

## 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? .....	28
Budu šťastný, až.....	31
Co mi brání ve štěstí?.....	38
Odkud se nepříjemné pocity berou?.....	41
Co jsou negativní programy.....	43
Vznik negativních programů .....	47
Negativní myšlenka nemusí být negativní program.....	48
Co negativní programy způsobují .....	51
Konkrétní negace může způsobovat různé situace .....	55
Tři typy problémů ve vztazích .....	59
Jak poznám negativní program .....	64
Nezáleží na myšlenkách, ani na slovech, ale na pocitech.....	69
Pro koho je metoda RUŠ určena? .....	76
Co s tím – teorie .....	78
Jdeme na to!.....	81

PRAKTICKÁ ČÁST .....	83
Jak se jich zbavím? .....	88
Co jsou ZÁKLADNÍ VZTAHY? .....	90
Nejdříve vyřeším všechny ZÁKLADNÍ VZTAHY .....	91
Postupný vznik a restimulace negací .....	94
Postup čištění negací .....	94
ZÁKLADNÍ VZTAHY .....	96
Pořadí čištění .....	98
Jak na to .....	99
Vyřešení vztahu .....	101
Vyřešení vztahu – schéma .....	103
TAHÁK – VZTAH .....	104
Vysvětlivky k TAHÁKU .....	105
Vyřešení vztahu prakticky .....	106
Vyřešení jednoho konkrétního vztahu – postup .....	108
I. VYTAHÁM NEGACE .....	110
II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI .....	113
Možnosti/varianty průběhu při zpracovávání .....	119
Zpracování negativních programů – schéma .....	120
Proč přijímám .....	123
Proč mi to nejde? .....	125
Příčiny, proč mi nejde čištění .....	126
III. VŠE ZKONTROLUJI .....	128
Proč mi to drhne .....	130
Chyby při čištění .....	133
DĚKOVAČKA – schéma .....	139
DĚKOVAČKA v praxi .....	141
Pokračujeme ve vyřešení vztahu .....	147

SCHODY .....	154
SCHODY – příklad schéma .....	155
SCHODY příklad v praxi .....	156
TAHÁK – UDÁLOST PŘÍČINNÁ ve vztahu .....	158
UDÁLOST PŘÍČINNÁ v rámci vztahu .....	159
UDÁLOST PŘÍČINNÁ v praxi .....	163
Přehled – vztah .....	167
Vyřešení vztahu máma – táta .....	168
Vyřešení partnera/partnerky .....	169
Vyřešení JÁ – vztah se sebou .....	171
Vyřešení Vesmíru (Boha, Života, Přírody...)	173
Jak si komplikujeme život .....	181
Konkrétní problém .....	183
Vyřešení konkrétního problému .....	185
Přehled – problém .....	187
TAHÁK – PROBLÉM .....	188
Věcný postup vyřešení konkrétního problému .....	189
I. VYTAHÁM (pojmenuji a zjiťím) NEGACE .....	189
II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI .....	193
III. VŠE ZKONTROLUJI .....	194
Zastřešováky .....	197
Doporučení pro další práci na sobě .....	198
A teď, co je stejné, a co jiné .....	200
Vyřešení potratu, úmrtí, nehody, násilí .....	201
A dál... ..	203
O úspěchu a rychlosti výsledků jakékoli činnosti, i čištění, rozhoduje .....	205
Zásady přístupu ke svým problémům .....	206
Oblasti možných problémů .....	208

Co nefunguje .....	212
Moje zkušenosti: .....	217
VÍM .....	219
Je to tak, jak si myslíš/VÍŠ, že to je .....	227
Placebo efekt .....	229
Styl života .....	236
Vývoj jedince .....	244
Jak se projevuje prožití mého dětství v současnosti? .....	249
Vděčnost .....	255
Domácí úkol .....	256
Láska – ne-láska .....	257
Pro zamyšlení .....	259
Vykat nebo tykat? .....	268
Chystáte se na terapii? .....	269
Otázky a odpovědi .....	271
Ptali jste se... ..	273
Přece musím mít strach a učit to moje děti, aby přežily .....	274
Pozitivní myšlení, afirmace .....	275
Meditace nebo RUŠ? .....	278
Jak mám vyřešit problém s dítětem? .....	281
Co mám dělat, když můj syn bere drogy? .....	284
Dá se vyřešit sen? .....	287
A co karma? .....	289
Je osud daný? Aneb „Vesmírná rovnice“ .....	291
Co je to ego? .....	294
Nízké sebevědomí .....	295
Čakry, meridiány, jemnohmotná těla .....	299
Jak mám chápat osvícení? .....	302

Ale přece existuje vina! .....	306
Všechno přece vibruje! .....	308
Co je to regresní terapie? Není nebezpečná? .....	312
A co minulé životy? .....	314
Jak je to s přivtělenými a zbloudilými dušemi? .....	317
Dají se vyřešit tou vaší metodou nemoci, choroby? .....	320
Co je to zrcadlení? .....	331
Jak je to s kartáčkami, vědmami a podobnými? .....	334
A co astrologie, numerologie a další vědy? .....	336
Finále .....	337
Bonus: Splnění přání .....	339
Ideální partner/ka? .....	343
Názor psychologa .....	345
Názor psychiatra .....	352
Názor lékaře .....	353
Recenze .....	356
O mně .....	369
Shrnutí .....	387
Praktický návod do života .....	392
Rozhodovací proces .....	394
Konec světa a jiné katastrofy .....	396
Dohromady máme úžasnou sílu .....	398
Účel našeho života .....	401
Životní principy .....	403
Rady do života ☺ .....	404
Kurzy RUŠ .....	408
Rodinný systém RUŠ .....	409
Článek, jeden z mnoha .....	414