

Práce
s klientem

*Pracovní sešit
pro kouče*



SEBEHODNOTA



Obsah



Otázky a cvičení



Práce s emocemi



Praktické kroky a návody



SEBEHODNOTA

Zaměříme se na práci s klientem v kontextu emočního koučinku a práci s podvědomím na hluboké úrovni.

Seznam kapitol

1. Identifikace klientových vnitřních přesvědčení o sebehodnotě

Otázky a cvičení k odhalení základních přesvědčení, vzorců a myšlenkových schémat, které klient má o sobě.

2. Práce s emocemi spojenými se sebehodnotou

Techniky na rozpoznání a pojmenování emocí (například strach, stud, hanba).
Cvičení na uvolnění a transformaci negativních emocí pomocí emočního uvolnění.

3. Práce s podvědomými vzorci a programy

Metody na odhalení a přepsání podvědomých programů, například pomocí vizuálních technik.
Návody na používání vizualizací k posílení pozitivního obrazu o sobě.

4. Vytváření nových, posilujících přesvědčení

Afirmace a pozitivní přesvědčení. Cvičení na opakování a integraci nových myšlenek do podvědomí.

5. Praktické kroky a domácí úkoly pro klienta

Návody na vedení klienta k pravidelným technikám práce na sebehodnotě mimo sezení.

1. Identifikace klientových vnitřních přesvědčení

Otázky k odhalení základních přesvědčení, vzorců a myšlenkových schémat, které klient má o sobě.

1.1. Koučovací otázky

- Co by se muselo stát, aby pro vás bylo možné milovat samu sebe (bez podmínek)?
- Co přesně by se muselo ve vašem životě změnit, abyste byla spokojená?
- Na jaké aspekty vašeho života by to mohlo mít dopad?
- Do jaké míry máte vyřešené své vlastní sebepřijetí?
- Chcete se stát laskavou a milující?
- Podle čeho poznáte, že se vám to začalo dařit?
- Co všechno si o sobě teď uvědomujete?
- Jak vypadají vztahy, které žijete?

- Jak chcete své vztahy žít?
- Co můžete udělat již teď pro lepší vztahy kolem sebe?
- Jaké vztahy vás v životě nejvíce obohatily a posunuly?
- Kdo už podobně náročnou situaci jako vy řešil a zdárně ji vyřešil?
- Jak to udělal? Co mu pomohlo? Jak se tím můžete inspirovat?
- Jaký nejmenší krůček můžete nyní udělat, aby se váš život v oblasti sebehodnoty začal posouvat tím správným směrem?
- Jak bude váš život vypadat potom, co se váš problém s nízkou sebeúctou vyřeší?
- Kde chcete být v oblasti sebehodnoty za rok? Už jste tento stav někdy měla a zažila?

1.2. Koučovací otázky

- Jak byste popsala svou současnou úroveň sebeúcty?
- Co nejvíce posiluje vaši sebedůvěru?
- Kdy jste naposledy cítila, že si vážíte sama sebe? Co k tomu přispělo?
- Jaké jsou vaše silné stránky?
- Jaké myšlenky o sobě máte nejčastěji? Jsou to myšlenky podpůrné, nebo omezující?
- Kdy jste se naposledy cítila skutečně hodna ocenění? Co jste tehdy udělala jinak?
- Jaké vnitřní dialogy mají vliv na vaši sebehodnotu?
- Co by se muselo stát, abyste se cítila víc sebejistá?
- Jaké jsou vaše osobní hodnoty a jak se odrážejí ve vašem sebevědomí?
- Jaké techniky nebo rutiny vám pomáhají posilovat vaši sebehodnotu?

- Jaké jsou vaše největší obavy, které ovlivňují váš pocit vlastní hodnoty?
- Jaké komentáře nebo názory ostatních nejvíce ovlivňují vaše vnímání sebe sama?
- Co byste doporučila svému příteli nebo blízkému, pokud by měl nízkou sebedůvěru?
- Jaké pokroky a úspěchy by vám pomohly k navýšení sebehodnoty?

2. Práce s emocemi spojenými se sebehodnotou

Techniky na rozpoznání a pojmenování emocí (například strach, stud, hanba) a cvičení na uvolnění a transformaci negativních emocí pomocí emočního uvolnění.

2.1. Cvičení

Hrníček

emocí Postup

Nechte klienta pohovořit o tom, jak má plný svůj hrníček emocí.

Co náš hrníček naplňuje (příklad):

- Láska
- Přátelství
- Přijetí
- Aktivita, která nás baví
- Emoční napojení

Co náš hrníček vyprazdňuje (příklad):

- Stres a napětí
- Odmítnutí
- Osamocenost
- Křik a křivdy

2.2. Cvičení

Dechová relaxace

Cíl: Uvolnit napětí a umožnit emocím volně proudit a odejít

Postup

- Najděte si klidné místo, posadte se pohodlně a zavřete oči.
- Zaměřte se na svůj dech – vnímejte, jak vzduch vstupuje a opouští vaše tělo.
- Při nádechu si představte, že do vás vstupuje klid a uvolnění.
- Při výdechu si představte, že vypouštíte negativní emoce – stres, hněv, smutek.
- Dýchejte zklidněně a pomalu, pokud možno do břicha, a vnímejte, jak napětí pomalu mizí.
- Pokud vám přijdou na mysl negativní emoce, nevnímejte je jako problém, jen je pozorujte a s každým výdechem je nechte volně odejít.
- Cvičení opakujte 5–10 minut.

2.3. Cvičení

Vědomé emoční uvolnění

Cíl: Vyjádřit a transformovat negativní emoce skrze vědomé uvolnění a práci s dechem.

Postup

- Sedněte si pohodlně, zavřete oči a zaměřte se na své tělo.
- Uvědomte si, jaké negativní emoce momentálně pociťujete (například hněv, strach, smutek).
- Vnímejte, kde ve svém těle tyto emoce cítíte – napětí, tlak, stažení nebo jiné fyzické pocity.
- Soustředte se na svůj dech a při nádechu si představte, že vdechujete klid, lásku nebo světlo.
- Při výdechu si představte, že s tímto dechem uvolňujete napětí a negativní emoce – například je vizualizujte jako tmavé koule nebo mlhu, kterou s výdechem vypouštíte.
- Pokud cítíte potřebu, můžete při výdechu vyslovit nahlas nebo v duchu slova jako „Uvolňuji“, „Osvobozuji se“, nebo „Přijímám klid“.
- Opakujte toto cvičení 5–10 minut, dokud necítíte úlevu a uvolnění.

Obě tato cvičení lze pravidelně praktikovat, a tím podpořit zvládání negativních emocí a jejich přeměnu na klid a vnitřní rovnováhu.

3. Práce s podvědomými vzorci a programy

Metody na odhalení a přepsání podvědomých programů.
Pracujeme například pomocí vizuálních technik, afirmací nebo jiných technik.

3.1. Cvičení

Postup

Pokládejte klientovi otázky, které „prověří” jeho programy, viz níže.

Časté programy

- ❖ Jsem nežádoucí/nevítaný
- ❖ Jsem nedostatečný
- ❖ Chci být nejlepší, ale nestačím na to
- ❖ Měl bych být jiný, než jsem
- ❖ Jsem bezmocný
- ❖ Jsem vinen
- ❖ Jsem černá ovce
- ❖ Vždycky všechno dělám špatně
- ❖ Chci zůstat dítětem
- ❖ Jsem pořád nemocný
- ❖ Jsem bezcenná bytost
- ❖ Já to nezvládnu
- ❖ Musím poslouchat

Kořeny tajných programů

Pro každého člověka jsou ústřední tři otázky:

- ❖ Jsem vítaný?
- ❖ Jsem dostatečný?
- ❖ Zakusil jsem dostatek?

3.2. Cvičení

Používání vizualizací k posílení pozitivního obrazu o sobě

Denní vizualizace úspěchu a sebevědomí.

Postup

1. Najděte klidné místo

Najděte si tiché místo, kde vás nic nebude rušit. Posad'te se pohodlně a zavřete oči.

2. Uvolnění

Na několik minut se soustřed'te na svůj dech. Pomalu se nadechujte nosem a vydechujte ústy. Uvolněte napětí v těle.

3. Představte si svůj ideální obraz sebe sama

Vizualizujte si sebe sama, jak se cítíte sebejistě, šťastně a úspěšně. Představte si situaci, ve které se cítíte dobře – například při práci, ve společnosti nebo při vykonávání koníčků.

4. Vnímejte detaily

Vnímejte barvy, zvuky, vůně a pocity kolem vás. Jaké jsou vaše pocity? Jaké máte výrazy na tváři? Jaké jsou vaše tělesné reakce?

5. Posilujte pozitivní obrazy

Opakujte si v hlavě afirmace, například: „Jsem sebejistý/á a schopný/á“ nebo „Zasloužím si úspěch a štěstí“.

6. Opakování

Tuto vizualizaci si denně opakujte, ideálně ráno nebo večer. Čím častěji, tím silnější a realističtější bude váš pozitivní obraz o sobě.

4. Vytváření nových, posilujících přesvědčení

Jedním z efektivních nástrojů, který můžeš využít při práci se svými klienty, je společné sestavení pěti silných afirmací na téma sebehodnota. Tyto afirmace by měly být pozitivní, konkrétní a posilující, aby klient mohl postupně přebírat kontrolu nad svým vnímáním sebe sama.

4.1. Cvičení

Při tvorbě afirmací buď trpělivý/á, podporuj otevřenost a důvěru, a vždy se zaměř na to, aby afirmace odrážely skutečné hodnoty a přesvědčení klienta.

Příklad

1. Mé hodnoty jsou důležité a platné, bez ohledu na vnější názory.
2. Jsem dostatečně schopný/á a zasloužím si lásku a uznání.
3. Každý den si uvědomuji své silné stránky a pokroky, které dělám.
4. Přijímám sám/sama sebe s veškerými svými silnými i stránkami.
5. Mám se rád/a.

Doplň další afirmace:

5. Praktické kroky a domácí úkoly pro klienta

Návody na vedení klienta k pravidelným technikám práce na sebehodnotě mimo sezení.

Připravit jednoduché denní rutiny, které klient může používat ke zvýšení sebevědomí a sebehodnoty.

5.1. Cvičení

Navrhni domácí úkoly pro klienta/klientku.

Příklad

Doporučené rutiny:

- Ranní afirmace a krátká meditace (5 minut)
- Večerní psaní do deníku o úspěších a vděčnosti
- Denní aktivita na posílení sebevědomí (např. krátká procházka, dechová cvičení)

Poznámky