

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 určená?	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 zjitřím) NEGACE	189
II. VYČISTÍM KAŽDOU NEGACI	193
III. VŠE ZKONTROLUJI	194
Zastřešováký	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