

Предки в моей голове

Сессия 6

Курс «Выход из сценария»

Практика «Предки в моей голове»

Часть I. Работа с собой

1. Настроиться телом на запрос: кто я сейчас?

2. Выбрать число от 1 и до 104.

3. Достать картинку из колоды «АльтерЭго» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK>

4. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто изображён?
- какие у него качества личности?
- чего ему не хватает?
- что ощущает?
- чего боится?
- что хочет?
- что может?
- чего не может?
- от чего бежит?
- о чём мечтает?

5. Подвести итог: кто я сейчас?

6. Задать вопрос: ключевая травма системы, которая сформировала мою личность и привела к моей судьбе на сейчас?

7. Выбрать число от 1 до 70 (из картинок) и от 1 до 79 (из слов).

8. Достать картинку и слово из колоды «Эмоции» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/29Br/5xn39eHqF>

9. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто главный герой?
- что с ним произошло?
- какая травма у него есть?
- какое состояние испытывает главный герой?
- к какому решению это его привело?

10. Подвести итог: какое решение из травмы системы привело меня к моей судьбе?

Практика «Предки в моей голове»

Часть II. Работа с линией рода мамы

11. Настроиться телом на запрос: кто первый в системе мамы пострадал и привёл меня к травме из п.10?

12. Выбрать число от 1 и до 104.

13. Достать картинку из колоды «АльтерЭго» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK>

14. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто изображён?
- какие у него качества личности?
- чего ему не хватает?
- что ощущает?
- чего боится?
- что хочет?
- что может?
- чего не может?
- от чего бежит?
- о чём мечтает?

15. Подвести итог: кто первый в системе мамы пострадал и привёл меня к травме из п.10?

16. Задать вопрос: какая травма у этого предка сформировалась и к какому решению его привела?

17. Выбрать число от 1 до 70 (из картинок) и от 1 до 79 (из слов).

18. Достать картинку и слово из колоды «Эмоции» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/29Br/5xn39eHqF>

19. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто главный герой?
- что с ним произошло?
- какая травма у него есть?
- какое состояние испытывает главный герой?
- к какому решению это его привело?

20. Подвести итог: какое решение из своей травмы принял этот предок?

Практика «Предки в моей голове»

21. Настроиться телом на запрос: какая моя мама вследствие этой травмы?

22. Выбрать число от 1 и до 104.

23. Достать картинку из колоды «АльтерЭго» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK>

24. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто изображён?
- какие у него качества личности?
- чего ему не хватает?
- что ощущает?
- чего боится?
- что хочет?
- что может?
- чего не может?
- от чего бежит?
- о чём мечтает?

25. Подвести итог: какая моя мама вследствие этой травмы?

26. Задать вопрос: какое решение из травмы системы приняла моя мама, которое сформировало её судьбу?

27. Выбрать число от 1 до 70 (из картинок) и от 1 до 79 (из слов).

28. Достать картинку и слово из колоды «Эмоции» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/29Br/5xn39eHqF>

29. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто главный герой?
- что с ним произошло?
- какая травма у него есть?
- какое состояние испытывает главный герой?
- к какому решению это его привело?

30. Подвести итог: какое решение из травмы системы приняла моя мама, которое сформировало её судьбу?

Практика «Предки в моей голове»

31. Почувствуйте число предков, каждый из которых наследовал задачу рода, между первым пострадавшим в системе и мамой.
32. Выбрать числа от 1 и до 104 (согласно количеству предков)
33. Достать картинки из колоды «АльтерЭго» под этими номерами: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK>
34. Забыть вопрос. Описать каждую картинку по отдельности:
 - кто изображён?
 - какие у него качества личности?
 - чего ему не хватает?
 - что ощущает?
 - чего боится?
 - что хочет?
 - что может?
 - чего не может?
 - от чего бежит?
 - о чём мечтает?
35. Подвести итог: какие предки наследовали эту задачу рода мамы?
36. Для каждого предка задайте вопрос: какое решение из травмы системы принял этот предок, которое сформировало его судьбу?
37. Выбрать числа от 1 до 70 (из картинок) и от 1 до 79 (из слов) – для каждого предка.
38. Достать картинки и слова из колоды «Эмоции» под этими номерами: <https://cloud.mail.ru/public/29Br/5xn39eHqF> - для каждого предка.
39. Забыть вопрос. Описать картинки:
 - кто главный герой?
 - что с ним произошло?
 - какая травма у него есть?
 - какое состояние испытывает главный герой?
 - к какому решению это его привело?
40. Подвести итог: какое решение из травмы системы принял этот предок, которое сформировало его судьбу? (сделать это для каждого предка)

Практика «Предки в моей голове»

41. Расставьте все картинки на слайде по линии мамы — от первопредка к вам.

42. Задать вопрос: какую задачу решает род мамы?

43. Выбрать числа от 1 и до 100 .

44. Достать картинку из колоды «Личные границы» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/Kkzy/gCYHC63mj>

45. Забыть вопрос. Описать картинку:

- что происходит?
- что важно сделать герою?
- какую задачу важно пройти герою в жизни?

46. Подвести итог: какую задачу решает род мамы?

Практика «Предки в моей голове»

Часть III. Работа с линией рода папы

47. Настроиться телом на запрос: кто первый в системе папы пострадал и привёл меня к травме из п.10?

48. Выбрать число от 1 и до 104.

49. Достать картинку из колоды «АльтерЭго» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK>

50. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто изображён?
- какие у него качества личности?
- чего ему не хватает?
- что ощущает?
- чего боится?
- что хочет?
- что может?
- чего не может?
- от чего бежит?
- о чём мечтает?

51. Подвести итог: кто первый в системе папы пострадал и привёл меня к травме из п.10?

52. Задать вопрос: какая травма у этого предка сформировалась и к какому решению его привела?

53. Выбрать число от 1 до 70 (из картинок) и от 1 до 79 (из слов).

54. Достать картинку и слово из колоды «Эмоции» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/29Br/5xn39eHqF>

55. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто главный герой?
- что с ним произошло?
- какая травма у него есть?
- какое состояние испытывает главный герой?
- к какому решению это его привело?

56. Подвести итог: какое решение из своей травмы принял этот предок?

Практика «Предки в моей голове»

57. Настроиться телом на запрос: какой мой папа вследствие этой травмы?

58. Выбрать число от 1 и до 104.

59. Достать картинку из колоды «АльтерЭго» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7Esfk>

60. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто изображён?
- какие у него качества личности?
- чего ему не хватает?
- что ощущает?
- чего боится?
- что хочет?
- что может?
- чего не может?
- от чего бежит?
- о чём мечтает?

61. Подвести итог: какой мой папа вследствие этой травмы?

62. Задать вопрос: какое решение из травмы системы принял мой папа, которое сформировало его судьбу?

63. Выбрать число от 1 до 70 (из картинок) и от 1 до 79 (из слов).

64. Достать картинку и слово из колоды «Эмоции» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/29Br/5xn39eHqF>

65. Забыть вопрос. Описать картинку:

- кто главный герой?
- что с ним произошло?
- какая травма у него есть?
- какое состояние испытывает главный герой?
- к какому решению это его привело?

66. Подвести итог: какое решение из травмы системы принял мой папа, которое сформировало его судьбу?

Практика «Предки в моей голове»

67. Почувствуйте число предков, каждый из которых наследовал задачу рода, между первым пострадавшим в системе и папой.

68. Выбрать числа от 1 и до 104 (согласно количеству предков)

69. Достать картинки из колоды «АльтерЭго» под этими номерами: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK>

70. Забыть вопрос. Описать каждую картинку по отдельности:

- кто изображён?
- какие у него качества личности?
- чего ему не хватает?
- что ощущает?
- чего боится?
- что хочет?
- что может?
- чего не может?
- от чего бежит?
- о чём мечтает?

71. Подвести итог: какие предки наследовали эту задачу рода папы?

72. Для каждого предка задайте вопрос: какое решение из травмы системы принял этот предок, которое сформировало его судьбу?

73. Выбрать числа от 1 до 70 (из картинок) и от 1 до 79 (из слов) – для каждого предка.

74. Достать картинки и слова из колоды «Эмоции» под этими номерами: <https://cloud.mail.ru/public/29Br/5xn39eHqF> - для каждого предка.

75. Забыть вопрос. Описать картинки:

- кто главный герой?
- что с ним произошло?
- какая травма у него есть?
- какое состояние испытывает главный герой?
- к какому решению это его привело?

76. Подвести итог: какое решение из травмы системы принял этот предок, которое сформировало его судьбу? (сделать это для каждого предка)

Практика «Предки в моей голове»

77. Расставьте все картинки на слайде по линии папы – от первопредка к вам.

78. Задать вопрос: какую задачу решает род папы?

79. Выбрать числа от 1 и до 100 .

80. Достать картинку из колоды «Личные границы» под этим номером: <https://cloud.mail.ru/public/Kkzy/gCYHC63mj>

81. Забыть вопрос. Описать картинку:

- что происходит?
- что важно сделать герою?
- какую задачу важно пройти герою в жизни?

82. Подвести итог: какую задачу решает род папы?

Практика «Предки в моей голове»

Часть IV. Работа с моей задачей на жизнь сейчас

83. Подвести итог по двум линиям рода – мамы и папы: под какую задачу встретились мои мама и папа?

84. Проанализировать ответ на п.83 и подвести итог: какая задача у меня на жизнь сейчас?

Часть I. Работа с собой

Кто я сейчас?

....

Кто я сейчас – ...

Ключевая травма системы, которая сформировала мою личность и привела к моей судьбе на сейчас

...

*Ключевая травма системы, которая сформировала
мою личность и привела к моей судьбе –*

Моё решение:

....

Часть II. Работа с линией рода мамы

Кто первый в системе мамы пострадал и привёл меня к травме из п.10

...

Кто первый в системе мамы пострадал –

Травма этого предка

....

Ключевая травма системы, которая сформировала мою личность и привела к моей судьбе –

Решение ПервоПредка по линии мамы:

...

Какая моя мама вследствие этой травмы

..

Какая моя мама – ...

Решение из травмы системы, которое приняла моя мама и которое сформировало её судьбу

...

Решение мамы:

...

Предок №5

...

Предок №5 – ...

Решение из травмы системы, которое принял предок №5 и которое сформировало его судьбу

...

Решение предка №5:

....

Предок №4

...

Предок №4 – ...

Решение из травмы системы, которое принял предок №4 и которое сформировало его судьбу

...

Решение предка №4:

...

Предок №3

...

Предок №3 –

Решение из травмы системы, которое принял предок №3 и которое сформировало его судьбу

...

Решение предка №3:

...

Предок №2

...

Предок №2 – ...

Решение из травмы системы, которое принял предок №2 и которое сформировало его судьбу

...

Решение предка №2:

...

Предок №1

...

Предок №1 – ...

Решение из травмы системы, которое принял предок №1 и которое сформировало его судьбу

...

Решение предка №1:

...

Мой род по линии мамы

ПервоПредок
по линии мамы

Предок №5

Предок №4

Предок №3

Предок №2

Предок №1

Мама

Я



Решение
ПервоПредка линии
мамы:
....

Решение предка №5:
....

Решение предка №4:
...

Решение предка №3:
...

Решение предка №2:
..

Решение предка №1:
...

Решение мамы:
...

Моё решение:
...



Задача, которую решает род мамы:

- **Решение всей системы мамы:**

....

- **Задача, которую важно решить для развития и продолжения рода мамы:**

....

....

Часть III. Работа с линией рода папы

Кто первый в системе папы пострадал и привёл меня к травме из п.10

....

Кто первый в системе папы пострадал – ...

Травма этого предка

...

Ключевая травма системы, которая сформировала мою личность и привела к моей судьбе –

Решение ПервоПредка по линии папы:

...

Какой мой папа вследствие этой травмы

...

Какой мой папа –

Решение из травмы системы, которое принял мой папа и которое сформировало его судьбу

.....

Решение папы:

.....

Решение из травмы системы, которое принял предок №4 и которое сформировало его судьбу

....

Решение предка №4:

...

Решение из травмы системы, которое принял предок №3 и которое сформировало его судьбу

....

Решение предка №3:

...

Предок №2

....

Предок №2 –

Решение из травмы системы, которое принял предок №2 и которое сформировало его судьбу

.....

Решение предка №2:

.....

Решение из травмы системы, которое принял предок №1 и которое сформировало его судьбу

...

Решение предка №1:

....

Мой род по линии папы

ПервоПредок по линии папы

Предок №4

Предок №3

Предок №2

Предок №1

Папа

Я



Решение
ПервоПредка линии
папы:
....

Решение предка №4:
...

Решение предка №3:
...

Решение предка №2:
....

Решение предка №1:
....

Решение папы:
...

Моё решение:
....



Задача, которую решает род папы:

- Решение всей системы папы:

....

- Задача, которую важно решить для развития и продолжения рода папы:

....

...

Часть IV. Работа с моей задачей на жизнь сейчас

Под какую задачу встретились мои мама и папа?

Моя задача на жизнь сейчас

- Задача, которую важно решить для развития и продолжения рода мамы:

...

- Задача, которую важно решить для развития и продолжения рода папы:

....

-
- **Моя задача на жизнь сейчас** –

Привычки недели 6:

Привычки недели:

- 1) признавать каждого предка из практики «Предки в моей голове»: «Дорогой мой предок, я признаю твою боль, твою печаль. Ты получил эти чувства как способ выживания. Я признаю, что эти чувства сформировали твою личность. И ты стал грустным, болезненным – тем, кем ты мог стать, имея эту травму. Теперь я вижу, что ты другим быть не мог. Так велела травма для выживания нашего рода. И это было безопасно для выживания всех нас. Спасибо тебе за мою жизнь по такой цене.»;
- 2) замечать, что ваша личность построена на травме системы и породила вашу задачу на жизнь;
- 3) признавать вашу «задачу на жизнь сейчас»: «Я признаю, что моя задача на жизнь – выйти из зависимости от мнения других.».