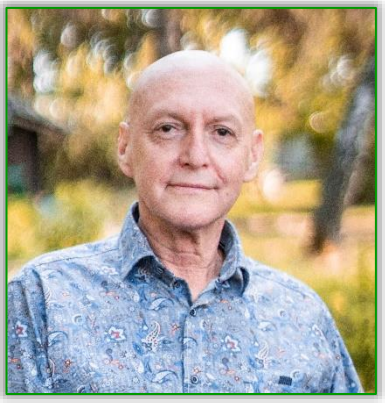
RUŠ© NOVINY

Zpravodaj Metody RUŠ

duben 4/2020



- **Aktuální poselství Karla Nejedlého**
- **Rozhovor s Katkou Hoškovou, majitelkou rodinného penzionu a asistentkou Metody RUŠ**
- **Rozhovor s Jolanou Fišerovou, inspirátorkou a průvodkyní k vědomé radosti**
- **Já a karanténa – vaše příběhy**



Poselství Karla Nejedlého, autora Metody RUŠ...

... k aktuální situaci s koronavirem

Taky jste nadšení z jara? Nebo to máte jinak?!

Před lety SARS, pak Antrax, imigranti, teď tu máme koronavirus.

Kam to všechno spěje? I když to tak nevypadá, je to jednoduché. Člověče, zastav se! Zastav. A jdi konečně do sebe. To, co prožíváš, máš jenom v hlavě. Jedině tam to můžeš vyřešit.

Jediný smysl celého žití je získat pohodový nadhled nad vším naším bytím. A nejsi sám, sama.
Můžete se rozhodnout, že onemocníte, můžete se rozhodnout, že budete v pohodě, to je vaše rozhodnutí, a pokud je vnitřně pevné, podle toho se odvíjí vaše následující dny.

Metoda RUŠ – Rychle k úplnému štěstí, rychle úplně šetrně – jedno, jak to nazveme. Důležité je, že to pomáhá. Můžete s ní jít ke svému cíli. Většinou během několika minut až několika hodin, když se člověk pustí sám do sebe, tak to vyřešit jde. S trvalými výsledky. Podle toho, jak se člověk rozhodne, takové má výsledky. Je potřeba se rozhodnout: OPRAVDU jsem zdravá, zdravý.

Ačkoli je Metoda RUŠ z mého pohledu nejúčinnější na světě, tak negace, které v sobě máme nastřádané, nám doteď brání postavit se našim stínům čelem. Možná teď přišel čas. I když změna je pro některé tak hrůzostrašná...

Strach ze smrti, z bolesti a utrpení svého, svých blízkých... může být tou správnou motivací ke změně, k přerodu. Problémy houstnou. Nutí nás to, abychom se postavili sami sobě čelem. Už přestává legrace. Strachem a obavami si život ztrpčuješ. Když jsi v pohodě a nad věcí, můžeš nemoc dostat i ty. Ale jak proběhne nemoc, to nemá v rukou ani vláda, ani žádný Vláďa, ani Vláďa ve vládě, jen ty.

Čím více lidí bude v pohodě, tím dřív bude ve tvé zemi i na této planetě mír a pohoda, klid, štěstí, radost ze života. A hlavně ve tvém životě.

Lidi, je to fakt na každém z nás.

Mám vás rád.

Karel Nejedlý, autor Metody RUŠ

Video od Karla zhlédnete na youtube: https://www.youtube.com/watch?v=9lQGx3lu1ek

„Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl.
A když kouká, aby byl, a je, tak má být to, co je, a nemá být to, co není,
jak tomu v mnoha případech je."

Jan Werich

Přišlo nám do redakce...

Dělám, co mě baví



Nejenže RUŠkou žiju, ale daří se mi ji šířit dál. A to asi jen svým chováním, postojem, klidem a pohodou. A zpětnou vazbou je stejně naladěné okolí. Některé kamarádky čtou knihu RUŠ a čistí podle ní. Několikrát chtěly i poradit s drobností při čištění. Z jejich chuti a elánu jsem nadšená. A krom toho je u mě jedna velká změna v pracovním životě. A to ta, že jsem se stala asistentkou pedagoga u postižených dětí ve Speciální a praktické škole v Jihlavě. Dělám, co mě baví, a má to smysl.

Jana Pokorná, R3



Úvodník

Milí přátelé,

dnes jsme tu pro vás s číslem RUŠnovin plným svěžesti a inspirace, jak vzít život do svých rukou a něco s ním udělat, pokud se nám ten současný nelíbí. Živoucím příkladem nám může být **Katka Hošková**, která si splnila sen a se svým mužem vybudovala penzion na samotě v krásném prostředí. Pojďme se inspirovat od **Jolany Fišerové**, která svými svěžími a neotřelými projekty motivuje lidi k tomu, aby vzali život do svých rukou.

Jak **terapeuti RUŠ** a další **RUŠáčci** vnímají a prožívají **karanténu**? Přečtěte si.

Nechybí ani reportáž z **přednášky a ochutnávky** Metody RUŠ s natáčením v Ústí nad Labem, vaše příběhy, veselé recepty, vtipy a to, co máte rádi.

Přejeme vám krásné a pohodové jaro, veselé a zdravé Velikonoce a spoustu lásky.

Máme vás rádi.

vaše redakce

Z obsahu:

Poselství Karla Nejedlého, autora Metody RUŠ... 2
Přišlo nám do redakce 2
Rozhovor s... Katkou Hoškovou 4
Rozhovor s... Jolanou Fišerovou 6
Karanténa a my 8
Co chystáme 10
Reportáž z... Ochutnávky Metody RUŠ s natáčením 12
Rozjímání... o nové perspektivě 14
Všechno souvisí s dětstvím 14
Veselé recepty 15

Víte, že...

Otto Rusek, lektor Metody RUŠ, poprvé vedl druhý, prostřední Základní kurz – R2 před třemi lety, 20. dubna 2017?
K výročí mu gratulujeme.



Systém přípravy lektorů na výuku Metody RUŠ je „baťovský", postupný, učí se krok za krokem. Nejprve jezdí na určitý typ kurzu jako asistenti a dívají se, jak vedou kurz zkušenější lektoři, tím se učí. Následně sami přednášejí jednotlivá témata pod dozorem kolegů anebo přímo manželů Nejedlých (podle typu kurzu). Teprve až projdou všemi oblastmi výuky, které na daném stupni předávají, několikrát s přehledem a jistotou, mohou být schváleni. A to všemi (ano, opravdu každým ;-)) zkušenějšími kolegy z RUŠtýmu.

Téma měsíce: tvořím si svůj krásný život

Rozhovor s...



... Katkou Hoškovou, asistentkou a terapeutkou Metody RUŠ a majitelkou penzionu Slunečnice

Ahoj Kačenko, jak se ti daří?

Když tyto řádky píšu, tak kolem nás řádí koronavirus a mě těší, že i přesto můžu říct, že se mám krásně. Užívám si každého dne :-).

Představíš se čtenářům – kdo jsi a čemu se profesně věnuješ?

Jsem máma dvou dětí, vedu penzion, mám dětskou taneční skupinu Stream Dance a jsem terapeutkou a asistentkou Metody RUŠ.

Začneme Slunečnicí – tak se jmenuje váš rodinný penzion, který spolu se svým mužem Romanem spravujete. Jak tento nápad vznikl? Jak jste začínali?

Tento nápad vznikl v roce 2006, kdy jsme občas organizovali nějaké kurzy pro Karla Nejedlého (tehdy dělal kurzy různě po republice, ještě to asi nebyla ani RUŠka, ale regrese spojené s Dikšou) a my zjistili, že není jednoduché najít penzion, kde by takové kurzy mohly probíhat (aby byl v přírodě, měl společenskou místnost, byli jsme tam sami atd.).



A tak vznikl nápad, pořídit si svůj penzion, kde by byl prostor na tyto akce. Manžel Roman tehdy už dlouho zvažoval odstěhování z Brna do přírody, kde by se mohl realizovat (dělá okrasné zahrady) a mě tehdy ta myšlenka „totální změny" úplně nadchla. Dnes už vím, že to bylo pod haldou velkých bloků a snaze před nimi někam utéct :-D. No a jak všichni víme, sami před sebou nikam neutečeme, takže to na mě zde začalo těžce dopadat.

Dnes už se tomu směju, ale tehdy mi bylo ouvej. Penzion byl starý, potřeboval rekonstrukci, na kterou jsme neměli. Bydlení tu nebylo příjemné (zima, samota). Do toho se nám narodila Barunka a s Romanem jsme se nonstop hádali. Byla jsem na dně. Nezbývalo nic jiného než čistit, čistit a čistit...

A dnes – jak Slunečnice vzkvétá a jak vás to baví? Splnil se váš záměr? Je život na Slunečnici slunečný?

Dnes to tu miluji! Jsem neuvěřitelně vděčná za to, na jak krásném místě mohu žít. Už šest let bydlíme v domečku kousek nad penzionem, takže my i klienti máme své soukromí. Penzion se nám před dvěma lety podařilo zrekonstruovat a myslím, že je krásný a útulný. Máme plno, konají se zde různé pobyty pro rozvoj osobnosti, jóga, krásné svatby, lidé se vrací a jsou spokojeni. Když tu děláme RUŠvíkendy a sedíme s Pavlínou Hruškovou (*kamarádka a asistentka Metody RUŠ, pozn. redakce*) na terase, tak se pokaždé zasmějeme při vzpomínce na naše první společné čištění na R2, kdy jsem jí řekla „Ty jsi dobrá, prosím tě, pojď mi pomoct vyčistit tu moji starou barabiznu" :-)))). Ach, díky za RUŠku... už to není stará barabizna :-).

Působíš také jako terapeutka a asistentka Metody RUŠ. Proč to děláš? Co ti to přináší (odnáší)?



RUŠka mi změnila život a já jsem ráda, že mohu dávat lidem možnost si ho také změnit. Pro mě je to styl života, je mnou už za tu spoustu let prostě „prorostlá". I teď v době koronaviru si zase uvědomuji, jak je to tak úžasný a rychlý nástroj na zbavení se nepříjemných pocitů. Takže mi to přináší pocit klidu a lásky a v neposlední řadě také několik skvělých a opravdových přátel.

Jak ses dostala k RUŠce? Co bylo tvým prvním impulzem přihlásit se na kurz R1?

Moje mamka viděla Karlíka někde v časopise. Já měla tehdy problémy se zády (vyhřezlá ploténka, doktoři radili operaci a vyhrožovali vozíčkem) a musela jsem přestat závodně tancovat. Jela jsem tedy k němu na terapii a moc mi to pomohlo. Tancovala jsem dál a stále tancuji :-). No a u RUŠky jsem už zůstala. Nevím přesně, proč jsem jela na první kurz. Tehdy byly kurzy ještě sedmidenní. Potom jsem měla na nějakou dobu pauzu, rodila jsem a kojila děti :-))). Do nového systému jsem nastoupila potom až v roce 2014.

Jak tvé vnitřní proměny vnímala rodina a jak na ně reagovala?



Tak, jak já jsem se čistila, tak se rodina proměňovala v ideální :-). Ale jinak, Roman tomu byl vždycky příznivě nakloněn. Karlíka s Evičkou má moc rád, považuje je za naše blízké přátele, a protože vždycky viděl, že mi to pomáhá, podporoval mě v tom. Moje maminka s přítelem jsou také RUŠáci, takže v tomto směru jsme všichni stejně naladění.

Jaký největší problém nebo zátěž sis pomocí RUŠky vyřešila a dnes to máš jinak?

Manželství a vztah k penzionu. Vlastně vztah k celému svému životu. Jsem denně vděčná, dříve jsem prožívala neustálou beznaděj.

S mužem Romanem máte dvě děti. Na podzim 2019 jste se společně zúčastnili kurzu pro Děti a jejich rodiče. Změnilo se ve vaší rodině něco?

S Barunkou od malička čistíme, když se něco vyvrbí. Vždycky tomu byla docela otevřená a ví, že jí to pomáhá. Když se otevřel kurz pro děti, tak jsem jí o tom řekla. Chtěla, byla nadšená, že se tam může jet podívat.

Roman v té době začal trénovat malé kluky baseball (kdysi to také hrával závodně), ale náš Kubík (pro kterého to dělal), nechtěl hrát. Bojovali spolu a ani jeden nevěděli kudy kam. Roman je docela pohodář, vždycky jsem říkala, že on má takovou nějakou svoji „RUŠku", díky které se umí se vším vypořádat, ale tentokrát si s tím neuměl poradit. Tak se poprvé i on rozhodl jet na kurz.

Bylo to moc bezva. Bája si tam počistila vztah s bráchou a je vidět, že i když se spolu někdy hádají dál, tak už ji to tak nedostává. Také kamarádky ji trápily a minulý týden tu měla oslavu s dvanácti kámoškami. Roman si tam také něco zpracoval a Kubíka už baseball baví!! Jsou teď parťáci. Na tréninky i na zápasy se hrozně těší. A nejlepší na tom je, že i Kuba, který tam moc spolupracovat nechtěl (což je jasné, jediný tam nejel dobrovolně ;-)), tak nedávno, když měl nějaký spor s kamarádem ve škole, tak sám od sebe si to popřijímal a poplakal si. Je vidět, že to tam všechno vnímal a nasával.

Všichni vědí, že pokud jim něco vadí, tak je to jejich problém, a pokud chtějí, pomůžu jim to zpracovat. Někdy samozřejmě nechtějí, ale to nevadí, všechno má svůj čas.



Co kromě Slunečnice, RUŠky a své rodiny miluješ? Co tě baví a proč?

Miluji sport – lyžování, jógu a nejvíc tanec. V mládí jsem tančila moderní skupinový tanec. Jezdili jsme na soutěže, byli jsme poměrně úspěšní a moc ráda na tu dobu vzpomínám. Proto jsem udělala taneční skupinu pro děti tady, v Dolních Loučkách. Baví mě to s nimi, jsou fajn parta, užíváme si každý trénink. Těším se, až zase budeme moct vyrazit na soutěže a vystoupení.

Co vzkážeš čtenářům na závěr?

Žijte svůj ideálně šťastný život. To, že jste se vydali na kurz, je skvělý začátek. Je potřeba být k sobě upřímní a jít do sebe. Dávat si správné záměry, někdy vyšší a někdy zase konkrétnější, na které „vidíte". Každý si tvoříme svůj život, a to doslova a do písmene. Budu se těšit, že se potkáme někde na kurzu.

Díky, Kačenko, za milý rozhovor.

Potěšte se vystoupením Magic wings skupiny Stream dance, kterou Katka trénuje:

https://www.youtube.com/watch?v=QJrXnTSk-ZU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2R9IEEUJZTBbUeK2J2CeEcntSigwQkSWo6qUA4GoOyorSSplQSZY50ZWw

Téma měsíce: tvořím si svůj krásný život

Rozhovor s...



... Jolanou Fišerovou, inspirátorkou a průvodkyní k vědomé radosti

Joli, jak se máš v první čtvrtině roku 2020?

Skvěle 😊. Prožila jsem vynikající rok 2019, zatím nejlepší rok svého života, a rokem 2020 všechno plynule pokračuje a dál se to zlepšuje. Ale nebylo to zadarmo. Předcházel tomu „náhlý" krizový rok 2018, kdy jsem se potřebovala o velký kus posunout, a docela dlouho jsem přemýšlela, jestli už jsem na to připravená. Kdo by to byl řekl, že se mnou život „shodou okolností" následně začne smýkat tak brutálně, až v prosinci 2018 „praštím do stolu" a řeknu si: „JO, ZASLOUŽÍM SI TO!" Co? Všechno :-D. A všechno NARÁZ!

Pročistila jsem si související kostlivce („nezaslouží si TOLIK.") a jeviště bylo připravené...

Dala sis na tento rok nějaký záměr? Jak se ti plní?

Prožívat radost. Intenzivní, hřejivou, láskyplnou. Každý den. A žiju to 😊. Je úžasné, co všechno se dá žít, když si to DOVOLÍME...

Představ se čtenářům. Co by o tobě měli vědět? Čím se v současnosti zabýváš a čemu věnuješ svůj čas?

Jsem inspirátorkou a průvodkyní k vědomé radosti. Ukazuji na konkrétních příkladech, jak lze prožívat radost i ve chvílích, ve kterých to zdánlivě „nejde" nebo „nedává smysl". Moje oblíbené motto je: „Nemusíme být pořád veselí, abychom mohli být šťastní." Stejně tak nepotřebujeme být dokonalí. Nemusíme mít všechno hotovo a být „v cíli". Můžeme se upřímně radovat už za pochodu 😊.

Máš projekt s originálním názvem „Radost se radovat"...

No, často před svítáním bývá největší tma 😉. Dneska „už zase skáču přes kaluže", ale na konci (pro mě transformačního) roku 2018 jsem seděla s hlavou v dlaních na troskách všeho, co jsem do té doby budovala, a nechtělo se mi je naházet do propadliště dějin, „když mi to dalo tolik práce". Na druhou stranu jsem cítila, že já jsem už někdo jiný a nemůžu dál jít ve starých „mokasínech".

Ale protože jsem se otevřela změně (byť jsem zatím nevěděla, co a jak přesně změnit, aby to víc rezonovalo s mým novým „já"), přišla „náhoda" v podobě člověka, který se stal mým... asi bych řekla „spolugenerátorem dobrých nápadů". Nedělal nic za mě, ale mě v jeho inspirativní přítomnosti napadaly a napadají úžasné věci. A právě před rokem jsem za to, co dělá a čím obohacuje tenhle svět, pocítila obrovskou vděčnost, a vypadlo ze mě, že už mám díky němu zase radost z radosti ze života.



A název projektu „Radost se radovat", takové „první pomoci pro zakufrované", byl na světě 😊. Shrnula jsem pod hlavičku projektu to nejlepší ze svých online transformačních kurzů a propojila jsem všechny názvy a témata prožitkem radosti. Takže v projektu „Radost se radovat" se lze s radostí naučit třeba „začít" (a také aktivity dotáhnout do konce), nebo se „rozhodovat" rychle, snadno a tak, abychom později nelitovali. Všechno, o čem mluvím ve videích, píšu v článcích, přednáším či o tom připravuji online kurzy, denně sama úspěšně používám. Souhlasím s Goethem, že „Šedivá je všechna teorie, věčně zelený je strom života". Proto je všechno tak účinné a u klientů oblíbené.

Co bylo pro tebe na tvém podnikání nejnáročnější a jak jsi to vyřešila?

Podnikání je obrovská škola a také lidé, které já osobně sleduji jako své příklady a kterých si nesmírně vážím, občas pořádně narazí. Existuje mnoho hypotéz, co je vlastně v podnikání nejdůležitější pro to, aby bylo úspěšné. Kvalitní produkt, doprovodné služby? Marketingové strategie? Načasování? Každý si projde obdobím hledání a zkoušení různých technik i obdobím „Já přece dělám všechno dobře, jen ti hloupí zákazníci mi to kazí/stát mi hází klacky pod nohy/okolí pro mě vůbec nemá pochopení",

a ti nejmoudřejší se následně vrátí... na začátek. K sobě. Ke svým záměrům. Ke svým kostlivcům ve skříni. K prověření pevnosti toho, jak moc si stojíme za tím, co děláme.

Ne za dokonalostí toho, co děláme. Ale za oprávněností to dělat, když nám to přináší radost a dává smysl. Tam si myslím, já osobně, že je ten nejčastější „zakopaný poklad", anebo taky „čert". Takže když něco začne příliš drhnout, tak jak víme, RUŠák by od toho neměl zdrhnout, ale měl by se na to vrhnout... s rejžákem a baterkou. Aspoň mně to vždycky pomůže nejvíc 😊.

Co tě na tomto stylu života nejvíce baví?



Já jsem Lev 😉. Ten je geniální, svobodomyslný, nekonečně kreativní... Tak tohle všechno mě baví naplno realizovat. A zpětně myslím, že přesně právě proto jsem se narodila do období zuřící normalizace a roky jsem strávila se svěšenýma ušima v korporátu, abych si v půlce života konečně dovolila zařvat jako Lev a začít dělat to, co miluji a na co mám talent. Když se totiž dostatečně neprojevujeme, pácháme tím strašlivý zločin nejen na sobě, ale zároveň okrádáme o svoji autentickou energii i svět. Ne, neměly by po nás zbýt jen „píchačky" v práci...

Co je podle tebe z tvé vlastní zkušenosti nejdůležitější pro začínající podnikatele, aby uspěli?

Z ničeho se nepo... Hlavně si nebrat osobně kritiku lidí, kteří sami dosud nic nedokázali. Nečekat na „dokonalé podmínky" nebo na „až to bude fakt neprůstřelně hotové", ale vylepšovat všechno cestou, „za živa". Jo, tomu se vyhnout nedá :-D. V obýváku na stole se rezervy neukážou...
Nepropadnout „workholismu" a dostatečně odpočívat, včas a i když „není čas". Jen člověk zdravého ducha a těla může zvládnout náročnou práci. A je celkem jedno, zda je podnikatel, nebo zaměstnanec.

Jsi také RUŠáček – absolvovala jsi kurz R1 v roce 2013. Na tomto kurzu se natáčel dokument „Je to můj problém" (*odkaz na tento film jsme uváděli v minulém čísle, pozn. redakce*). Jaké to pro tebe bylo?

Na kurz dodnes často a s láskou vzpomínám. Cítila jsem se na kurzu (a díky kameramanovi Jirkovi i při natáčení) bezpečně a díky tomu jsem se dokázala uvolnit a odnést si ze všech aktivit a čištění maximum.



V čem tě RUŠka osvobodila a s čím ti nejvíce pomohla aneb jak sis s její pomocí změnila život?

Já jsem v březnu 2013 jela na kurz R1 v dost zoufalém stavu. Nenáviděla jsem se, panicky jsem se bála, svět mi připadal jako místo plné nebezpečí a život jako přetěžká povinnost. Už po těch pěti dnech kurzu jsem odjížděla s nadějí a chutí do života a odhodláním doma pokračovat tak, abych opravdu mohla za čas žít ideální život. V podstatě ho dneska už takový žiju 😊.

Co pro tebe znamená být šťastná? Jaký je tvůj záměr, vyšší plán pro život?

Cítím se šťastná, když nejdu proti sobě. Neboli můj „vyšší plán pro život" je žít co nejvíce v souladu s tou úplně nejvnitřnější Jolčou 😊. Postupně se mi to daří čím dál víc.

Jak, s kým a kde nejraději trávíš svůj volný čas?

V lese, dlouhými procházkami, nebo si čistím hlavu na in-lajnech (kolečkových bruslích). Ráda koukám na dobrodružné filmové pohádky, nebo si přečtu zajímavou knížku. Někdy si ráda s někým moudrým povídám, a ještě častěji s někým ještě moudřejším krásně mlčím 😊.

Co by sis sebou vzala na pustý ostrov?

Dřív bych toho táhla hromady :-D. Teď bych si řekla „Však já si tam nějak poradím!" 😊

Co bys vzkázala čtenářům RUŠnovin?

Dovolte si to, co byste si nikdy nedovolili! Je to obrovská úleva... a radost 😊.

Ať se ti daří, Joli, díky za milý rozhovor.

Karanténa a my

Jak prožíváte karanténu? Ztišením, klidem, odpočinkem a bytím s blízkými nebo jinak? V každé době můžeme najít způsoby, jak se radovat ze života. Jako třeba naši terapeuti a další absolventi kurzů RUŠ, kteří to zvládají vyrovnaně, vy můžete taky! Přejeme vám, ať se dokážete radovat z každého okamžiku :-).

Důraz na podstatu věcí



Prožívám celou situaci v klidu a pohodě, opravdu ve vnitřní jistotě. Vlastně dokud jsem si neposlechla video od Karla Nejedlého, neuvědomila jsem si, že by někdo mohl mít z toho nějaké obavy. Jsem doma s dětmi, učíme se do školy – je toho docela dost, ale snažíme si to užít, do práce chodím občas zaúčtovat a vyřídit, co je potřeba, zvládám to skvěle.

Měla jsem teď službu na lince podpory, dělá mi to velkou radost, když mohu pomoci a v dalších dnech ještě budu, v sobotu večer jsem měla akutně jednu terapii.

Vnímám ve vzduchu, že se přestaly řešit malichernosti a je důraz na podstatu věci. Také vnímám obrovskou solidaritu a pospolitost lidí. Každý dělá, co umí nejlíp. Je skvělé, že máme on-line svět a můžeme tak komunikovat. Vnímám i přes to všechna doporučení o bezpečné vzdálenosti, že srdce jsou otevřená a vzájemná blízkost větší.

Alena Dubská, terapeutka Metody RUŠ



Na každém z nás záleží

Děkuji moc za RUŠku. Prvních čtrnáct dnů jsem byla na dovolené a čistila jsem pár negací postupně, jak přicházely před dovolenou, kdy mě všichni zrazovali, ať nikam nejedu, a dokonce i vyhrožovali. Dovolenou jsem si fantasticky užila a poslední den před koncem trochu čistila, protože na mě dopadla ta panika ohledně návratu domů, letiště, kontrol atd. Samozřejmě, že nic hrozného se nedělo. Momentálně jsem v karanténě, pracuji z domu a dnes mi začínala terapie přes WhatsApp s klientkou a náramně se mi povedla.

Co vnímám, je, jak se lidé odlišně staví k situaci v zemi a ke mně jako ke člověku, který vycestoval a přijel a je v karanténě. Taky vnímám, jak na každém z nás zaleží, jestli onemocníme, nebo ne. Je to fajn. Co by se mi líbilo – sejít se co nejvíc RUŠáčků na společné meditaci, samozřejmě vedené naším Karlem Nejedlým 😊. Určitě si dám na web nabídku terapií přes WhatsApp.

Dáša Papřoková, terapeutka Metody RUŠ

Jako o prázdninách...



Strach jsem měla, vyčistila, teď jsme v klidu, užíváme si volna, radujeme se ze života. Vzhledem k tomu, že žijeme na vsi, se pro nás viditelně nic moc nezměnilo, připadám si jako o prázdninách. Děti doma, sluníčko venku, procházky, zahrada, společné tvoření, vaření, pečení, stavění z Lega, povídání. Všude, jak venku, tak i vevnitř mě, je takové ticho 😊.

Jelikož pracuji převážně z domova on-line, takže to mám podobné, omezila jsem výjezdy do kanceláře a do Prahy, poslala lidem knížky RUŠ z domu, zaměřuji se na to, co je aktuálně důležité, víc odpočívám.

Udělala jsem levnější terapie on-line a konzultaci zdarma, dala jsem to sdílet i do FB RUŠskupiny. Už se lidé hlásí, dosud jsem dělala Skype terapie jen pro klienty, které už znám osobně, tak se těším na nový způsob práce. Kdyby bylo cokoliv potřeba, ráda se zapojím.

Lenka Širlová, asistentka a terapeutka Metody RUŠ

Domácí výuka, den dvanáctý:
V Brně kdosi nacpal do babyboxu dvě osmiletá dvojčata.
Bohužel si pamatují, kde bydlí.

Vyhrňme si rukávy



S nastávající situací zachovávám klid a pohodu. Pokud mohu referovat ze svého úhlu pohledu, tak osobně jsem zaznamenala již na přelomu roku období, ve kterém vyplouvaly na povrch věci, které se nepovedly, nebo jsem jejich řešení dlouho odkládala a snažila se je nevidět. Světe, div se, ony ale nezmizely, nýbrž rostly svým vlastním životem, až nabraly na mohutnosti, která mě začala zahlcovat. Mám tedy trochu náskok v naladění postavit se obtížím a jednu po druhé se snažit vyřešit.

Současnou pandemii vnímám jako naše zrcadlo a čisticí proces, jakkoliv může být bolestný jak jeho průběh, tak jeho důsledky. To pozitivní, co mohu okolo sebe vidět, je pochopení ostatních, snaha o disciplínu, humor a nemalou improvizaci. Dalším aspektem pozitivním je zpomalení životního rytmu, vracení se zpět – do rodiny, která má možnost být spolu v nevídané šíři, a jak tento čas strávíme, je jen na nás. Může to být jak cesta osobního rozvoje, tak naprosté destrukce.

Současně jsou nám odebrány naše pseudopotřeby, abychom zjistili, že je vlastně ani tak nepotřebujeme. Nastává čas vyprávění příběhů, vzájemné podpory, odvahy a nasazení, něco zanikne a něco nového se zase objeví, a to vše nám přinese i kladné výsledky do budoucna. Jedinou možnou překážkou, která nás může ochromit, je náš vlastní strach. Nenechme se tedy chytit do jeho sítí. Vyhrňme si rukávy a pusťme se do práce, ať je jakákoliv.

Kateřina Richterová, terapeutka Metody RUŠ



Učím po telefonu

V současné době zavřených škol se plně a dál věnuji svým svěřencům. Každý den po WhatsAppu čteme, povídáme si o češtině nebo matematice, přírodě. Dostávají úkoly, které kontrolujeme a vysvětlujeme, pokud mají chybičky. Právě v této chvíli jsou i rodiče rádi, že mě slyší, každý den nebo obden si promluvíme, jak se cítí, co nového, co dělají děti, jak vše prožívají. Je krásné slyšet, že se děti těší. Samozřejmě je někdy těžké udržet pozornost, a hlavně je udržet na místě u telefonu. Musím se přiznat, že i já smekám před rodiči, jak se mnou spolupracují.

Mám víc času se věnovat sama sobě, procházkám, zamyšlení i mamce, ke které teď mohu chodit pouze já, protože sestra je v karanténě. Děti a vnoučata teď slyším jen po telefonu, ale o to jsou rozhovory delší a hezčí. Je to jen zlomek z mého současného života a těší mě, že mohu říci, že se cítím užitečná a je mi fajn.

Lenka Čejková, R3

Najít cestu nejen k sobě, ale i k svým rodinám



V téhle situaci jsem si našla spíše více pozitivních věcí než negativních :-). Pracuji nyní z domova, protože firmu máme na čtrnáct dní uzavřenou. Přestože jsem si vždy myslela, že mi lépe vyhovuje práce v kanceláři, tak jsem si nyní uvědomila, že doma je to taky fajn. Nemusím nikam jet, jen vstanu z postele, nasnídám se a můžu začít :-). Mám i více času sama na sebe, protože jakmile skončím, můžu se věnovat sobě a zase nemusím jet domů. Užívám si i více času s rodinou, a když se objeví ponorka, vrhneme se na to s RUŠkou a ponorka zase odpluje. Tím, že na sebe máme i více času, zase jsme si začali spolu hrát :-). Hrajeme Člověče, nezlob se a spoustu dalších her. Doufám, že si i spousta dalších lidí uvědomí, že jsme s touto situací dostali zároveň neuvěřitelný dar, a to znovu najít cestu nejen k sobě, ale i ke svým rodinám.

Michaela Kočová, terapeutka Metody RUŠ

Co je opravdu důležité

V současné situaci využíváme všeho, co jsme se naučili. Čistíme, meditujeme. Taky telefonujeme s rodinou, vnoučatům čteme každý večer přes videotelefon pohádky a ona zase nám. Já jsem oprášila svůj kdysi velký koníček – šití a šiju, šiju roušky. Věříme, že všechno dobře dopadne a lidé zjistí, co je pro život opravdu důležité.

Božka a Laďa Němečkovi, R3

Dělám, co je potřeba



Mně se daří dobře, celá ta panika jde mimo mě. Dělám, co je třeba, chodím do práce, šiju roušky, co je potřeba čistím, chystám se uklidit i v bytě. Přeji také vám pohodové dny, brzkou radost z obyčejného života, který bude touto lekcí o dost lepší.

Jiřina Kočudáková, R3

Bála som sa, že skočia na mňa



Som vďačná „korone", ukázala mi ešte moje nespracované strachy, obmedzenia. Ten najväčší strach bol, keď som počula správu, že je už aj v Martine, kde bývam, len kúsok odo mňa... oblial ma pot... Hneď som vedela, že mám problém, ihneď som sa stíšila a šla do seba, dohľadala som ho rýchlo, našla som to v detstve. Spolužiačka mala vši a sedeli sme spolu v jednej lavici, učiteľka jej ich vyberala a dávala za obal zošita a ja som sa bála, že skočia na mňa, a aj skočili a nevedela som sa ich zbaviť... Bolo to dosť husté, ale teraz to už mám len ako úsmevnú spomienku.

Martina Musilová, T1

Mám příznaky a jsem v klidu

Po kurzu jsem se vrátila do Anglie a zjistila, že spolubydlící je pravděpodobně nakažená koronavirem a hned jsem musela na dva týdny do izolace. Pravděpodobně říkám proto, že tu nedělají testy. O čtyři dny později jsem měla příznaky taky – horečka, vyčerpanost, úporný kašel, bolest na prsou, bolest hlavy, bolest celého těla, v krku a uších... Myslím si, že jsem měla celkem mírný průběh až na jednu noc, kdy jsem se probudila a nemohla pořádně dýchat. Pravidla jsou tu taková, že najdete příslušný web, na kterém vám kladou otázky, a podle vašich odpovědí vyhodnocují zdravotní stav a napíšou, co máte dělat. Napsali mi, že si mám zavolat sanitku. Jenže když vím, jak to tady funguje, tak i přes vědomí, že umírám, jsem se ještě raději rozhodla vyzkoušet RUŠku. S voláním sanitky jsem počkala a udělala jsem dobře. Ulevilo se mi, začala jsem lépe dýchat a po spánku, který následoval, mi už bylo jen lépe a lépe.



Co je důležité, že většinu času jsem velmi klidná. Vyjma té noci, to jsem tedy klidná nebyla ani trochu. Ano, občas mi vystřelí nervy, nasadím RUŠku a jsem znovu klidná. Jedno vím jistě, po každém kurzu jsem klidnější a klidnější, a po R3 mám dokonce pocit, že se na všechno dívám tak nějak zvenku a je to velmi příjemné. Také mohu s jistotou prohlásit, že se mi na všech kurzech moc líbilo a užila jsem si to. Mockrát vám všem děkuji za vaši pomoc, podporu, úsměvy, pochopení a všechno to krásné, co se s tím spojuje.

Přeji vám krásné jarní dny, abyste si co nejvíc užili tu krásu kolem, všechny ty kytičky, co všude rostou, sluníčko... (vždycky jsem byla romantik, ale po RUŠce jsem romantik na druhou). Mějte se všichni hezky.

Miroslava Vítková, R3

Plním si, co jsem si přála



Musím taky říct, že koronavirus pro mě nyní znamená to, že si plním, co jsem si přála – čtu, mám víc času na psa a sbližujeme se, trávím čas u rodičů každý den a vůbec mi to nevadí. Snažím se z téhle situace vytěžit maximum a myslím, že bez RUŠky už bych tu nemoc dávno měla :-). Vnitřní klid je v tuhle chvíli k nezaplacení :-).

Lenka Handschuhová, R2

Pokud budou ještě dlouho zavřené školy, tak rodiče najdou vakcínu dřív než vědci.

„Pokud postavíte své podnikání na pomoci druhým, vždycky budete mít spoustu práce."
Chris Guillebeau

Co chystáme

Připravili jsme pro vás spoustu akcí, některé jsme byli nuceni s ohledem na nouzový stav zrušit (jako třeba přednáškovou a ochutnávkovou šňůru na Slovensku) a jiné odložit. Vypsali jsme však pro vás nové termíny kurzů. Přinášíme vám aktuální přehled. Případná změna vyhrazena :-). Těšíme se na všechna setkávání s vámi. A ze srdce přejeme, ať vám RUŠka zkvalitní život :-).

PROTOŽE SE SITUACE STÁLE MĚNÍ, SLEDUJTE NÁŠ WEB A STRÁNKU NA FB, POKUD CHCETE MÍT AKTUÁLNÍ INFO.

Aktuální kurzy a akce na webu: https://www.metodarus.cz/cz/kurzy/13/

FB stránka Metoda RUŠ: https://www.facebook.com/metodaRUS.cz/
FB skupina: https://www.facebook.com/groups/332780983043/

Dubnový Základní kurz Metody RUŠ – R2 je přesunutý na 25. 6., dále je vypsaný další R2 od 13. 8. 2020.

Garantované setkání R2+ zatím platí, uvidíme, jak se budou opatření uvolňovat.

7. – 12. 5. 2020 – Základní kurz Metody RUŠ – R1 (přesunuto z 2. 4. 2020)
Hlaste se na: https://www.metodarus.cz/cz/zakladni-kurz-metody-rus-r1/5667/

29. – 30. 5. 2020 – CHYTROV – Kurz pro děti a jejich rodiče
Výjimečný víkend nejen pro skvělé vztahy v rodině.
Chceme na kurz: https://www.metodarus.cz/cz/kurz-pro-deti-a-jejich-rodice/5699/

11. – 16. 6. 2020 – NOVÉ MESTO NAD VÁHOM, SLOVENSKO – Základní kurz Metody RUŠ – R1
Chci se přihlásit: https://www.metodarus.cz/cz/zakladni-kurz-metody-rus-r1/5702/

18. – 23. 6. 2020 – Základní kurz Metody RUŠ – R1
Hlaste se na: https://www.metodarus.cz/cz/zakladni-kurz-metody-rus-r1/5735/

23. – 28. 7. 2020 – Základní kurz Metody RUŠ – R1
Hlaste se na: https://www.metodarus.cz/cz/zakladni-kurz-metody-rus-r1/5736/

31. 7. – 5. 8. 2020 – Letní RUŠprázdniny pro děti a jejich rodiče
Pro rodiče s dětmi, kteří chtějí prožít skvělý týden společně.
Info a přihlášky na: https://www.metodarus.cz/cz/chytra-dovolena-s-metodou-rus/5733/

8. – 9. 8. 2020 – CHYTROV – Kurz pro děti a jejich rodiče
Výjimečný víkend nejen pro skvělé vztahy v rodině.
Chceme na kurz: https://www.metodarus.cz/cz/kurz-pro-deti-a-jejich-rodice/5742/

17. – 22. 9. 2020 – Základní kurz Metody RUŠ – R1
Hlaste se na: https://www.metodarus.cz/cz/zakladni-kurz-metody-rus-r1/5737/



Info pro vás:

Dopřejte radost sobě i svým blízkým. Přijeďte na Chytrov o prázdninách nebo kdykoli jindy na víkend, týdenní nebo jakýkoli jiný pobyt. Užijete si odpočinek v rodinném prostředí uprostřed krásné, vlídné přírody, na samotě v lese, u rybníka s čistou vodou. Navíc s překvapivým gurmánským zážitkem z Chytrého (chutného a zdravého) jídla.

Zakoupením poukazu UŽ TEĎ pomůžete chytrovským přečkat aktuální opatření vlády, aby se o vás mohli starat s láskou a nadšením i nadále.

Sebe obohatíte také – vyhlídkou na pohodové dny strávené u nás. 😉
Informace na chytrov@gmail.com a www.chytrov.cz

Reportáž z... Ochutnávky Metody RUŠ s natáčením v Ústí nad Labem



Dne 12. 3. 2020 proběhla další ochutnávka Metody RUŠ s natáčením, z přihlášených deseti lidí přišlo nakonec jen pět. Bylo aktuálně vyhlášeno, že se nemohou konat akce nad sto lidí, právě jednala vláda o dalších opatřeních a lidi měli opravdu strach. Přestože jim naše milá zázemička Lenička vysvětlovala, že se právě onoho strachu mohou zbavit tady a hned a napořád. Ti, co měli odvahu a přišli, se svého problému zbavili a mohou teď žít spokojenější život. My jim gratulujeme k odvaze a děkujeme, že se stali součástí našeho projektu.

RUŠka mi zachránila život

Od Šárky, účastnice ochutnávky, přišel e-mail plný vděčnosti adresovaný Karlu Nejedlému.

Cítím se báječně. V roce 2017 mi Metoda RUŠ (prostřednictvím vaší knihy a úžasné terapeutky Pavlíny) zachránila život a minulý týden se mi splnil sen – potkat se s vámi osobně na přednášce RUŠ a mít možnost s vámi prakticky pracovat na svém čištění a osobním růstu při ochutnávce RUŠ. Velmi za vše děkuji, je to úžasný pocit, vaše energie je nádherná, čistá, inspirativní.



Metoda RUŠ mi dala možnost žít nový láskyplný život. Vzala mi strach a úzkost, například strach z motýlů, který mi naprosto ovládal a paralyzoval život. Díky Metodě RUŠ jsem si vyřešila zátěže a bloky z dětství a minulosti, které se mi v různých obměnách stále vracely a byly nepříjemnou součástí mého života. S láskou, usmířením, bez hněvu a výčitek jsem ze svého života uvolnila a nechala odejít vše, co mě tížilo, včetně věcí, vztahů, lidí. Následovala obrovská úleva, můj život se převrátil vzhůru nohama (jako když vysypete popelnici plnou ošklivého smetí) a začal se plnit novými příjemnými událostmi, lidmi, příležitostmi.

Dnes se dokážu naplno a dlouze smát všemu i ničemu, sama sobě. Jsem šťastná bez ohledu na vnější okolnosti, raduji se z maličkostí, nelpím na vztazích a názorech okolí, užívám si každý okamžik se svými blízkými a úplně stejně i chvíle, které mám sama pro sebe, dělám, co miluji, a miluji, co dělám. Naučila jsem se zdvořile odmítat vše a všechny, kteří mi do života nevnášejí radost, a bez výčitek svědomí si plním své sny. Vážím si sama sebe a všeho, co jsem v životě zvládla, dokázala a kam jsem se posunula. Našla jsem zapomenutou sebedůvěru a sebeúctu a naučila jsem si nasazovat laťku co nejvýše.

Minulý týden při osobním setkání v Ústí jsem se soustředila na téma Ideální partner a pročistila si bloky s tím spojené. Karle, byla radost s vámi pracovat, děkuji vám i životu za tuto jedinečnou příležitost. Několik postřehů, o které bych se ráda podělila: ze setkání jsem odcházela v naprosté euforii, a od té doby mě v obchodě či na procházce zdraví a na mě se usmívají se neznámí muži, což je v situaci, kdy je země uvalena do karantény a mnoho lidí nepotkáte, zajímavý jev. Zájem mužů mě přirozeně těší. Zároveň se vnitřně odehrálo něco, s čím jsem vůbec nepočítala: na otázku, co se stane, když se ideální partner neobjeví nebo se neobjeví hned, se vynořila odpověď sama: Víte, co se stane? Vůbec nic. S naprostou vnitřní harmonií, pokorou a štěstím.

Také bych ráda poděkovala za inspiraci při čištění ostatních účastníků, kteří byli úžasní a nastavili mi zrcadlo, co je možné zlepšit v mém životě, ačkoliv to nejsou žádné zásadní problémy. Později jsem se k těmto tématům vrátila doma a pročistila vše s tím spojené.
Raduji se a velmi děkuji.

Šárka Tattermuschová

„Důkaz není dostačující k prokázání všeho.
Důkaz je jen malá část pravdy.
Věda znamená mít pouze jakési povrchní znalosti."

Stephen Tong

Reportáž z... Garantovaného setkání s Nejedlými

Pro RUŠáčky po R2 uspořádali 21. – 23. 2. 2020 Eva a Karel Nejedlí víkendový seminář s Metodou RUŠ. Lidi měli skvělé výsledky, vyřešili si, co potřebovali. Víkend jsme si společně moc užili.

Mám ideální poslání



Na chytrovský únorový víkend jsem se rozhodla jet se záměrem, že po návratu domů mám ideální práci. Karlík mi jednoduchou otázkou „máš pocit, že teď pracuju?" pomohl záměr zvýšit na ideální poslání. Zapracovala jsem a nyní můžu říct, že přesně za měsíc na den se mi ten záměr splnil – od 23. března mám ideální poslání učitelky v nově vznikající alternativní škole. Samozřejmě se další záměry rojí: jsou tam se mnou ideální děti, jejich rodiče, asistentky a paní ředitelka a všichni si to nádherně užíváme... RUŠka funguje dokonale! Díky!

Eva Navrátilová, T1



Umyté okno

Moc jsem si víkend na Chytrově užila, ostatně jako vždycky :-). Můj život nabral konečně ten správný směr a cítím, jak se každým dnem zlepšuje. Je to, jako bych umyla okno, přes které jsem léta koukala, a nevěděla, že je špinavé. Děkuji za to nejen vám oběma, ale i ostatním účastníkům.

Samozřejmě řeším postupně, co se zjitří, a jsem vděčná, že znám způsob jak to udělat. Jsem vděčná za to, že jste a že jsem si vás našla. Vřelé díky.

Laďka Radváková, T1

RUŠka mi změnila život



Dneska je to přesně měsíc, kdy jsem se z Chytrova vrátila, a když pominu situaci, co se teď děje po celém světě, mám se moc fajn. Ale i tuhle situaci zvládám nějak v klidu.
Víkend jsem si moc užila a byla jsem ráda, že jsem přijela a mohla s vámi a ostatními RUŠáčky strávit pohodové chvíle. RUŠení mi moc pomohlo a teď čistím ještě dál.

Chtěla bych vám popřát hodně síly, štěstí a ještě jednou moc děkuji za RUŠku :-) V září 2017 mi změnila život.

Zuzana Pospíšilová, R2



Díky, mám sa dobre, víkend mi veľmi pomohol.

Peter Širola, R3

Víkend na Chytrově byl úžasný a s vámi všemi jsem si opravdu užila, i když jsem tam přijela makat ;-). Prostě práce, která k něčemu je a baví, tak jak to mám ráda:-).

Eva Leitnerová, R2

„Smích je svátkem obličeje."
Jan Werich



Rozjímání… o nové perspektivě

Krásný den všem,

jaký si ho uděláme, takový ho máme. To platí nejen pro dnešní den, ale i pro život jako takový. Není asi nikdo, koho by se současná situace s koronavirem nedotkla v určité oblasti života. Děti zůstávají doma, utlumily se naše možnosti pracovat a podnikat, nemůžeme si zajít na jídlo, do bazénu, za zábavou, sejít se s přáteli, uspořádat oslavu, někde se ubytovat, vyrazit si na víkend… to, co bylo normální a běžné, najednou není, to, na co jsme byli zvyklí, z ničeho nic nemáme. Můžeme se rozčilovat, cítit se omezeni na svobodě, klepat se strachy, užírat se bezmocí a nudou, čekat, až ta hrůza přejde a my budeme zase žít normálně…



Anebo můžeme negativní uvažování obrátit naruby. Zastavit se, zklidnit se (pokud nám to v této fázi drhne, RUŠka je skvělý pomocník, jak se do vnitřního klidu dostat) a podívat se na svět novýma očima. Z jiné perspektivy. Můžeme to, k čemu jsme se dříve nedostali, být se sebou, se svou rodinou, dětmi, trávit společný čas v klidu bez vyrušování, skutečně spolu. Tvořit jinak a opravdověji. Zmizely nám důvody jako: „nemůžu, nemám čas, musím do práce, to nejde". Bublina naší důležitosti praskla a splaskla. Co si sami se sebou počneme? Jak tenhle čas využijeme? Jak se změní naše myšlení, konání, cítění, náš žebříček hodnot? Co vlastně k životu potřebujeme? Co je opravdu důležité?

Přeji nám všem ze srdce, ať odpovědi najdeme v sobě a tohle období využijeme k našemu prospěchu. Ať se dostaneme hluboko do sebe, kde je klid, mír a nekonečné vědomí a nekonečná láska. A ať nám k tomu Metoda RUŠ skvěle pomáhá :-).

L. Š.

Všechno souvisí s dětstvím

Zamyšlení terapeutky Jarmily o tom, co nám v dnešní době opravdu pomůže.

Všechno souvisí se vším, každý s každým, jsme jako puzzle, pokud mezi lidmi bude převažovat negativní energie (negativní myšlenky, zloba, závist, …), nemůže být místo pro pozitivní. Čím více lidí začne na sobě pracovat a přestane hledat viníky kolem sebe, příliv pozitivní energie bude výsledkem. Pak pro konoravir a nic jiného podobného nebude prostor. Ty negativní myšlenky v nás logicky někdy vznikly a je potřeba je zpracovat. I nyní, pokud nám vadí situace spojená s koronavirem, zeptejme se sami sebe, co mi na tom vadí – nemůžu do práce, nebudeme mít peníze, umřu, nemůžu ven? Která ta negace je nejhorší? Vždy to souvisí s dětstvím. Vždy a za všech okolností.



Lidé často říkají, že je to hloupost – „já měl dětství krásné" nebo „dětství? To už je dávno pryč, tím se nezabývám, udělal jsem tlustou čáru" – zní odpověď. Jakmile ale nazvou problém, který je tíží, dostanou otázku, jak to souvisí s dětstvím, a jsou tam „No jo, to by mě nenapadlo, že mi to (ještě) vadí, že mě to takto dostane, vůbec by mě nenapadlo, že to s tím může souviset. Kdybyste se mě takto nezeptala, vůbec bych si na to nevzpomněl/la, že jsem to zažil/la…" No a pak přijde neskutečná úleva, uvědomění a svět je najednou úplně jiný, mlha zmizí, rozjasní se. Koronavir se vás najednou netýká! A hypoteticky, kdyby takto na sobě zapracoval každý, koronavirus by najednou nebyl, byl by ráj na zemi. Záleží na každém jednotlivci! Takže, jak to chcete?

Jarmila Baudisová, terapeutka Metody RUŠ

Ředitel nemocnice si svolá šéflékaře:
„Stále přibývá stížností na chirurgy, terapeuty, kardiology a endokrinology.
Berte si příklad z patologů – na ty si nestěžuje žádný pacient!"

Veselé recepty

Dnes vám přinášíme zajímavý i veselý recept z knihy Česká kuchyně za dob nedostatku od Čeňka Zíbrta, původně vydané 1917. Čerpal z knih zhruba sto let starých, pokud si recept uzpůsobíte dnešním váhám v přiměřeném poměru, můžete si pochutnat na jídle, které jedli naši předkové už před 250 lety. Vegetariáni prostě jen vynechají maso, nebo ho nahradí tofu či tempehem. A na závěr jako bonus jednoduchá polévka vinná. Napište nám, jestli jste recepty vyzkoušeli a jak vám chutnalo.

RUMFORDSKÁ POLÍVKA

Neníť žádného potravního prostředku, který by byl při stejných, ano i vyšších útratách tak vydatný, živný a silný jako tato polívka. Ježto připravování po delší čas neustálé pozornosti a přičinlivosti vyžaduje, jest zapotřebí, aby se kuchařka po několik hodin výhradně vařením polívky zaměstnávala, pročež jest nejlépe, když se pro více osob, na příklad pro padesát nebo sto, připravuje, při čemž se paliva uhospodaří, když se na jediném ohništi vaří.

K PŘIPRAVOVÁNÍ TÉ POLÍVKY OSVĚDČIL SE TENTO NÁVOD:

Večer před vařením polívky dají se hrách a kroupy do kotle, na ně naleje se trochu vody, aby se rozmočily. Druhého dne musíme pět hodin před jídlem začíti vařiti, kotel musí míti dobré víko, aby se polívka při vaření nevypařila. Oheň musí tak hořeti, aby se polívka poznenáhla vařila. Počne-li se prudčeji vařiti, musí se tomu umenšením ohně zabrániti.

Když se polívková hmota s hrachem a kroupami dvě hodiny zdlouha vařila, dají se do ní brambory, které se dříve vymyjí, oloupají a na malé kousky nakrájejí, a sůl, hodinu později se dá do kotle maso, na malé kousky rozkrájené.

Ve zdlouhavém vaření a neustálém míchání pokračujíce, přimícháme půl hodiny před vydáváním polívky ocet a koření, pro případ česnek, cibuli, petržel, marjánku neb tlučený zázvor. Pak se dá na sucho usmažený a na malé kostky rozkrájený chléb do nádoby, z které pak každý součastník polívku na chléb nalitou požívati může. Na ten způsob není však usmažený chléb ještě rozmočený, když se polívka požívá, a účastník jest přinucen jen žvýkati, což k zážívnosti přispívá, an se slina požívajícího vyvinuje a s pokrmem se smíchá. Takto připravovaná polívka jest hustá, chutná a sytí člověka. Každodenní částka (porce) dvou žejdlíků živí dospělého člověka, byť i těžkou práci vykonával.

Také ji můžeme každodenně jinou chuť dávati, přímíchajíce do ní jednou kapustu a zelí, podruhé řepu a mrkev, aneb místo hrachu boby neb mouku z turecké pšenice (kukuřice), místo krup ovesnou neb pohankovou krupici, místo hovězího masa vepřové, slaninu neb uzené maso.

Části, ze kterých polívka pro deset osob po dvou žejdlíkách záleží, jsou následující:

voda	16 liber nebo žejdlíků
brambory	3 libry
trhané ječné krupky	1 libra
hrách	1 libra
chléb	1 libra
hovězí neb vepřové maso	10 lotů
sůl	3 loty
pivní ocet	1 lot
koření	1/8 lotu

Mimo to kousek cibule nebo česneku, trochu marjánky neb vlašské mateřídoušky (tymián).
Nutí-li okoličnost k hospodaření, mohou se i tyto částky zmenšiti.

VINNÁ POLÍVKA

Usmaž žemličku v másle, vraz do hrnéčku čtyry vajíčka, skverluj je dobře, nalej na to vína, posol, přidej cukru, šafránu a květu a nechej vařiti, pak na míse tu smaženou žemličku polej.

DELICIOSA RECEITA – Recept na tresku
Je to skvělá chuťovka a nedá skoro žádnou práci.
Potřebujeme: tresku, olivový olej, papriku, česnek, cibuli, sůl, pivo ... a ženu.
Způsob přípravy: postavíme ženu s ingrediencemi do kuchyně a zavřeme za ní dveře, otevřeme si pivo. Za dvě hodiny je jídlo hotové!

Otázka pro vás:

Jak prožíváte nouzový stav, krizi, karanténu?
Co vás zaskočilo a nebylo jednoduché? Jaké je vaše letošní jaro?
Zajímá nás právě váš příběh. Podělte se s ostatními, inspirujte a motivujte je.

Na vaše příspěvky se těšíme do 18. 5. 2020.

V příštím čísle najdete:

- Reportáž z FIREMNÍHO Základního kurzu Metody RUŠ – R1
- Rozjímání – o vášni k zahradničení
- Rozhovor s Barborou Daňhovou, lékařkou, lektorkou Metody RUŠ o současné situaci, sobě a lidskosti
- Příběh ze života: s Ivanou Smolkovou, asistentkou Metody RUŠ
- Reportáž z kurzu R3

Vtípek pro ty, co čtou až do konce

„Dneska přišli na poštu dva v rouškách. Nastala panika!!
Nakonec se ale ukázalo, že je to jen přepadení, tak jsme se všichni uklidnili."



RUŠ NOVINY

E-RUŠnoviny

PŘEDPLATNÉ

Cena E-RUŠnovin je 59 Kč,
pro absolventy kurzů
DUBNOVÉ KORONAČÍSLO
ZDARMA
Cena tištěných RUŠnovin je 79 Kč,
pro absolventy kurzů 69 Kč.
k zakoupení na: www.jatomamjinak.cz
Při předplatném na rok 13. číslo zdarma.

RUŠnoviny – zpravodaj Metody RUŠ – toto číslo pro vás připravily: Eva Nejedlá, Lenka Širlová, Eva Navrátilová, Andrea Vojtěchová.

Dále se na textové části podíleli: Alena Dubská, Božka a Laďa Němečkovi, Dáša Papřoková, Eva Leitnerová, Jana Pokorná, Jarmila Baudišová, Jiřina Kočudáková, Kateřina Richterová, Jolana Fišerová, Karel Nejedlý, Katka Hošková, Laďka Radváková, Lenka Čejková, Lenka Handschuhová, Martina Musilová, Michaela Kočová, Miroslava Vítková, Peter Širola, Šárka Tattermuschová, Zuzana Pospíšilová.

Autory obrazů a fotek jsou: Eva Nejedlá, Lenka Širlová, David Nogol, Andrea Vojtěchová, Veronika Geislerová, lektoři a asistenti na kurzech Metody RUŠ.