



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
<b>Род</b> .....	9
Что такое род? .....	11
Вы и родители .....	16
Расстановка по сферам жизни .....	18
Проживаем чувства .....	21
Работаем с эмоциями и воспоминаниями .....	24
Благодарность .....	26
Отношения с мужчиной .....	29
Закономерности в системе .....	38
Родовые исключения .....	49
Болезни как негативное влияние рода .....	55
Дети в родовой системе: последствия абортотв .....	57
Трагические смерти .....	65
Другие проявления негативных влияний .....	69
Женская и мужская энергии .....	73
Измены .....	76
Приемные дети .....	80
В гармонии с родом .....	84
Заключение .....	88
<b>Прощение</b> .....	89
Что такое прощение? .....	93
Почему мы боимся прощать? .....	96
Обманутые ожидания .....	99
Оковы прошлого .....	104
Начать с себя .....	108
Прощаем себе несовершенство .....	113
Медитация «Жемчужное ожерелье» .....	117
Простить родителей .....	121
Принять родителей .....	127
Как простить бывшего партнера? .....	132
Поговорим о поклонах .....	138
Упражнения для работы с обидами .....	141
Прощение — что потом? .....	146
Учимся радоваться .....	153
Заключение .....	157
Дополнительный секретный подарок! .....	159
Об авторах .....	160



## ПРОЖИВАЕМ ЧУВСТВА

*Важно проявлять чувства. Хуже, если перестать это делать. Иначе они будут накапливаться и затвердевать внутри. А потом умирать.*

Х. МУРАКАМИ

**Р**од — это своего рода замкнутая система, которая живет по своим законам. И в каждой родовой системе накапливаются различные чувства, которые не до конца прожиты.

И эти накопленные чувства передаются дальше, из поколения в поколение. Поскольку они слишком сильны, то даже после смерти человека они остаются в системе.

Давайте разберемся, что такое чувства вообще. Есть, к примеру, первичные чувства, они появляются у ребенка с рождением, как только он открывает глаза. Но есть еще и вторичные чувства — когда хочется сжаться в комочек, закрыть глаза и плакать. Это желание спрятаться в свой панцирь, чтобы никто не видел, не слышал и не знал, оно порождает непрожитые чувства.

Они, как оборванные ниточки, остаются в системе и распространяются на весь род. Если кто-то в вашем роду горевал, но не мог выразить это горе, мечтал, но не реализовал мечту — все эти переживания переходят в будущие поколения.

Чтобы завершить их, важно смотреть на судьбы ваших предков с сочувствием и уважением. Вы можете представлять этого человека, даже если вы его никогда не видели, и выражать ему свою поддержку.



Когда вы восстанавливаете эту связь и даете человеку место в вашей родовой системе как ее полномочный представитель, то система приходит в равновесие. Поэтому, даже если вам тяжело и беспокойно смотреть на эти тяжелые судьбы, очень важно это сделать.

Чтобы в вашем роду все находилось в гармонии, важно восстанавливать порванные нити, чтобы они не болтались, а тянулись от человека к человеку, создавая непрерывную дорогу жизни.

Важно, чтобы вы видели этот опыт и то, справились люди или нет, и как они это сделали, чтобы дальше в своей жизни вы могли передавать детям что-то более продуктивное.

Если в вашей семье есть какие-то трагичные истории (смерть в молодом возрасте, разводы, суициды, психиатрические больницы), с ними нужно работать прежде всего, поскольку с такими тяжелыми явлениями родовой системе очень сложно справиться.

Вернитесь к списку, который мы составили в самом начале, где отражен весь ваш род. Напишите, какие чувства у вас вызывает каждый из тех, кто находится в вашей системе, — не ваше собственное отношение к нему, а какую-то чувственную доминанту в его жизни, как вы ее себе представляете.

Напишите напротив каждого человека то чувство, то состояние души, в котором он в основном находился. Постарайтесь смотреть без иллюзий. Конечно, не бывает всегда и везде веселых и счастливых или, наоборот, всегда грустных людей. Но ваша задача — увидеть негативное влияние рода.

Если у человека была достаточно благополучная судьба — это замечательно. Вы можете сделать его жизнь своим ресурсом, обращаться к его судьбе в трудные моменты и брать оттуда что-то светлое и легкое.

Но важно увидеть и тяжелые чувства, которые в данный момент влияют на вас. Отметьте в списке те чувства, которые вам

## Сила предков. Как законы рода помогают...



знакомы, которые вы часто ощущаете. Постарайтесь найти эту связь с родовыми чувствами — когда вы увидите это негативное родовое влияние, вам будет легче прорабатывать эти моменты.

Уважение к предкам — очень важный момент. Ведь, разумеется, нам не всегда по душе решения, которые принимали наши родители, бабушки и дедушки, их образ жизни, их мировоззрение.

Но чтобы вам было легче настроиться на эту связь, очень важно не осуждать их и не акцентироваться на том, что вы не принимаете. Мысленно договоритесь со своими предками: «Я благодарна тебе за бесценный опыт и прошу разрешения что-то делать как ты, а что-то по-другому».

Берите из своего рода то, что важно и полезно для вас. А то, что вызывает отторжение, с уважением откладывайте в сторону, не забывая принять это внутри себя как часть своей родовой системы.



### Практическое задание

Чтобы вам было проще принять тяжелые эпизоды, которые несет вам родовая система, предлагаем небольшую визуализацию.

Представьте себе человека, являющегося носителем негативного опыта — того представителя вашего рода, у которого в жизни случилось какое-то большое горе или потрясение, может быть, неразделенная любовь или серьезная потеря.

Посмотрите мысленно ему в глаза и скажите: «Я вижу тебя, я принимаю твою тяжелую судьбу, я уважаю тебя и твои чувства». Это, с одной стороны, поможет вам отделить от себя эти тяжелые переживания, а с другой — наладить связь с родом.



# РАБОТАЕМ С ЭМОЦИЯМИ И ВОСПОМИНАНИЯМИ

*Человек не может двигаться вперед, если душу  
его разъедает боль воспоминаний.*

М. МИТЧЕЛЛ «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ»

**Н**а следующем этапе работы с родовыми воспоминаниями и связями очень важно обратить внимание на то, когда они появились в вашей жизни.

Например, у кого-то они «включаются» достаточно рано, лет в семь, у кого-то в подростковом возрасте, а у кого-то — еще позже. Подумайте, когда вы впервые ощутили чувства, которые пришли из рода?

Как определить такое чувство?

Из рода приходят очень сильные и, казалось бы, безосновательные эмоции. Например, в какой-то момент вы становитесь очень мнительной или обидчивой, начинаете накручивать себя буквально на пустом месте, даже когда сами этого не хотите.

Особенно остро это проявляется в подростковом периоде, в момент перехода из детства во взрослую жизнь. Кто-то начинает бунтовать, кто-то ударяется в депрессию, кто-то увлекается флиртом и гулянками с друзьями.

Многие из этих вторичных чувств мы принимаем от рода. Поэтому очень важно отделить их от своих собственных. А дальше выбрать, какие из них вы хотите испытывать чаще.

## Сила предков. Как законы рода помогают...



Скорее всего, это будут какие-то положительные чувства: безопасность, счастье, любовь, радость, удовлетворение, спокойствие, принятие, легкость, энергичность.

Посмотрите, кто из представителей вашего рода был наиболее всего близок к этому? Чья жизнь вам кажется похожей на ту, что могла бы вызвать у вас подобные чувства? Кого из своих предков вы могли бы назвать спокойным, счастливым и сильным человеком, который объединял семью?

Очень важно отделять позитивные эмоции от негативных, потому что ваш род, как и у любого человека, на самом деле очень древний. И вы получаете от него очень большой поток разнонаправленных энергий.

Поэтому важно посмотреть внимательно и определиться, что хорошее вы можете взять от рода, где вы можете черпать силы. Даже если вы не можете вспомнить человека, который был во всем позитивным, чтобы брать с него пример, постарайтесь выделить те хорошие, помогающие качества, которые видите в своих предках.

Например, спокойствие, легкость, заботу. То, чего вам в данный момент не хватает. Обращайте внимание на родственников не только по женской линии, но и на мужчин. Несмотря на то, что женщины и мужчины отличаются друг от друга, у ваших дедушек и прадедушек тоже могут оказаться качества, которые помогут вам в жизни.



### Практическое задание

**Напишите список положительных чувств и качеств, которые вы можете взять у своих предков. Вспомните, кто обладал ими, как эти качества проявлялись у них, и возьмите это на вооружение.**



# БЛАГОДАРНОСТЬ

*Благодарность согревает душу.*

Э. М. РЕМАРК «ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО»

Сейчас мы хотим отдельно остановиться на теме благодарности. Выше мы уже говорили о том, что важно проявлять уважение и благодарность к своим предкам за то, что они дали нам жизнь.

Особенно важна, конечно, благодарность к тому человеку, который представляется вам светлым и радостным или в жизни которого было что-то очень важное для вас в данный момент, например, счастливые личные отношения.

Вспомните этот образ и поблагодарите его от всего сердца. Мысленно скажите этому человеку: «Благодарю тебя за то, что ты это сделал, и сейчас я могу этим пользоваться. Спасибо тебе, что справился с этим».

Очень важно благодарить представителей своего рода за то, что мы от них получаем. Вам может казаться, что вы не знаете человека, которого нужно благодарить, но это значит лишь то, что нужно посмотреть внимательнее. В любом роду в пределах трех поколений обязательно есть человек, обладающий огромным количеством ресурсов — источник энергии, счастья и радости для всей семьи. Может быть, сейчас это вы, и это замечательно, наслаждайтесь этим. Но не забывайте и о том человеке, благодаря которому в вас это есть.

Например: «Я не знаю, кто ты, но я благодарю тебя за эту возможность. Благодаря тебе в нашем роду есть этот свет, эта радость, эта любовь, эта энергия. Спасибо тебе!»





Почему настолько важна благодарность?

Вы настраиваете себя на готовность пользоваться тем, что для вас важно в данный момент, а также добавить что-то хорошее от себя и передать это дальше.

Ведь зачастую мы просто автоматически берем то, что предлагает нам род, и, не задумываясь, передаем дальше — и хорошее, и плохое, и радостное, и грустное.

Но когда мы начинаем вдумываться в свою родовую историю, когда мы начинаем понимать, что и откуда к нам пришло, когда начинаем принимать и благодарить своих предков, нам становится легче управлять своей жизнью.

Очень важно также чувствовать родовую поддержку. Представьте, что вас благословляют, одобряют и поддерживают все ваши предки — и это на самом деле так. Все, чего хотят от вас ваши родители, бабушки и дедушки, — чтобы вы жили счастливо.

Постарайтесь увидеть женский поддерживающий образ — поддержку матери или, может быть, бабушки. Можете даже придумать особый ритуал благодарности и раз в неделю уделять этому время.

Можно, например, зажечь свечку или мягкий ночник, послушать какую-нибудь музыку, или звуки природы, или шум текущей воды, или колокольный звон — все это очищает и настраивает на правильный лад.

Важно, чтобы вам было комфортно, чтобы вас ничего не отвлекало. Представьте этот поддерживающий образ, как будто этот человек говорит вам: «Ты со всем справишься, у тебя все получится, все будет хорошо».

Это может быть не один образ, например, если от одного из представителей рода вы хотите взять навык выстраивания отношений в семье, от другого — целеустремленность в карьере, от третьего — спокойствие и уверенность.



Ирина Удилова, Марина Мазина, Антон Уступалов

Такие небольшие моменты, во время которых вы погружаетесь в себя и настраиваете связь со своим родом, ищете точки соприкосновения, могут открыть вам новые и интересные стороны вашей собственной личности, новые пути развития и решения проблем.



### **Практическое задание**

**Хотя бы раз в неделю посвящайте время себе и благодарности. Выберите из своего рода хотя бы один образ, который будет давать вам ресурсы и энергию, поддерживать вас, направлять и наставлять.**