

Dobrý den! Věnujte prosím pár minut následujícímu textu.

Při konstelacích jste v bezpečí. Není povoleno fyzického kontaktu mimo objetí a podobných projevů náklonosti mezi zástupci. Nezbytnou podmínkou pro vytvoření důvěry je diskrétnost. Často lidé přicházejí na konstelaci s důvěrnými a velmi osobními tématy. Proto je nezbytné, aby vše, co se během konstelací dozvíte o druhých lidech, zůstalo jen mezi zúčastněnými.

Obecně se nedoporučuje účast při psychických potížích, užívání antidepresiv, v těhotenství (zejména v 1. trimestru) a pokud jste v nedávné době prožívali náročné situace jako je např. úmrtí v rodině. Konstelace nenahrazují lékařskou ani psychologickou léčbu. Pokud jste na pochybách, poraďte se raději předem s konstelářem.

Prožitek vlastní konstelace i hraní rolí mohou být energeticky náročné. Vždy máte možnost odmítnout danou roli, pokud se na ni necítíte. Večer nebo následující den můžete být unavení, podráždění nebo emočně citlivější. Doporučujeme procházku v přírodě, práci na zahradě nebo koupel ve slané vodě. Jestli se necítíte lépe ani po třech dnech, kontaktujte konsteláře.

Během konstelace dochází k pozitivním změnám ve Vašem systému. Doporučuje se nechat konstelaci na sebe působit a nesnažit se získat racionální vysvětlení hlavou.

Kromě skupinových konstelací je možné domluvit si individuální konstelaci, na které jste jen Vy a konstelář. Obě varianty mají své výhody. Můžete se poradit, který typ konstelace je pro Vás a Vaše téma vhodnější.

Děkujeme za důvěru a těšíme se na viděnou.

www.systemicke-konstelace.info

