

Obsah

Děkuji	5
MOJE VIZE:	6
Motto:	6
Úvod	7
Jak číst tuto knihu?	7
Jak fungujeme	9
Čeho si na metodě RUŠ nejvíc vážím/cením?	11
Nic se neděje náhodou	12
Slovníček použitých pojmů	14
Používej rozum s citem a cit s rozumem	15
Co chci?	16
Záměr	17
Chci štěstí?	23
Budu šťastný, až... ..	26
Co mi brání ve štěstí?	32
Odkud se nepříjemné pocity berou?	35
Co jsou negativní programy	37
Vznik negativních programů	41
Negativní myšlenka nemusí být negativní program	42
Co negativní programy způsobují	44
Konkrétní negace může způsobovat různé situace	48
Tři typy problémů ve vztazích	52
Jak poznám negativní program	56
Nezáleží na myšlenkách, ani na slovech, ale na pocitech	61
Pro koho je metoda RUŠ určena?	68
Co s tím – teorie	70
Jdeme na to!	73

PRAKTICKÁ ČÁST	75
Jak se jich zbavím?	80
Co jsou ZÁKLADNÍ VZTAHY?	82
Nejdříve vyřeším všechny ZÁKLADNÍ VZTAHY	83
Postupný vznik a restimulace negací	86
Postup čištění negací	86
ZÁKLADNÍ VZTAHY	88
Pořadí čištění	90
Jak na to	91
Vyřešení vztahu	93
Vyřešení vztahu – schéma	95
TAHÁK – VZTAH	96
Vysvětlivky k TAHÁKU	97
Vyřešení vztahu prakticky	98
Vyřešení jednoho konkrétního vztahu – postup	100
I. VYTAHÁM NEGACE	102
II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI	105
Možnosti/varianty průběhu při zpracovávání	111
Zpracování negativních programů – schéma	112
Proč přijímám	115
Proč mi to nejde?	117
Příčiny, proč mi nejde čištění	118
III. VŠE ZKONTROLUJI	120
Proč mi to drhne	122
Výmluvy – negativní programy	123
Slabé rozhodnutí – možné výsledky	123
Nejde to – negativní programy	124
Chyby při čištění	125

DĚKOVAČKA – schéma	131
DĚKOVAČKA v praxi	133
Pokračujeme ve vyřešení vztahu	139
SCHODY	145
SCHODY – prakticky	146
SCHODY v praxi	147
TAHÁK – UDÁLOST PŘÍČINNÁ ve vztahu	148
UDÁLOST PŘÍČINNÁ v rámci vztahu	149
UDÁLOST PŘÍČINNÁ v praxi	153
Přehled – vztah	157
Vyřešení vztahu máma – táta	158
Vyřešení partnera/partnerky	159
Vyřešení JÁ – vztah se sebou	161
Vyřešení Vesmíru (Boha, Života, Přírody...)	163
Konkrétní problém	171
Vyřešení konkrétního problému	173
Přehled – problém	175
TAHÁK – PROBLÉM	176
Věcný postup vyřešení konkrétního problému	177
I. VYTAHÁM (pojmenuji a zjiťím) NEGACE	177
II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI	180
III. VŠE ZKONTROLUJI	181
Doporučení pro další práci na sobě	184
A teď, co je stejné, a co jiné	186
Vyřešení potratu, úmrtí, nehody, násilí	187
A dál	189
O úspěchu a rychlosti výsledků jakékoli činnosti, i čištění, rozhoduje	191
Zásady přístupu ke svým problémům	192

Oblasti možných problémů	194
Co nefunguje	198
Moje zkušenosti:	203
VÍM	205
Je to tak, jak si myslíš/VÍŠ, že to je	211
Placebo efekt	213
Styl života	220
Vývoj jedince	227
Jak se projevuje prožití mého dětství v současnosti?	232
Vděčnost.....	239
Domácí úkol.....	240
Láska – ne-láska	241
Pro zamyšlení.....	243
Chystáte se na terapii?	251
Otázky a odpovědi	253
Ptali jste se... ..	255
Přece musím mít strach a učit to moje děti, aby přežily	256
Pozitivní myšlení, afirmace	257
Meditace nebo RUŠ?	259
Jak mám vyřešit problém s dítětem?	262
Stejně principy samozřejmě platí u všech dalších vztahů, včetně zvířat.	264
Co mám dělat, když můj syn bere drogy?	265
Dá se vyřešit sen?	268
A co karma?	270
Je osud daný? Aneb „Vesmírná rovnice“.....	272
Co je to ego?	275
Nízké sebevědomí	276
Čakry, meridiány, jemnohmotná těla	280

Jak mám chápat osvícení?	283
Ale přece existuje vina!	286
Všechno přece vibruje!	288
Co je to regresní terapie? Není nebezpečná?	292
A co minulé životy?	294
Jak je to s přivtělenými a zbloudilými dušemi?	297
Dají se vyřešit tou vaší metodou nemoci, choroby?	300
Co je to zrcadlení?	310
Jak je to s kartáčkami, vědmami a podobnými?	313
A co astrologie, numerologie a další vědy?	315
Finále	317
Bonus: Splnění přání	319
Ideální partner/ka?	323
Názor psychologa	325
Názor psychiatra	328
Názor lékaře	329
O mně	331
Shrnutí	349
Praktický návod do života:	354
Rozhodovací proces	356
Konec světa a jiné katastrofy	358
Dohromady máme úžasnou sílu	360
Účel našeho života	363
Životní principy	365
Rady do života ☺	366
Kurzy RUŠ	369
Rodinný systém RUŠ	370
Článek, jeden z mnoha	375