

# Jak rychle a účinně vyřešit problémy

Technik určených k tomu, abychom se zbavili problémů a dosáhli pocitu štěstí, existuje celá řada. Předtím než mám o jakékoliv z nich psát, snažím se ji vyzkoušet, abych mohla čtenářům předat kromě teorie i svou vlastní zkušenost. Proto jsem celé jedno letní odpoledne strávila s Hankou Růžičkovou, terapeutkou metody RUŠ. Název RUŠ je zkratkou slov Rychlá a Účinná Změna Skutečnosti.



▲ Hanku jsem navštívila v jejím útulném bytě plném květin a krásných fotografií. Vzhledem k její terapeutické praxi nechyběly ani krabičky s papírovými kapesníky.

Proklamovaný výsledek je, že RUŠ vede k životu v lásce. Dokáže zbavit následků prožitých traumat, depresí, strachů, smutku a dalších trápení včetně těch fyzických. Po jejím absolvování zažijete skutečnou svobodu, vnitřní klid a pocit štěstí. Má pozitivní vliv na posílení imunity a vede člověka k životu bez boje a usilování, k žití „tady a teď“. Dále mu také přinese radost ze života, harmonické vztahy se sebou samým i ostatními, pochození sama sebe i druhých a v neposlední řadě i uvědomění si, že za svůj život jsme zodpovědní výhradně sami. Tuto zodpovědnost je však také třeba přijmout. Zní to lákavě, ale jak toho lze pomocí metody RUŠ dosáhnout konkrétně a jak se metoda praktikuje?

„Jestli máte zájem něco ve svém životě změnit, můžeme si to ukázat v praxi. Ze zkušenosti vím, že hodně lidí ve skutečnosti svoje problémy vyřešit nechce nebo raději žijí jejich neustálým řešením. Jak jste na tom vy?“ zeptala se mě Hanka, když jsme si domlouvaly schůzku. „Jste ochotná se přede mnou otevřít, pustit svoje emoce, pláč i vztek a nechat se vést?“ Když jsem sebe i ji ujistila, že ano, dohodly jsme setkání. Při něm se mi také svěřila se svým vlastním příběhem.

## Chápat rozumem nic neznamená

„Většinu ze svých programů ovlivňujících naše chování a prožívání si vytváříme v dětství. Pramení ze zážitků s rodiči a dalšími lidmi, jejichž lásku jsme potřebovali a byli na ní závislí. U malých dětí nefunguje nadhled ani logika, protože žijí více srdcem. Proto jsou emocionálně zranitelnější a v důsledku nevhodného chování okolí si v sobě vytvářejí negativní programy, jež si pak nesou do života. Nelze je ovládat rozumem, pouze je možné je potlačit. To však vede k psychické i fyzické nepohodě. Při RUŠ je všechny uvolníme, čímž opět získáme svobodu a staneme se sami sebou. U mě to bylo tak, že ačkoliv jsem na základní škole byla premiantkou třídy, rodičům na mě stále něco vadilo a ve čtvrté třídě mě odvedli k psychiatrovi. Když jsem pak po letech studovala vysokou školu, maminka si kvůli nemoci sama vzala život. Po škole jsem se dostala do manažerských pozic a pracovala ve veletržním průmyslu. Mimo jiné jsem v roce 2005 založila veletrh Esoterika. Poté jsem začala cestovat a fotografovat. Kolem roku 2000 však přišly

bolesti a deprese. Lékaři nevěděli, co se mnou, a léky nepomáhaly. V zoufalství jsem vyslala upřímnou prosbu o nalezení východiska.

První věcí, která mi pomohla, byla knížka Miluj svůj život od Luisy L. Hay, po níž jsem lékařům mohla vrátit všechny léky. Začala jsem se zajímat o metody sebepoznávání a alternativní léčebné postupy vedoucí k tělesnému i psychickému zdraví. Vždy ale pomohly jen částečně. Doba hledání trvala celkem jedenáct let. Rozumem jsem například chápala, že i bolestný rozchod s partnerem přišel proto, že jsem si to přitáhla svým vnitřním programem, ale s emocemi, které to ve mně vyvolalo, jsem si rady nevěděla. Proto jsem vyslala další bytostný záměr, že to doopravdy chci vyřešit. Kamarád mi záhy nabídl, že mě provede terapií RUŠ a to bylo to pravé. Brzy na to jsem se přihlásila na první seminář ke Karlu Nejedlému, který metodu objevil. Předloni jsem se stala jednou z akreditovaných terapeutů a díky RUŠ terapii jsem si splnila i svůj poslední vyslaný Záměr být opravdu šťastná, žít v lásce a také pomáhat ostatním lidem.“ Svěřila se mi Hanka Růžičková.

## Vzpomeň si na to, co ti nejvíc ublížilo

Asi 90 % lidí chodí na terapii RUŠ s cílem vyřešit konkrétní problém – psychické trápení či nemoc, ale také mohou přijít tehdy, usilují-li o zvýšení kvality svého života a pohodu. Do této kategorie jsem se zařadila já, jenže Hanka mě hned na počátku sezení vyzvala, abych si vzpomněla na svou vlastní myšlenku, která mě ve vztahu s mými příbuznými ranila nejvíce. Nebylo to nijak těžké, jenže to byl teprve začátek.

Usadila mě do pohodlného křesla a položila přede mě krabici papírových kapesníků. Chtěla, abych tuto myšlenku, která mi ublížovala, neustále opakovala a k tomu jsem měla dodávat, že ji přijímám. Chvilí se nedělo nic, ale po několika minutách se ve mně začala otevírat jakási vrátka, za nimiž byla pečlivě uschována dosud nepro-

žitá negativní emoce. Z očí se mi řinul proud slz. Když jsme tuto myšlenku takzvaně vyčistily a odebraly jí emoční náboj, Hanka pečlivě hledala ještě všechny moje další negativní myšlenky i prohlášení druhých lidí, která se do mě zapsala formou nepříjemných emocí. To proto, abych tyto myšlenky a po nich následující negativní emoce či fyzické pocity již v podobných situacích nezažívala.

Vyzývala mě, abych si vzpomněla na vše nepříjemné, co o mně řekli druzí, jak se chovali a co si v určitých klíčových momentech asi mysleli. Pak došlo na zkoumání téhož u mě. Vše si zapisovala do bloku a pak jsme čistily větu po větě. Znamenalo to opakovat ji vždy tak dlouho, dokud mi její obsah nebyl lhostejný stejně jako bílá zeď a dokud ji moje podvědomí nezačalo vnímat jako emočně neutrální. Pracovaly jsme celé odpoledne, přičemž Hanka některé programy, jež se objevily, označila za zastřešující. Byly to ty, které určovaly, či dokonce vytvářely některé další. Do celého procesu intuitivně zasahovala a stále přitom poctivě hledala kořen problému. Kromě jednotlivých myšlenek jsme se také zabývaly i několika konkrétními situacemi z mého dětství, přičemž jsme je procházely opakovaně až do té doby, než jsem prohlásila, že děj už sleduji pouze jako film, při němž necítím nejen jakoukoliv negativní emoci, ale ani tělesnou bolest. V průběhu terapie bylo totiž také třeba sledovat pocity v těle, které s uloženými negativními emocemi souvisejí velmi úzce, a tak mě chvílemi bolelo břicho, pak zase hlava, anebo jsem měla husí kůži. Hanka všechny moje potlačené negativní emoce a fyzické pocity propojila s myšlenkami, které je způsobovaly, a ty mně pomohla přijmout a zaujmout k nim nový, neutrální postoj. Poté následoval závěrečný krátký rituál oduštění s objetím odehrávajícím se v mé představě. Pak jsem konečně otevřela oči a rozesmála se, protože mi bylo lehké. Smích se ale několikrát dostavil i v průběhu terapie a střídal se s již zmíněnými slzami či křikem. Emoční projevy jsou při RUŠ prý velmi pestré. I já jsem chvíli bušila pěstí do polštáře, jiní kopou atd. Sezení trvalo zhruba čtyři hodiny a jeho největší přínos jsem oproti jiným technikám viděla v tom, že Hanka byla po celou dobu otevírání třinácté komnaty se mnou, a celým procesem mě vedla svědomitě tak, jak nejlépe uměla.

Foto Věra Keilová

## Lidé se mění před očima

Metoda RUŠ je založena na tom, že vše, co na sebe během terapie prozradíte, překonáte. Co však zamlčíte, si ponese dál. Dále vychází z toho, že jakákoliv psychická nebo fyzická nepohoda je vždy důsledek toho, že se neřešilo cosi důležitého na psychicko-emoční rovině. To časem způsobuje deprese, úzkosti, pocity strádání i nemoci. Často je také nutné vyčistit přesvědčení o dědičných nemocech – poté nemoci ustupují. Karel Nejedlý se před objevením metody RUŠ zabýval mj. i regresní terapií, ale klientům se potíže vracely. Byl přesvědčen, že příčiny leží v podvědomí, a proto si přál najít ještě něco účinnějšího a rychlejšího. Při pobytu v Indii mu přišla na mysl terapie, kterou posléze pojmenoval jako „rychlou a účinnou změnu skutečnosti.“ Lidem umožňuje mít moc nad svým životem, štěstím, pohodou i zdravím.

„Měla jsem mladou a zdravou klientku, která přesto pociťovala velkou nechuť k životu a z ničeho se nedokázala těšit. Po absolvování terapie ji její okolí v kladném slova smyslu nepoznávalo. Najednou byla veselá a plná chuti do života,“ popsala mi Hanka Růžičková jeden z případů ze své praxe. Jindy prý došlo k ústupu alergií, nemocí, anebo se prostě jen život velmi zásadně prosvětlił a zkrásněł. Hanka se vždycky snaží zjistit, co je pro daného člověka nejhorší a kdy to zažil poprvé. Většinou se tak hned dostanou do období dětství. Metoda je vhodná také pro děti. „Děti ji na sobě praktikují spontánně, ale pokud jsou už větší a uvědomují si určitý problém, pracují s nimi jako s dospělými. Už i tříleté dítě dokáže vnímat, že ho třeba tatínek nemá rád. S dětmi pracuji ráda. Když je to v době, kdy se v nich programy teprve utvářejí, nemá vzniklý problém na jejich další život v dospělosti žádný vliv.“

## Vrací se nám to, co vysíláme

Metoda RUŠ vychází z poznatku, že vše, co člověku v životě vadí, je jeho problém, čili že jde pouze o projekci jeho vlastních negativních emocí. Ty může změnit jediný člověk na světě a tím je on sám. Druhý člověk mu může jen pomoci a nasměrovat ho. Podle Karla Nejedlého by každý měl nejprve prodělat základní čištění na téma „máma“ a „táta“, pak je možné postupovat dál. Většinou je tedy třeba několik sezení za sebou. Pocit úlevy

přichází okamžitě a v průběhu dalších dnů lidé také registrují změnu v chování ostatních i ve svém vlastním.

Terapeutů metody RUŠ je u nás už několik desítek – Hanka Růžičková je absolventkou semináře prvního i druhého stupně. „RUŠ se nabízí jako metoda, která vyřeší skutečné příčiny potíží. Já se díky ní znovu narodila, protože myšlenky, které mi způsobovaly trable, zmizely a ztratily význam.“

Veškeré nepříjemné emoce i tělesné vjemy vznikají po myšlence. Pokud v nás nějaká situace přes konkrétní myšlenku vyvolá zásadnější nepříjemný pocit, do svého podvědomí si nevědomě ukládáme program, který se pak nastartuje vždy, když podobnou situaci pojmenujeme stejnou myšlenkou, přestože si ji někdy ani neuvědomujeme! Naše paměť však ukládá vše, a i když zdánlivě zapomeneme, určité situace v nás spouštějí programy, které nám způsobují problémy. Prožíváme negativní emoce či nepříjemný fyzický pocit a toho se bojíme. O to víc však vše do života přitahujeme přesně v duchu hesla „co vysíláme, to se nám vrací.“ Náš život se pak odehrává podle scénáře: situace – myšlenka – emoce, pocit. Lze to odstranit pomocí RUŠ. „Samozřejmě že i já si občas do svého života přitáhnu další situaci, která volá po řešení, ale vím, že vesmír mi tím pomáhá. S každou další terapií na sobě však pociťuji úlevu a jsem šťastná, že stejnou zpětnou vazbu mám i od lidí, které terapií osobně provádím. Intuitivně pracuji také s obdobím prenatalního vývoje, neboť jsem objevila, že mnozí si negativní programy včetně nechuť k životu vytvořili již v této fázi svého života. Stejně jako všichni ostatní si za vše, co se mi v životě děje, můžu sama a souvisí s tím i pocit štěstí a zdraví,“ doplnila ještě terapeutka.

Věra Keilová

Ve čtvrtek 23. 2. 2012 od 18.00 do 20.00 hodin se uskuteční přednáška ing. Hanky Růžičkové na téma **Ruš terapií ke šťastnému životu bez trápení** v čajovně Šamanka ([www.cajovna-metamorfoza.cz](http://www.cajovna-metamorfoza.cz)), Háłkova 8, Praha 2, u I. P. Pavlova. Dozvíte se, proč zažíváme různá trápení a jak nás jich Ruš terapie jednoduše zbaví. Možná dojde i na praktickou ukázkou. Vstupné 100 Kč. Účast pouze pro přihlášené zájemce. Přihlásit se můžete na e-mailu [rusterapie@rusterapie.cz](mailto:rusterapie@rusterapie.cz) nebo na tel.: 777 599 950. Po přednášce se můžete objednat na individuální terapeutické sezení. Více informací naleznete na [www.RUŠterapie.cz](http://www.RUŠterapie.cz)