OBSAH

ZAČÁTEK CESTY 8

Kapitola 1
HLEDÁNÍ SVÉHO RODINNÉHO SYSTÉMU 16
Nalezení matky po 28 letech.
Kristýna a její vlastní matka 16
Kdo patří do našeho rodinného systému? 22
Co nazýváme těžký osud? 23
Jak správně formulovat dotaz? 26
Soustředíte se na problém, nebo na řešení? 27
Co nás skutečně pohání na cestě za našimi sny? ... 30

Kapitola 2
NIKDO NEMŮŽE BÝT VYLOUČENÝ 36
Proč jsou vyloučená témata tak důležitá
a je třeba jim věnovat pozornost? 38
Jak můžeme sami odhalit vyloučení? 42
Proč dochází k vyloučení? 45
Kdo bývá nejčastěji vyloučený? 47
Jak máme postupovat s vyloučenými osobami? 47
Nemanželské děti 48
Co představuje přijetí
a proč se nepodaří každému? 49

Kapitola 3
RITUÁL PŘIJETÍ VYLOUČENÉ OSOBY 51
Síla smíření 51
Jaké chyby můžete v procesu udělat? 53
Ještě jednou o vyloučení 53
Čím začínat práci? 54
Praktika – přijetí vyloučeného
do rodinného systému 55
Praktická část 59

Kapitola 4
VYLOUČENÍ RODIČŮ A OBRAT SMĚREM KE SVÉMU ŽIVOTU 68
Kdo je v rodině důležitější a váženější? 68
Hierarchie v rodinném systému.....68
Co je špatného na tom,
že jsou matka a dcera kamarádky?.....74
Co se děje v konstelacích?.....76
Porušení přednosti starších.....77
Ještě jednou o vážnosti, úctě a respektu.....78
Hierarchie mezi systémy 80
Dobrý rodič. Co to znamená? 81
Dítě, pro které je všechno málo.....83
Třináct příznaků toho, že na vaše dítě
působí vliv předků.....87
Jak probíhá vyloučení rodičů? 88

Kapitola 5
PRÁCE S KONFLIKTY 99
Vztahy a konflikty: jejich role
v rodinném systému 99
Typy konfliktů.....101
S jakým konfliktem je třeba pracovat?.....111
Postup práce s konfliktem 113

Kapitola 6
**PRÁCE S PŘÍBĚHY
PROSTŘEDNICTVÍM POCITŮ 124**
Rozchody a ztráty.....124
Oběť a agresor v rodinném systému.....128
S čím pracujeme v technice
Setkání s minulostí? 136
Technika Setkání s minulostí.....138

Kapitola 7
ČTYŘI ÚROVNĚ UDÁLOSTÍ, V NICHŽ LZE HLEDAT ŘEŠENÍ 145
Kde se nachází řešení pro naši situaci? 145
Jak odstranit příčinu? 147

Kapitola 8
O ZDRAVÍ A NEMOCI 149

Kapitola 9
ZDROJE SÍLY PRO ŽIVOT 159
Technika Získávání zdrojů 162

Kapitola 10
PSYCHOLOGOVÉ, PSYCHOTERAPEUTI A KAŽDÝ, KDO RÁD POMÁHÁ OSTATNÍM ... 169

Kapitola 11
PROČ POTŘEBUJEME SÍLU SVÉHO RODU? ... 175
Čím začít? 182

Kapitola 12
ŽIVOT JDE DÁL, AŤ SE DĚJE COKOLIV 190
Co můžete udělat právě teď? 190