

Obsah

1. Úvod	13
2. Zakladatel metody	16
3. Co jsou konstelace	17
4. Jak stavět.	19
5. Kdy stavět	21
6. Komu konstelace doporučit	22
7. Komu konstelace nedoporučit	23
8. Co dělat při práci lektora	24
9. O čem se při stavění nemluví	25
10. O čem se při stavění mluví	26
11. Změnit v systému můžeme jen sebe	27
12. Příprava na stavění	30
13. To už je dávno, to nemůže mít vliv	31
14. Věty v konstelacích	32
15. Přijetí našeho a předání cizího	33
16. Jak být v roli	36
17. Jaký to má efekt	37
18. Co dělat po tom	38
19. Prožitek potřebuje čas a prostor	39
20. Jak chtít změnu	40
21. Řešení je v srdci	44
22. Důvěra v proces vyžaduje pokoru	45
23. Jak vyjít z role	49
24. Každý výstup má své fáze	50
25. I pozitivní změna vyvolává strach	51

26.	Řešení je cesta	53
27.	Ujdeme jen tolik, kolik lze	55
28.	Konstelace jsou obrazy reality	56
29.	Odlišnosti konstelací	57
30.	Výhody konstelací	58
31.	Konstelace a psychoterapie	59
32.	Nalézt a přijmout své místo	61
33.	Jak přijmout rodiče	63
34.	Přiblížit, nebo vzdálit? Obojí!	64
35.	Někdy je nejlepší utéct	65
36.	Nejde o morálku, ale o energii	68
37.	Všichni mají v systému své místo	69
38.	Všichni mají v systému svou pozici	71
39.	Hierarchie v systému	73
40.	Starost o sebe	75
41.	Starost o partnerství	77
42.	Starost o rodičovství	79
43.	Hierarchie systémů	81
44.	Neohlížej se na děti	83
45.	Starost o děti	84
46.	Vztahy mezi sourozenci	85
47.	Odmítání dětí rodiči nesouvisí s dětmi	87
48.	Rodičům nemáš co odpouštět	89
49.	Vina rodičů	91
50.	Adoptivní rodiče nejsou víc než vlastní	93
51.	Ztratila jsem dítě, chci být s ním	95
52.	Nevěru nesmíš odpustit	97
53.	V sexu jde často o něco jiného	99

54.	Kořeny máme v zemi	100
55.	Řešení a vyřešení minulosti	101
56.	Chci to po něm, sama se toho bojím . . .	104
57.	Zátěže se zbavíme jen předáním	105
58.	Hlídej si své hranice	108
59.	Někdy je řešením zapomenout	109
60.	Identifikace – to nejsou tvé děti	112
61.	Následuješ její osud	113
62.	Dítě potřebuje mít oba rodiče – v srdci . .	116
63.	K bolesti je třeba odvahy	117
64.	Za zlem je vždy bolest	118
65.	Vzteky mívá prodlevu	119
66.	Skutečné přijetí – vzteku	120
67.	Přijetí je až za bolestí	121
68.	Kdo to má v životě těžší	122
69.	Přijetí viny osvobozuje	123
70.	Odpovědnost nezná procenta	124
71.	Hledal jsem tě v alkoholu	125
72.	Čekání	127
73.	Co je opravdová láska	128
74.	Útěk do duchovna	129
75.	Uctění je důležité, klanění zbytečné	136
76.	Nepleť se do věcí svých rodičů	137
77.	Už to nebudeme stavět	138
78.	Za sebevraždu nemohou druzí	139
79.	Mrtví nás u sebe nechtějí	141
80.	Sebevražda je tah spodního proudu	143
81.	Jak skoncovat s životem?	145

82.	Válka stále působí	147
83.	Nepátrejte po tajemství	148
84.	Přijmout bezmoc je nejtěžší	149
85.	Na dědictví nemáš žádný nárok	150
86.	Babi, máme tě rádi, ale...	151
87.	Nemusíš nám nic říkat	152
88.	Jsem už blíž smrti než životu	153
89.	Už se to tady nedá vydržet	154
90.	To je hrozné, já umřela zbytečně	155
91.	Já jsem lepší než tví rodiče	156
92.	Nechci takovou matku	157
93.	Zdroj života je maminka.	158
94.	Já nejsem tvůj táta.	162
95.	Vrátila jsem se	163
96.	Jsem mrtvá, nechte mě jít	165
97.	Teď už vás vidím	166
98.	Vybojovala jsem život, ale co dál?	167
99.	Dneškem to přece nekončí	168
100.	My tátu nepotřebujeme	169
101.	Těžký osud je obyčejný	170
102.	Nevybírej si jen to hezké	171
103.	Chci být nezávislá	173
104.	Matka s dcerou nejsou kamarádky	175
105.	Alpy a Himaláje za víkend nestihneš	176
106.	Nechci být jako máma	177
107.	Řvala bych jako zvíře	179
108.	Stavění konstelací není práce na poli	180
109.	V konstelacích mi vyšlo	181

110.	V konstelacích ti vyšlo	182
111.	Mami, měla bys jít na konstelace	183
112.	Musíš jít na konstelace	184
113.	Tady nejde o problémy, ale o energii ...	185
114.	Jak se správně rozvést	186
115.	Vidět pozitivní není sebeohlupování ...	187
116.	Pomoz sobě, pomůžeš ostatním	188
117.	Dala jsem ti, co jsem mohla	189
118.	Jsou tu děti pro tebe, nebo ty pro ně? ..	191
119.	Nesu to za tebe	192
120.	Před kým mě vlastně chráníš?	193
121.	Někdy je lépe nevidět	195
122.	Má ženo, ctím tvé rodiče	196
123.	Pomalá a rychlá změna	197
124.	Tátův hlas mě drží při životě	200
125.	Nic už po mně nechtějte	201
126.	Já jsem mrtvá	202
127.	Chceš o tom mluvit, nebo to žít?	203
128.	Nový pohled na nemoc	204
129.	Rozbila jsi rodinu	205
130.	Cítím ryzí lásku	207