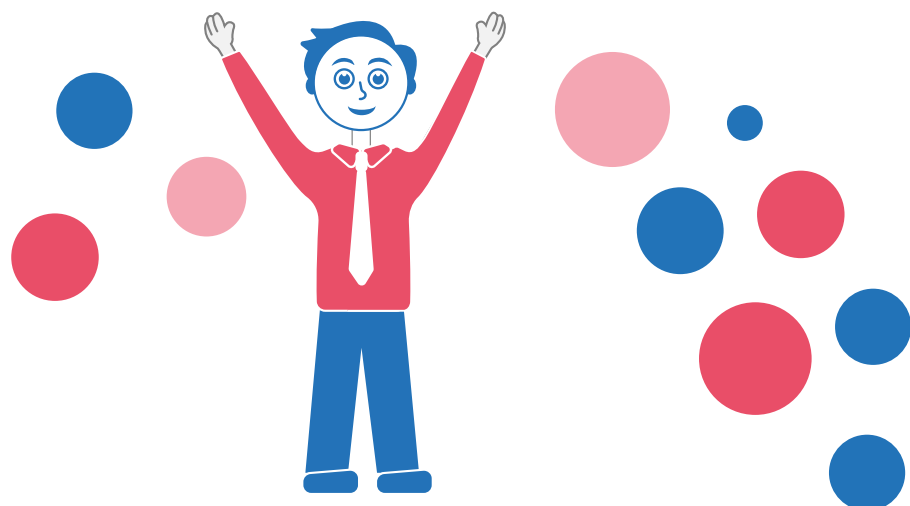


# KOULIO

A C A D E M Y



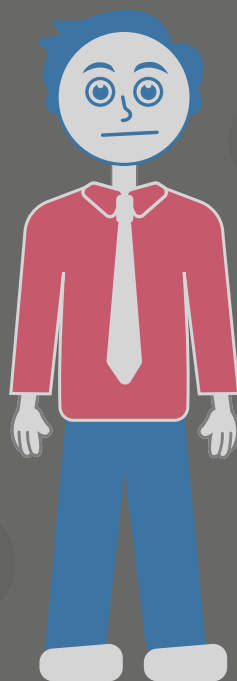
## EMOČNÍ PROŽITKY

STRACHY

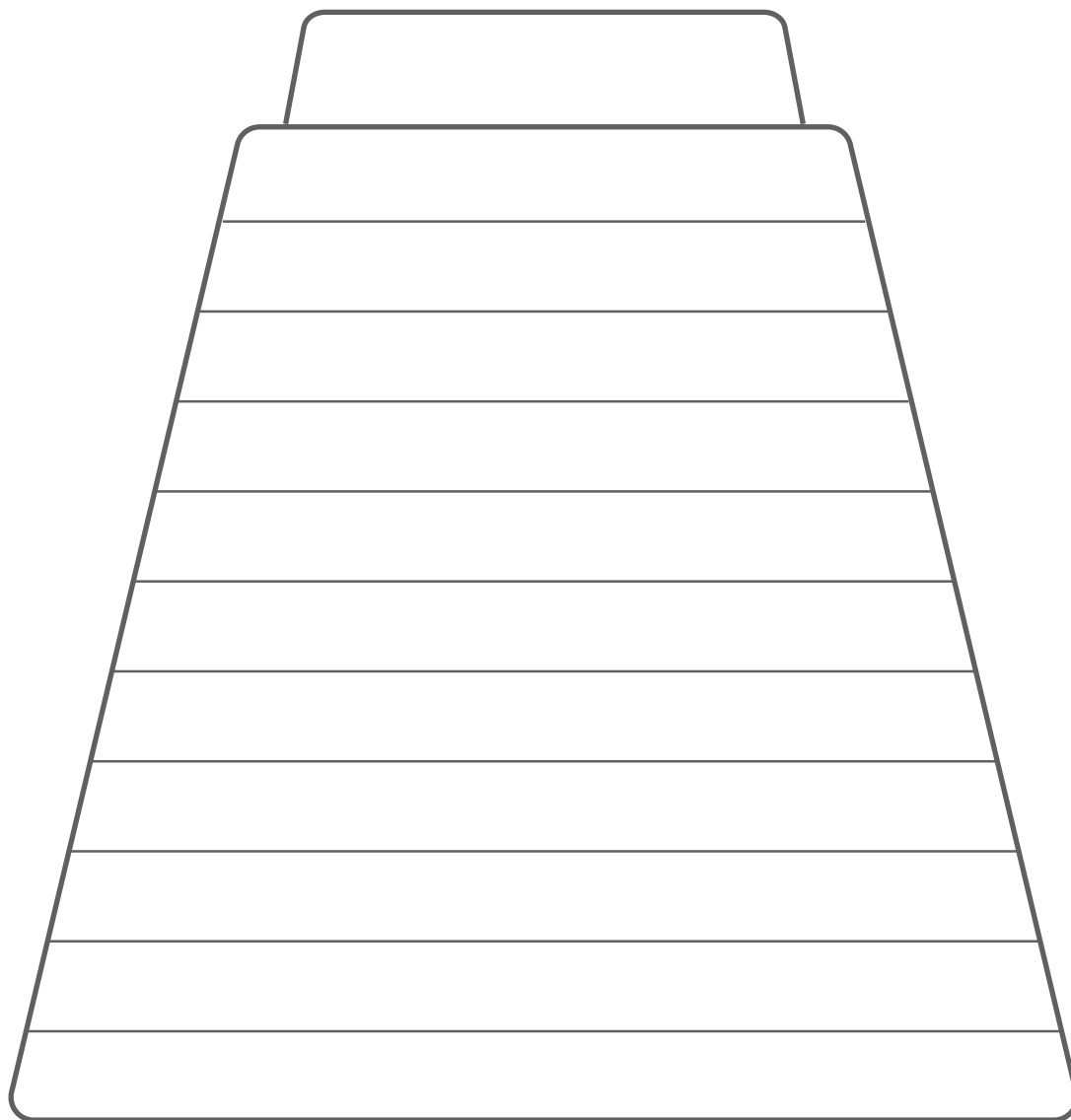
TRAUMATA

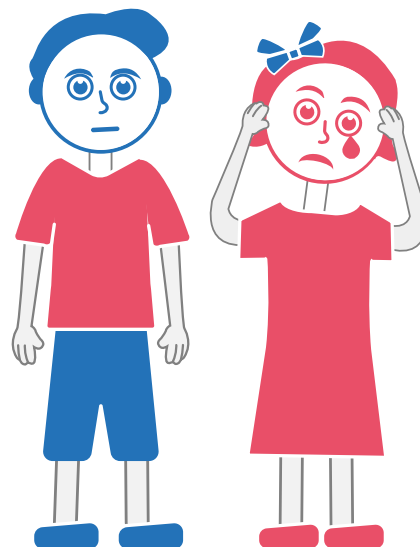
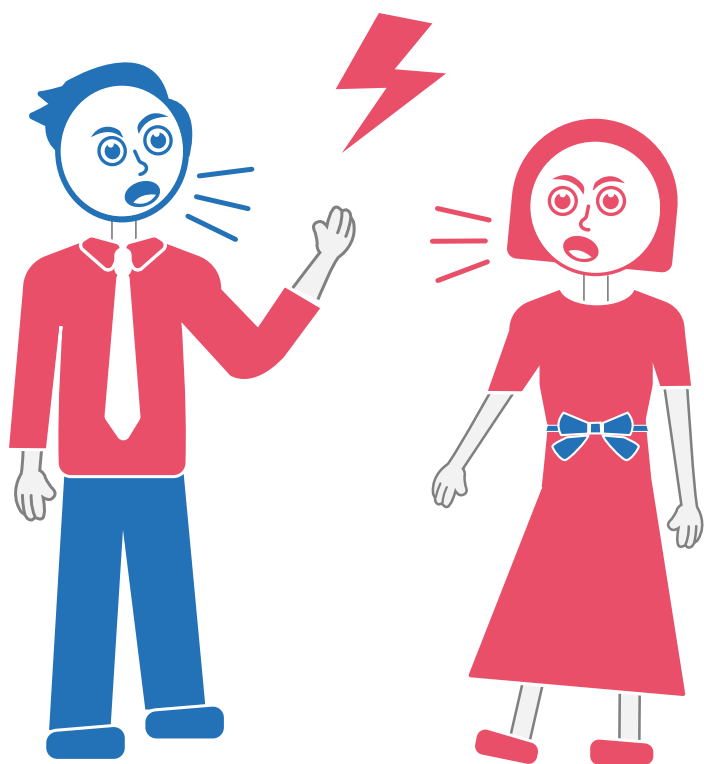
ZOUFALSTVÍ

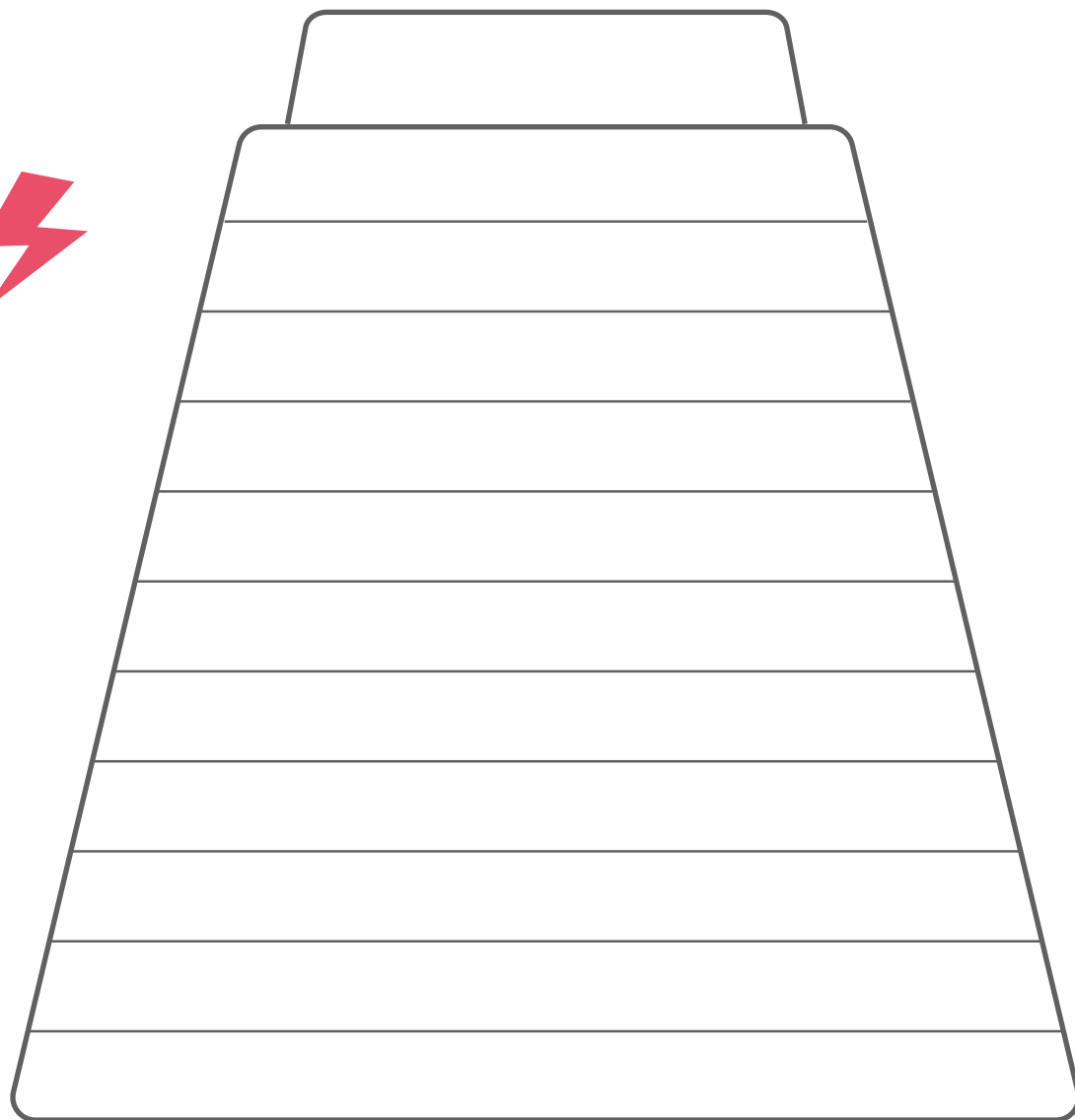
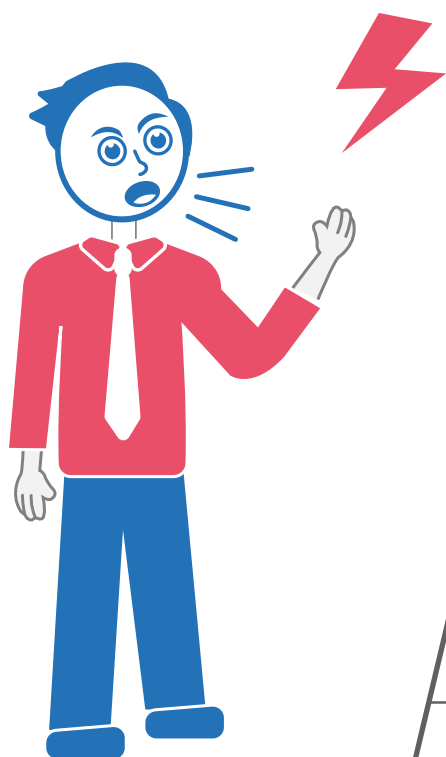
PRACOVNÍ SEŠIT

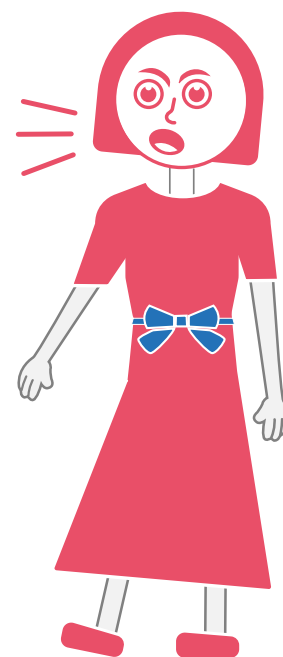
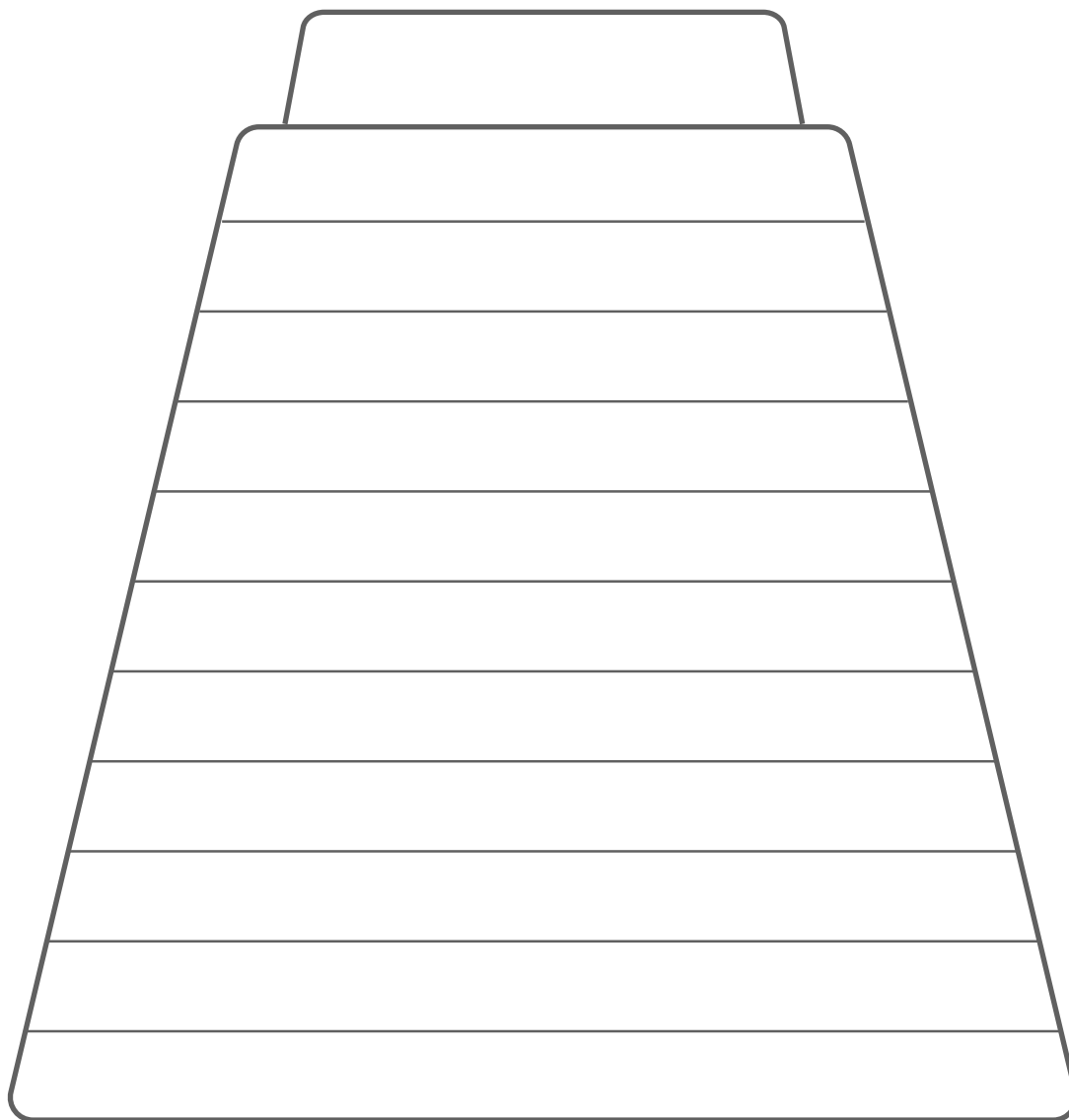


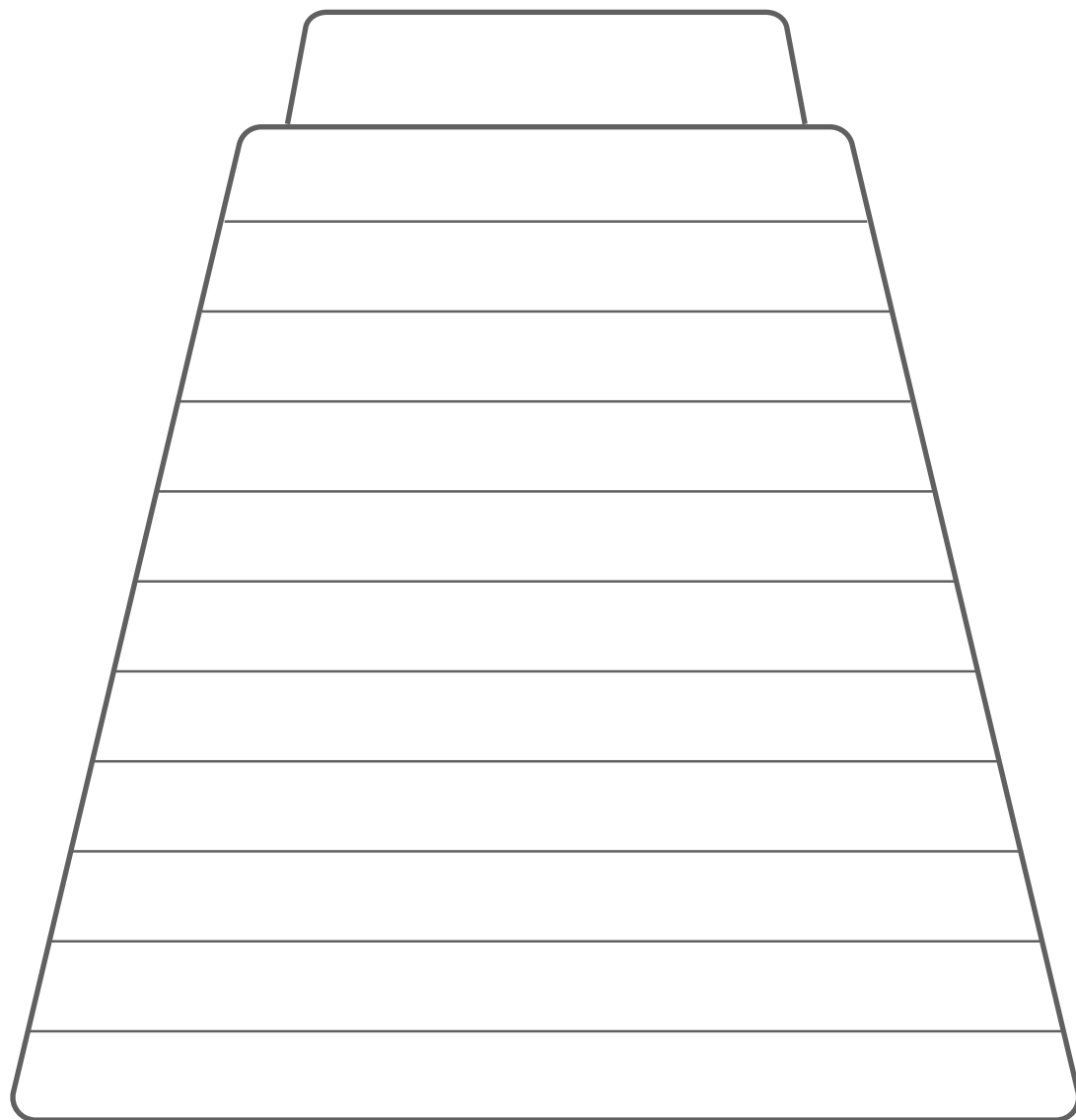
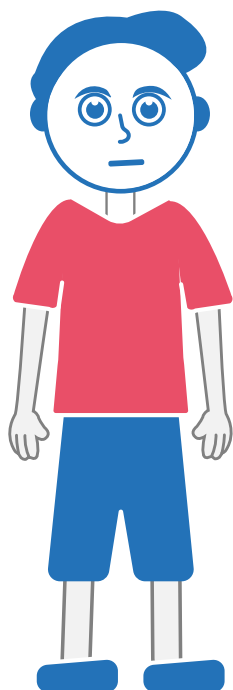
## ODKOULOVÁVACÍ PYRAMIDA

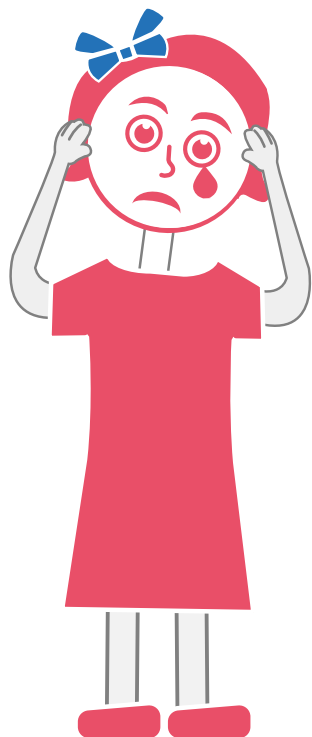










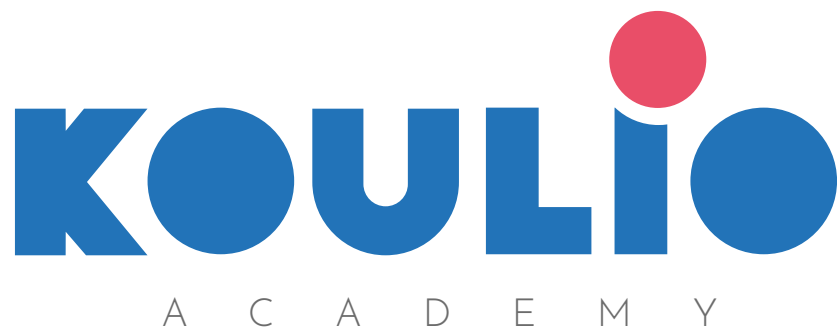




- zjetí v traumatu děsivé události
- zhroucení mého systému života
- strach ze smrti
- pocit ohrožení života
- život jako jedno velké utrpení
- velký strach o svou existenci
- strach o život svých blízkých
- strach z promarnění životních příležitostí
- sebevražedné sklony a myšlenky
- sebepoškozování
- záchvaty vzteku
- bolestivé stavy panické ataky
- pocit hrozící smrti
- pocit hrozícího konce
- předurčení k zániku
- žít jako pohřbena za živa
- vyhledávání nebezpečných situací
- nesnesitelné pocity a emoce
- naprostá nemohoucnost
- otupělá bolest způsobena zraněním
- semletí životem
- odvrácení se od sebe
- přesvědčení že nic nezvládnou
- ztráta kontroly
- bolestné čelení realitě
- nepřetržitá ostražitost
- přehnané úlekové reakce
- pocit zastřené mysli
- zúžené vnímání
- otupělost
- útlum
- pomílené představy
- ustaranost o svou budoucnost
- zmítání se v pochybnostech
- sužování úzkostí
- život zastřen bolestí a smutkem
- extrémní strach a paniku
- ochromení mysli a emocí
- omezení schopnosti prožívat emoce
- podrážděnost
- posttraumatickou stresovou poruchu
- změnu osobnosti skrze traumata

- aby mne traumatizující zážitek překrýval aktuální realitu
- trvalé změny osobnosti díky stresu, strachu či traumatu
- vyhýbání se všemu co je spojeno s traumatem
- mnohočetná porucha osobnosti
- podivínské a excentrické chování
- paranoiu
- zbytečnou afektovanost
- impulzivní chování
- neovladatelné výbuchy
- dramatické výstupy
- sklony k násilí
- stálé dělání si starostí
- bezmocné stavy
- přenášení psychického napětí na druhé/na okolí
- náchylnost k problémům
- chladnost a lhostejnost vůči ostatním
- neschopnost milovat
- otřesenost
- hluboká intenzita bolesti
- nedostatek citové náklonnosti
- apatické emoce
- apatický stav k životu
- zhroucení života ztrátou milované osoby
- zhroucení života skrze provinění
- jsem vinna a nezasloužím si nic dobrého
- skličující pocit provinění
- pocit, že jsem zničila život druhému člověku
- pocit, že jsem si zničila život
- skrze životní rozhodnutí
- syndrom zlomeného srdce
- sklíčený stav bezmoci
- celkové zhroucení organismu
- vyhořelost v životních situacích





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

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