ŤAHÁK – VZŤAH pre prácu so sebou

KOMA AKO SA TERAZ CÍTIM? **±100**

CIEĽ + ZÁMER

KONI Predstavím si …(osobu) – aký mám pocit? **±100**

I. VYŤAHÁM NEGÁCIE

maximálne 10 minút

a) Čo mi kedy vadilo/vadí na nej/ňom?

b) Napíšem: Nemá ma rad/a u M+T (u vychovávateľov)

c) Čo jej/jemu vadilo/vadí na mne?

d) Čo mi vadilo/vadí na našom vzťahu?

e) Čo mi vadilo/vadí na jeho/jej vzťahu k niekomu?

f) Čo hovoril/a alebo hovorí čo mi vadilo/vadí?

g) Napadlo ma niekedy, že som po nej/ňom, strach, že budem/nechcem byť po nej/ňom, niekto povedal: „Ty si celá/ý…“ alebo niečo také?

h) Aké straty som v tomto vzťahu zažil/a?

i) Ako som sa dozvedel/a, že zomrel/a?

Čo ešte?
Zaraďujem pri každom bode!!

II. VYČISTÍM KAŽDÚ NEGÁCIU

III. VŠETKO SKONTROLUJEME

KOPR Predstavím si … (jednotlivá negácia). Pocit? **- 0 +**

KONI Predstavím si … (osobu) – aký mám pocit? **±100**

Čo by sa muselo stať, aby to bolo na +100? Aká je realita?

ĎAKOVAČKA

Každý bod ĎAKOVAČKY opakujem tak dlho, kým sa čokoľvek MENÍ. Ak niečo „drhne“, negáciu spracujem, skontrolujem a vrátim sa znovu k opakovaniu.

D 1.	Všetko si s ňou/ním povedz	
D 2.	Ospravedlňujem sa za všetko	
D 3.	Prosím, odpusť mi všetko	Odpúšťa mi všetko?
D 4.	Odpúšťam ti všetko	Odpúšťam jej/mu všetko?
D 5.	Riešime vzťah s … Odpúšťam si všetko	Odpúšťam si všetko?
D 6.	Ďakujem ti za všetko	
a)	Ďakujem ti, že si mi daroval/a život	u M +T
b)	Ďakujem, že si ma vychoval/a	u tých, kto ma vychovávali
c)	Já už som dospelá/ý (velká/velký)	u rodičov (vychovávateľov), súrodencov, seba, Vesmíru
D 7.	Dávám ti slobodu	Dávam mu/jej slobodu?
D 8.	Ďakujem, že mi dávaš slobodu	Dáva mi slobodu?
D 9.	Riešime vzťah s … Dávam si slobodu	Dávam si slobodu?
D 10.	Objímeme sa, opakuj „Milujem ťa“ a sledujem, ako reaguje.	Milujem ho/ju? A on/a mňa?
D 11.	Želám ti veľa šťastia	Želám?
D 12.	Svoje šťastie si tvorím ja	Tvorím?
D 13.	A tak to je	

SKRÁTENÁ ĎAKOVAČKA

KONI Predstavím si … (osobu) – aký mám pocit? **±100**

BUK Predstavím si vzťah s ... (osoba) do budúcna – aký mám pocit? **±100**

KOMA AKO SA TERAZ CÍTIM? **±100**

OČI-DÁTUM-FARBA

KOMA AKO SA TERAZ CÍTIM? **±100**

V Ž D Y V Š E T K O S P R A C O V Á V A M E V D E T S T V E !

Všetky autorské práva patria spoločnosti RUŠ s.r.o. a bez jej povolenia nie je dovolené zhotovovať kópie jej obsahu, ani jeho časti. Porušenie autorských práv je trestné.
V prípade záujmu o licenciu sa obráťte na info@metodarus.cz.