

Obsah

MOJE VIZE	7
Motto:.....	8
Úvod	9
Jak číst tuto knihu?	9
Jak fungujeme	11
RUŠ je originální, unikátní česká metoda	13
Čeho si na metodě RUŠ nejvíc vážím/cením?	13
Nic se neděje náhodou	15
Slovníček použitých pojmů	17
Používej rozum s citem a cit s rozumem	18
Co chci?	19
Záměr	20
Chci štěstí?	26
Budu šťastný, až... ..	29
Co mi brání ve štěstí?	36
Odkud se nepříjemné pocity berou?	39
Co jsou negativní programy	41
Vznik negativních programů	45
Negativní myšlenka nemusí být negativní program	46
Co negativní programy způsobují	49
Konkrétní negace může způsobovat různé situace	53
Tři typy problémů ve vztazích	57
Jak poznám negativní program	62
Nezáleží na myšlenkách, ani na slovech, ale na pocitech	67
Pro koho je metoda RUŠ určená?	74
Co s tím – teorie	76
Jdeme na to!	79

PRAKTICKÁ ČÁST	81
Jak se jich zbavím?	86
Co jsou ZÁKLADNÍ VZTAHY?	88
Nejdříve vyřeším všechny ZÁKLADNÍ VZTAHY	89
Postupný vznik a restimulace negací	92
Postup čištění negací	92
ZÁKLADNÍ VZTAHY	94
Pořadí čištění	96
Jak na to	97
Vyřešení vztahu	99
Vyřešení vztahu – schéma	101
TAHÁK – VZTAH	102
Vysvětlivky k TAHÁKU	103
Vyřešení vztahu prakticky	104
Vyřešení jednoho konkrétního vztahu – postup	106
I. VYTAHÁM NEGACE	108
II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI	111
Možnosti/varianty průběhu při zpracovávání	117
Zpracování negativních programů – schéma	118
Proč přijímám	121
Proč mi to nejde?	123
Příčiny, proč mi nejde čištění	124
III. VŠE ZKONTROLUJI	126
Proč mi to drhne	128
Chyby při čištění	131
DĚKOVAČKA – schéma	137
DĚKOVAČKA v praxi	139
Pokračujeme ve vyřešení vztahu.	145

SCHODY	152
SCHODY – příklad schéma	153
SCHODY příklad v praxi	154
TAHÁK – UDÁLOST PŘÍČINNÁ ve vztahu	156
UDÁLOST PŘÍČINNÁ v rámci vztahu	157
UDÁLOST PŘÍČINNÁ v praxi	161
Přehled – vztah	165
Vyřešení vztahu máma – táta	166
Vyřešení partnera/partnerky	167
Vyřešení JÁ – vztah se sebou	169
Vyřešení Vesmíru (Boha, Života, Přírody...)	171
Jak si komplikujeme život	179
Konkrétní problém	181
Vyřešení konkrétního problému	183
Přehled – problém	185
TAHÁK – PROBLÉM	186
Věcný postup vyřešení konkrétního problému.....	187
I. VYTAHÁM (pojmenuji a zjiťím) NEGACE	187
II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI	191
III. VŠE ZKONTROLUJI.....	192
Zastřešováky	195
Doporučení pro další práci na sobě.....	196
A teď, co je stejné, a co jiné.....	198
Vyřešení potratu, úmrtí, nehody, násilí	199
A dál.....	201
O úspěchu a rychlosti výsledků jakékoli činnosti, i čištění, rozhoduje	203
Zásady přístupu ke svým problémům	204
Oblasti možných problémů	206

Co nefunguje	210
Moje zkušenosti:	215
VÍM	217
Je to tak, jak si myslíš/VÍŠ, že to je	225
Placebo efekt.....	227
Styl života	234
Vývoj jedince	242
Jak se projevuje prožití mého dětství v současnosti?	247
Vděčnost.....	253
Domácí úkol.....	254
Láska – ne-láska	255
Pro zamyšlení	257
Vykat nebo tykat?	266
Chystáte se na terapii?	267
Otázky a odpovědi	269
Ptali jste se... ..	271
Přece musím mít strach a učit to moje děti, aby přežily	272
Pozitivní myšlení, afirmace.....	273
Meditace nebo RUŠ?	276
Jak mám vyřešit problém s dítětem?	279
Co mám dělat, když můj syn bere drogy?	282
Dá se vyřešit sen?	285
A co karma?	287
Je osud daný? Aneb „Vesmírná rovnice“	289
Co je to ego?	292
Nízké sebevědomí	293
Čakry, meridiány, jemnohmotná těla	297
Jak mám chápat osvícení?	300

POVINNÝ VÝTISK

Ale přece existuje vina!	304
Všechno přece vibruje!	306
Co je to regresní terapie? Není nebezpečná?	310
A co minulé životy?	312
Jak je to s přivtělenými a zbloudilými dušemi?	315
Dají se vyřešit tou vaší metodou nemoci, choroby?	318
Co je to zrcadlení?	329
Jak je to s kartáčkami, vědmami a podobnými?	332
A co astrologie, numerologie a další vědy?	334
Finále	335
Bonus: Splnění přání	337
Ideální partner/ka?	341
Názor psychologa	343
Názor psychiatra	350
Názor lékaře	351
Recenze	354
O mně	362
Shrnutí	380
Praktický návod do života	385
Rozhodovací proces	387
Konec světa a jiné katastrofy	389
Dohromady máme úžasnou sílu	391
Účel našeho života	394
Životní principy	396
Rady do života ☺	397
Kurzy RUŠ	401
Rodinný systém RUŠ	402
Článek, jeden z mnoha	407