

Inhalt

Motto:.....	8
Einleitung	9
Wie ist dieses Buch zu lesen?	9
Wie wir funktionieren.....	11
Die RUŠ ist eine originale, einzigartige tschechische Methode.....	13
Was ich an der RUŠ Methode am meisten ehre/hochschätze?	13
Nichts passiert zufällig	15
Das Wörterbuch der verwendeten Begriffe.....	17
Benutze den Verstand mit Gefühl und das Gefühl mit Verstand.....	19
Was will ich?	20
Die Zielsetzung	21
Will ich das Glück?	29
Ich werde erst glücklich, wenn... ..	32
Was hindert mich am Glück?	39
Wo kommen die unangenehmen Gefühle her?	42
Welche negativen Programme gibt es?	44
Die Entstehung der negativen Programme.....	49
Der negative Gedanke muss kein negatives Programm sein.....	50
Was verursachen die negativen Programme	52
Die konkrete Negation kann verschiedene Situationen verursachen .	56

Drei Arten von Problemen in Beziehungen.....	60
Wie erkenne ich das negative Programm.....	65
Nicht die Gedanken oder Wörter sind zielführend, sondern die Gefühle	70
Für wen ist die RUŠ Methode bestimmt?	77
Was soll man damit machen – die Theorie.....	79
Also los!	81
PRAKTISCHER TEIL.....	83
Wie wird man sie los?.....	88
Was sind die GRUNDBEZIEHUNGEN?	90
Zuerst löse ich alle GRUNDBEZIEHUNGEN.....	92
Der allmähliche Ursprung und die Restimulation der Negationen.....	94
Das Vorgehen beim Klären der Negationen	94
DIE GRUNDBEZIEHUNGEN.....	96
Die Reihenfolge des Klärens	98
Wie es gemacht wird	99
Auflösung der Beziehung.....	101
Die Auflösung der Beziehung – das Schema	103
DER SPICKZETTEL – DIE BEZIEHUNG	104
Erläuterungen zum SPICKZETTEL	105
Die Auflösung der Beziehung – praktisch	106
Die Auflösung konkreter Beziehungen – das Vorgehen	108

I. ICH BENENNE DIE NEGATIONEN	110
II. ICH KLÄRE JEDE NEGATION	113
Die Möglichkeiten/Varianten des Vorgehens bei der Bearbeitung	120
Die Bearbeitung negativer Programme – das Schema	122
Warum man es akzeptiert	125
Warum geht es mir nicht?	127
Die Ursachen, warum das Klären nicht funktioniert	128
III. ICH KONTROLLIERE ALLES	130
Warum es mir schwerfällt	132
Fehler beim Klären	135
Die DANKSAGUNG – das Schema	141
Die DANKSAGUNG in der Praxis	143
Wir setzen die Beziehungsauflösung fort.	149
Die STUFEN	156
Die STUFEN – Beispiel – Schema	157
Die STUFEN in der Praxis	158
Der SPICKZETTEL – das KAUSALEREIGNIS in der Beziehung	160
Das KAUSALEREIGNIS im Rahmen der Beziehung	161
Das KAUSALEREIGNIS in der Praxis	165
Übersicht – die Beziehung	169
Die Auflösung der Beziehung Mutter – Vater	170
Die Auflösung der Beziehung zum Partner/zur Partnerin	171

Auflösung ICH – Beziehung zu mir selbst	173
Auflösung des Universums (Gott, Leben, Natur...)	175
Wie wir uns das Leben kompliziert machen	183
Konkretes Problem	185
Die Auflösung des konkreten Problems.....	187
Die Übersicht – das Problem	189
SPICKZETTEL – das PROBLEM	190
Sachliches Vorgehen bei der Auflösung des konkreten Problems	191
I. ICH SUCHE (nenne und restimuliere) DIE NEGATIONEN AUS	192
II. ICH KLÄRE JEDE NEGATION	195
III. ICH KONTROLLIERE ALLES	196
Allgemeine Überdeckungsprogramme	198
Empfehlung für die weitere Arbeit an sich selbst.....	199
Und jetzt, was ist gleich und was ist anders	201
Auflösung von Abtreibung, Tod, Unfall, Gewalt.....	202
Und weiter.....	203
Über den Erfolg und die Schnelligkeit der Ergebnisse aller Tätigkeiten, auch des Klärens, entscheiden	205
Annäherungsprinzipien zu den eigenen Problemen	206
Mögliche Problembereiche	208
Was nicht funktioniert.....	212
Meine Erfahrungen:	217

ICH WEISS	220
Es ist so, wie du denkst/weiß, dass es ist.....	228
Der Placeboeffekt	230
Lebensweise.....	237
Die Entwicklung eines Individuums	245
Wie präsentiert sich mein Erleben der Kindheit in der Gegenwart? ...	250
Dankbarkeit.....	256
Hausaufgabe	257
Liebe – Nicht-Liebe.....	258
Zum Nachdenken	260
Siezen oder Duzen?	270
Haben Sie vor, zur Therapie zu gehen?	271
Fragen und Antworten	273
Sie haben gefragt...	275
Doch muss ich Angst haben und es meinen Kindern beibringen, damit sie überleben?	276
Wie soll man mit positivem Denken, Affirmationen umgehen?.....	277
Die Meditation oder die RUŠ?	280
Wie soll ich ein Problem mit einem Kind lösen?	284
Was soll ich tun, wenn mein Sohn Drogen nimmt?	287
Kann man einen Traum lösen?.....	290
Und wie ist es mit dem Karma?	292

Ist das Schicksal gegeben? Oder die „Universum-Gleichung“	294
Was bedeutet das Ego?	298
Geringes Selbstbewusstsein	299
Die Chakras, Meridiane, feinstoffliche Körper	303
Was soll ich unter der Erleuchtung verstehen?	306
Aber es gibt doch die Schuld!	310
Alles bringt dich zum Vibrieren!	312
Was ist die Regressionstherapie? Ist das nicht gefährlich?	316
Und wie ist es mit den vergangenen Leben?.....	318
Wie ist es mit den einverlebten und verirrten Seelen?.....	321
Kann man mit Ihrer Methode Krankheiten, Erkrankungen lösen?	325
Was ist eine Spiegelung?	336
Wie ist es mit Wahrsagern, Hellsehern und Ähnlichen?	339
Und was ist mit der Astrologie, Zahlensymbolik und anderen Wissenschaften?	341
Das Finale.....	343
Bonus: Erfüllung der Wünsche	345
Idealer Partner, ideale Partnerin?	349
Die Meinung einer Psychologin	351
Die Meinung einer Psychiaterin	358
Die Meinung eines Arztes	359
Die Rezension	363

Über mich	375
Zusammenfassung	394
Praktische Anleitung für das Leben:	399
Der Entscheidungsprozess	401
Das Ende der Welt und andere Katastrophen	403
Gemeinsam haben wir erstaunliche Kraft.....	405
Der Zweck unseres Lebens	409
Lebensprinzipien	411
Ratschläge für das Leben 😊	412
Die Kurse der RUŠ Methode	416
Das Familiensystem der RUŠ Methode.....	417
Ein Artikel, einer von vielen.....	422