ŤAHÁK - IDEÁLNY VZŤAH pre prácu vo dvojici

KOMA AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **± 100**

CIEĽ + ZÁMER ČISTENÝ, ZÁMER SPRIEVODCA (JA)

KONI Predstav si … (osobu) – aký máš pocit? **± 100**

I. VYŤAHÁM NEGÁCIE

maximálne 10 minut

a) Aký/á chceš, aby bol/a ideálna/y … (osoba) ? *Čo ešte?*

b) Keby si na nej/ňom mohol/a niečo zmeniť/zlepšiť, čo by to bolo?

c) Aký/á by eště mal/a být?

d) Akú by si chcel/a … (osoba), keby si sa znovu narodil/a?

AKÁ JE REALITA? *Čo ešte?*

II. VYČISTÍME KAŽDÚ NEGÁCIU = spracujeme negatívnu realitu. V PRÍČINE!

III. VŠETKO SKONTROLUJEME

KOPR Predstav si ... (NEGATÍVNA REALITA). Pocit? **- 0 +** **(SCHODY, Up)**

KOPR Predstav si ... (IDEÁLNY STAV = čo chcem). Pocit? **- 0 +**

VYČISTÍME KAŽDÚ NEGÁCIU = spracujeme ideálne s nepríjemným pocitom. V PRÍČINE!

KOPR Predstav si ... (IDEÁLNY STAV = čo chcem). Pocit? **- 0 +**

KONI

Predstav si … (osobu) – aký máš pocit? **± 100**

Znovu si predstav ideálnu … (osobu), je ešte nejaký rozdiel medzi ňou/ním a tou/tým skutočnou/ným?

Predstav si … (osobu) – aký máš pocit? **± 100**

SKRÁTENÁ ĎAKOVAČKA

D 7.	Dávam ti slobodu	Dávaš mu/jej slobodu?
D 8.	Ďakujem, že mi dávaš slobodu	Dáva ti slobodu?
D 9.	Riešime vzťah s … Dávam si slobodu	Dávaš si slobodu?
D 10.	Objímte sa, opakuj „Milujem ťa“ a sleduj, ako reaguje	Miluješ ho/ju? A on/a teba?

KONI Predstav si … (osobu) – aký máš pocit? **± 100**

BUK Predstav si vzťah s ... (osobou) do budúcnosti – aký máš pocit? **± 100**

KOMA AKO SA TERAZ CÍTIŠ? ± 100

OČI-DÁTUM-FARBA

KOMA AKO SA TERAZ CÍTIŠ? ± 100

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/.