TAHÁK - IDEÁLNÍ VZTAH pro práci ve dvojici

KOMA JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**

CÍL + ZÁMĚR ČIŠTĚNÝ, ZÁMĚR PRŮVODCE (JÁ)

KONI Představ si … (osobu) – jaký máš pocit? **±100**

I. VYTAHÁM NEGACE

maximálně 10 minut

a) Jaká/ý chceš, aby byl/a ideální … (osoba) ? *Co ještě?*

b) Kdybys na ní/něm mohl/a cokoliv změnit/zlepšit, co by to bylo?

c) Jaká/ý by ještě měl/a být?

d) Jakou bys chtěl/a … (osoba), kdyby ses znovu narodil/a?

JAKÁ JE REALITA? *Co ještě?*

II. VYČISTÍME KAŽDOU NEGACI = zpracujeme negativní realitu. V PŘÍČINĚ!

III. VŠECHNO ZKONTROLUJEME

KOPR Představ si ... (NEGATIVNÍ REALITA). Pocit? **- 0 +** **(SCHODY, Up)**

KOPR Představ si ... (IDEÁLNÍ STAV = co chci). Pocit? **- 0 +**

VYČISTÍME KAŽDOU NEGACI = zpracujeme ideální s nepříjemným pocitem. V PŘÍČINĚ!

KOPR Představ si ... (IDEÁLNÍ STAV = co chci). Pocit? **- 0 +**

KONI

Představ si … (osobu) – jaký máš pocit? **±100**

Znovu si představ ideální … (osobu), je ještě nějaký rozdíl mezi ní/m a tou/tím skutečnou/ým?

Představ si … (osobu) – jaký máš pocit? **±100**

ZKRÁCENÁ DĚKOVAČKA

D 7.	Dávám ti svobodu	Dáváš mu/jí svobodu?
D 8.	Děkuji, že mi dáváš svobodu	Dává ti svobodu?
D 9.	Řešíme vztah s … Dávám si svobodu	Dávaš si svobodu?
D 10.	Obejměte se, opakuj „Miluji tě“ a sleduj, jak reaguje.	Miluješ ho/ji? A on/a tebe?

KONI Představ si … (osobu) – jaký máš pocit? **±100**

BUK Představ si vztah s ... (osobou) do budoucna – jaký máš pocit? **±100**

KOMA JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? ± 100

OČI-DATUM-BARVA

KOMA JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? ± 100

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/.