

## Tvůj partner vždy bude tvým zrcadlem



Lidský mozek má neuvěřitelnou sílu, kterou můžeme přirovnat ke gravitaci. Gravitaci nevidíme a necítíme, a přesto udržuje celý vesmír pohromadě. Stejně tak síla lidského mozku není vidět a dělá divy. Jak? Vše, co se do něj zapíše, má tendenci se odrážet v našem životě.

Nepřipadá vám zvláštní, že se vám určité situace opakují stále dokola? Snažte se, aby tomu tak nebylo. A ejhle: Dosahujete opět stejných výsledků. Nejde o žádný osud ani projev trestu. Pouze se vám zobrazuje pravda zapsaná ve vaší hlavě.

Mozek si během života zapisuje vše, co vidí a slyší. A nemusí to být vždy jenom slova a obrazy, mohou to být i emoční prožitky a názory. Těmto zápisům říkáme [emoční rovnice](#). Jde o zápis, který se dostal do vaší hlavy v různých emočních situacích, či působením emočních dedukcí (například při bolestivých rozchodech).

Všichni si dokazujeme vlastní pravdy zapsané v naší hlavě, ale 80% z nich si nejsme vědomi. Poněvadž neznáme své vlastní zápisy v mozku, je pravděpodobné, že občas nám nebudou dokazované pravdy zrovna příjemné. Můžeme se ocitnout v situacích, které nám budou protivné či pro nás budou bolestivé. Jde však pouze o projev a důkaz existence určitého emočního zápisu.

Síla emočních zápisů se projevuje následovně: Za prvé utvářejí naše chování a myšlení a za druhé dokazují se nám s pomocí různých životních prožitků. Pokud tedy prožíváte nepříjemné situace ve vztahu, nezoufejte a nestěžujte si. Nesnažte se hledat viníka. Do vztahu jste přece vstoupili dobrovolně a nesete zodpovědnost za to, jaký dnes je. Pouze si v něm oba potvrzujete určité pravdy, které máte zapsané v hlavě.

V době hledání si myslíme, že partner je tím pravým. Proč jinak bychom ve vztahu s ním zůstávali? Již v tomto období dostáváme od mozku impulz, že partner je přijatelný, a jsme ochotni do vztahu vstoupit. Teprve později dochází ke kolizím a probouzení. Začneme vztah vnímat realističtěji a máme tendenci jej přehodnocovat.

Ať už je vztah v jakékoliv fázi, vždy platí pravidlo potvrzování emočních zápisů. Vždy si se svým partnerem, ať už ho později vnímáte dobře, či špatně, budete navzájem dokazovat své emoční rovnice. Budete mít za to, že společně prožíváte určité pravdy, nemusíte však být schopni tyto pravdy přesně identifikovat.

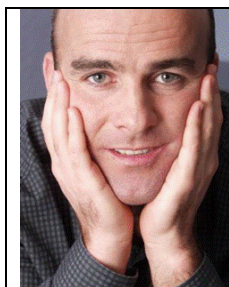
Potvrzování rovnice přináší příjemné i nepříjemné zážitky a dedukce. Vzájemně shodné rovnice přinášejí například shodu v názorech či podobných stížnostech a dvojice má pocit, že v partnerovi nachází oporu a porozumění. Nepříjemné zážitky nastávají, pokud se dokazují rovnice s bolestivým uvědoměním.

Jako důkaz jsem pro vás srovnal emoční rovnice dvou partnerů, kteří jsou ve vztahu již 5 let a podnikli odhalení svých emočních rovnic společně s [kvalifikovaným koučem](#).

ONA	ON
Vztahy jsou nejisté	S ženou ve vztahu nikdy nebudu šťastný
Mohu zklamat	Kdo mě zklame, nemá u mě místo
Měla bych podávat maximální výkon	Můj partner mi nepomůže naplnit můj životní sen
Musím všechno zvládat	Partnerka nemusí zvládat
Blbců je hodně	Blbci mi mohou zkomplikovat život
Kdo je chytřejší, je lepší	Vždy musím všechno vědět
Máma by beze mě měla klid	Neměl jsem se narodit
Partner mě může vyměnit	Partnerka se může stát pytlím (závažím)
Jsem nahraditelná	Nezvládající partner se může stát příteží
O své hodnotě musím přesvědčovat	Jsem k ničemu
Musím všechno stihnout	Měl bych všechno stihnout
Každý je vyměnitelný	Všichni jsou lepší než já
Odpočinek je součástí plánu	Na všechno musím mít plán
Přizpůsobování zvyšuje moji cenu	Vždy musím uspokojit
Vyčnívání není pro mě	Musím plnit představy silnějších
Moje dobrota může být zneužita	Když hlásám dobré, mohu být u lidí za blázna

Každý z partnerů u sebe odhalil skoro 300 emočních rovnic. Čím více mají shodných bezbolestných, tím více si budou rozumět a potvrzovat si své pravdy. Ty sice mohou být i destruktivní, ale když je jim ve vztahu dobře, koho to zajímá? Ty bolestivé rovnice se budou projevovat propady a vyčítkami. Pokud si je dvojice nenalezne a nevyřeší, může se jim i jinak životaschopný vztah rozpadnout.

[Odhalte si i vy své emoční rovnice](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

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

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

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

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

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

Měsíčník osobního růstu zdarma: [www.mujvztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm](http://www.mujvztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm)