

# Láska, pro kterou nemusíte nic dělat

--	--

Celý svůj život se pohybujeme mezi dvěma zdmi – dobrý pocit/špatný pocit. Veškeré naše činění a snaha je vždy motivována buď získáváním příjemné nálady nebo unikáním z nepříjemného. Dobrá nálada a hezké pocity jsou hlavně vyráběny z vyhodnocení, zda k nám přichází láska, zda jsme přijímáni tak, jak chceme být přijímáni a zda jsme pro své okolí potřební. Ty nepříjemné myšlenky jsou hlavně generovány, pokud ty první jmenované z jakéhokoliv důvodu chybí nebo jsou potlačovány.

Pro člověka je nadmíru důležité, aby netrpěl pocity nemilovanosti, nízkého sebevědomí a budižkničemu. Tedy aby měl kolem sebe lidi, pro které bude důležitý, potřebný a milovaný. Celý lidský život a jeho pohoda je vždy odvislá právě od těchto hlavních emocí a jejich dodávání.

I když se zdá, že lásky, přijetí a dobré nálady je všude dostatek, není tomu pro mnohé tak. Jak víte, již během dětství se náš mozek naučil mnohým zkušenostem včetně schopnosti rozpoznávat, kdy přichází láska, ohodnocení a potřebnost a co se pro tyto emoce musí dělat, aby přicházely.

Ve většině případů nás to ale doma naučili špatně. Pojdte se se mnou podívat na základní chybné vložení představ o těchto aspektech:

## 1. Láska

Správný stav – lásky je všude dostatek, nikdy nemohu zůstat nemilovaný, lásku si nevynucuji ani o ni nemusím žádat. Mám pocity milovanosti za všech situací.

Defekt – o lásku mohu přijít, mohu zůstat sám, mohu být odkopnutý, pro lásku musím něco dělat, láska má předem dané projevy, láska může vyschnout atd.

Vznik defektu – v raném věku jsme doma slýchávali: „Udělej toto, aby tě maminka měla ráda“, „Když toto neuděleáš, dám tě bubákovi“, „Odvezu tě do dětského domova“, domácí hádky a málo usmířování.

## 2. Naše hodnota

Správný stav – dobře víme, kým jsme a nepotřebujeme se o tom jakýmkoliv způsobem přesvědčovat.

Defekt – svoji hodnotu si musím ověřovat přes ostatní, stále zkoumám, jak se na mě kdo dívá, jak se mnou mluví, jak mě zdraví atd. Chci si ověřovat přes skutky druhých, zda jsem v roli rovnocenného partnera.

Vznik defektu – doma nám dávali různými způsoby najevo, co si o nás myslí. Stavěli jsme hrad a matka nám řekla, že by to Pepa udělal lépe. Pomáhali jsme tátovi v dílně a stále nám

dával najevo, jak můžeme být tak neschopní. Slychávali jsme, že na to nemáme věk. Místo, aby nám rodiče dávali prostor se svobodně projevovat, projektovali do nás své zhroucené představy o sobě i o okolním světě.

### 3. Jak jsme potřební

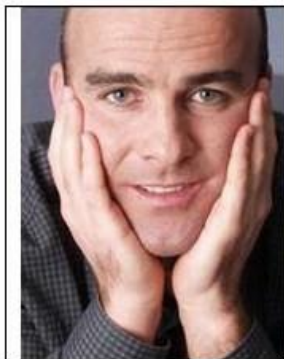
Správný stav – přirozeně žiji ze dne na den, pracuji pro radost, obohacuji druhé bez potřeby si něco dokazovat.

Defekt – stále si musím něco dokazovat, pokud mě nikdo nechválí a neobdivuje, mám nepříjemné emoce zmaru. Jsem vyhledávač prací a činností s jedním cílem – chvalte mě, dávejte mi najevo, jak jsem strašně dobrej.

Vznik defektu – doma nám dávali najevo, že si stačí sami, že mě k ničemu nepotřebují. Dítě se tlačí do kuchyně, že mamince pomůže, ale je odstrkováno, že je ještě malé, že to matka udělá rychleji a lépe.

Pokud v těchto oblastech bojujete a trápí vás nepříjemné myšlenky, je zapotřebí opravit staré nahrávky z dětství jejich vymazáním.

Přečtěte si k tomu více o [Emočních rovnicích](#).



© **Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

[kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujuvtah.cz](http://www.mujuvtah.cz)

[www.life-clinic.cz](http://www.life-clinic.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

[www.youtube.com/kalinaales](https://www.youtube.com/kalinaales)

[www.mujukouc.cz](http://www.mujukouc.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.