

ZBAVTE SE *negativních emocí*

Život bez trápení, šrámů na duši i na těle? Zdá se to jako utopie, ale opak je pravdou. Stačí se jen přeprogramovat. Jak? O tom jsme si povídali s Ing. Hanou Růžičkovou, terapeutkou RUŠterapie.

Co je podstatou RUŠterapie?

Bude to znít dost zázračně, až neuvěřitelně, ale RUŠterapie je velmi logická, jednoduchá a hlavně účinná psychologická terapie, která dokáže člověka zbavit všeho, co ho trápí. A to bez ohledu na to, zda se jedná o trápení psychicko-emocionální, tedy například problémy ve vztazích, v práci, finanční problémy, různé strachy, deprese, fobie, smutky, lítosti nebo zdravotní obtíže. Ve výsledku nás totiž vždy trápí pouze nepříjemné emoce a/nebo nepříjemné fyzické pocity a ty jsou vždy vázány na nějaké myšlenky. Tyto myšlenky jsme si někdy dali do hlavy poprvé a od té doby si je v podobných situacích opakovaně prožíváme. Jinými slovy jsme si vytvořili program: situace – myšlenka – emoce a/nebo fyzický pocit. Například jsem jako malý kluk něco provedl, maminka mi vynadala, a když jsem chtěl, aby

mě objala a tím mě ujistila o své lásce, tak mě odstrčila. A jaký div, že mne „nemají rády“ ani mé partnerky, „stále se cítím provinile“ a nakonec mě „vždy odstrčí“. RUŠterapie zneutralizuje emoce za myšlenkami v této situaci, abych si je již jako chlap se svými partnerkami nežil. Navíc „Vesmír“ už nenutím svým podvědomým strachem z podobných situací, aby mi tuto mou „objednávku“ zrcadlil tím, že mi je přivádí do života.

Když jsem se ptala jednoho svého známého, psychiatra, proč je jeho obor v tolika případech bezmocný, řekl mi, že je to asi tím, že zkoumáme mozek mozkiem. Má na to RUŠterapie nějakou odpověď?

Naše společnost vše zkoumá mozkiem a to, co nelze fyzicky prokázat, pro vědu de facto neexistuje. Příliš jsme se tímto přístupem odcizili svému já, svému nitru, své intuici, své podstatě, kterou je láska. Přitom to nejužasnější, co existuje a co je jediným skutečným motorem našeho života, právě lásku věda také neumí prokázat. Můžeme pozorovat její projevy, ale změřit, uchopit ji samotnou? A když tuto lásku uvnitř nás překryjeme na základě našich životních prožitků negativními programy, žijeme to nepříjemně. Žádné pilulky nezabírají, neučiní nás šťastnými, maximálně utlumí naše emoce a my nevíme, co s tím. Musíme se tedy vrátit do svého nitra, očistit je a zjistit, že odpovědí je... přirozeně láska.

V RUŠterapii ovšem nejde jen o to pověstné psychologické kanapátko, na němž se člověk s vaší pomocí dopátrává kořenů svých problémů, ale také o to, že může sám na sobě pracovat.

Ano, když klienti zjistí, jak je RUŠterapie jednoduchá a přitom úžasně funguje, mají často zájem se ji naučit, aby mohli sami kdykoli zpracovat to, co je trápí. Ideálním startovacím bodem je účast na mé přednášce RUŠterapii ke šťastnému životu bez trápení, na níž nechybí ani ukázka vlastní RUŠterapie a vysvětlení, jak se z negativně naprogramovaného života vrátit zpět do harmonie a pohody. Přednášky probíhají v centru Prahy a je třeba si rezervovat místo předem. Pří-

ští se koná 27. 11. a více informací k ní najdete na www.rusterapie.cz. Dalším krokem je vlastní výuka RUŠterapie. Někdo preferuje formu terapeutických sezení, jiným vyhovují skupinové kurzy RUŠterapie, o které je opravdu velký zájem, a osvětlení manažeri žádají i firemní kurzy neboť vědí, že spokojený zaměstnanec bez problémů je pro firmu to nejlepší.

Život s RUŠterapií

Důkazem toho, že RUŠterapie má rozhodně něco do sebe, je příběh osmačtyřicetileté Evy: „Po celkem dramatickém rozvodu jsem si našla nového partnera, ale po čase to opět nebylo ono. Věděla jsem, že chyba je i na mé straně, a snažila jsem se na sobě pracovat. V náhodně koupeném časopise jsem si přečetla o Hance Růžičkové a její RUŠterapii, kterou jsem neznala, ale cítila jsem, že to je přesně to, co potřebuji.“ A co RUŠterapie Evě přinesla? „Po prvním sezení jsem cítila, jako by ze mne spadl velký kámen, a doslova jsem se ‚vznášela‘. Dokázala jsem v pohodě dořešit partnerskou krizi. Ve velmi krátké době jsem pak potkala dalšího partnera, se kterým se cítím naprosto báječně a snad poprvé v životě opravdu šťastná, milovaná a opravdu si teď užívám života.“

To, že vztahy nám mohou udělat ze života ráj nebo peklo, ví i sedmatřicetiletý Radim: „Po ukončení osmiletého vztahu jsem byl na rozcestí. Mám do toho ještě jít nebo si život užívat oblíbenými aktivitami a ve společnosti kamarádů? Záhy jsem si uvědomil, že by to byl útěk od něčeho, po čem hluboko uvnitř moc toužím.“ V té době Radim poznal Hanku Růžičkovou. „Díky Hance jsem cítil, že jsem ‚uzrál‘ a jsem připravený do toho jít. Kromě psychologického rozebrání životních situací Hanka dokáže tyto bolestivé rány i léčit a nenechá člověka obnaženého. Na fyzické úrovni mi pomohla s problémem mých nohou a spodních partií vůbec. Častá zranění, bolesti a rozpojení mezi nimi a hlavou - to je častý mužský problém. Někde tam v minulosti jsem se našel jako malé dítě, které leží samo v postýlce a vnímá strach a nedostatek blízkosti a lásky. Po vyčištění tohoto pocitu mi energie začala proudit tam, kam má, cítím, že hlava i spodek komunikují bez výpadků, dokonce zmizelo i pocení a studená chodidla. Hanka navíc o všech těchto věcech dokáže hovořit naprosto přirozeně, není třeba se stydět jí všechno říct.“ ■

TEXT: ANNA MARTINKOVÁ