



ЭТО НАЧАЛОСЬ НЕ С ТЕБЯ

КАК МЫ НАСЛЕДУЕМ
НЕГАТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ
НАШЕЙ СЕМЬИ И КАК
ОСТАНОВИТЬ ИХ ВЛИЯНИЕ

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Коллектив авторов
Саммари книги «Это началось не с тебя. Как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние»
Серия «CrossReads: Искусство быть счастливой»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67703259

*Саммари книги «Это началось не с тебя: как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние»:
ISBN 978-5-04-168397-9*

Аннотация

Бестселлер Марка Уолинна – в формате саммари!

Каждый человек – не отдельно взятая единица, а отражение целого рода со своими проблемами и тревогами. Чтобы их распознать и научиться справляться – читайте ключевые идеи книги в нашем саммари. Узнайте, что такое наследственная травма, как определить и проработать ключевую жалобу и примириться со своей семейной историей.

Знакомьтесь с ключевыми идеями бестселлеров, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

Содержание

Введение	5
Паутина семейных травм	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Саммари книги «Это началось не с тебя: как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние»

Введение

Книга Марка Уолинна «Это началось не с тебя» – синтез эмпирических наблюдений, которые автор сделал во время работы в Институте семейной констелляции в Сан-Франциско, и последних открытий нейронаук, эпигенетики и языкознания.

Последние научные исследования говорят, что эффект от травматического события в жизни может передаваться от одного поколения к другому. Подобное явление сейчас называют наследственной семейной травмой, и факты подтверждают, что это вполне реальный феномен.

Большое внимание в книге уделяется определению наследственных семейных паттернов – страхов, чувств и типов поведения, которые люди неосознанно усвоили и которые из

поколения в поколение поддерживают цикл страданий.

Марк Уолинн приводит пример опыт из собственной жизни: как он начал терять зрение и его карьера была поставлена под удар и что ему пришлось пережить для того, чтобы найти причины заболевания. И как оказалось, эти причины скрывались в отношениях с родителями. Марку удалось исправить ситуацию и, как результат, восстановить зрение.

«Всё, что с нами происходит, несет свой смысл, вне зависимости от того понимаем мы его или нет. Всё, что случается в нашей жизни, в конце концов, ведет нас к чему-то».

Паутина семейных травм

Бессознательно человек может реагировать на определенных людей, события или ситуации тем или иным знакомым способом, который перекликается с прошлым. Когда человек вновь переживает свой травмирующий опыт, это оказывает повреждающее воздействие на лобные доли головного мозга. В результате ему трудно думать и говорить. Он уже не способен объяснить самому себе или кому-то другому, что в точности происходит. Слова, образы и импульсы, которые распались на фрагменты после травмирующего инцидента, возрождаются и формируют тайный язык страданий, который человек несет в себе.

Автор приводит пример молодого человека, страдающего бессонницей:

Юноша, которого звали Джесси, на протяжении долгих месяцев просыпался каждую ночь в 3,3 утра, его колотил озноб и он не мог согреться. В процессе терапии выяснилось, что у его матери трагически погиб старший брат, замерзнув до смерти во время снежной бури. Теперь, три десятилетия спустя, Джесси неосознанно переживал обстоятельства смерти дяди. С помощью техник, предложенным автором и описанных в книге, Джесси смог отделить себя от травмирующего опыта своего дяди. Молодой человек освободился от

бессонницы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.