budoucnu.

*hluboko zakořeněný **strach z neúspěchu**

***nízké sebevědomí** může způsobit, že si jeho schopnosti neuvědomuje nebo je podceňuj

*může se neustále **srovnávat s kolegy**, což může **zesilovat jeho pocity nedostatečnosti** a vést k tomu, že se **cítí ohrožený kritikou**, protože **si myslí, že by měl být lepší než ostatní**

EMOČNÍ VZORCE MOHOU ZAHRNOVAT SPECIFICKÉ ZPŮSOBY, JAKÝMI LIDÉ:



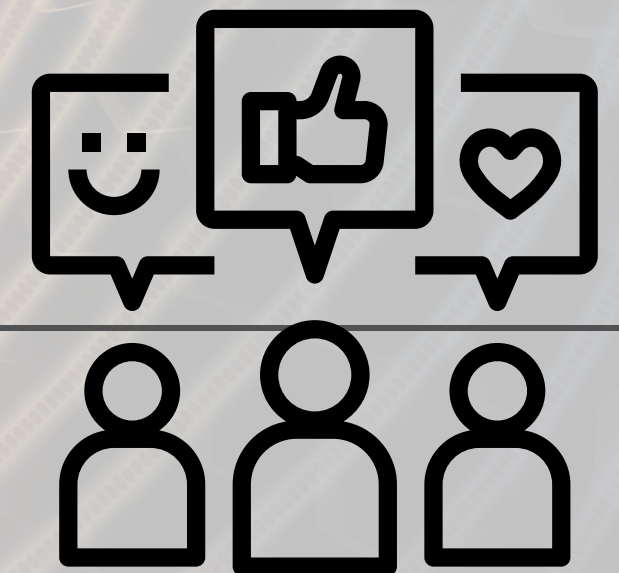
reagují na stres



vyjadřují své
pocity



se vyrovnávají s
konflikty



prožívají radost a
štěstí



**Ted' bych vás ráda pozvala k tomu,
abyste si zkusili i vy najít svůj
emoční vzorec.**

Co jsou skryté programy?

Skrytý program se většinou týká **nevědomých přesvědčení a návyků**, které **ovlivňují naše chování a rozhodování**, aniž bychom si toho byli vědomi. Tyto programy mohou pocházet z výchovy, kultury, nebo osobních zkušeností a mohou nás vést k automatickým reakcím v různých situacích. Skryté programy mohou zahrnovat například přesvědčení o sobě samém, o vztazích nebo o světě kolem nás. Tyto programy často fungují jako "filtry", skrze které jedinec vnímá realitu a reaguje na ni.

ROZDÍL

Emoční programy se více zaměřují na naše emocionální reakce a prožívání, zatímco skryté programy se týkají nevědomých vzorců, které mohou ovlivnit naše chování a myšlení.

1. Úroveň vědomí

2. Fokus

3. Zpracování

Kdy se v životě dějí?

Pokud někdo vyrůstal s přesvědčením, že "**nikdy nebude dost dobrý**", může to ovlivnit jeho chování v pracovním prostředí. Tato skrytá víra může vést k tomu, že se bude **vyhýbat výzvam** nebo se **neodváží** požádat o povýšení, i když na to má kvalifikaci.

Člověk, který má skrytý program, že "**všichni ho opustí**", může mít tendenci se **emocionálně distancovat od ostatních**, aby se chránil před zraněním. Tento program může ovlivnit jeho chování ve vztazích, což může vést k **izolaci** nebo **neschopnosti navazovat hluboké vztahy**.

Kdy se v životě dějí?

Pokud někdo vyrůstal v prostředí, kde se **peníze považovaly za zdroj konfliktu** nebo **stresu**, může si vytvořit skrytý program, který ho přesvědčuje, že **peníze jsou špatné** nebo že je nemá nikdy dost. To může ovlivnit jeho finanční rozhodování a vztah k majetku.

Jaké skryté kolektivní programy ohledně peněz nás ovlivňují?

Peníze kazí charakter. Kde jsou peníze, tam je závist. Peníze nedají štěstí. Bohatství přináší jen starosti. Peníze rozdělují lidi. Mnoho peněz, málo přátel. Peníze jsou kořenem všeho zlého. S penězi přichází i mnoho problémů.

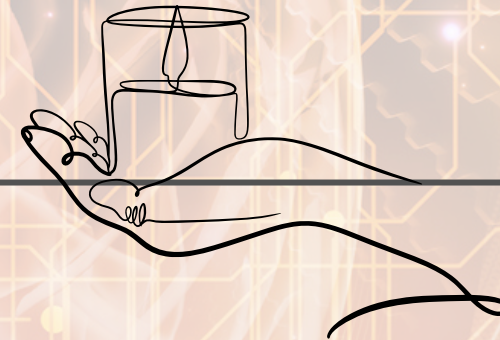
JAK SE VYTVÁŘÍ SKRYTÉ PROGRAMY?



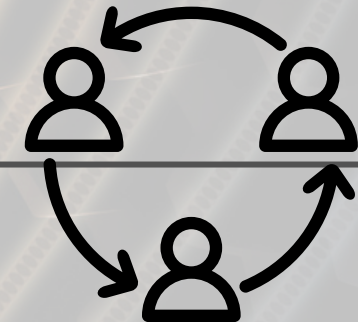
vytvářejí se v
ranných fázích
vývoje člověka



formují se hlavně
ve vztazích s
nejbližšími
osobami



emočně nabitě
události, které se
nám staly v
životě



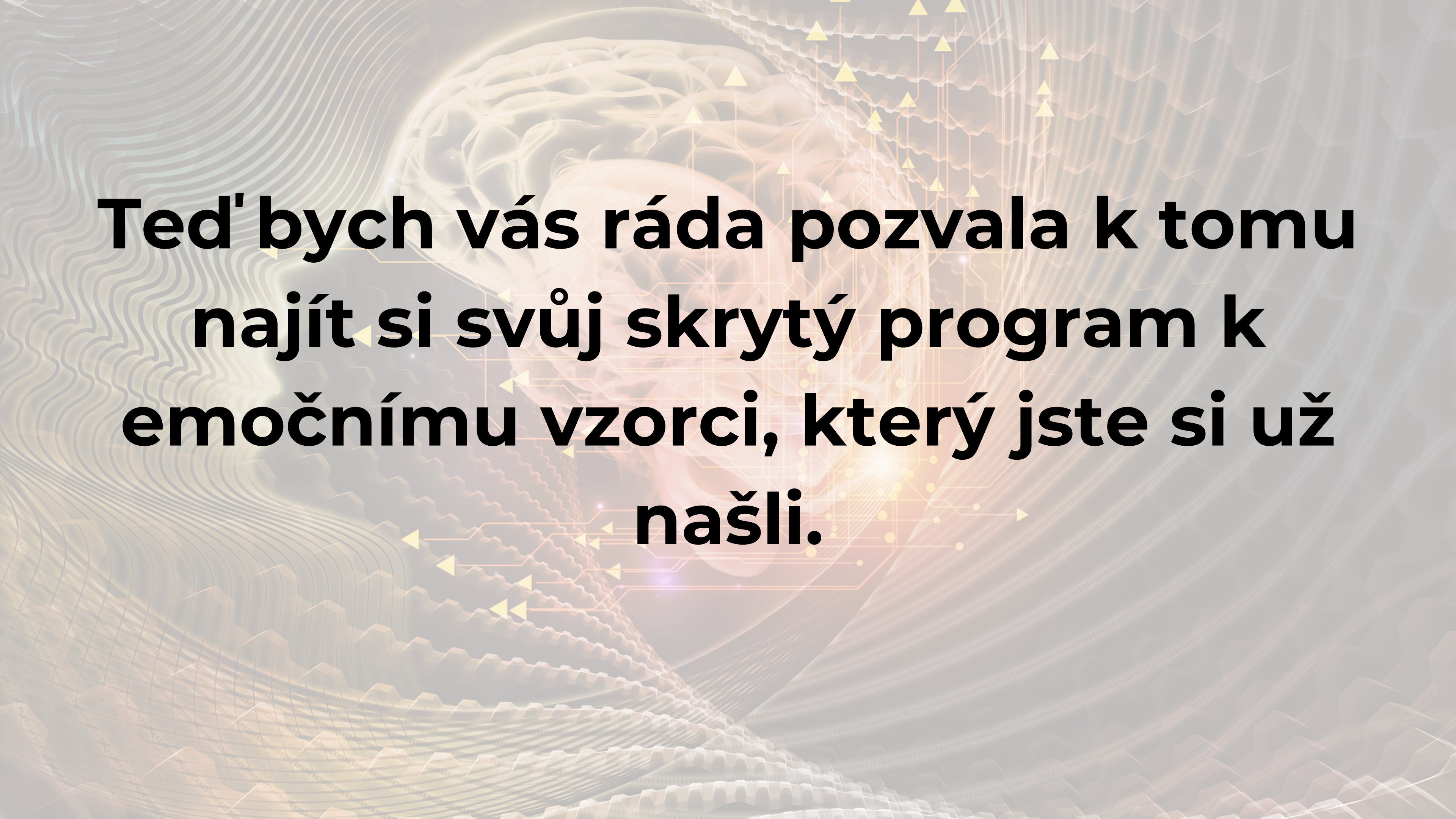
genetika,
rodinné mýty,
buněčná paměť,
epigenetika,
transgenerační
přenosy

ZÁKLADNÍ SKRYTÉ PROGRAMY

NEJSEM DOST DOBRÁ

MÁM POŘÁD MÁLO

JSEM NEŽÁDOUCÍ



Ted' bych vás ráda pozvala k tomu najít si svůj skrytý program k emočnímu vzorci, který jste si už našli.

**DOZRÁT KE
ZMĚNĚ**

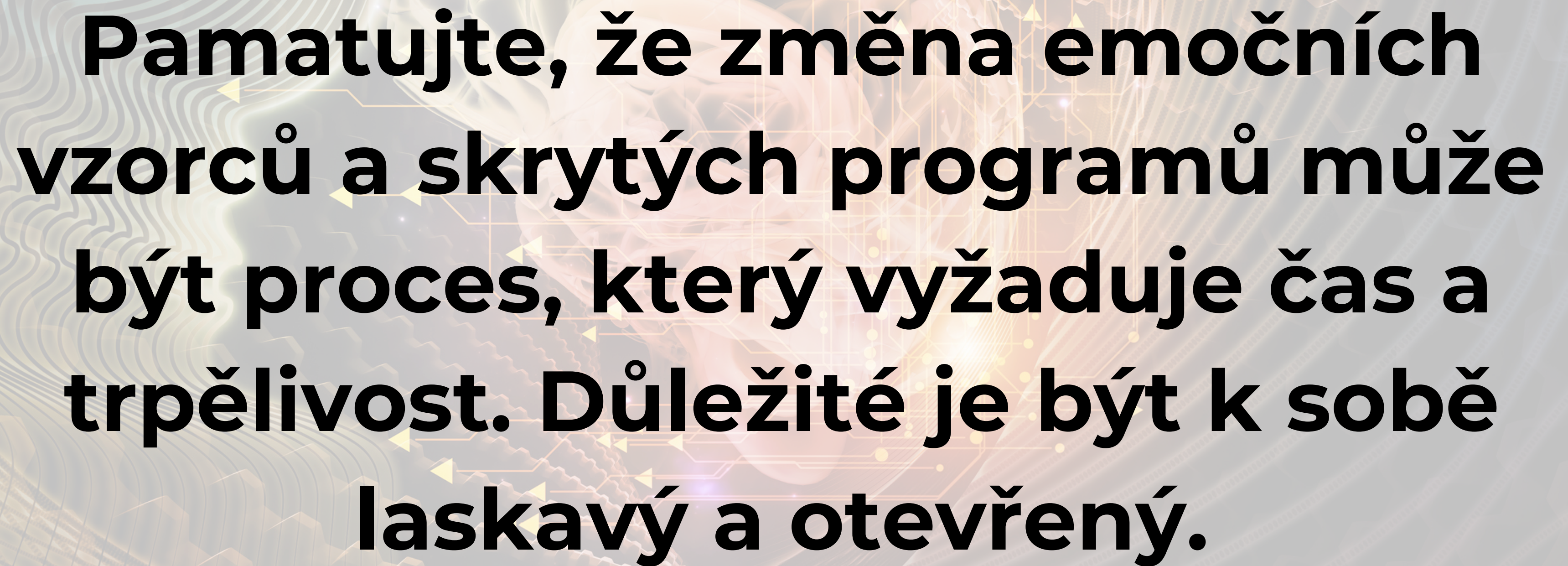
**PRACOVAT S
MYŠLENÍM**

**5 kroků k
přepsání
programu**

**PĚSTOVAT
CÍTĚNÍ**

**PŘIJMOUT
RODIČE A
JEJICH
VÝCHOVU**

**(Z)MĚNIT
PROGRAMY**



Pamatujte, že změna emočních vzorců a skrytých programů může být proces, který vyžaduje čas a trpělivost. Důležité je být k sobě laskavý a otevřený.



QA

Děkuji.

www.katerinasilarova.cz



Katy