



Indice

| | |
|---|----|
| <i>Separa e riunisci - I Parte</i> | 11 |
| <i>Le costellazioni familiari</i> | 19 |
| Una breve panoramica | 19 |
| Che cos'è una costellazione? | 21 |
| L'obiettivo di una costellazione..... | 27 |
| <i>Calma e giusto dosaggio</i> | 29 |
| La costellazione sistemica | 30 |
| <i>L'ecosistema e la casa in cui abitiamo</i> | 31 |
| <i>L'obiettivo comune</i> | 36 |
| Raggiungere più in fretta l'obiettivo, ovvero l'ordine, non può far male | 41 |
| Gli elementi di una costellazione | 44 |
| <i>Il cliente e il focus</i> | 44 |
| <i>Il terapeuta</i> | 44 |
| <i>Assenza di pregiudizi</i> | 45 |
| <i>La domanda, le informazioni e l'essenziale</i> | 46 |
| <i>Il gruppo, il campo e i rappresentanti</i> | 51 |

| | |
|--|----|
| La costellazione – pratica con gli ancoraggi | |
| a terra | 54 |
| <i>La preparazione</i> | 55 |
| <i>Costellazione atto primo – immagine iniziale</i> | 56 |
| <i>Costellazione atto secondo – movimento</i> | 57 |
| <i>Costellazione atto terzo – chiarimento e soluzione</i> | 59 |
| Altri fattori | 62 |
| <i>La famiglia</i> | 62 |
| <i>Ordine e successione</i> | 65 |
| <i>Errori sistemici – l'esclusione e i problemi che ne derivano</i> . 74 | |
| <i>Ambiente</i> | 76 |

| | |
|---|----|
| <i>L'Ho'oponopono</i> | 83 |
| Che cos'è? | 83 |
| Significato del termine | 84 |
| <i>Rimettere a posto le cose</i> | 84 |
| <i>Ristabilire l'ordine cosmico</i> | 85 |
| <i>Giusto all'interno e giusto all'esterno</i> | 86 |
| <i>Giusto per te e giusto per me</i> | 86 |
| Le correnti storiche dell'Ho'oponopono..... | 88 |
| <i>L'Ho'oponopono sciamanico:</i> | |
| <i>la guarigione del corpo</i> | 88 |
| <i>L'Ho'oponopono tradizionale:</i> | |
| <i>la guarigione delle relazioni</i> | 90 |
| <i>L'Ho'oponopono moderno: un aiuto all'autoaiuto</i> | 92 |
| <i>L'Ho'oponopono semplificato:</i> | 93 |
| <i>una formula per la pace in quattro frasi</i> | 93 |

| | |
|--|----|
| Chi o che cosa guarisce in un Ho'oponopono? .. | 96 |
| <i>Cause e problemi</i> | 97 |
| <i>L'amore e la Fonte originaria</i> | 99 |

Unire e sciogliere – Costellazioni familiari e Ho'oponopono.....103

| | |
|--|-----|
| La pace ha inizio da me..... | 103 |
| La Huna e gli insegnamenti sciamanici delle Hawaii | 105 |
| Ike – punto di vista: il mondo è soggettivo..... | 106 |
| Makia – focus: l'energia va dove si dirige l'attenzione. | 109 |
| Kala – libertà: non ci sono limiti, ma solo possibilità... .. | 111 |
| Mana – energia: uno per tutti e tutti per uno | 113 |
| Manawa – il momento: avanti tutta!..... | 115 |
| Aloha – amore: essere felici di quello che c'è..... | 118 |
| Pono – flessibilità: l'efficacia è la misura della verità | 120 |
| Ohana – la famiglia esteriore..... | 124 |
| <i>Gli antenati (aumakua)</i> | 126 |
| <i>Guarire il rapporto con i genitori mediante il perdono</i> | 127 |
| <i>Download di programmi ancestrali</i> | 129 |
| <i>Una riunione di famiglia per facilitare il parto</i> | 133 |
| <i>I genitori, gli anziani, i saggi e i maestri</i> | 136 |
| I tre Sé: la famiglia interiore | 138 |
| Unihipili – il Sé inferiore, il subconscio e il bambino interiore | 138 |
| Uhane – il Sé intermedio | 141 |
| Aumakua – il Sé superiore..... | 145 |

| | |
|---|------------|
| Il perdono come chiave..... | 146 |
| <i>Agire in base a una nuova ricetta.....</i> | 151 |
| <i>Procedi all'installazione di una nuova vita.....</i> | 152 |
| <i>Un esempio.....</i> | 155 |
| <i>Separa e riunisci - II Parte.....</i> | 163 |
| <i>Appendice.....</i> | 167 |
| La riunione di famiglia hawaiana nei dettagli ... | 167 |
| <i>Pule – la preghiera</i> | <i>168</i> |
| <i>Kūkulu kumuhana</i> | <i>169</i> |
| <i>Hala e hihia.....</i> | <i>171</i> |
| <i>Mahiki.....</i> | <i>171</i> |
| <i>Mana'o.....</i> | <i>172</i> |
| <i>Ho'omalū – il momento di pausa, l'introspezione</i> | <i>172</i> |
| <i>Mihi – il perdono reciproco.....</i> | <i>173</i> |
| <i>Kala e oki.....</i> | <i>174</i> |
| <i>Pani</i> | <i>174</i> |
| <i>Pule ho'opau.....</i> | <i>175</i> |
| <i>Il pasto comune – aloha.....</i> | <i>175</i> |
| Elenchi utili..... | 176 |
| <i>Emozioni e sensazioni tendenzialmente negative.....</i> | <i>176</i> |
| <i>Emozioni e sensazioni tendenzialmente positive.....</i> | <i>178</i> |
| Spiegazione terminologica..... | 181 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Ringraziamenti | 185 |
| L'Autore | 187 |
| Referenze fotografiche | 189 |