TAHÁK – PROBLÉM pro práci se sebou

		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍM? **±100**
		POJMENUJI PROBLÉM	
		CÍL + ZÁMĚR	
I. VYTAHÁM (pojmenuji a zjitřím) NEGACE	**Událost současná**	US nikdy nečistíme!!!	**1.** Kdy v poslední době mi vadilo … ? **2.** Jak dlouho ta událost trvala? **3.** Jdu na začátek té události. **4.** Kde jsem? **5.** Procházím událost od začátku do konce. PŘÍTOMNÝ ČAS! Je tam dál ještě něco nepříjemného? **6.** Měl/a jsem tam nějaké nepříjemné pocity? Co tam bylo pro mě **TO NEJHORŠÍ?** NEGATIVNÍ PROGRAM - MYŠLENKA
	Událost příčinná		**1.** Kdy jsem **TO NEJHORŠÍ** zažil/a poprvé? Kdy to bylo? **2.** Jak dlouho ta událost trvala? **3.** Jdu na začátek té události. **4.** Kde jsem? **5.** Procházím událost od začátku do konce. PŘÍTOMNÝ ČAS! Je tam dál ještě něco nepříjemného? **6.** Měl/a jsem tam nějaké nepříjemné pocity? Co tam bylo pro mě **TO NEJHORŠÍ?**
II. VYČISTÍM			**7.** Čistím **TO NEJHORŠÍ** a všechny ostatní zapsané negace.
III. KONTROLY	**Up**	**KOPR**	**5.** Procházím událost od začátku do konce. **6.** Měl/a jsem tam nějaké nepříjemné pocity? (Emoce, tělesné.) Co tam bylo pro mě TO NEJHORŠÍ?
		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍM? **±100**
		DĚKOVAČKA – pokud je někdo v události	
		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍM? **±100**
	Us		Procházím znovu situaci, kterou jsem procházel/a na začátku. Měla jsem tam nějaké nepříjemné pocity? (Emoce, tělesné.)
		BUK	Jak vnímáš do budoucna? Problém **±100** Cíl **±100**
		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍM? **±100**
		OČI-DATUM-BARVA	
		KOMA	JAK SE TEĎ CÍTÍM? **±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.