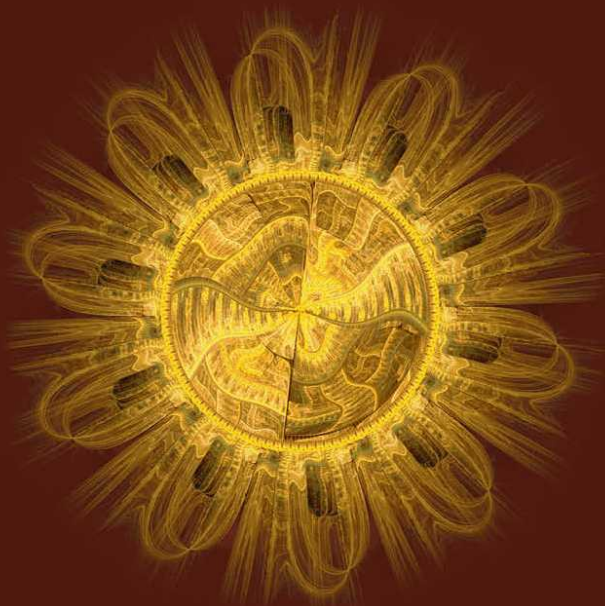


BERT HELLINGER

# UZDRAVENÍ

Zdravým se stát, zdravým zůstat



MAITREA



# UZDRAVENÍ



Bert Hellinger

# UZDRAVENÍ

Zdravým se stát, zdravým zůstat



**MAITREA**

2011

Hellinger, Bert

Uzdravení : zdravým se stát, zdravým zůstat / Bert Hellinger ; [z německého originálu ... přeložila Petra Pejchalová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2011. -- 115 s.

Název originálu: Heilung

ISBN 978-80-87249-23-9

159.9.016.1 \* 177.6 \* 159.974 \* 616.1/9 \* 316.472.4 \* 13 \* 615.851

\* 615.851-025.21 \* 613.86

- duše a tělo

- láska

- psychická traumata

- nemoci

- interpersonální vztahy -- duchovní aspekty

- uzdravování

- systemická terapie

- meditace

- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Bert Hellinger

**Uzdravení**

*Die Heilung*

Copyright © Bert Hellinger, 2010

Translation © Petra Pejchalová, 2011

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2011

ISBN 978-80-87249-23-9



# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	13
Tělo .....	13
Duše .....	14
Duch .....	15
<b>Postup</b> .....	16

## NAŠE DUŠE

<b>Vazba</b> .....	20
<b>Duševní pole</b> .....	21
<b>Posunutí</b> .....	23
<i>Budu tě následovat</i> .....	23
Duše a duch .....	23
Systémy přesvědčení .....	25
<i>Místo mě ty, místo tebe já</i> .....	26
<i>Já také</i> .....	26
<b>Porušení řádů lásky</b> .....	27
Stejné právo na příslušnost .....	27
Dříve a později .....	28
Vykoupení .....	30
Meditace: Naše vlastní vnitřní věty .....	30
<b>Dobré svědomí</b> .....	32
Duchovní svědomí .....	34
Meditace: Naše místo .....	35
<b>Potřeba vyrovnání</b> .....	36
Meditace: Jiná láska .....	38

<b>Ohlédnutí se zpět</b> .....	38
<b>Naše matka</b> .....	39
Bolest z oddělení .....	41
Trauma z oddělení .....	42
Meditace: Návrat .....	42
Výhled .....	44
Dodatek .....	44

## **DUCH**

<b>Náklonnost</b> .....	48
<b>Osud</b> .....	49
<b>Souznění</b> .....	50
Svoboda .....	50
<b>Mí spojenci</b> .....	51
<b>Okamžik</b> .....	53
Naplnění .....	54
<b>Radost ducha</b> .....	56
<b>Pokora</b> .....	57
Mír.....	57
Příběh: Zvrat .....	58
<b>Láska ducha</b> .....	59
Duchovní svědomí .....	61
Mír .....	62
<b>Dodatek</b> .....	63
<b>Meditace</b> .....	64

## **NAŠE TĚLO**

<b>Vzhůru k novým horizontům</b> .....	68
Nový horizont našeho těla .....	68

Tělo a duch .....	68
Meditace: Více nebo méně .....	69
<b>Mé tělo</b> .....	70
<b>Vpravo a vlevo, jiný rozměr</b> .....	71
Úvaha na úvod .....	71
Vcítění se .....	73
Meditace .....	73
Vpravo a vlevo .....	73
Nahoře a dole .....	74
Otec a matka .....	74
Partnerský vztah .....	74
Bůh a svět .....	75
Úvaha na závěr .....	75
Zdraví a nemoc .....	75
Život a smrt .....	75
Předtím a potom .....	76
<b>Pomáhání</b> .....	76
Meditace: Odevzdání se .....	76
Souznění .....	77
Meditace: Léčivý pohyb .....	77
<b>Výživa</b> .....	78
Výživa a rakovina .....	79
Rozsah .....	80
Koronární srdeční onemocnění .....	81
Výživa a cukrovka .....	81
Jak u dětí vzniká cukrovka typu I? .....	82
Výživa a nadváha .....	82
Shrnutí .....	83
<b>Lehké</b> .....	83

<b>Soustrředění</b> .....	84
Meditace .....	85
<b>Životní společenství</b> .....	86
<b>Dojetí</b> .....	88
Pevné objetí u dítěte .....	89
Pevné objetí u dospělých .....	90
Jemný dotek .....	91
<b>Meditace: Objekt</b> .....	91
Poděkování na úsvitu života .....	91
<b>Závislost</b> .....	93
<b>Být součástí</b> .....	95
<b>Světlo</b> .....	95
<b>Jiné vzpomínání na mrtvé</b> .....	97
Překonat strachy .....	97
Meditace: Řekni, kde ty kytky jsou? .....	98
<b>Zaťukání</b> .....	99
Příběh: Kruh .....	100

## **DODATEK**

<b>Otázky a odpovědi</b> .....	104
Alzheimerova nemoc .....	104
Vyloučené osoby při nemoci .....	104
Dvojí hříšníci .....	105
Dědičná onemocnění .....	107
Strach a vztek .....	108
Eutanazie.....	109
<b>Pohyby ducha</b> .....	110
Minulé .....	110
Budoucnost ducha.....	111

