

OBSAH

ZAČÁTEK CESTY 8

Kapitola 1

HLEDÁNÍ SVÉHO RODINNÉHO SYSTÉMU 16

Nalezení matky po 28 letech.

Kristýna a její vlastní matka16

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 děti48

Co představuje přijetí

a proč se nepodaří každému?49

Kapitola 3

RITUÁL PŘIJETÍ VYLOUČENÉ OSOBY 51

Síla smíření51

Jaké chyby můžete v procesu udělat?53

Ještě jednou o vyloučení53

Čím začínat práci?54

Praktika – přijetí vyloučeného

do rodinného systému55

Praktická část59

Kapitola 4

VYLOUČENÍ RODIČŮ A OBRAT SMĚREM

KE SVÉMU ŽIVOTU 68

Kdo je v rodině důležitější a váženější?68

Hierarchie v rodinném systému68

Co je špatného na tom,

že jsou matka a dcera kamarádky?74

Co se děje v konstelacích?76

Porušení přednosti starších77

Ještě jednou o vážnosti, úctě a respektu78

Hierarchie mezi systémy80

Dobrý rodič. Co to znamená?81

Dítě, pro které je všechno málo83

| | |
|---|----|
| 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 |
|-----------------------------------|-----|