TAHÁK – PROBLÉM pro práci ve dvojici

		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**
		POJMENUJ PROBLÉM	
		CÍL + ZÁMĚR ČIŠTĚNÝ, PRŮVODCE (JÁ)	
I. VYTAHÁM (pojmenuji a zjitřím) NEGACE	**Událost současná**	US nikdy nečistíme!!!	**1.** Kdy v poslední době ti vadilo … ? **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
	Událost příčinná		**1.** Kdy jsi **TO NEJHORŠÍ** 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?**
II. VYČISTÍM			**7.** Čistíme **TO NEJHORŠÍ** a všechny ostatní zapsané negace.
III. KONTROLY	**Up**	**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?
		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**
		DĚKOVAČKA – pokud je někdo v události	
		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**
	Us		Projdi znovu situaci, kterou jsi procházel/a na začátku. (Připomenu ji) Měla jsi tam nějaké nepříjemné pocity? (Emoce, tělesné.)
		BUK	Jak vnímáš do budoucna? Problém **±100** Cíl **±100**
		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**
		OČI-DATUM-BARVA	
		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**

Veškerá autorská práva náleží společnosti RUŠ s.r.o. a bez jejího svolení není dovoleno pořizovat kopie jejího obsahu, ani jeho části. Porušení autorských práv je trestné.
V případě zájmu o licenci se obraťte na info@metodarus.cz.