# TAHÁK – VZTAH pro práci ve dvojici

**KOMA** JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**

## CÍL + ZÁMĚR ČIŠTĚNÝ, PRŮVODCE (JÁ)

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

### I. VYTAHÁM NEGACE

maximálně 10 minut

a) Co ti kdy vadilo/vadí na ní/něm?
b) Napíšu: Nemá mě rád/a u M+T (u vychovatelů)
c) Co jí/jemu vadilo/vadí na tobě?
d) Co ti vadilo/vadí na vašem vztahu?
e) Co ti vadilo/vadí na jeho/jejím vztahu k někomu?
f) Co říkal/a nebo říká, co ti vadilo/vadí?
g) Napadlo tě někdy, že jsi po ní/něm, strach že budeš/nechceš být po ní/něm, někdo říkal „Ty jsi celá…“ nebo něco podobného?
h) Jaké ztráty jsi v tomto vztahu zažil/a?
i) Jak ses dozvěděl/a, že zemřel/a?

*Co ještě?*
*Zařazuji u každého bodu!!*

## II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI

### III. VŠECHNO ZKONTROLUJEME

**KOPR** Představ si … ( jednotlivá negace ). Pocit? **- 0 +**

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

Co by se muselo stát, aby to bylo na +100? Jaká je realita?

#### DĚKOVAČKA

| | | |
|---|---|---|
| D 1. | Všechno si s ní/m vyříkej | |
| D 2. | Omlouvám se za všechno | |
| D 3. | Prosím, odpusť mi všechno | Odpouští ti všechno? |
| D 4. | Odpouštím ti všechno | Odpouštíš jí/mu všechno? |
| D 5. | Řešíme vztah s … Odpouštím si všechno | Odpouštíš si všechno? |
| D 6. | Děkuji ti za všechno | |
| a) | Děkuji ti za to, že jsi mi daroval/a život | u M +T |
| b) | Děkuji ti za to, že jsi mě vychoval/a | u těch, kdo mě vychovávali |
| c) | Já už jsem dospělá/ý (velká/velký) | u rodičů (vychovatelů), sourozenců, sebe, Vesmíru |
| 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 | Dáváš si svobodu? |
| D 10. | Obejměte se, opakuj „Miluji tě“ a sleduj, jak reaguje. | Miluješ ho/ji? A on/a tebe? |
| D 11. | Přeji ti hodně štěstí | Přeješ? |
| D 12. | Svoje štěstí si tvořím já | Tvoříš? |
| D 13. | A tak to je | |

*Každý bod DĚKOVAČKY opakuji tak dlouho, dokud se cokoliv MĚNÍ. Pokud něco „drhne", negaci zpracuji, **zkontroluji** a vrátím se znovu k opakování.*

*ZKRÁCENÁ DĚKOVAČKA*

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

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

**KOMA** JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**

**OČI-DATUM-BARVA**

**KOMA** JAK SE TEĎ CÍTÍŠ? **±100**

VŽDYCKY VŠECHNO ZPRACOVÁVÁME V DĚTSTVÍ !

*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.*