TAHÁK pro práci ve dvojici

VYŘEŠENÍ VZTAHU MÁMA – TÁTA





a) Co ti na nich vadilo/vadí?
b) Nemají mě rádi.
c) Co ti kdy vadilo/vadí na vašem vztahu?
d) Co ti kdy vadilo/vadí na jejich vztahu?
e) Co jim vadilo/vadí na tobě?
f) Co jim vadilo/vadí na vašem vztahu?
g) Co vadilo/vadí máme na vztahu já – táta?
h) Co vadilo/vadí tátovi na vztahu já – máma?
i) Co jim vadilo/vadí na někom/něčem?
j) Co říkali/říkají?
k) Napadlo tě někdy, že jsi po nich, strach, že budeš/nechceš být po nich, někdo říkal: „Ty jsi celá/ý …“ nebo něco podobného?
l) Jaké jsi zažil/a ve vztahu s nimi?

VYŘEŠENÍ JÁ



a) Co ti kdy vadilo/vadí na tvém těle?
b) Co ti kdy vadilo/vadí na tvých vlastnostech?
c) Co se ti na sobě nelíbilo/nelíbí?
d) Co ti kdy vadilo/vadí na vztahu k sobě?
e) Co ti kdy vadilo/vadí na tvém vztahu k někomu?
f) Co jsi říkal/a, říkáš co ti vadilo/vadí?
g) Co o tobě říkal/a/i a vadí/vadilo ti to?
h) Co si myslíš, že si o tobě mysleli/myslí jiní a vadilo/vadí ti to?
i) Co ti vadilo/vadí na tom, jak žiješ?
j) Co ti vadilo/vadí na tom, co děláš (cos udělal/a)?
k) Co ti vadilo/vadí na tom, jak se chováš (choval/a ses)?
l) Co bys na sobě změnil/a? – Jaká je realita, obojí zpracujeme a zkontrolujeme.
m) Co se ti nedaří?
n) Nemám se rád/a.

VYŘEŠENÍ UDÁLOSTI PŘÍČINNÉ VE VZTAHU

Událost příčinná

1. Kdy jsi …….. zažil/a poprvé?
   Kdy to bylo?
2. Jak dlouho ta událost trvala?
3. Jdi na začátek té události, řekni mi, až tam budeš.
4. Kde jsi?
5. Projdi událost od začátku do konce. PŘÍTOMNÝ ČAS!!
   Je tam dál ještě něco nepříjemného?
6. Měl/a jsi tam nějaké nepříjemné pocity?
   Co tam bylo pro tebe TO NEJHORŠÍ? NEGATIVNÍ PROGRAM - MYŠLENKA
7. Čistíme **TO NEJHORŠÍ** a všechny ostatní zapsané negace.

KOPR

5. Projdi událost od začátku do konce.
6. Měl/a jsi tam nějaké nepříjemné pocity? (Emoce, tělesné.)
   Co tam bylo pro tebe TO NEJHORŠÍ?

Metoda RUŠ je chráněna autorským právem, „METODA RUŠ“, „TERAPIE RUŠ“ a „RUŠ“ jsou ochranné známky společnosti RUŠ s.r.o. Neautorizované použití Metody RUŠ necertifikovaným terapeutem, zejména “léčení” kamarádů může lidem ublížit. Pokud má někdo ve vašem okolí psychické potíže nebo je v těžké životní situaci, doporučte mu, aby vyhledal odbornou pomoc a nesnažte se jim pomoci sami tím, že jim zprostředkujete své zkušenosti z kurzu Metody RUŠ. Seznam certifikovaných terapeutů pro Metodu RUŠ naleznete zde: metodarus.cz/cz/vyber-terapeuta/.