ŤAHÁK – PROBLÉM pre prácu vo dvojici

		KOMA	AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **±100**
		POMENUJEM PROBLÉM	
		ZÁMER ČISTENÝ, ZÁMER SPRIEVODCA (JA)	
I. VYŤAHÁM (pomenujem a zjatrím) NEGÁCIE	**Udalosť súčasná**	Us nikdy nečistíme!!!	**1.** Kedy v poslednom čase ti vadilo… ? **2.** Ako dlho tá udalosť trvala? **3.** Choď na začiatok tej udalosti; povedz mi, keď tam budeš. **4.** Kde si? **5.** Prejdi udalosť od začiatku do konca. PRÍTOMNÝ ČAS! Je tam ďalej ešte niečo nepríjemné? **6.** Mal/a si tam nejaké nepríjemné pocity? Čo tam bolo pre teba **TO NAJHORŠIE**? NEGATÍVNY PROGRAM - MYŠLIENKA
	Udalosť príčinná		**1.** Kedy si **TO NAJHORŠIE** zažil/a prvýkrát? Kedy to bolo? **2.** Ako dlho tá udalosť trvala? **3.** Choď na začiatok tejto udalosti; povedz mi, keď tam budeš. **4.** Kde si? **5.** Prejdi udalosť od začiatku do konca. PRÍTOMNÝ ČAS!!! Je tam ďalej ešte niečo nepríjemné? **6.** Mal/a si tam nejaké nepríjemné pocity? Čo tam bolo pre teba **TO NAJHORŠIE**?
II. VYČISTÍM			**7.** Čistíme **TO NAJHORŠIE** a všetky ostatné zapísané negácie
III. KONTROLY	**Up**	**KOPR**	**5.** Prejdi udalosť od začiatku do konca. **6.** Mal/a si tam nejaké nepríjemné pocity? (Emócie, telesné.) Čo tam bolo pre teba TO NAJHORŠIE?
		KOMA	AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **±100**
		ĎAKOVAČKA – ak je niekto v udalosti	
		KOMA	AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **±100**
	Us		Prejdi znovu situáciu, ktorú sI prechádzal/a na začiatku. (Pripomeniem ju) Mal/a si tam nejaké nepríjemné pocity? (Emócie, telesné.)
		BUK	Ako vnímaš do budúcnosti? Problém **±100** Zámer **±100**
		KOMA	AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **±100**
		OČI-DÁTUM-FARBA	
		KOMA	AKO SA TERAZ CÍTIŠ? **±100**

Všetky autorské práva patria spoločnosti RUŠ s.r.o. a bez jej povolenia nie je dovolené zhotovovať kópie jej obsahu, ani jeho časti. Porušenie autorských práv je trestné.
V prípade záujmu o licenciu sa obráťte na info@metodarus.cz.