

CUPRINS:

Introducere ... 7

1. Reprezentarea familiei: genosociograma ... 9

Exercițiul nr. 1. Primii pași în realizarea genosociogramei ... 10

Exercițiul nr. 2. Descoperă-ți genosociograma ... 11

Exercițiul nr. 3. Câteva observații cu privire la propria genosociograma ... 13

2. Examinarea atentă a propriei familii ... 15

Exercițiul nr. 4. Cum sunt întâmpinați copiii atunci când vin pe lume, în familia ta? ... 16

Exercițiul nr. 5. Ce semnificație poartă prenumele pe care îl ai? ... 18

Exercițiul nr. 6. Ce rol se atribuie femeilor și bărbaților, în familia ta? ... 20

Exercițiul nr. 7. Religia ... 29

Exercițiul nr. 8. Ce profesii se practică în familia ta? ... 26

Exercițiul nr. 9. Ce cadouri se fac în familia ta? ... 28

Exercițiul nr. 10. Sărbătorile de familie ... 30

Exercițiul nr. 11. Bolile ... 32

Exercițiul nr. 12. Moartea: nu cumva ai un "schelet în dulap"? ... 39

Exercițiul nr. 13. Căsătoriile: de ce aleg oamenii să-și unească destinele? ... 36

Exercițiul nr. 14. Alimentația și alcoolul ... 39

Exercițiul nr. 15. În familia ta se crede că banii aduc fericirea? ... 40

Exercițiul nr. 16. Analizarea contextului istoric ... 42

Exercițiul nr. 17. Raportarea la sexualitate ... 43

Exercițiul nr. 18. Abuzurile sexuale ... 46

Exercițiul nr. 19. Familiile toxice ... 47

3. Cum să ascultăm vocea trecutului ... 51

Exercițiul nr. 20. Interdicțiile: "Nu face asta, nu face aialaltă!" ... 52

Exercițiul nr. 21. Un predecesor erou: mândria familiei ... 51

Exercițiul nr. 22. Secretele de familie: rușinea ca moștenire ... 56

Exercițiul nr. 23. Un proverb valorează mai mult decât un lung discurs ... 58

Exercițiul nr. 24. Care este deviza familiei tale? ... 61

Exercițiul nr. 25. Amenințările: "Dacă nu faci cum îți spun, n-o să mai primești desert!" ... 64

Exercițiul nr. 26. Recompensele: "Vino și ia-ți zăhărelul!" ... 66

Exercițiul nr. 27. Părinții tăi și-au dorit să ai un anumit destin? ... 68

Exercițiul nr. 28. Viața ta a fost "programată" într-un mod negativ? ... 69

Exercițiul nr. 29. Legenda familială: "A fost odată ca niciodată ... 71

Exercițiul nr. 30. Scenariul repetitiv ... 72

4. Completează-ți propria genosociogramă ... 75

Exercițiul nr. 31. Cine locuiește cu cine? ... 76

Exercițiul nr. 32. Evidențierea datelor importante ... 78

Exercițiul nr. 33. Relațiile puternice importante ... 80

Exercițiul nr. 34. Vechile dispute familiale ... 82

Exercițiul nr. 35. Cine se aliază cu cine? ... 84

Exercițiul nr. 36. Cine înșală pe cine? Și cu cine? ... 85

5. A înapoia un lucru celui care i se cuvine de drept, în vederea reconcilierii ... 87

Exercițiul nr. 37. Îndrăznește să fii neloyal! ... 87

Exercițiul nr. 38. Îndrăznește să nu te supui! ... 89

Exercițiul nr. 39. Nu-ți fie teamă să te înfurii! ... 90

Exercițiul nr. 40. Inventează un act simbolic! ... 93

Exercițiul nr. 41. Cine beneficiază de faptele tale bune? ... 94

Exercițiul nr. 42. A ține doliu ... 95

Exercițiul nr. 43. A face pace în tine însuși ... 97

6. Ce urmează? Propria ta identitate ... 99

Exercițiul nr. 44. Care sunt preferințele tale? ... 99

Exercițiul nr. 45. Care sunt capacitățile tale? ... 101

Exercițiul nr. 46. Care sunt realizările tale și ce fel de alegeri ai făcut? ... 102

Exercițiul nr. 47. Relațiile tale de prietenie ... 103

Exercițiul nr. 48. Caracterul tău ... 105

Exercițiul nr. 49. Care sunt visele și proiectele tale? ... 106

Exercițiul nr. 50. Oferă-ți dreptul de a greși ... 108

Concluzie ... 110

Pentru a afla mai multe ... 111

