

## Irodalomjegyzék

- Balogh Béla: A tudatalatti tízparancsolata. Bioenergetic Kft., 2010.

Ez a könyv a mellékletében található CD-ről szól. A CD a lényeg, mindennapos hallgatásával szinte automatikusan hangolódik át nézőpontja egy pozitívabb világrépre.

- Brandon Bay: Belső utazás. Agykontroll Kft., 2002

Javasolom az érzelmek újra-átélésének gyakorlatához. Nagyon hasznos módszert ír le arra, hogy hogyan bukkanhatunk rá az érzelmek különböző rétegeire, s élhetjük őket át.

- Eric Berne: Emberi játszmák. Háttér Kiadó, Budapest, 1999.
- Bruno Bettelheim: Az elég jó szülő. Cartaphilus Kiadó, 2008
- Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend: Határaink. Mire mondjunk igent és mire nemet? Harmat Kiadó, 2009

Keresztény hangvételű könyv, jól szerkesztve: akit nem érdeklenek a bibliai példák, az egyszerűen át tudja őket ugrani és tovább haladhat az olvasásban. A határok szerepét mutatja be, azt, hogy mi módon vehetjük észre, ha sérültek a határaink, és hogyan tudjuk újjáépíteni őket.

- Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke: Út a teljességhez. Mérték Kiadó, 2006

Életünkben minden a fejlődésünk miatt történik, állítja a két szerző és ebből a nézőpontból szemlélve a betegségeink is személyes üzenetet hordoznak számunkra.

- John P. Foppe: Vállalod? Kifogások helyett: ÉLJ! Agykontroll Kft., 2005

A „kemény szeretetről” tanít ez a könyv: hogy nem mindig azzal tesszük a legjobbat a másíknak, ha mindenben engedünk neki. Az író karok nélkül született egy hétgyermekes családban. Szülei nevelésének köszönheti kitartását, élni-szeretését és tudását.

- Susan Forward: Mérgező szülők, [Háttér Kiadó ker.-i Kft.](#) Sorozat: [Lélek Kontroll](#), 2000

Alapműnek tartom ahhoz, hogy „felpiszkáljuk” a bennünk élő belső gyermeket, hogy az ismét hallassa a hangját. A szenvedéssel teli történetek támogatnak minket ebben, még akkor is, ha szerencsére legtöbbünk kevésbé traumatikus élményeket tapasztalt gyerekkorában.

- Erich Fromm: A szeretet művészete. Háttér Kiadó. Lélek kontroll sorozat, 2008
- James R. Gordon: Love and Loving. Inner Light Ministries, 1992, 2003
- Thomas Harris: Oké vagyok, oké vagy. Édesvíz, 2000

Ez a könyv ráirányítja figyelmünket arra, hogy vajon mi milyen döntést hoztunk önmagunkról és a világról gyermekkorunkban – és hogy az milyen hatással van az életünkre a mai napig.

- Bert Hellinger: Maradandó boldogság, Moira-22 Bt., 2008
- Harville Hendrix: Pár-bajok és békés megoldások. Park Könyvkiadó, 2007

Ez a mű a párkapcsolatban élőknek alapolvasmány. Leírja a párkapcsolati drámák kialakulásának okait, menetét és célját, valamint a könyv második részében az orvoslásuk lehetséges módját.

- Cliff Isaacson és Krish Radish: A születési sorrend elmélete. Alexandra Kiadó, 2004. Rámutat arra, milyen hatása van a különböző születési helynek az alakuló személyiségre. Önismerethez hasznos.

- Josef Kirschner: Az egoizmus művészete. Édesvíz Kiadó, 1993

- Métneki Júlia: Ikek könyve II. a fogamzástól a felnőttkorig. Melania Kiadói Kft., 2005

- James Redfield: Mennyei prófécia. Alexandra Könyvkiadó, 2005

Olvasmányos formában, regénybe bújtatva vezet végig kilenc felismerésen. Olvashat többek között: a szinkronicitás szerepéről, a hatalmi drámák okairól, a különböző dráma-szerepekről, a túlhaladásuk módjairól, az életfeladatunk felfedezésének módjáról, stb. Spirituális nézőpontú.

- Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg. Móra Könyvkiadó, 1996, 2002

Közismert mű, viszont más szempontból olvasva új dolgokat fedezhetünk fel benne. Többek között a szenvedélybetegségek mocsarának leírását, a felnőtt világ értelmetlenségét, a barátság kialakításának módját.

- Colin C. Tipping: Sorsfordító megbocsátás. Édesvíz Kiadó, 2010

Azt állítja, hogy életünkben minden szereplő (főleg a negatív érzelmi reakciókat kiváltók) azért vannak, hogy ráirányítsák figyelmünket azokra a hamis hiedelmekre, amiket a múltban, kisgyermekként vontunk le – tévesen. Módszere egyszerű és pusztán a hajlandóságra épül. Ingyenesen letölthető munkalapok: [www.edesviz.hu](http://www.edesviz.hu). (Spirituális nézőpontú mű, de ennek figyelembe vétele nélkül is használható a módszere.)

- Eckhart Tolle: A MOST hatalma. Útmutató a megvilágosodáshoz. Agykontroll Kft., 2001

Tolle az egyik nyugati megvilágosodott mester. Művét olvasva megnyugtató élményben lehet részünk, a lapokon valahogy átsugárzik lényé hatása. Ez a mű nem könnyű olvasmány, ám hasznos: segít leállítani az állandóan pörgő agyunkat (parazitának hívja). Javaslom időről időre újra elolvasni.

### **Internetes oldalak**

- <http://www.berkijudit.hu/relaxacio.html>

- <http://www.hellingerintezet.hu/hellinger.html>

- <http://www.kinezmagazin.hu/content/a-boldogsaghormonok-szerotonin-es-endorfin>

- [http://onmegvalositas.hu/cikk/bert\\_hellinger\\_mukodo\\_szeretet](http://onmegvalositas.hu/cikk/bert_hellinger_mukodo_szeretet)