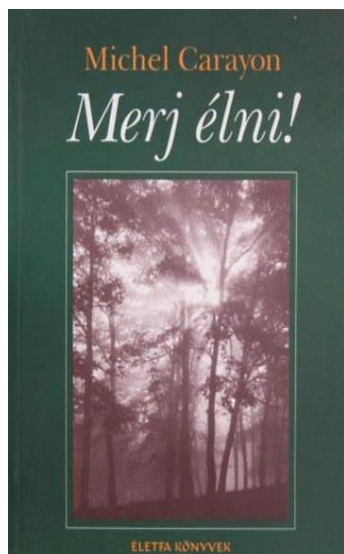


Családállítás



Merj élni! : önsegítő gyakorlatok válsághelyzetekben / Michel Carayon ; [ford. Morvay Zsuzsanna]. - Budapest : Szent Hildegard Kft, 1998. - 167, [4] p.

613 C12

Michel Carayon, a Magyarországon is népszerű francia pszichológus, pszísebész saját tapasztalatait osztja meg velünk a szorongásról, depresszióról, az öngyilkossági kísérletről. Elmondja, hogy ő milyen utat követett, és megismertet néhány hatékony módszerrel, amivel dolgozik. Könnyen megvalósítható gyakorlati tanácsokat ad és gyakorlatokat ír le azokra a pillanatokra, amikor nagyon mélyre kerülünk, amikor nehezen leszünk úrrá rosszkedvünkön. Mindenkihez elviszi a reményt, és rádöbben az élet értelmére.



...mégis mondj igent az életre! : Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor / Viktor E. Frankl. - Budapest : Pszichoteam Mentalhigiénés Módszertani Központ, 1988. - 153 p.

323 F91

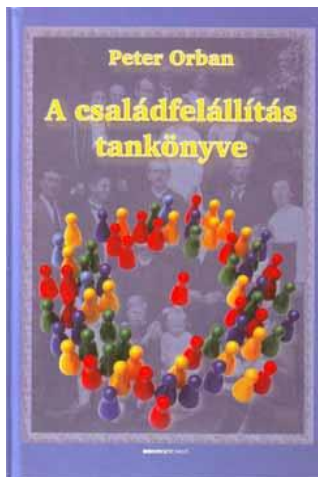
Frankl négy koncentrációs tábort járt meg 1942-45 között, ezek egyike Auschwitz volt. Meg kellett tapasztalnia szülei, fivére és várandós felesége halálát, és később ezekből a tragikus élményekből, saját és mások végletes gyöttrődéséből kiindulva hozta létre terápiás módszerét. A szenvedést nem kerülhetjük el, állítja Frankl professzor, azt azonban eldönthetjük, hogy milyen módon viszonyulunk hozzá, és találunk-e benne értelmet. Értelmet találni az életben, bármilyen is az; kitűzni bizonyos célokat, és azok felé haladni Frankl logoterápiájának ez a törekvés az alapköve. Sok tekintetben a pszichoanalízisre épít ez az elmélet, de annál általánosabb érvényű, és pozitív üzenete révén mindenkit szíven talál



A szeretet rendje : bevezetés a családfelállításba / Bert Hellinger. - [Tárnok] : Moira K., 2012. - 363 p.

615 H58

Bert Hellinger legfontosabb alapművei közé tartozik – tartalmas, érdekfeszítő, és tele van meglepő észrevételekkel. Magával viszi az olvasót a felismerések útján, amely a felszabadító és gyógyító belátást az összpontosított figyelemből nyeri. Aki szeretné megérteni és megtanulni a családfelállítás Hellinger által kidolgozott módszerét, az ebben a könyvben gazdag segédanyagot talál. "A szeretet rendje olyan könyv, amelyet el kell olvasni. Olyan könyv, amely erő benyomást gyakorol az emberre, és az elolvasása után is hatással van rá; új látásmódokat mutat be, esetenként ellenkezést vált ki, de többnyire azt a tapasztalatot hagyja hátra az olvasónak: „Úgy van, ahogy van”. Miután letesszük a könyvet, nagyobb lelki nyugalommal, megerősödve és jobban tájékozódva nézhetünk szembe az élet eseményeivel."



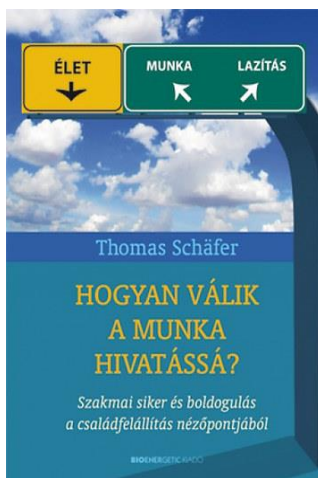
A családfelállítás tankönyve / Peter Orban ; [ford. Szász Andrea]. - Budapest : Bioenergetic, 2007. - 216 p.
615 O47

A családunk az erő egyik helye. Szüleink, testvéreink és nagyszüleink alkotják azokat az erővonalakat, amelyek összekötnék bennünket, bennünk élnek és amelyeket mi is továbbadunk. Problémáink gyakran szüleink, nagyszüleink, közvetlen családunk nehéz sorsainak továbbéléséből ered. Ezek tudat alatt meghatározzák, hogyan viselkedünk, reagálunk a minket érő hatásokra - évtizedeken át. Mintha lenne egy olyan közös családi lélek (morfofenetikus vagy szellemi energiamező), amelyben minden benne foglaltatik, ami a családban történt, függetlenül attól, hogy tudunk-e a létezéséről, vagy nem.



Örökölt sors : családi sebek és a gyógyulás útjai / Orvos-Tóth Noémi. - bőv., átdolg. kiad. - Budapest : Jelenkor, 2023. - 287, [7] p.
615 O78

Amikor elkezdjük kutatni elakadásaink, szorongásaink, elhibázott párkapcsolataink, ismétlődő kudarcaink okát, gyakran kiderül, hogy saját életünk történései nem adnak megfelelő magyarázatot. Ilyenkor érdemes a tágabb perspektívát is megvizsgálni, és szüleink, nagyszüleink vagy akár a még korábbi generációk életeseményeit is feltárni. Ebben a könyvben szeretném végigvezetni az olvasót egy transzgenerációs önismereti úton, hogy saját életében tetten érhesse és helyrehozhassa a múltból megörökölt negatív érzelmi viszonyulásokat és viselkedési mintákat.



Hogyan válik a munka hivatássá? : szakmai siker és boldogulás a családfelállítás nézőpontjából / Thomas Schäfer ; [ford. Makra Júlia]. - Budapest : Bioenergetic, 2011. - 195 p.
613 S24

Thomas Schäfer saját családállítási praxisából származó példák segítségével mutatja be, hogyan érvényesíthetők és kamatoztathatók a szakmai életben az egyéni szükségletek, képességek és meggyőződések. Ha az ember a saját lelkére hallgat, a legváltozatosabb szakmai kihívásokra is megoldást talál, legyen szó akár munkahelyi terrortól, munkanélküliségről, munkahelyváltásról, nyugdíjazásról, cégalapításról, önállóságról vagy munkahelyi összetűzésekről általában. Gondolatébresztő meglátások ezek, amelyek segítenek felismerni és megélni saját hivatásunkat.



Összekapcsolt sorsok különböző végzetek : szabaduljunk meg a megörökölt traumáktól a családállítás segítségével / Marine Sélénée ; [ford. Fehér Zsuzsanna]. - Budapest : Édesvíz, 2022. - 259 p.
615 S50

Marine Sélénée Összekapcsolt sorsok, különböző végzetek című könyve térképként segít eligazodni származási történeteink kusza hálójában. Könyvében a családállítás alapelveit tárja elénk, rendelkezésre bocsátva azon eszközöket, megerősítéseket és gyakorlatokat, amelyek segítségével aktív részesei lehetünk a családállítás csodájának, és megtapasztalhatjuk áldásait.

Készült 2024 decemberében
 Felelős kiadó: Bujdosóné Dr. Dani Erzsébet
 Összeállította: Németh Gábor
 A könyvtár fenntartja a nyomtatás és sokszorosítás kizárólagos jogát.