

KOULIO

A C A D E M Y



**ZÁVISLOSTI
SKRYTÉ I ZJEVNÉ**

PRACOVNÍ SEŠIT

NEMŮŽU BEZ TOHO ŽÍT

**BEZ KOHO NEBO ČEHO
NEMŮŽEŠ ŽÍT?**

TO JE TVÁ “DROGA”

ZJEVNÁ



SKRYTÁ



PŘÍČINA





PŘEJÍMÁNÍ ZÁVISLOSTI

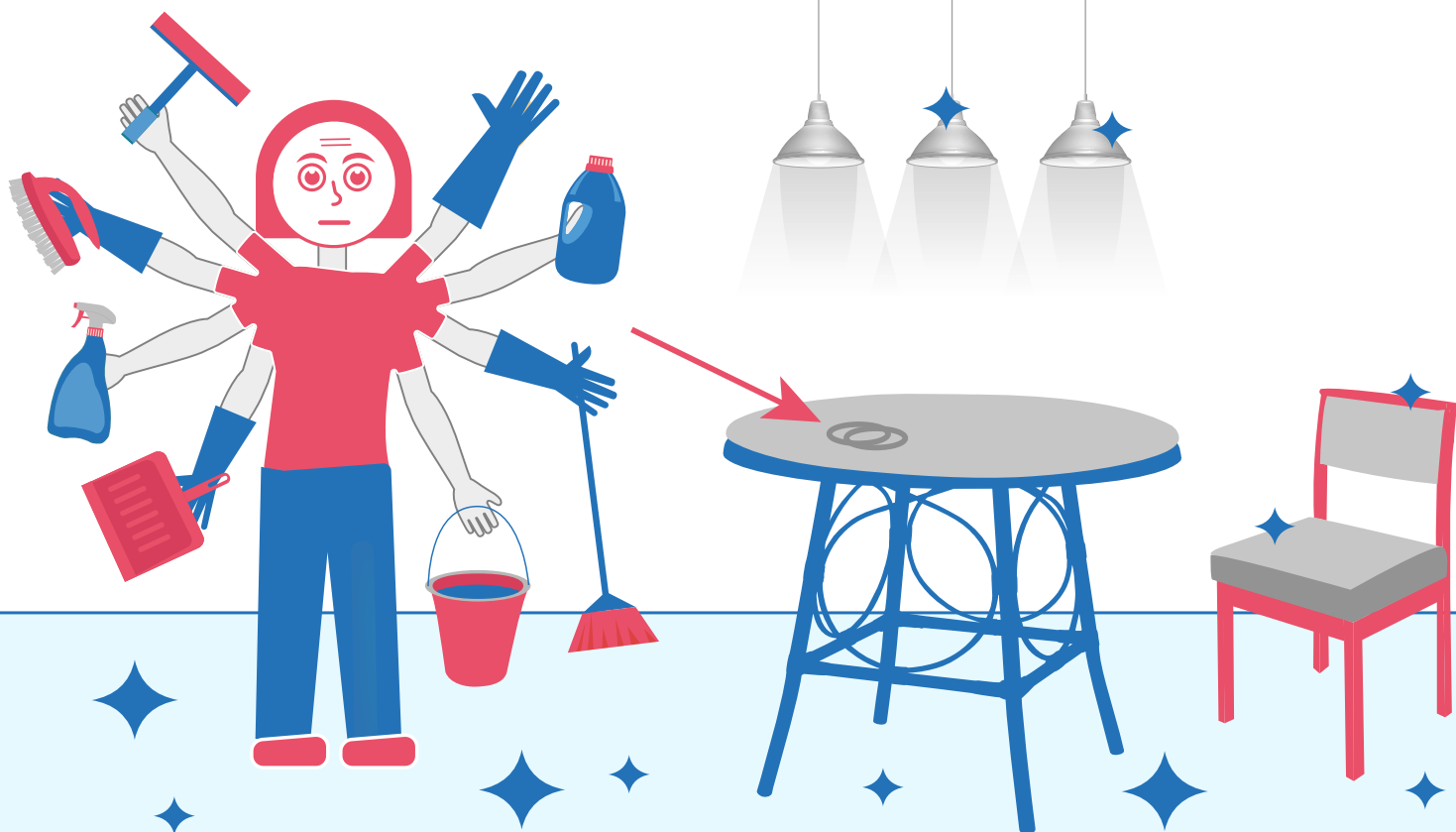
PŘESVĚDČENÍ, ŽE COKOLIV DĚLÁ
TAŤKA, TAK TO MŮŽU DĚLAT I JÁ,
PROTOŽE TO JE V POŘÁDKU

PŘESVĚDČENÍ, ŽE MUSÍM BÝT JAKO
ON, ABYCH SE MU ZALÍBIL

PŘESVĚDČENÍ, ŽE ABYCH BYL PŘIJAT,
MUSÍM NAPODOBOVAT DRUHÉ

A large trapezoidal shape with horizontal lines, resembling a funnel or a wide container, intended for writing or drawing. The shape is composed of a top rectangular section and a larger trapezoidal section below it, with horizontal lines dividing the lower section into ten rows.

ZÁVISLOST NA ÚKLIDU



POSEDLOST

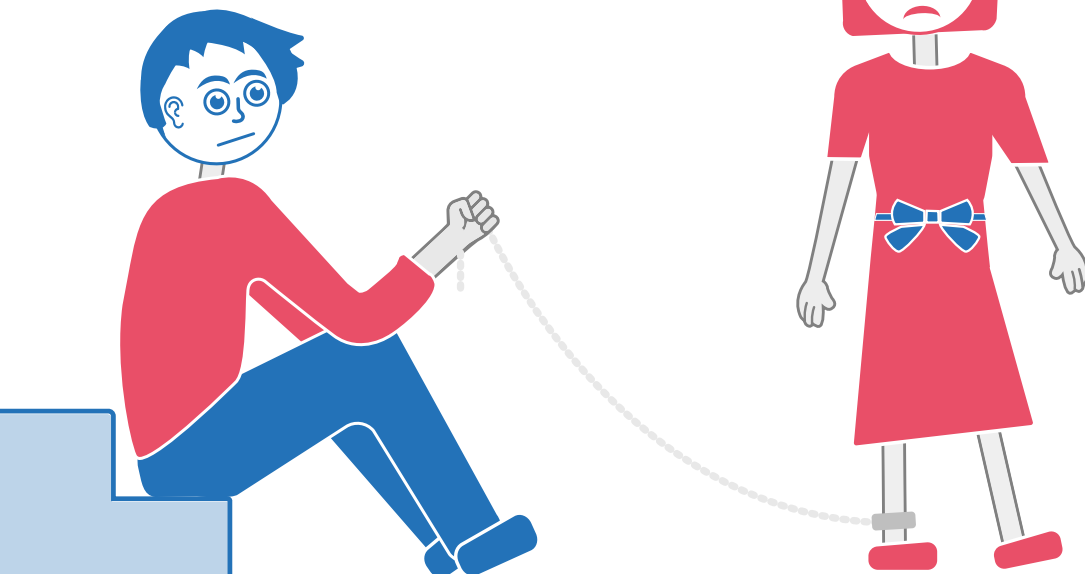
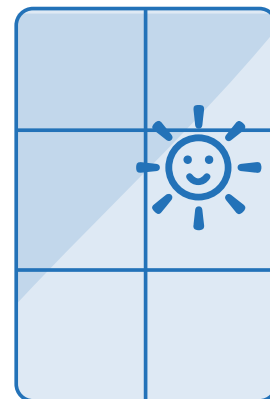
ŽE NEBUDU SPÁT DOKUD TU NEBUDE
POŘÁDNĚ UKLIZENO

ŽE STAVÍM SVOU HODNOTU NA
POŘÁDKU OKOLO SEBE A MÍNĚNÍ DRUHÝCH

ŽE NIKDY NENÍ DOSTATEČNĚ UKLIZENO

POSEDLOST ÚKLIDEM JE SILNĚJŠÍ NEŽ JÁ

"Proč nemůžu
odejít?"



NESCHOPNOST SE ODPOUTAT

NEOCHOTU ZMĚNIT SVÉ CHOVÁNÍ

REZIGNACI NAD SVÝM OSUDEM VE VZTAHU

POTLAČOVÁNÍ NEGATIVNÍCH VZPOMÍNEK

PODLÉHÁNÍ MANIPULACI JINÝCH OSOB

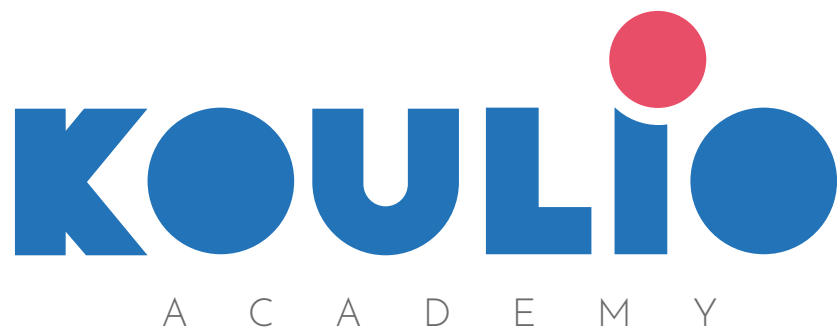
A large, empty trapezoidal shape with horizontal lines, resembling a stack of papers or a funnel, intended for writing. The shape is composed of a top rectangular section and a larger trapezoidal section below it, with horizontal lines dividing the lower section into ten rows.

- iluzi, že v životě nemáš žádnou závislost
- nepřipouštění si, že bys mohl/a být závislý/á
- přesvědčení, že obyčejné opakující se věci (bez kterých ale nemůžu žít) nejsou závislost
- popírání důkazů o Tvé závislosti
- aby Tě závislost ovládala
- nedůvěru v sebe, že se dokážeš zbavit závislosti
- hledání viníků svých problémů v druhých
- ztrátu kontroly nad sebou, svým životem a svým chováním
- nepřínosná přesvědčení
- přesvědčení, že něco, co nebylo původně naprogramované pro přežití, je nyní pro Tebe přirozené, je to něco bez čeho nemůžeš žít
- libost v závislosti
- neochotu změnit své chování
- neschopnost mít v životě smysl a řád
- neschopnost uspořádat svůj život
- neschopnost akceptovat prospěšné chování
- přesvědčení, že skončit se závislostí je těžké - „je to nad mé síly“
- neuvěření v dobré trvalé změny
- začarovaný kruh závislosti
- změnu identity skrze jakoukoli závislost
- strach ze změny identity

- neschopnost a neochotu posoudit následky a dopady v budoucnosti
- zapomínat na negativní dopady svého závislostního chování
- přesvědčení, že život se závislostí je lepší a lehčí, než bez ní
- upevňování závislosti skrze příjemný fyzický vjem
- že jsi otrokem závislosti
- přesvědčení, že Tě závislost obohacuje
- odpor k životu bez závislosti
- odpor k životu se závislostí
- neschopnost naplnit své předsevzetí
- podkopávání sám sebe / sebe samé
- přesvědčení, že stres a únava podporují závislostní chování
- že závislost Ti pomáhá utíkat od reality
- že Ti závislost pomáhá utéct od problémů, které nemůžeš vyřešit
- neschopnost vzdát se uklidňujícího efektu po užití drogy
- přesvědčení, že negativa abstinence převažují pozitivita
- přesvědčení, že život bez závislosti vede k nežádoucím fyzickým a psychickým reakcím
- vyhýbání se řešení nepříjemných situací
- neustálou touhu k závislostnímu chování
- podléhat neodolatelné touze
- neustálé nutkání k závislosti

- přesvědčení, že si skrze závislost kompenzuješ nedostatek lásky a přijetí v dětství
- přesvědčení, že není nic důležitějšího, než uspokojit touhu po droze
- neschopnost a neochotu poučit se z negativních důsledků závislosti
- neochotu a odpor udržovat a vytvářet si vlastní pravidla, která vedou k šťastnému a spokojenému životu bez závislosti
- že se necháš jednoduše zmanipulovat
- že jediná chvíle, kdy se cítíš být přijímaný druhými nebo sebou je v době působení drogy
- že závislost je jediný zdroj odměny, jediná chvíle lásky
- si ničit život skrze závislost
- neschopnost, neochota a odmítání převzetí kontroly nad svou závislostí
- přijímat závislost druhých
- ovlivnění závislostí druhých
- rezignaci sám/samé nad sebou a svým životem
- destruktivní důsledky závislosti





www.koulio.com

info@koulio.com