

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 SVĚMU 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, AŽ SE DĚJE COKOLIV..... 190
Co můžete udělat právě teď?.....190