TAHÁK - VZTAH pro práci se sebou

VŽDYCKY VŠECHNO ZPRACOVÁVÁME V DĚTSTVÍ !

KOMA JAK SE TEĎ CÍTÍM? **±100**

CÍL + ZÁMĚR

KONI Představím si … (osobu) – jaký mám pocit? **±100**

I. VYTAHÁM NEGACE

maximálně 10 minut

a) Co mi kdy vadilo/vadí na ní/něm?

b) Napíšu: Nemá mě rád/a u M+T (u vychovatelů)

c) Co jí/jemu vadilo/vadí na mě?

d) Co mi vadilo/vadí na našem vztahu?

e) Co mi vadilo/vadí na jeho/jejím vztahu k někomu?

f) Co říkal/a nebo říká, co mi vadilo/vadí?

g) Napadlo mě někdy, že jsem po ní/něm, strach že budu/nechci být po ní/něm, někdo říkal „Ty jsi celá…“ nebo něco podobného?

h) Jaké ztráty jsem v tomto vztahu zažil/a?

i) Jak jsem se dozvěděl/a, že zemřel/a?

Co ještě?
Zařazuji u každého bodu!!

II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI

III. VŠECHNO ZKONTROLUJEME

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

KONI Představím si … (osobu) – jaký mám 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 mi všechno?
D 4.	Odpouštím ti všechno	Odpouštím jí/mu všechno?
D 5.	Řešíme vztah s … Odpouštím si všechno	Odpouštím 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	Dávám mu/jí svobodu?
D 8.	Děkuji, že mi dáváš svobodu	Dává mi svobodu?
D 9.	Řešíme vztah s … Dávám si svobodu	Dávám si svobodu?
D 10.	Obejměte se, opaku „Miluji tě“ a sleduj, jak reaguje.	Miluji ho/ji? A on/a mě?
D 11.	Přeji ti hodně štěstí	Přejl?
D 12.	Svoje štěstí si tvořím já	Tvořím?
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 Představím si … (osobu) – jaký mám pocit? **±100**

BUK Představím si vztah s ... (osoba) do budoucna – jaký mám pocit? **±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.