



Предки в моей голове

Занятие 6

курс «Выход из Сценария»

Сегодня на занятии мы разберём:

- ❖ Какая системная травма повлияла на вашу судьбу
- ❖ Под какую задачу встретились ваши родители
- ❖ Под какую задачу вы появились на свет

Наша родовая система

- ❖ У всех у нас есть мама и папа.
- ❖ Наши мама и папа – дети своих родителей – наших бабушек и дедушек.
- ❖ Наши бабушки и дедушки – дети своих родителей – наших прабабушек и прадедушек.
- ❖ И так далее – до первопредков.
- ❖ Наша мама – член системы рода мамы.
- ❖ Наш папа – член системы рода папы.
- ❖ У каждого родителя есть своя семейная система и своя ключевая травма.
- ❖ Ключевая травма – это та травма, которая впервые появилась в системе, с которой никто из членов до сих пор не справился.
- ❖ Эта ключевая травма становится ЗАДАЧЕЙ для рода.
- ❖ Пока задача не пройдена, травма действует на её членов.
- ❖ Под эту травму (а на самом деле задачу) в роду появляется жизнь. Пока хватает энергии на поддержание жизни.
- ❖ Жизнь – это рождение нового члена в род.
- ❖ Наши мама и папа, как правило, встречаются друг с другом, когда проходят свои задачи – те задачи, которые не прошли их роды.
- ❖ На стыке решения задачи мамы (маминого рода) и решения задачи папы (папиного рода) происходит рождение новой задачи, под которую рождаемся мы. Выходит перекрёстная задача.
- ❖ И перекрёстная задача мамы и папы – это задача на нашу жизнь – это и есть цена нашей жизни.

Родовая система и её задачи на решение



Первопредок по маме

3-й предок по маме

Мама

Я



Папа

Первопредок по папе

2-й предок по папе
(дедушка)

Личная задача через задачу родовой системы



Первопредок



2-й предок



1-й предок
(папа/мама)



Я

Практика «Предки в моей голове»

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

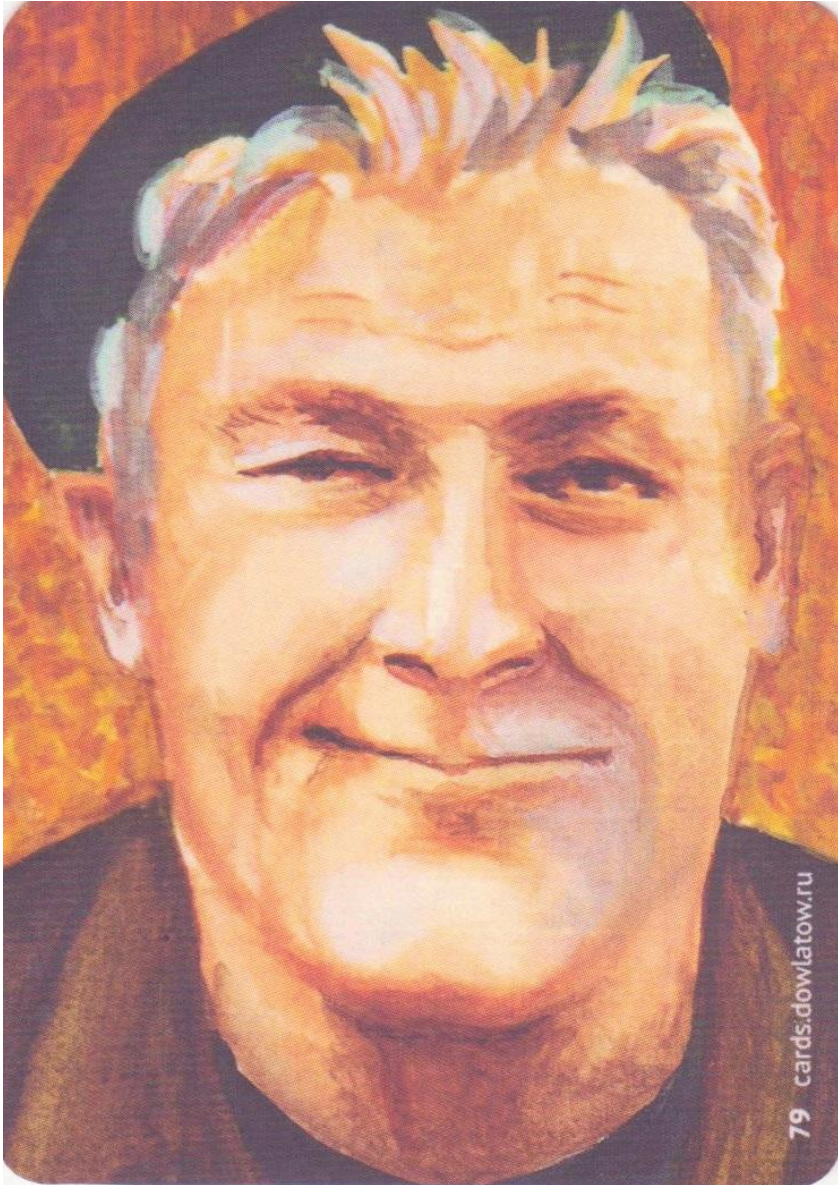
83. Подвести итог по двум линиям рода – мамы и папы: под какую задачу встретились мои мама и папа?

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

Пример выполнения практики

Часть I. Работа с собой

Кто я сейчас?



Творческий
Боящийся осуждения

Кто я сейчас – умная, боящаяся осуждения.

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

ПРИНЯТИЕ



ПОКАЯНИЕ

Доказывать правоту

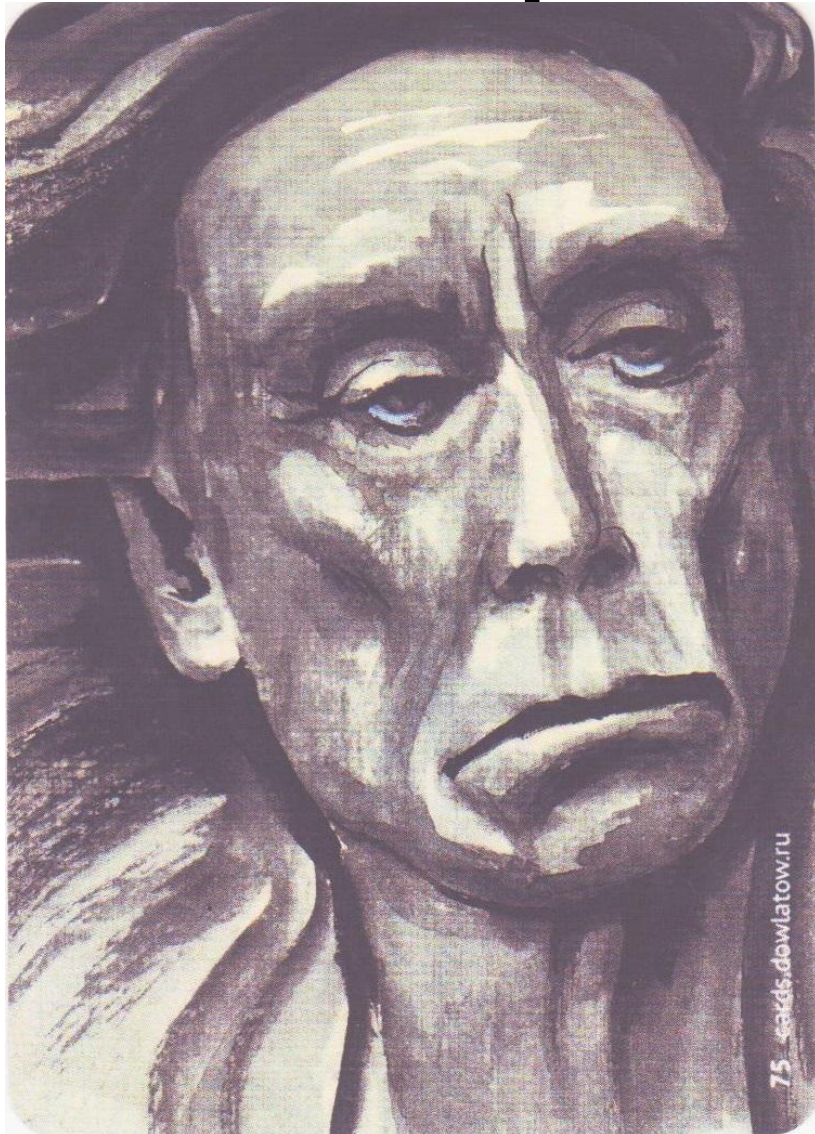
Ключевая травма системы, которая сформировала мою личность и привела к моей судьбе – доказывать правоту, нет принятия другого в его инаковости.

Моё решение:

Не доказывать свою правоту, сдерживая гнев.

Часть II. Работа с линией рода мамы

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



Опечаленная
Загнанная
Заткнувшая свой потенциал

Кто первый в системе мамы пострадал –
задавленная, подавленная, похоронившая свой
потенциал

Травма этого предка

УСТАЛОСТЬ



БЕССИЛИЕ

Отказывать от своего
Не доказывать
Быть гордым
Не унижаться
Чувствовать усталость, когда тебя не понимают

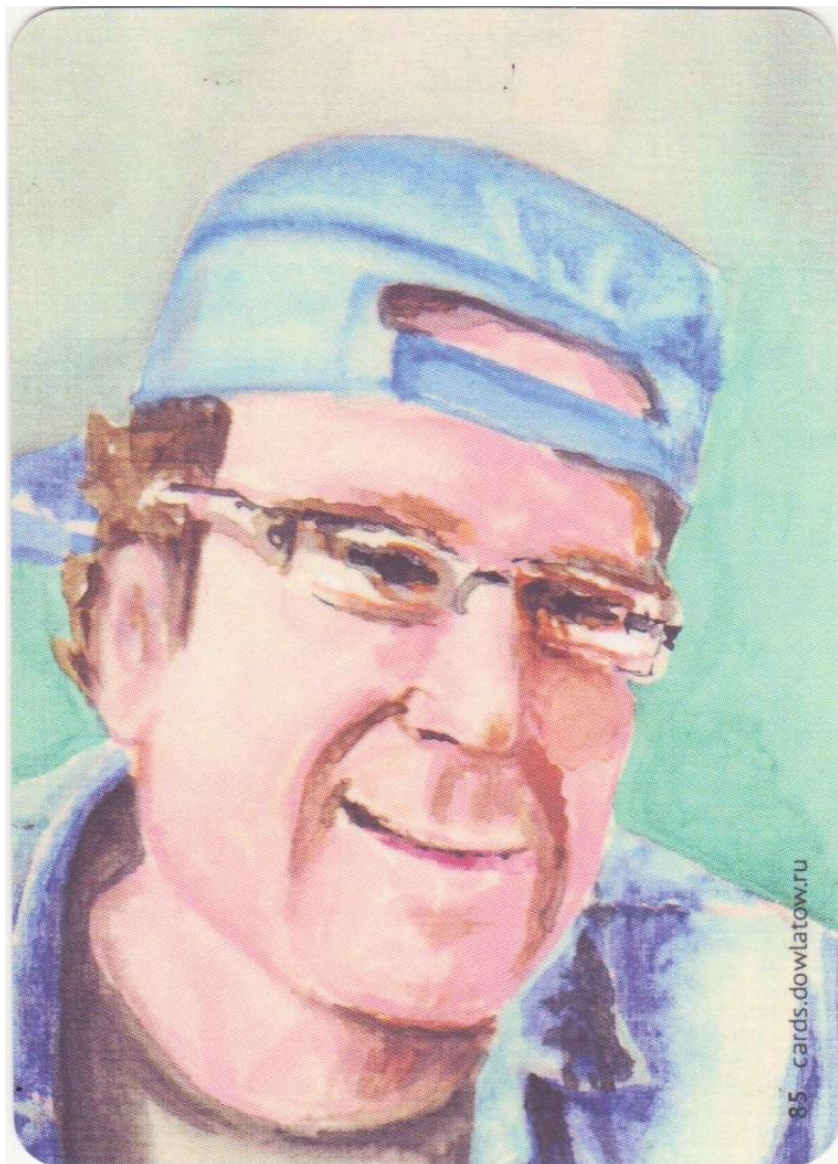
Ключевая травма системы мамы, которая сформировала мою личность и привела к моей судьбе – страх быть униженным и непонятым, когда продвигаешь свою идею.

Решение ПервоПредка по линии мамы:

Не отстаивать своё, не доказывать, чтобы не унижаться перед непонимающими тебя и чтобы сохранить силы на жизнь.

- Доказывать своё = терять силы на жизнь

Какая моя мама вследствие этой травмы



Скромный человек

Душевный

Сдержанный

Какая моя мама – скромная, душевная, сдержанная

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

ПОДАВЛЕННОСТЬ



ТОСКА

Есть сладкое
Подавлять эмоции и чувства
Получает удовольствие от жизни через сладкое
Так устраняется от конфликтов

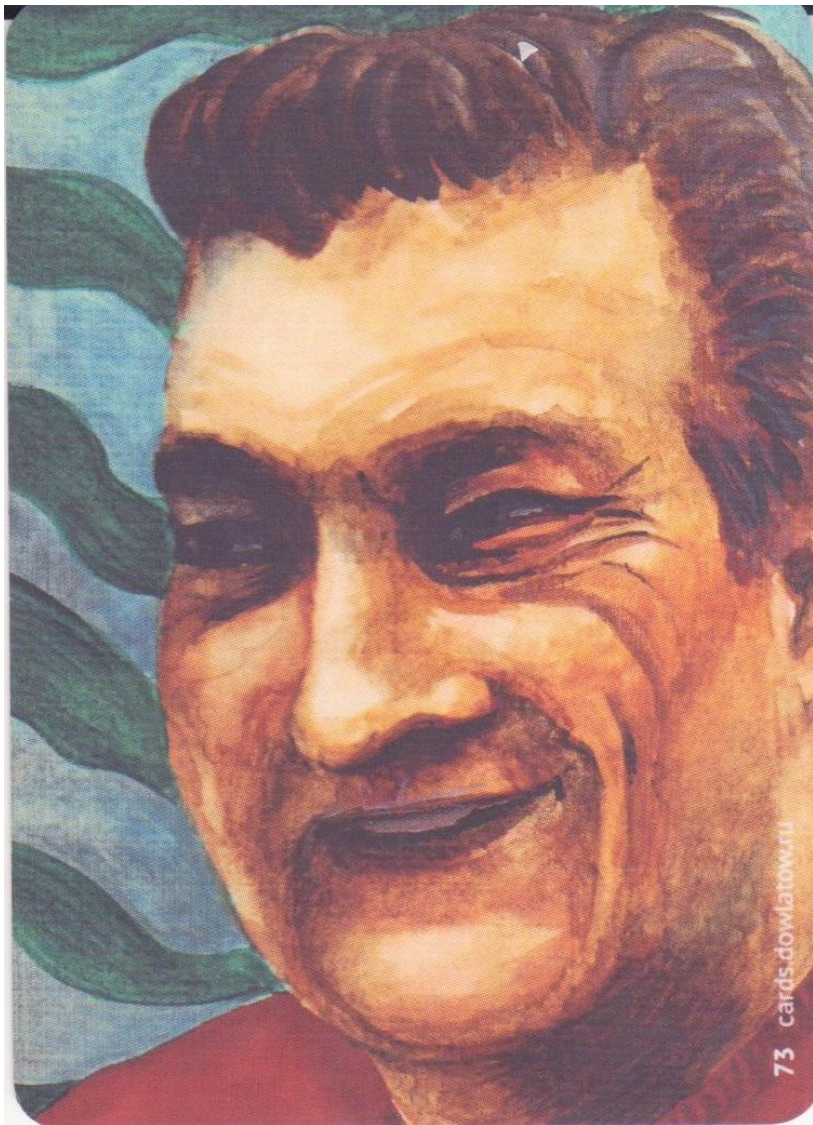
Решение мамы:

Самоустраняться от конфликтов через переключение на вещи, которые приносят удовольствие, подавляя свои чувства.

Предок №5

Ухмыляется
Подавляет злость

Предок №5 – подавляющий злость и обиду



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

ДОВЕРИЕ



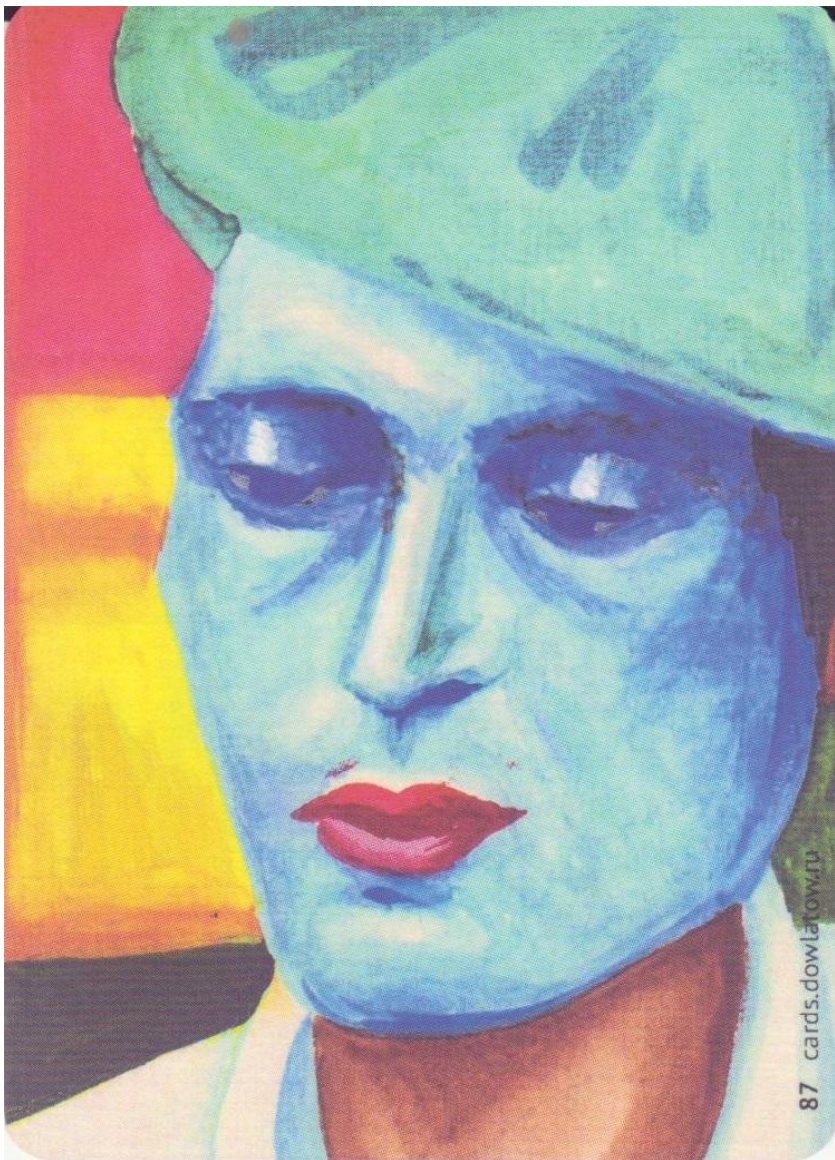
КРОТОСТЬ

Буду делать беззаботный вид, скрывая свою злость

Решение предка №5:

Создавать видимость безразличия, чтобы не растоптали душу. Доверять чужим = быть преданным ими.

Предок №4



Грустный, в маске
Замкнулся в себе

Предок №4 – грустный, замкнутый, не показывающий
своё истинное лицо

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

МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ



Мечтать о чём-то, чего нет в реальной жизни

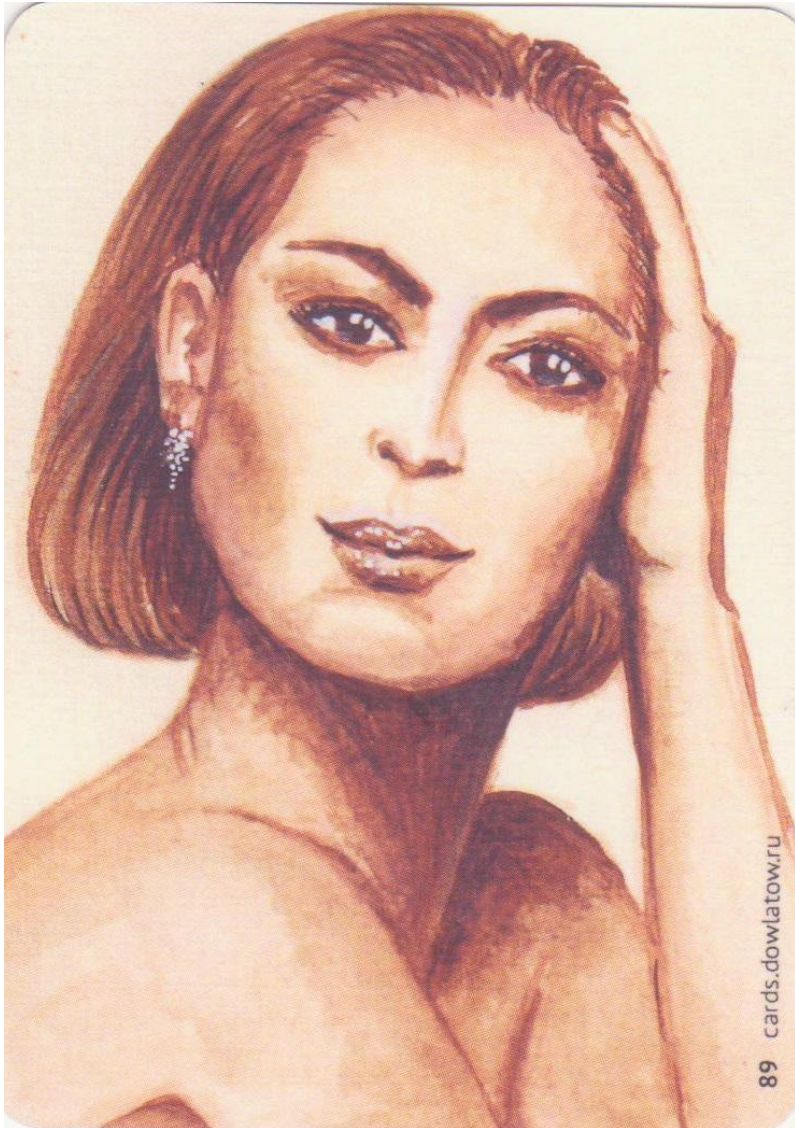
Решение предка №4: Мечтать об уюте, душевности, не веря, что это сбудется.

ВОЗВРАЩЕНИЕ

Предок №3

Красивая, сдержанная, строгая к себе, требовательная к себе

Предок №3 – сдержанная, строгая к себе, требовательная к себе



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

ВОЗВЫШЕННОСТЬ



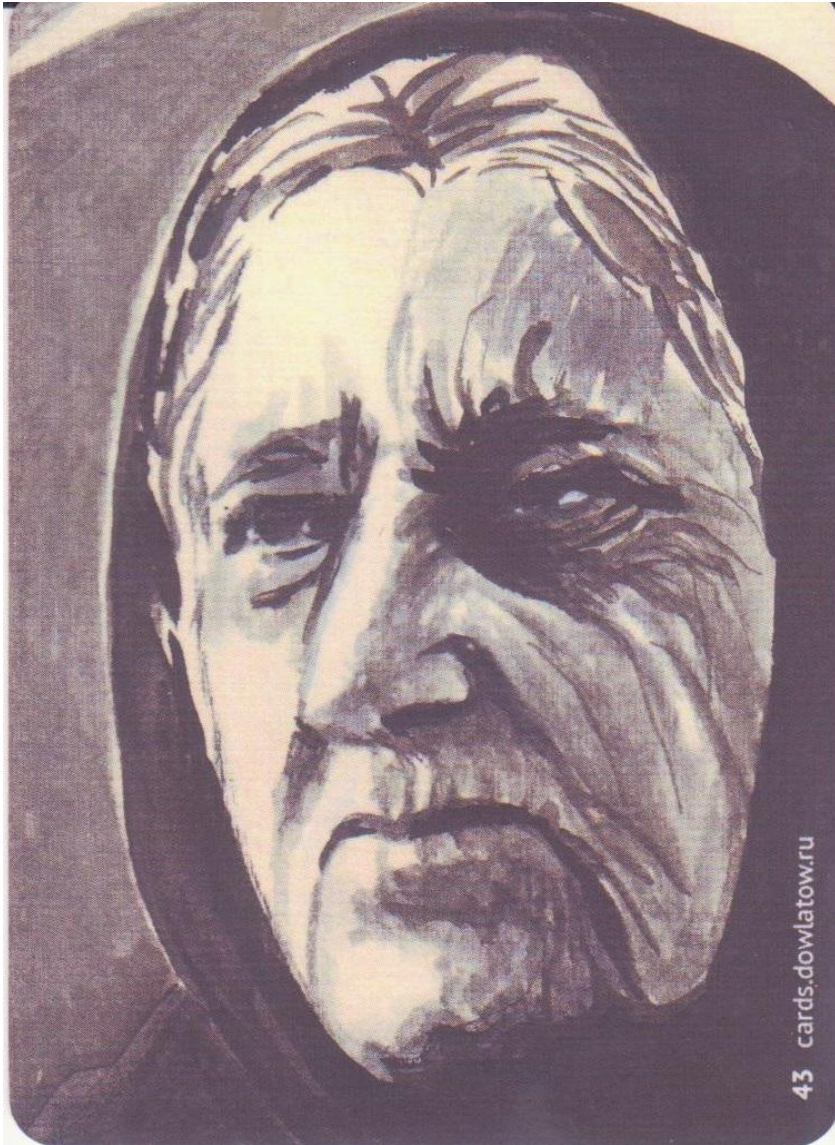
МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ

Держать свои желание при себе, не давать им размаха

Решение предка №3:

Не давать себе размаха, сдерживая свои желания и свой потенциал.

Предок №2

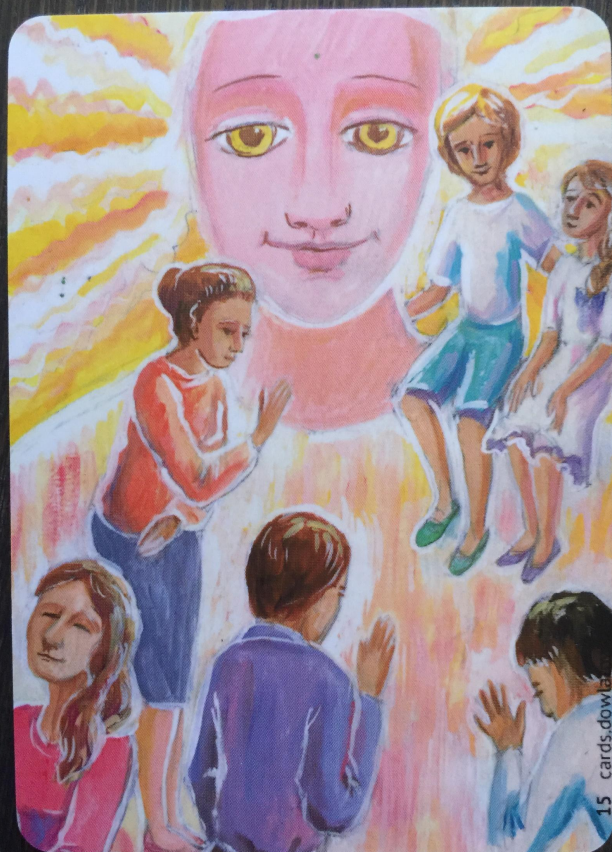


Недовольная, придирающаяся, командующая

Предок №2 – недовольная, придирающаяся, командующая, нетерпящая инаковость

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

ГОРЕЧЬ



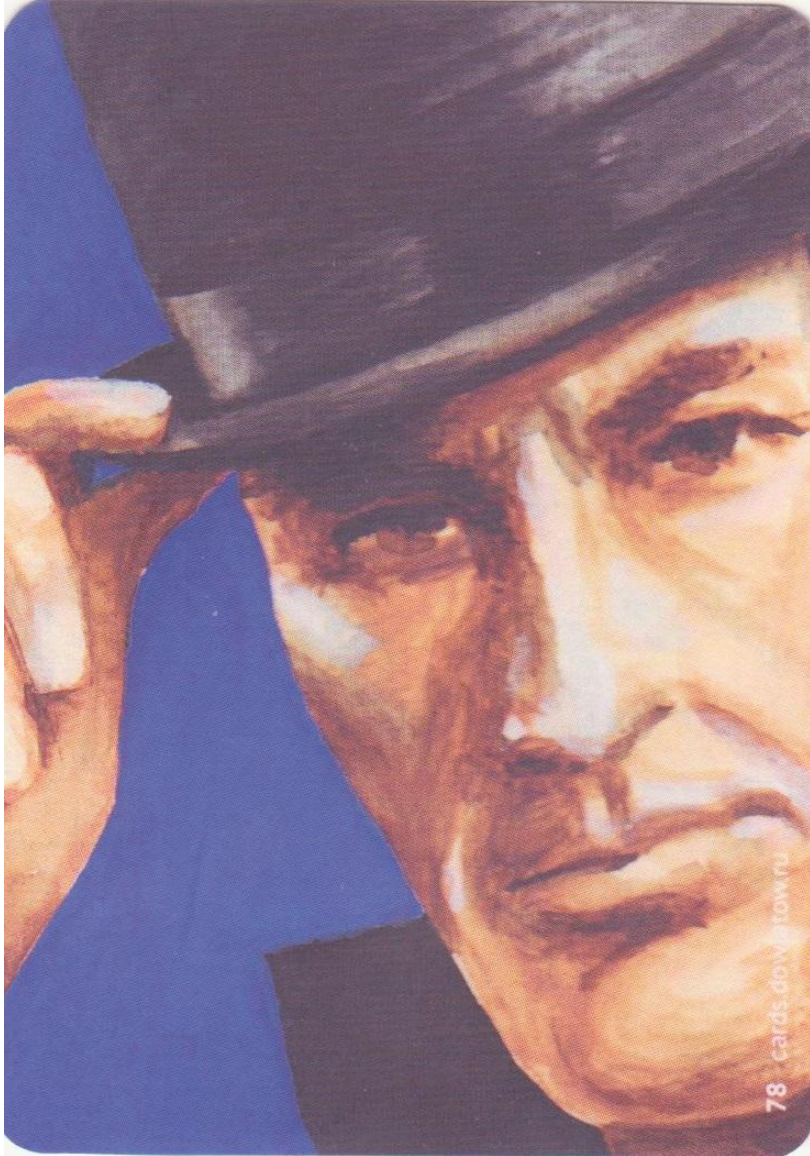
ГРУСТЬ

Подчиняться правилам и устоям

Решение предка №2:

Создавать свои правила и устои, запихивая горечь и грусть глубоко в себя. Тосковать по лёгкости.

Предок №1



Властный
Знающий всему цену
Строгий к себе и поэтому к другим

Предок №1 – властный, не дающий спуска себе и другим, знающий цену победам и поражениям

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

ПРОТЕСТ



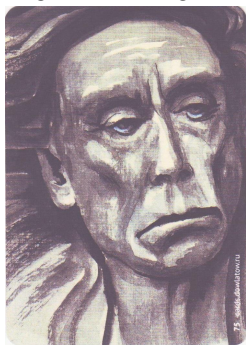
ОТТОРЖЕНИЕ

Мечтать, бояться, что не сбудется

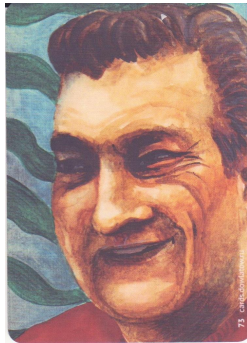
Решение предка №1: Протестовать против безволия, бесхребетности, быть сильным.

Мой род по линии мамы

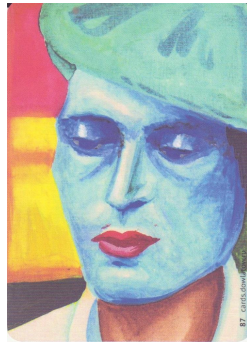
ПервоПредок по линии мамы



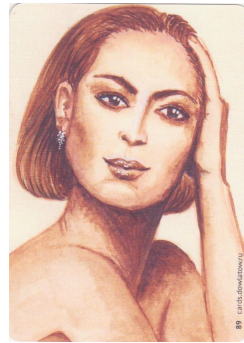
Предок №5



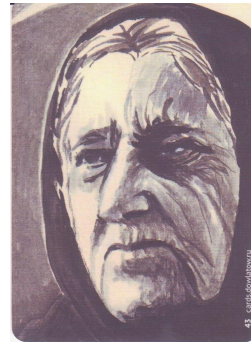
Предок №4



Предок №3



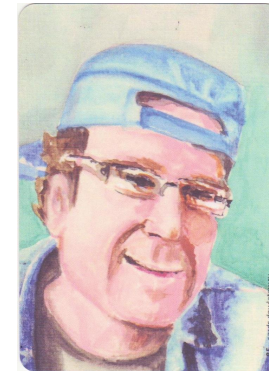
Предок №2



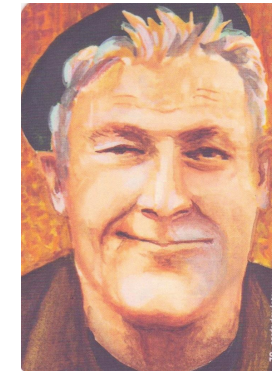
Предок №1



Мама



Я



УСТАЛОСТЬ



БЕССИЛИЕ

ДОВЕРИЕ



МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ



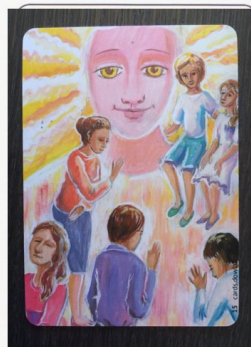
ВОЗВЫШЕННОСТЬ

ВОЗВЫШЕННОСТЬ



МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ

ГОРЕЧЬ



ГРУСТЬ

ПРОТЕСТ



ОТТОРЖЕНИЕ

ПОДАВЛЕННОСТЬ



ТОСКА

ПРИНЯТИЕ



ПОКАЯНИЕ

Решение ПервоПредка линии мамы:

Не отстаивать своё, не доказывать, чтобы не унижаться перед непонимающими тебя и чтобы сохранить силы на жизнь.
Доказывать своё = терять силы на жизнь

Решение предка №5:
Создавать видимость безразличия, чтобы не растоптали душу.
Доверять чужим = быть преданным ими

Решение предка №4:
Мечтать об уюте, душевности, не веря, что это случится.

Решение предка №3:
Не давать себе размаха, сдерживая свои желания и свой потенциал.

Решение предка №2:
Создавать свои правила и устои, запикивая горечь и грусть глубоко в себя.
Тосковать по лёгкости.

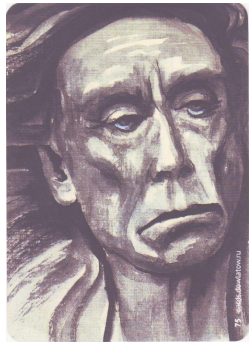
Решение предка №1:
Протестовать против безволия, бесхребетности, быть сильным.

Решение мамы:
Самоустраняться от конфликтов через переключение на вещи, которые приносят удовольствие, подавляя свои чувства.

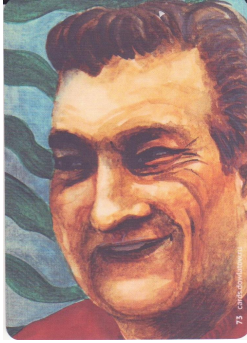
Моё решение:
Не доказывать свою правоту, сдерживая гнев.

Мой род по линии мамы

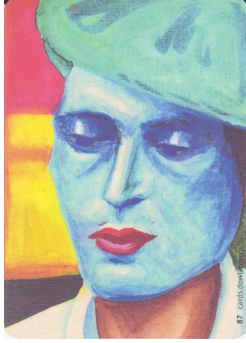
ПервоПредок по линии мамы



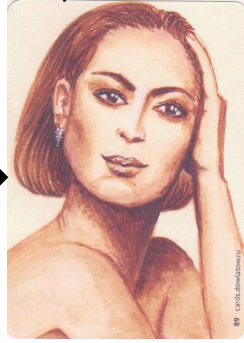
Предок №5



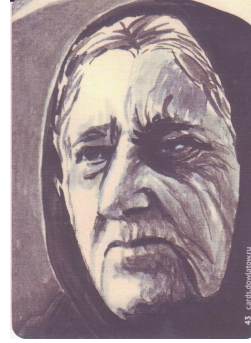
Предок №4



Предок №3



Предок №2



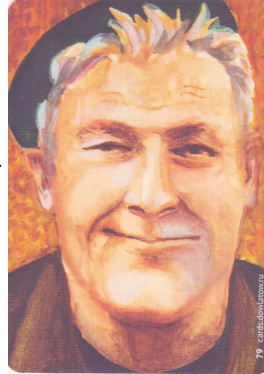
Предок №1



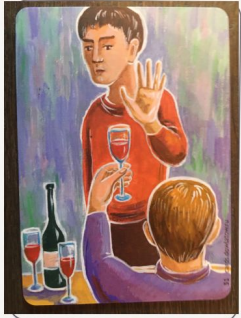
Мама



Я



УСТАЛОСТЬ



БЕССИЛИЕ

ДОВЕРИЕ



МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ



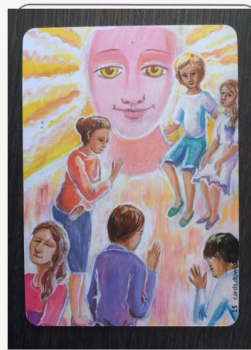
ВОЗВЫШЕННОСТЬ

ВОЗВЫШЕННОСТЬ



МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ

ГОРЕЧЬ



ГРУСТЬ

ПРОТЕСТ



ОТТОРЖЕНИЕ

ПОДАВЛЕННОСТЬ



ТОСКА

ПРИНЯТИЕ



ПОКАЯНИЕ

Решение ПервоПредка линии мамы:
Не отстаивать своё, не доказывать, чтобы не унижаться перед непонимающими тебя и чтобы сохранить силы на жизнь.
Доказывать своё = терять силы на жизнь

Решение предка №5:
Создавать видимость безразличия, чтобы не растоптали душу.
Доверять чужим = быть преданным ими

Решение предка №4:
Мечтать об уюте, душевности, не веря, что это случится.

Решение предка №3:
Не давать себе размаха, сдерживая свои желания и свой потенциал.

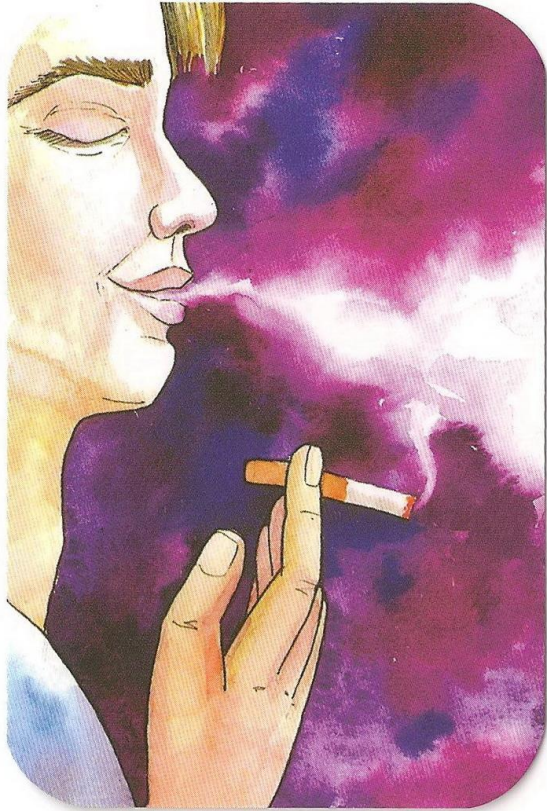
Решение предка №2:
Создавать свои правила и устои, запикивая горечь и грусть глубоко в себя.
Тосковать по лёгкости.

Решение предка №1:
Протестовать против безволия, бесхребетности, быть сильным.

Решение мамы:
Самоустраняться от конфликтов через переключение на вещи, которые приносят удовольствие, подавляя свои чувства.

Моё решение:
Не доказывать свою правоту, сдерживая гнев.

Задача, которую решает род мамы:



Уходить в себя,
закрывать от мечт,
жить по шаблону

- **Решение всей системы мамы:**

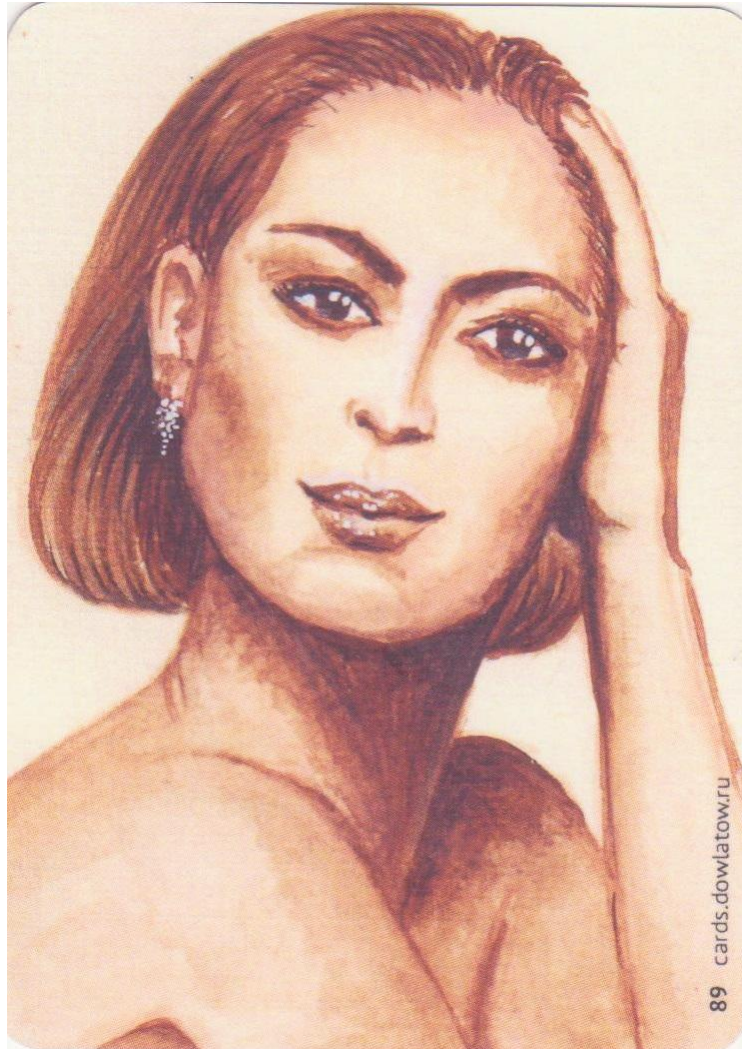
Сдерживать свой потенциал и свои глубинные истинные желания в самореализации, чтобы не было нужды доказывать непонимающим тебя твою правоту, чтобы они не растоптали твою идею и твою мечту.

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

Разрешить раскрыть и реализовать свой потенциал, свои истинные желания без нужды доказывать другим твою правоту, без нужды бояться быть непонятым и растоптанным.

Часть III. Работа с линией рода папы

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

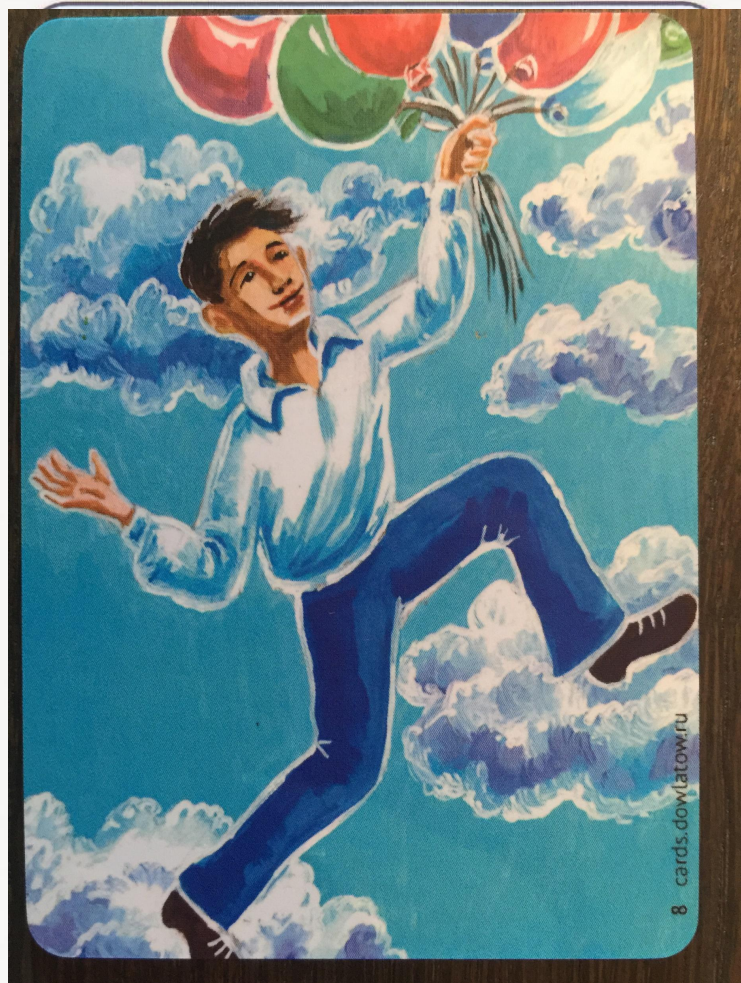


Думающая, мечтательная, состоятельная

Кто первый в системе папы пострадал – вдумчивая,
мечтательная, состоятельная, обеспеченная,
самодостаточная

Травма этого предка

ТОСКА



ПОДАВЛЕННОСТЬ

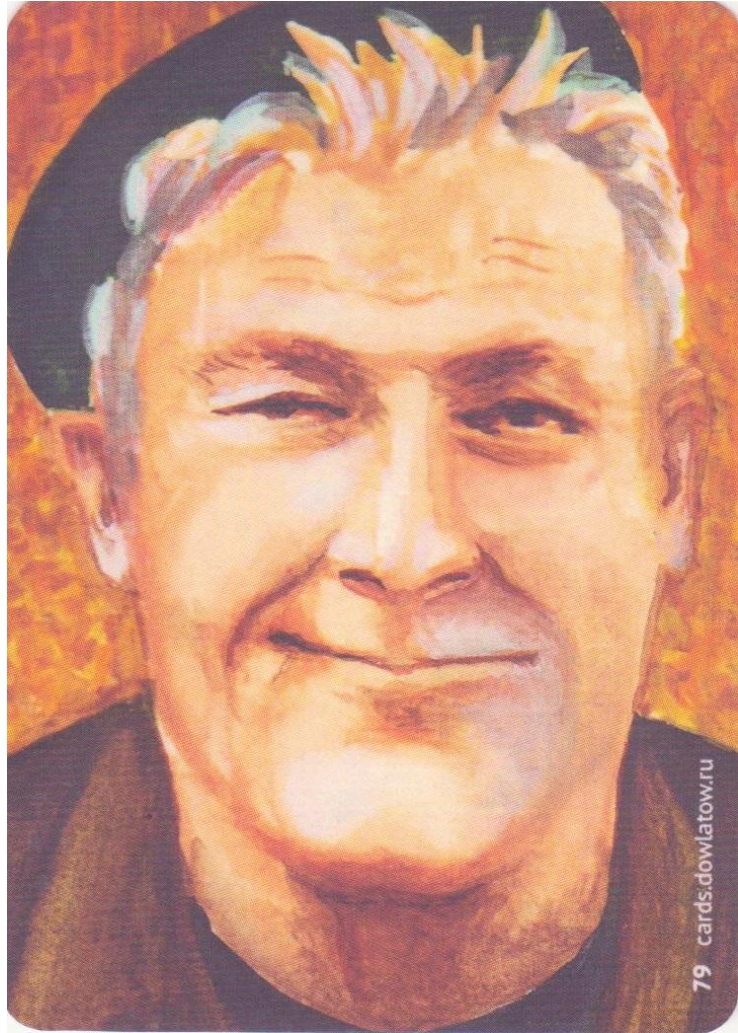
Воздушность, мечтательность

Ключевая травма системы папы, которая сформировала мою личность и привела к моей судьбе – крушение надежд, жизнь в иллюзорном мире.

Решение ПервоПредка по линии папы:

Мечтать и жить в придуманном мире, тосковать по себе настоящему – сильному, решительному, действующему, активному в действиях.

Какой мой папа вследствие этой травмы



Добрый, доверчивый, наивный, подозрительный

Какой мой папа – добрый, доверчивый, наивный и одновременно подозрительный, не доверяющий

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

ЗАПРЕТ УДОВОЛЬСТВИЯ



Тосковать, чувствовать себя ненужным, подавленным, никчёмным.

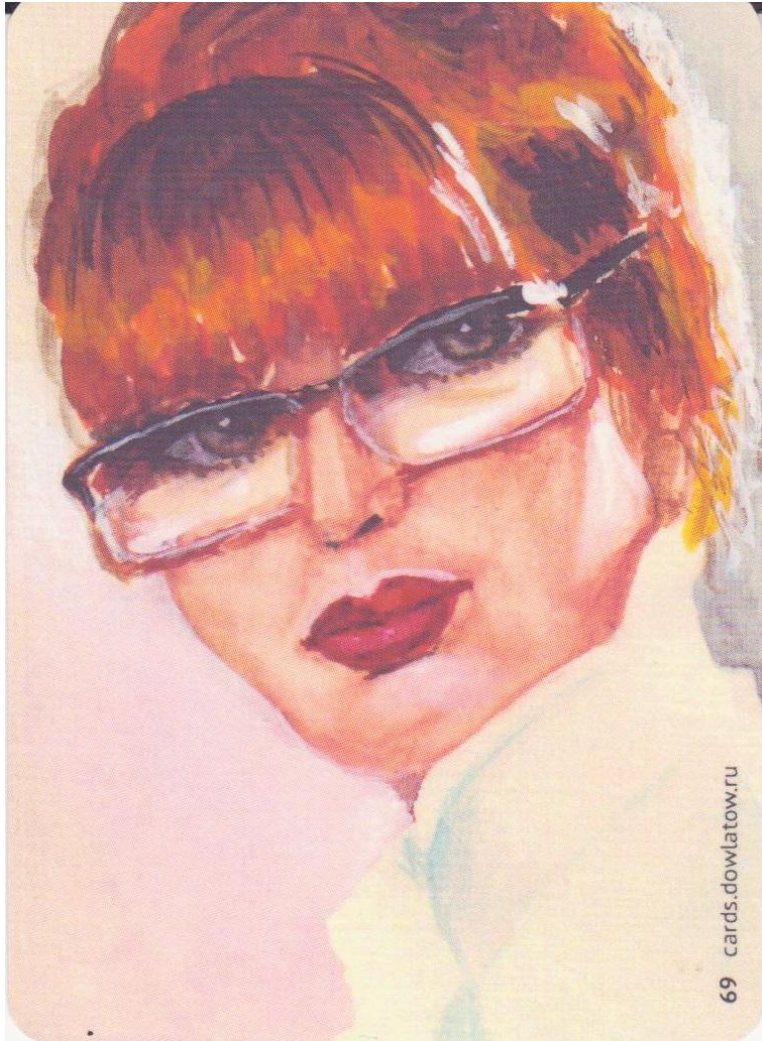
Решение папы:

- Чувствовать себя ненужным, подавленным, никчемным.
- Наказывать себя за получение удовольствия.

Предок №4

Яркая, сильная, властная, гремучая, подавляющая свою яркость и огонь

Предок №4 – сильная, властная, гремучая, подавляющая свою яркость и огонь



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

СТРАСТЬ



ПОХОТЬ

Остался ни с чем, один, в руинах.

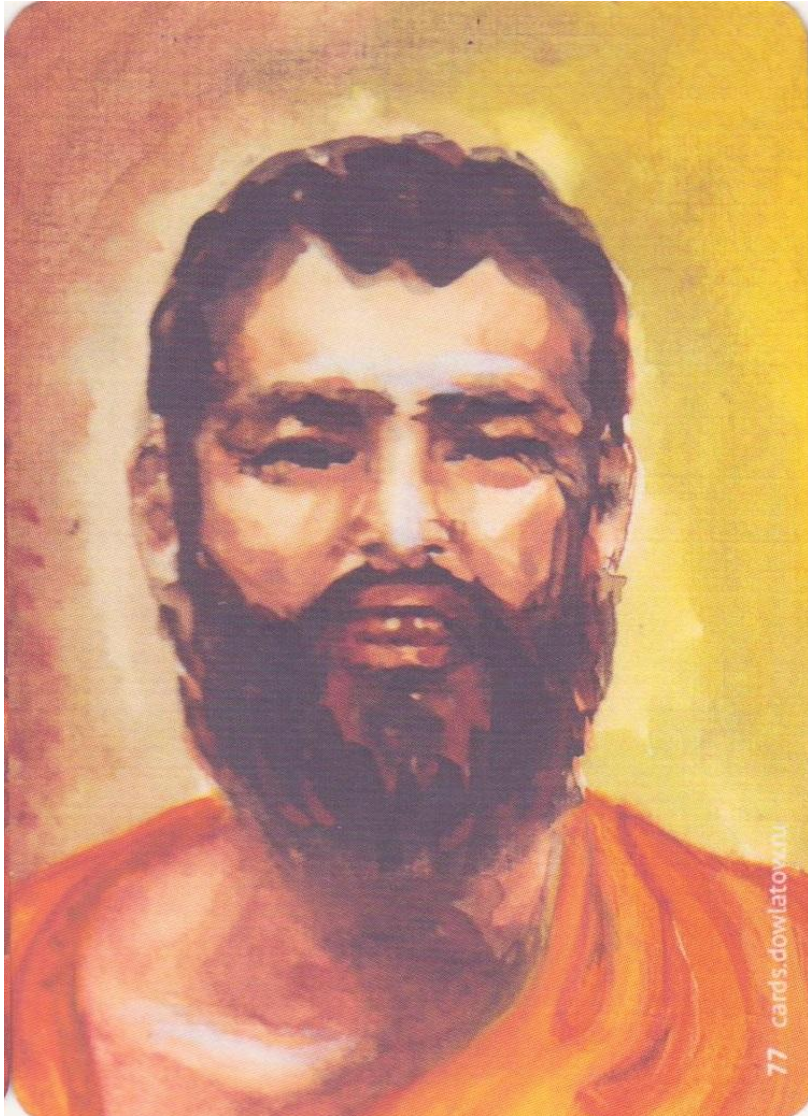
Решение предка №4:

- Остаться ни с чем, быть хилым, больным, жалким.
- Презирать себя за слабость.
- Подавлять свою страсть к жизни.

Предок №3

Проповедующий, глаголющий словом, остающийся один в своей вере.

Предок №3 – проповедующий, глаголющий словом, остающийся один в своей вере.



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

ПОДАВЛЕННОСТЬ



ТОСКА

Нет красок жизни, надо выживать.

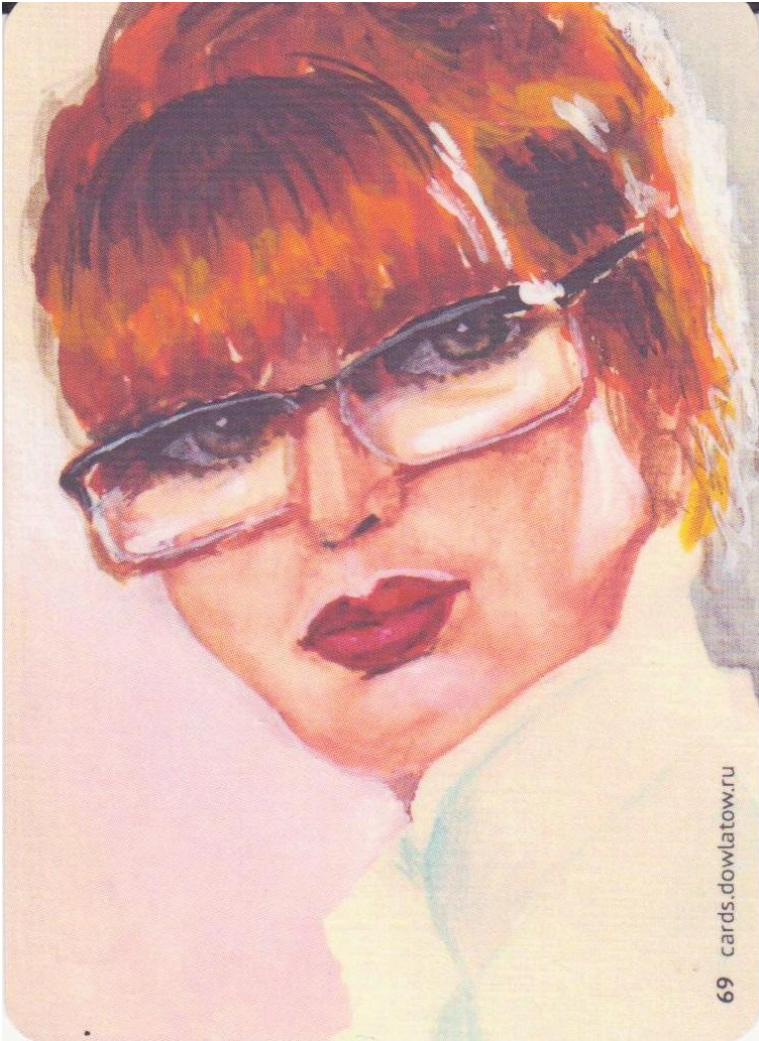
Решение предка №3:

Выживать и тосковать, подавлять себя вместо того, чтобы реализовывать свой потенциал и чувствовать лёгкость и радость.

Предок №2

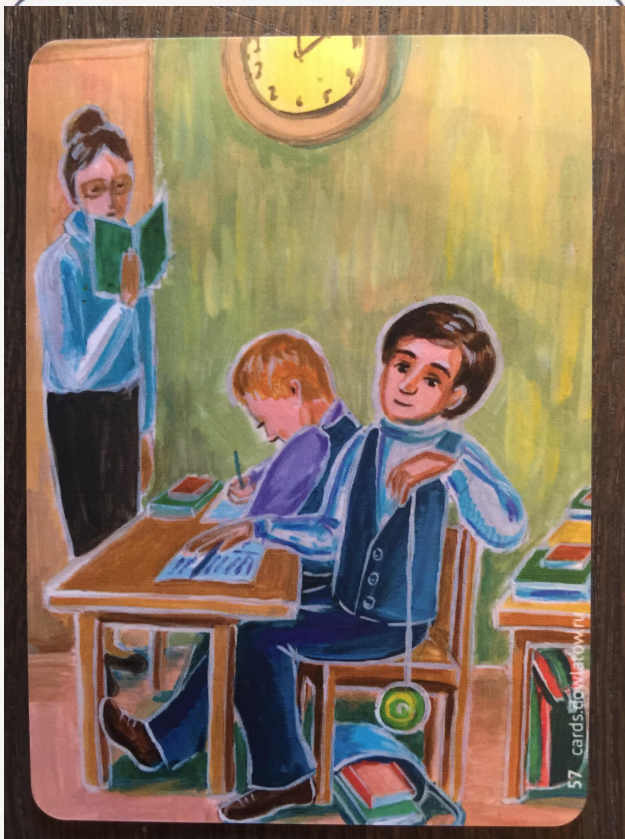
Грустная, душа ноет,

Предок №2 – грустная, печальная, подавляющая
печаль, делающая вид, что всё хорошо и надо быть
сильной.



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

ПРИНЯТИЕ



ПОКАЯНИЕ

Наплевательски относится ко всему происходящему.
Мечтать, жить в себе.

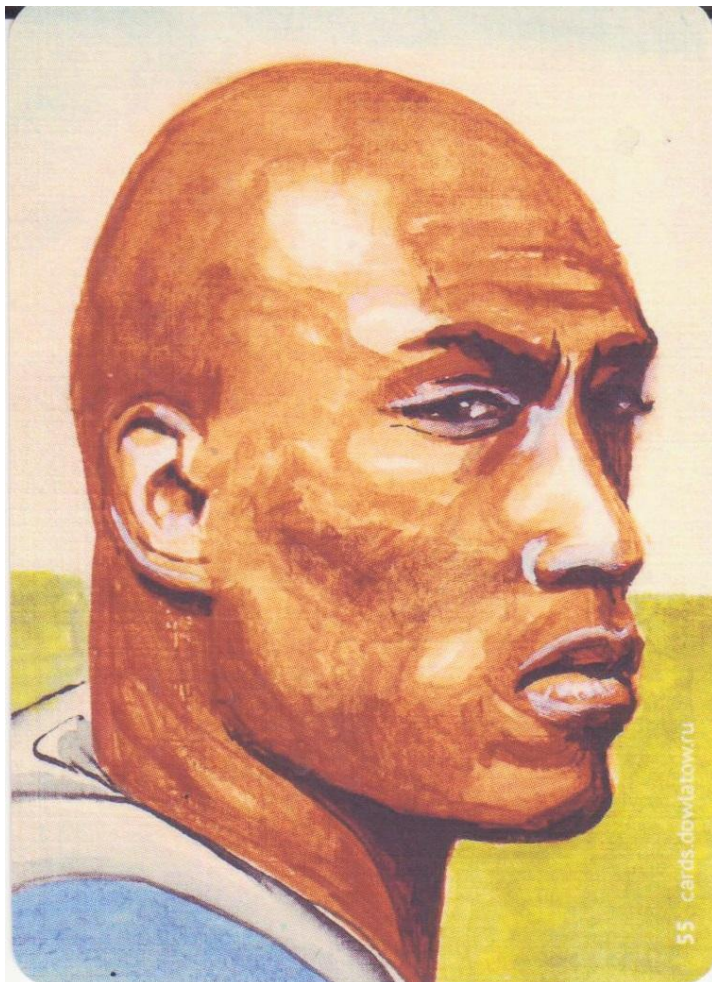
Решение предка №2:

- Наплевательски относится ко всему происходящему.
- Мечтать, жить в себе.

Предок №1

Замкнутый, мощный внутри

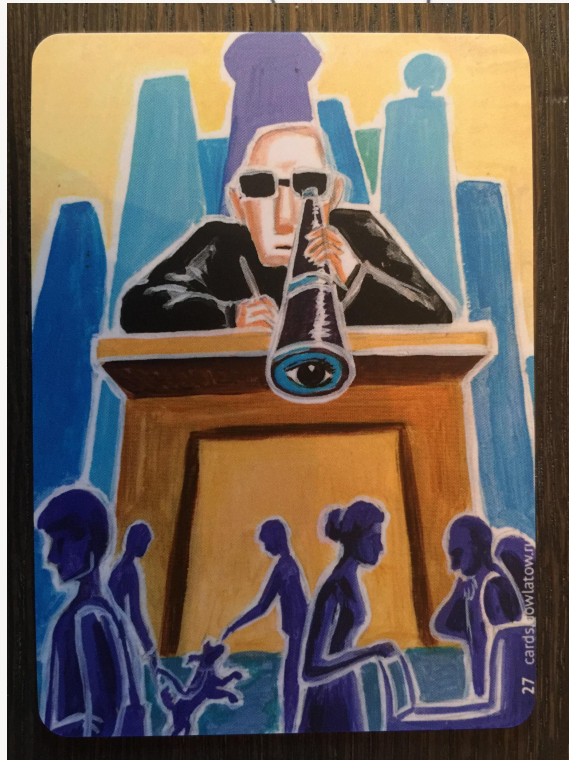
Предок №1 – замкнутый, мощный внутри



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

РАЗДРАЖЕНИЕ

ЗЛОСТЬ



55 cards.dowlatow.ru

23 cards.dowlatow.ru

ЖЕСТОКОСТЬ

ПРАВОТА

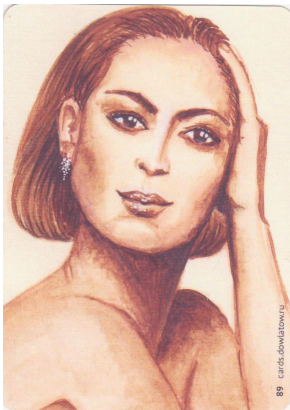
...

Решение предка №1:

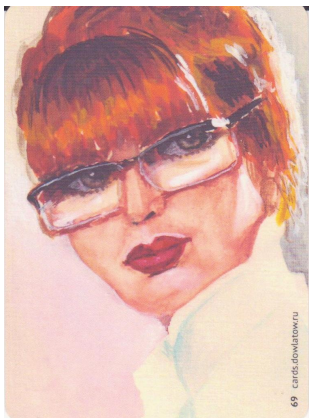
- Присматриваться к людям, не доверять им, не злиться на них, принимая их такими, какие они есть.
- Не использовать на полную свой потенциал.

Мой род по линии папы

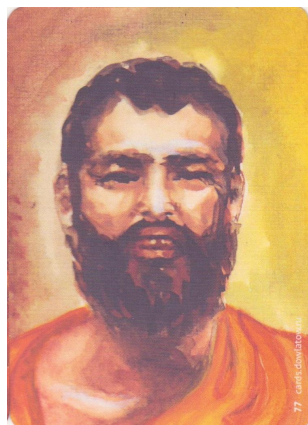
ПервоПредок по линии папы



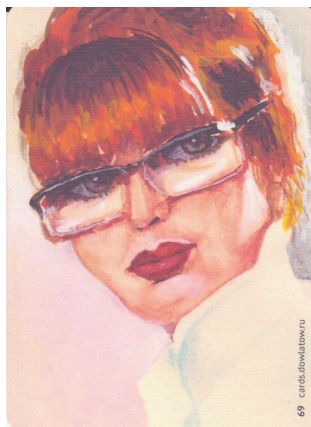
Предок №4



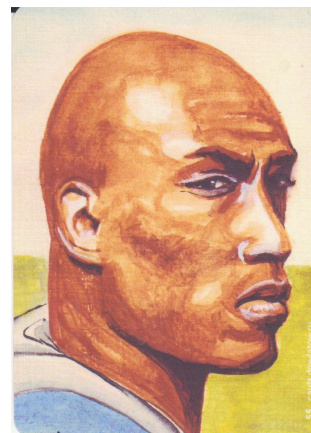
Предок №3



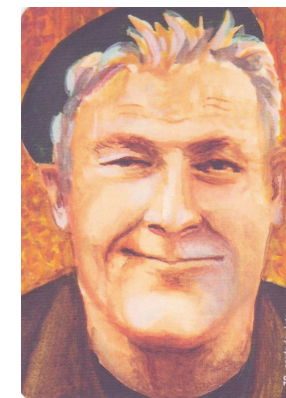
Предок №2



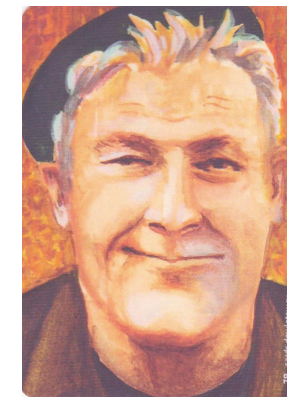
Предок №1



Папа



Я



ТОСКА



ПОДАВЛЕННОСТЬ

Решение ПервоПредка линии папы:
Мечтать и жить в придуманном мире, тосковать по себе настоящему – сильному, решительному, действующему, активному в действиях.

СТРАСТЬ

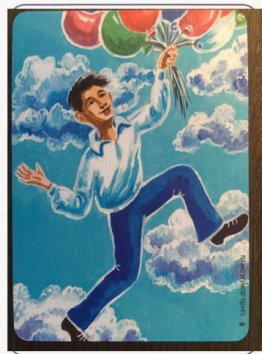


ЧЛОХОТЬ

Решение предка №4:

- Остаться ни с чем, быть хилым, больным, жалким.
- Презирать себя за слабость.
- Подавлять свою страсть к жизни.

ПОДАВЛЕННОСТЬ



ТОСКА

Решение предка №3:
Выживать и тосковать, подавлять себя вместо того, чтобы реализовывать свой потенциал и чувствовать лёгкость и радость.

ПРИНЯТИЕ



ПОКАЯНИЕ

Решение предка №2:

- Наплеватьски относиться ко всему происходящему.
- Мечтать, жить в себе.

РАЗДРАЖЕНИЕ

ЗЛОСТЬ



ЖЕСТОКОСТЬ

ПРАВОТА

Решение предка №1:

- Присматриваться к людям, не доверять им, не злиться на них, принимая их такими, какие они есть.
- Не использовать на полную свой потенциал.

ЗАПРЕТ УДОВОЛЬСТВИЯ



Решение папы:

- Чувствовать себя ненужным, подавленным, никчемным.
- Наказывать себя за получение удовольствия.

ПРИНЯТИЕ



ПОКАЯНИЕ

Моё решение:
Не доказывать свою правоту, сдерживая гнев.

Мой род по линии папы

ПервоПредок по линии папы

Предок №4

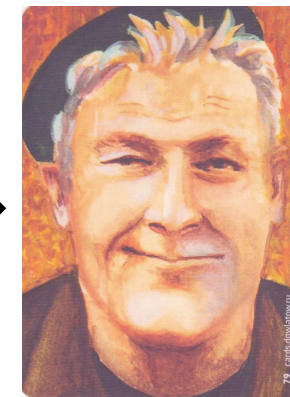
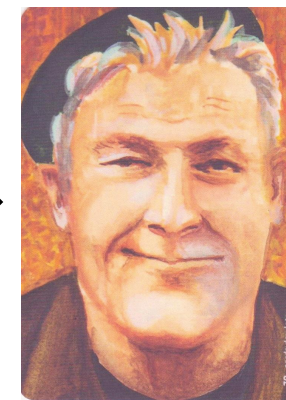
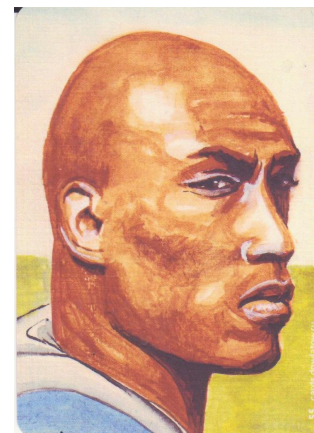
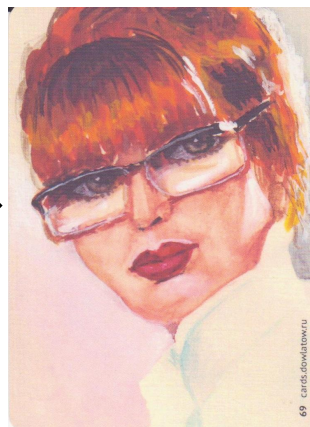
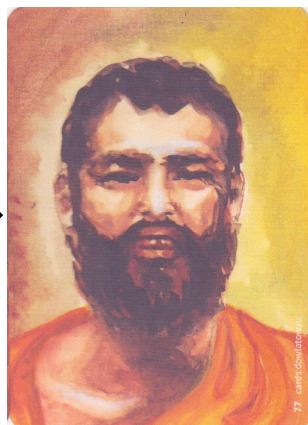
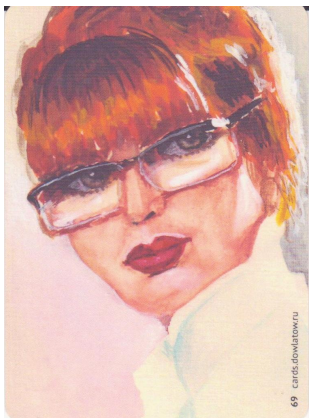
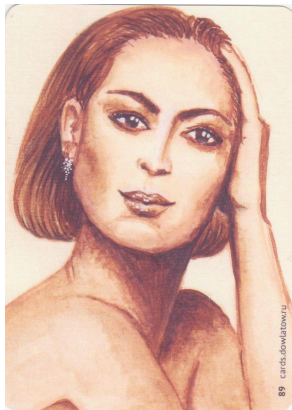
Предок №3

Предок №2

Предок №1

Папа

Я



ТОСКА

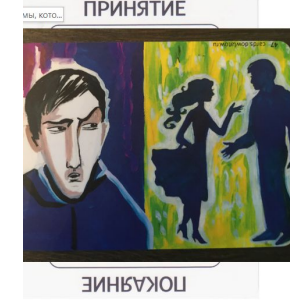
СТРАСТЬ

ПОДАВЛЕННОСТЬ

ПРИНЯТИЕ

ЗАПРЕТ УДОВОЛЬСТВИЯ

ПРИНЯТИЕ



ПОДАВЛЕННОСТЬ

ПОХОТЬ

ТОСКА

ПОКАЯНИЕ

ЖЕСТОКОСТЬ ПРАВОТА

ПОКАЯНИЕ

Решение ПервоПредка линии папы:

Мечтать и жить в придуманном мире, тосковать по себе настоящему – сильному, решительному, действующему, активному в действиях.

Решение предка №4:

- Остаться ни с чем, быть хилым, больным, жалким.
- Презирать себя за слабость.
- Подавлять свою страсть к жизни.

Решение предка №3:

Выживать и тосковать, подавлять себя вместо того, чтобы реализовывать свой потенциал и чувствовать лёгкость и радость.

Решение предка №2:

- Наплеватьски относиться ко всему происходящему.
- Мечтать, жить в себе.

Решение предка №1:

- Присматриваться к людям, не доверять им, не злиться на них, принимая их такими, какие они есть.
- Не использовать на полную свой потенциал.

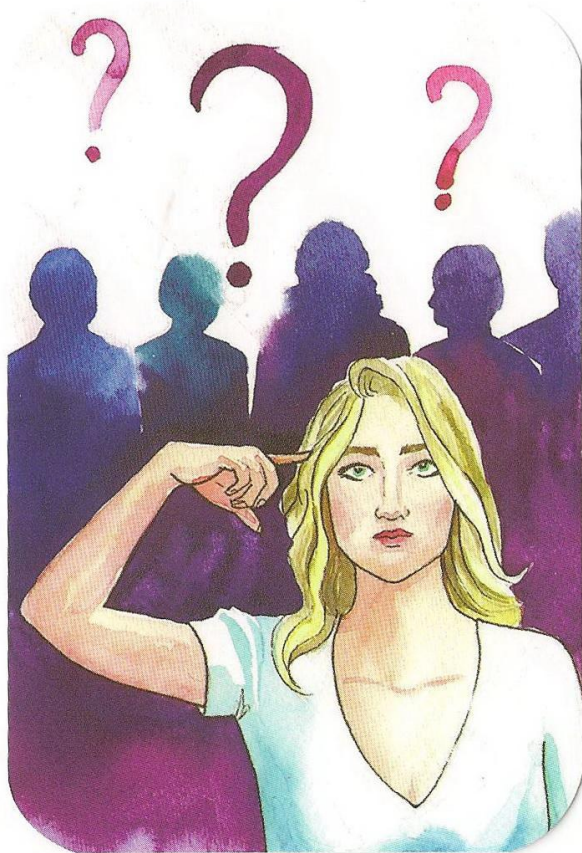
Решение папы:

- Чувствовать себя ненужным, подавленным, никчемным.
- Наказывать себя за получение удовольствия.

Моё решение:

Не доказывать свою правоту, сдерживая гнев.

Задача, которую решает род папы:



КАК? решить
вопрос

- **Решение всей системы папы:**

Сдерживать себя, свои желания и мечты, так как не хватит сил их воплотить.

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

Набраться сил для реализации своих мечт, заряжаясь от своих желаний и действуя из мотивации реализации их.

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:**

Разрешить раскрыть и реализовать свой потенциал, свои истинные желания без нужды доказывать другим твою правоту, без нужды бояться быть непонятым и растоптанным.

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

Набраться сил для реализации своих мечт, заряжаясь от своих желаний и действуя из мотивации реализации их.

-
- **Моя задача на жизнь сейчас** – иметь силы и энергию на реализацию своих целей, идти к ним, не предавая мечту.

Под какую задачу встретились мои мама и папа?

Моя задача на жизнь сейчас

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

Разрешить раскрыть и реализовать свой потенциал, свои истинные желания без нужды доказывать другим твою правоту, без нужды бояться быть непонятым и растоптанным.

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

Набраться сил для реализации своих мечт, заряжаясь от своих желаний и действуя из мотивации реализации их.

-
- **Моя задача на жизнь сейчас** – иметь силы и энергию на реализацию своих целей, идти к ним, не предавая мечту.



Привычка недели №6

Признание своей «личной задачи на жизнь сейчас».

Задание недели 6:

1. Сделать технику «Предки в моей голове».
2. Найти и признать задачу вашей мамы.
3. Найти и признать задачу вашего папы.
4. Найти и признать задачу, под которую встретились ваши родители – вашу «задачу на жизнь сейчас».
5. Признать всех членов из системы мамы и папы (ваших предков).
6. Сделать полевой процесс со своим процессором и:
 - 1) расставить фигуры так:
 - ❖ Клиент (К)
 - ❖ Травма системы, которая сейчас влияет на клиента (Т)
 - ❖ Задача, которую ему важно пройти сейчас, чтобы род продолжился (З)
 - ❖ Что случилось в роду и привело к этому (Ч)
 - ❖ Первый травмированный в системе (Ж)
 - ❖ Тот, кто травмировал этого первого травмированного (А)
 - ❖ Другие фигуры – по раскрытию поля
 - 2) найти того, кто травмировал систему (А);
 - 3) признать того, кто травмировал систему (А);
 - 4) вылечить того, кто травмировал систему (А), предварительно узнав, почему ему было небезопасно не травмировать другого;
 - 5) вылечить травмированного предка (Ж);
 - 6) взять ресурсы от травмированного (А) и травмирующего (Ж) предков;
 - 7) внедрять эти ресурсы в жизнь по плану из курса «Восстановление поля. 1-я ступень» – «Личный план выхода из сценария рода.

Задание недели 6:

7. Каждый день минимум 7 дней подряд:

- 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**.».
- 4) после полевого процесса делать задание из документа «Личный план выхода из сценария рода».