

# KOULIO

A C A D E M Y



**VZTAH  
SÁM K SOBĚ**

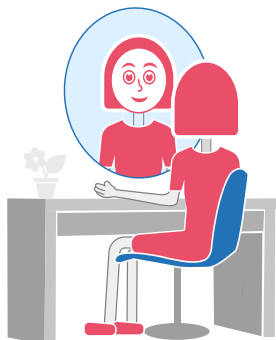
**PRACOVNÍ SEŠIT**

**SOBECTVÍ**

A pyramid-shaped graphic organizer with 10 horizontal lines for notes. The pyramid is divided into a top rectangular section and a larger trapezoidal section below it.

**SEBELÁSKA**

A pyramid-shaped graphic organizer with 10 horizontal lines for notes. The pyramid is divided into a top rectangular section and a larger trapezoidal section below it.



## SEBEHODNOTA

NIKDO SI MĚ NEVÁŽÍ

NESTOJÍM ZA NIC

VŠE CO UDĚLÁM JE K NIČEMU

NEMŮŽU BÝT SAMA SEBOU

NECHÁPU CO TU VLASTNĚ DĚLÁM

JE ZE MĚ TROSKA

VŠE JE TO STEJNĚ MOJE VINA

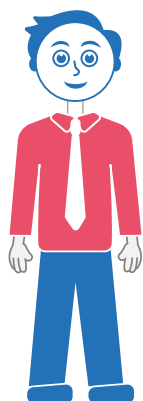
**KONTROLY**

A trapezoidal shape with a small rectangular tab at the top. The main body is a trapezoid filled with horizontal lines, resembling a stack of papers or a control structure.

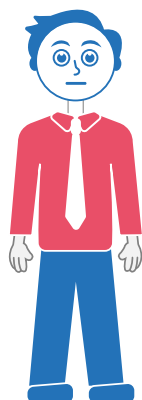
**PRAVIDLA**

A trapezoidal shape with a small rectangular tab at the top. The main body is a trapezoid filled with horizontal lines, resembling a stack of papers or a rule structure.

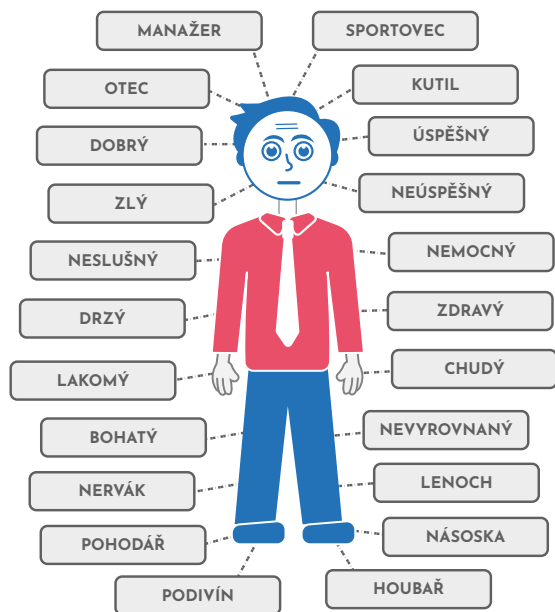
# PYRAMIDA - ZASLOUŽIT SI



ZASLOUŽIT SI



# PYRAMIDA - NÁLEPKOVÁNÍ



## JAK MĚ VIDÍ DRUZÍ

DOSÁHNU VŮBEC NĚČEHO

JSEM NESCHOPNÝ

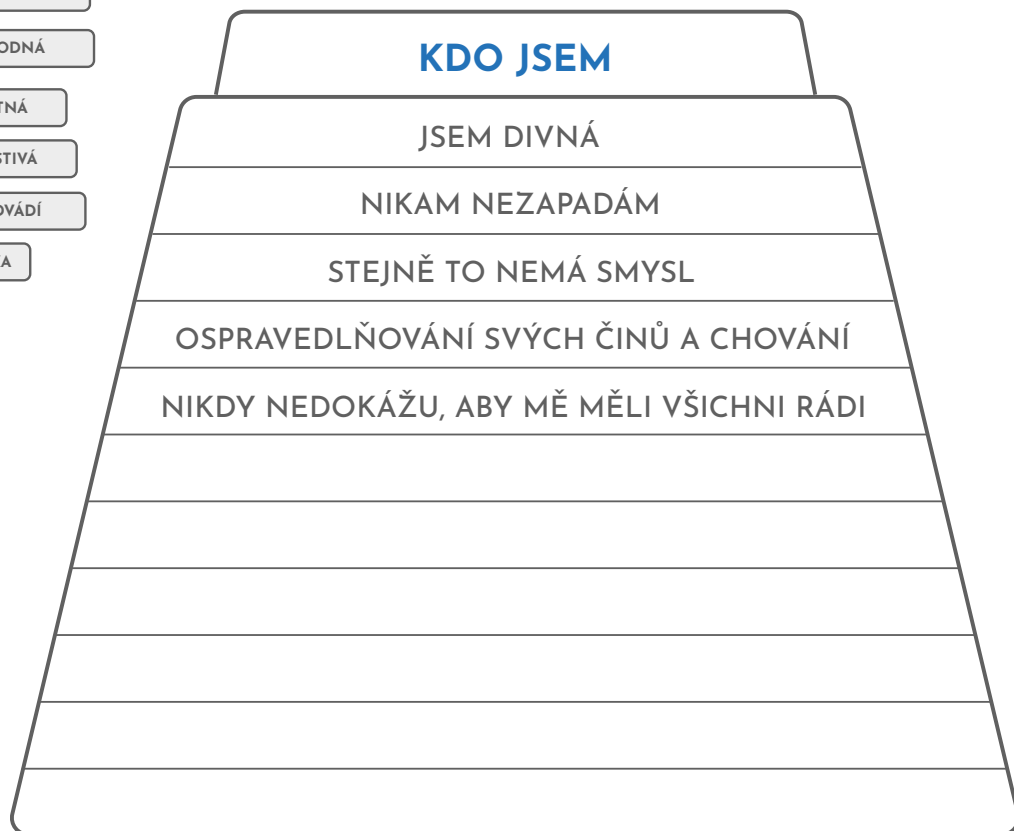
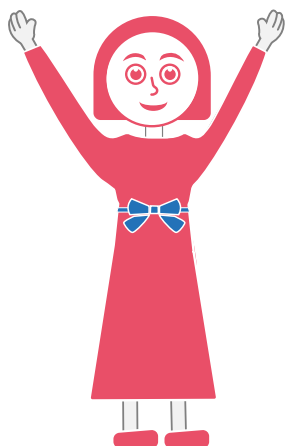
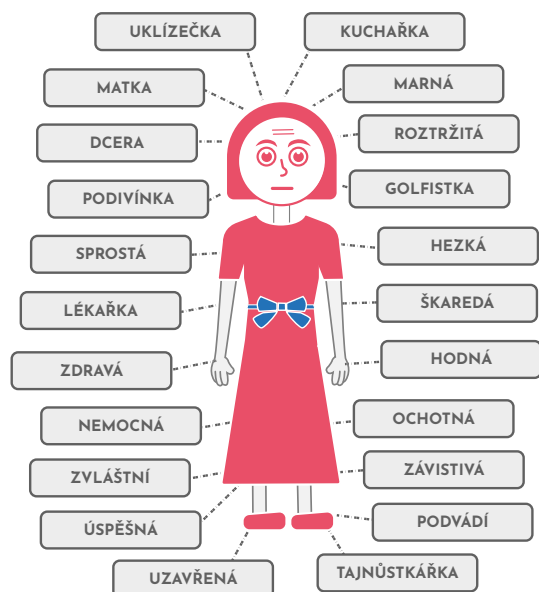
STRACH O FINANČNÍ ZAJIŠTĚNÍ RODINY

KDYŽ TO ŘÍKAJÍ DRUZÍ, TAK TAKOVÝ MUSÍM BÝT

MUSÍM NAPLNIT OČEKÁVÁNÍ DRUHÝCH

ZASLEPENÍ VŮČI SVÝM VLASTNOSTEM

# PYRAMIDA - NÁLEPKOVÁNÍ

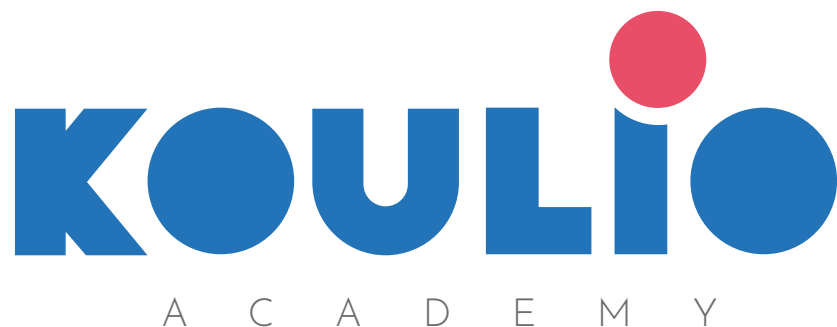


- přesvědčení, že Tvá cesta/ Tvůj život nikam nevede
- přesvědčení, že je sobecké myslet na sebe
- neochota změnit svůj přístup k životu
- neochota změnit svůj přístup k sobě a druhým
- přesvědčení, že na vše potřebuji schválení a potvrzení z okolí
- neschopnost dosahovat plnění svých přání
- strach z pohrdání od okolního světa
- pohrdání mým životem
- pohrdání sám/sama sebou
- být pro druhé přítěží
- mít v životě druhé lidi jako přítěž
- žít v přítěžích života
- že postoj rodičů k životu je základ i mého postoje
- žít v domněnkách od druhých, jak má můj život vypadat
- žít v domněnkách, které mi brání udělat velká rozhodnutí
- zděděné emoční základy
- být nepoučitelný/á
- být nenapravitelný/á
- lézt někomu do zadku
- podlézat druhým, abych byl/a přijata
- nenávisť k mému životu
- nenávisť k na sobě, k mým rozhodnutím v životě



- zbytečné prodlužování čehokoli
- odvrácení se od sebe a svých potřeb
- zvrácené chování
- převýchova druhých
- ztráta snění
- ztráta síly k plnění svých snů
- neudržení koncentrace
- stálé váhání a pochybnosti o sobě, zda dělám cokoli dobře
- nedokázání posunout myšlenky v konkrétní čin
- aby mne v čemkoli brzdila tréma
- být sražen/a na kolena
- strach z názorů druhých na mne
- zhnusení sám/sama sebou
- zhnusení chováním druhých
- soustředění se na své chyby, místo dobrých vlastností
- soustředění se na chyby druhých, místo na jejich dobré vlastnosti
- podlézání druhým, abych byl/a přijata
- žít stále v kompromisech
- přebírání řešení problémů druhých na sebe
- že mne nedokáže nikdo nahradit či zastoupit
- pocit, že jsem horší než ostatní lidé
- rozhodování pod stálým tlakem





[www.koulio.com](http://www.koulio.com)

[info@koulio.com](mailto:info@koulio.com)