ŤAHÁK pre prácu vo dvojici

VYRIEŠENIE VZŤAHU MAMA – OTEC





a) Čo ti na nich kedy vadilo/vadí?
b) Nemajú ma radi.
c) Čo ti kedy vadilo/vadí na vašom vzťahu?
d) Čo ti kedy vadilo/vadí na ich vzťahu?
e) Čo im vadilo/vadí na tebe?
f) Čo im vadilo/vadí na vašom vzťahu?
g) Čo vadilo/vadí mame na vzťahu ja – otec?
h) Čo vadilo/vadí otcovi na vzťahu ja – mama?
i) Čo im vadilo/vadí na niekom/niečom?
j) Čo hovorili/hovoria?
k) Napadlo ťa niekedy, že si po nich, strach, že budeš/nechceš byť ako oni, niekto povedal: „Ty si celá/ý …“ alebo niečo také?
l) Aké si zažil/a straty vo vzťahu s nimi?

VYRIEŠENIE JA



a) Čo ti kedy vadilo/vadí na tvojom tele?
b) Čo ti kedy vadilo/vadí na tvojich vlastnostiach?
c) Čo sa ti na sebe nepáčilo/nepáči?
d) Čo ti kedy vadilo/vadí na vzťahu k sebe?
e) Čo ti kedy vadilo/vadí na tvojom vzťahu k niekomu?
f) Čo si hovoril/a, hovoríš, čo ti vadilo/vadí?
g) Čo o tebe hovoril/a/i a vadí/vadilo ti to?
h) Čo si myslíš, že si o tebe myslia/mysleli iní a vadí/vadilo ti to?
i) Čo ti vadilo/vadí na tom, ako žiješ?
j) Čo ti vadilo/vadí na tom, čo robíš (čo si urobil/a)?
k) Čo ti vadilo/vadí na tom, ako sa správaš (správal/a si sa)?
l) Čo by si na sebe zmenil/a? – Aká je realita, oboje spracujeme a skontrolujeme.
m) Čo sa ti nedarí?
n) Nemám sa rad/a.

VYRIEŠENIE UDALOSTI PRÍČINNEJ VO VZŤAHU

Udalosť príčinná

1. Kedy si …….. zažil/a prvýkrát?
   Kedo to bolo?
2. Jako dlho tá udalosť trvala?
3. Choď na začiatok tejto udalosti; povedz mi, keď tam budeš.
4. Kde si?
5. Prejdi udalosť od začiatku do konca. PRÍTOMNÝ ČAS!!
   Je tam ďalej ešte niečo nepríjemné?
6. Mal/a si tam nejaké nepríjemné pocity?
   Čo tam bolo pre teba **TO NAJHORŠIE**? NEGATÍVNY PROGRAM – MYŠLIENKA
7. Čistíme **TO NAJHORŠIE** a všetky ostatné zapísané negácie.

KOPR

5. Prejdi udalosť od začiatku do konca.
6. Mal/a si tam nejaké nepríjemné pocity? (Emócie, telesné.)
   Čo tam bolo pre teba TO NAJHORŠIE?

Metóda RUŠ je chránená autorským právom, „METODA RUŠ“, „TERAPIE RUŠ“ a „RUŠ“ sú ochranné známky spoločnosti RUŠ s.r.o. Neautorizované použitie Metódy RUŠ necertifikovaným terapeutom, najmä „liečenie“ kamarátov môže ľuďom ublížiť. Ak má niekto vo vašom okolí psychické problémy alebo je v ťažkej životnej situácii, odporučte mu, aby vyhľadal odbornú pomoc a nesnažte sa im pomôcť sami tým, že im sprostredkujete svoje skúsenosti z kurzu metódy RUŠ. Zoznam certifikovaných terapeutov pre metódu RUŠ nájdete tu: metodarus.cz/sk/vyber-terapeuta/.