# ŤAHÁK – VZŤAH pre prácu vo dvojici

**KOMA** AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **±100**

## CIEĽ + ZÁMER ČISTENÝ, ZÁMER SPRIEVODCA (JA)

**KONI** Predstav si …( osobu ) – aký máš pocit? **±100**

### I. VYŤAHÁM NEGÁCIE

maximálne 10 minút

a) Čo ti kedy vadilo/vadí na nej/ňom?
b) Napíšem: Nemá ma rad/a u M+T (u vychovávateľov)
c) Čo jej/jemu vadilo/vadí na tebe?
d) Čo ti vadilo/vadí na vašom vzťahu?
e) Čo ti vadilo/vadí na jeho/jej vzťahu k niekomu?
f) Čo hovoril/a alebo hovorí čo ti vadilo/vadí?
g) Napadlo ťa niekedy, že si po nej/ňom, strach, že budeš/nechceš byť po nej/ňom, niekto povedal: „Ty si celá/ý…“ alebo niečo také?
h) Aké straty si v tomto vzťahu zažil/a?
i) Ako si sa dozvedel/a, že zomrel/a?

*Čo ešte?*
*Zaraďujem pri každom bode!!*

## II. VYČISTÍM KAŽDÚ NEGÁCIU

### III. VŠETKO SKONTROLUJEME

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

**KONI** Predstav si … ( osobu ) – aký máš 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 ti všetko? |
| D 4. | Odpúšťam ti všetko | Odpúšťaš jej/mu všetko? |
| D 5. | Riešime vzťah s … Odpúšťam si všetko | Odpúšťaš 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 | Dávaš mu/jej slobodu? |
| D 8. | Ďakujem, že mi dávaš slobodu | Dáva ti slobodu? |
| D 9. | Riešime vzťah s … Dávam si slobodu | Dávaš si slobodu? |
| D 10. | Objímte sa, opakuj „Milujem ťa“ a sleduj, ako reaguje. | Miluješ ho/ju? A on/a teba? |
| D 11. | Želám ti veľa šťastia | Želáš? |
| D 12. | Svoje šťastie si tvorím ja | Tvoríš? |
| D 13. | A tak to je | |

*SKRÁTENÁ ĎAKOVAČKA*

**KONI** Predstav si … ( osobu ) – aký máš pocit? **±100**

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

**KOMA** AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **±100**

**OČI-DÁTUM-FARBA**

**KOMA** AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **±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.*