

Сила Рода

МАК-техники
для глубинной работы
с родовыми темами



Сергей Федоров

Сергей Федоров
Сила Рода. МАК-техники
для глубинной работы
с родовыми темами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71919493

ISBN 9785006596122

Аннотация

Это не просто книга – это мост между прошлым и настоящим, между вами и вашими предками. Она создана для тех, кто чувствует зов корней, кто хочет распутать клубок родовых историй, исцелить травмы прошлого и с благодарностью принять силу своего Рода. Она будет полезна психологам, коучам, расстановщикам, арт-терапевтам, ведущим трансформационных психологических игр, бизнес-тренерам, а также всем, кто ищет бережные, глубокие, экологичные и действенные инструменты.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Техники в работе с тематикой РОДа	6
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сила Рода. МАК-техники для глубинной работы с родовыми темами

Сергей Федоров

© Сергей Федоров, 2025

ISBN 978-5-0065-9612-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую Вас друзья!

Уверен, что вы, как и я (да и многие другие люди), не любите долгие и нудные вступления, в которых довольно часто нет ничего полезного и значимого, поэтому...

Поэтому сразу предлагаю перейти к техникам, посвященным такой важной и значимой теме – тематике рода.

Единственное что хотелось бы сказать во введении: используя данные авторские методики в своей работе ваши групповые и индивидуальные сессии, всегда будут интересными, эффективными и запоминающимися.

«Тот, кто почитает предков, достоин уважения потомков»

Конфуций.

Техники в работе с тематикой РОДа

Техника «Напутствие»

Цель: Получить напутствие (наставление, благословение, подсказки) от РОДа.

Инструментарий: Колода МАК для работы с родом, блокнот либо лист бумаги, ручка.

Алгоритм работы:

1 – В открытую из колоды выберите от 1 до 3 карт.

Выбирайте те карты, которые максимально откликаются вам на данный момент.

2 – К каждой карте, исходя из изображения, напишите от 2 до 3 существительных.

К ПРИМЕРУ:

Счастье.

Успех.

Традиции.

Свобода.

Активность.

3 – С помощью написанных существительных составьте «Напутствие».

Вместо напутствия вы можете создать «аффирмацию»

либо «Благословение»

4 – У вас должно получиться что-то наподобие:

Напутствие:

Будь активным!

Чти традиции и предков!

Обрети свободу.

Наслаждайся счастьем!

Делись собственным успехом с другими!

Аффирмация:

Я легко привлекаю в свою жизнь Счастье и Успех!

Я нахожу свободу в активности!

Я с уважением отношусь к традициям, почитаю предков,
и все это приносит мне еще больший Успех и Удачу!

Благословение:

Род Благословляет Вас быть активным/ой.

Вы достойны, быть успешной и счастливой личностью.

Чтя традиции, вы обретете еще большую свободу и Благость!

5 – Перечитывайте написанное хотя бы на протяжении 7 дней, по 7—10 раз в день.

Читать можно как вслух, так и про себя.

6 – Подведите итог работы.

7 – **Живите в гармонии со своим РОДОМ!**

Техника «Семья и деньги»

Цель: Осознания родовых паттернов и негативных установок, передаваемых из поколения в поколение. Погружение в подсознание, для трансформации отношения к финансам и изобилию. Открытие внутренних глубинных ресурсов для увеличения дохода и повышения «собственной стоимости»

Инструментарий: Портретная либо архетипическая колода МАК. Денежная колода, ресурсная колода. Ручка, лист бумаги либо блокнот

Алгоритм работы:

1 – **Подготовка к работе.**

2 – В открытую из денежной колоды МАК выберите карту, которая для вас является олицетворением богатства, процветания и изобилия.

3 – Расположите карту изображением вверх перед собой.
Как именно располагать карту, рекомендаций нет.

Вы можете положить ее по центру, слева, справа от себя, сверху или снизу.

Не старайтесь проанализировать и рационализировать ваши действия, просто положите карту в то место, куда хочется.

4 – В открытую поочередно из портретной колоды выберите три образа, которые максимально похожи (отражают, символизируют) вас, вашего отца и вашу мать.

В случае отсутствия портретной колоды вы можете ис-

пользовать либо архетипическую колоду, либо любую другую, которая на ваш взгляд подойдет для данной работы.

5 – Вытащите сначала карту, символизирующую образ вашего отца и положите ее также в рабочее пространство рубашкой вверх.

Также не думайте, а просто расположите так, как вам кажется правильнее.

6 – Следующей выберите образ матери, и также разместите перед собой.

7 – Третьей картой положите образ похожий на вас.

8 – **Начинаем работу с образом отца.**

9 – Внимательно посмотрите на «карту отца» и карту из денежной колоды.

10 – Ответьте на вопросы:

«Далеко или близко находится карта отца к карте, изображающей богатство?»

«Образ отца смотрит в направлении карты или же в другую/противоположную сторону?»

«Смотрит ли образ отца в направлении кого-то из других участников (вас либо матери)?»

«Что на ваш взгляд думает отец о карте изобилия и о самом процветании в целом?»

«Что он чувствует в отношении карты?»

«Хочется ли ему что-то сделать?»

«Есть ли у вас желание пододвинуть его образ ближе или напротив отдалить от карты изобилия?»

11 – Уделите внимание детальному анализу каждого ответа.

12 – Выводы, осознания запишите в блокнот или отразите на листе бумаги.

Пояснения:

Подумайте, о чем говорит расположение отца по отношению к карте богатства?

Что для вас говорит близость его карты к изобилию и его отдаленность?

Смотрит ли образ отца в направлении карты богатства или в другую сторону?

О чем это говорит вам?

Как это характеризует реальное отношение отца к финансам?

Если отец смотрит на кого-то другого (вас или мать), что это значит для вас?

Возможно, он смотрит на «деньги», но не смотрит на вас либо вашу маму – о чем это заставляет вас задуматься?

О чем говорят мысли, чувства, эмоции отца по отношению к карте изобилия?

Постарайтесь давать максимально полный и развернутый ответ.

Почему вам хочется пододвинуть карту ближе к отцу или напротив отдалить?

Если вы приняли решение оставить все как есть, также обоснуйте свое решение!

Также в конце работы с образом отца вы можете подумать – хотелось бы отцу (его образу на столе) поменять карту изобилия на другую из колоды?

В случае если ответ «Да» – найдите также в открытую из денежной колоды МАК подходящую карту.

На время закройте выбранной картой ту, которую вы выбрали вначале работы.

Выводы осознания запишите в блокнот либо на лист бумаги.

При необходимости вы можете также ответить на предыдущие вопросы, но уже по отношению к новой карте.

Тоже вы можете сделать и для образа матери и для своего собственного!

13 – Работаем с образом мамы.

Далее после детальной, глубокой работы с образом папы переходим к работе с образом, олицетворяющим вашу мать.

14 – Ответьте на те же вопросы, что и в случае с образом отца.

15 – Выводы, осознания запишите.

16 – Работаем со своим образом.

17 – Также ответьте на вопросы и отразите выводы в письменном виде.

На сами вопросы также желательно отвечать не устно, а в письменном виде, чтобы в случае необходимости вы

могли вернуться к записям, внести необходимые коррективы, отразить изменения и т. п.

18 – Подводим промежуточные итоги.

19 – Ответьте на вопросы:

«Совпадает ли реальное отношение отца в жизни с тем, что вы увидели во время работы?»

О чем это для вас?

«Совпадает ли реальное отношение вашей матери в жизни с тем, что вы увидели во время работы?»

Что вы думаете по этому поводу?

«Совпадает ли реальное ваше отношение к финансам в жизни с тем, что вы увидели во время работы?»

Подумайте, что это значит?

20 – Проанализируйте расположение всех карт на рабочем пространстве.

«Далеко или близко находятся все три карты-образа к карте изобилия?»

Кто ближе остальных, кто дальше – как это проявляется в реальности.

«Далеко или близко находятся все три карты-образа друг к другу?»

Как это отражается в жизни?

«Смотрят ли карты друг на друга или смотрят в разные стороны?»

Посмотрите, кто смотрит в одном направлении, а кто в разные стороны?

Бывает так, что все смотрят в одном направлении, но не в сторону денег.

Бывает и другое, что все смотрят в разные стороны, но также их взгляды устремлены в сторону финансов.

Детально проанализируйте каждый ответ.

21 – Выводы, осознания отразите на бумаге.

22 – **Финальные выводы.**

23 – Подведите итог всей работы.

24 – Ответьте на вопросы:

«Что нового/интересного вы узнали о себе?»

«Что нового/интересного вы узнали о своих родителях?»

«Было ли что-то, что вызывало сложности?»

«Что показалось самым простым?»

«Что вы будете/готовы сделать с полученной информацией?»

«Ка полученные знания могут помочь вам увеличить доход (реализовать желаемое, повысить личную стоимость)?»

«Что вы готовы сделать уже сегодня?»

«Какие три действия вы предпримите ближайшие 72 часа?»

«Готовы ли вы повторить данную технику спустя месяц?»

25 – Изобилия Вам и Вашим близким!

Техника «Родовое Древо»

Цель: Осознать влияние предков на вашу жизнь, выявить повторяющиеся родовые сценарии, наладить контакт с энер-

гией рода.

Инструментарий: Портретная либо архетипическая колода МАК. Денежная колода, ресурсная колода. Ручка, лист бумаги либо блокнот

Алгоритм работы:

1 – Возьмите лист бумаги и нарисуйте родовое древо (как минимум три поколения).

Под каждым предком напишите его имя, если оно вам известно.

2 – Перемешайте колоду и вслепую (не глядя) вытяните по одной карте для каждого поколения (дедушки и бабушки, родители, вы).

3 – Внимательно рассмотрите карты и ответьте на следующие вопросы.

На вопросы желательно отвечать письменно.

Чем более развернутые ответы вы будете давать, тем лучше.

«Что символизирует каждая карта?»

«Какие качества, сценарии и энергии передаются через поколения?»

Можно данный вопрос разделить на 3:

«Какие качества передаются в моем роду из поколения в поколение?»

«Какие сценарии повторяются в нашем РОДУ?»

«Какие энергии/ресурсы скрыты в моем РОДУ?»

«Есть ли у вас что-то общее с вашими предками?»

Также можно расписать более детально:

«Исходя из посланий и изображений карт, что общего у меня и моих родителей?»

«Что общего у меня и моих бабушек и дедушек».

Для более глубокой работы можно отдельно рассмотреть отца, мать и всех бабушек и дедушек, чтобы проследить похожие закономерности, паттерны, качества, поведение и т. п.

4 – Вытяните от 1 до 3 карт подсказок.

Это будет некое послание от ваших предков для вас.

Исходя из послания/й, подумайте, что род хочет вам сообщить?

Что важно осознать, принять, над чем стоит поработать?

5 – Ответьте на вопросы:

«Какие родовые сценарии поддерживают, а какие мешают?»

«Как можно использовать силу и знания рода для роста и развития?»

«Какие подводные камни могут возникнуть на моем жизненном пути?»

Можете самостоятельно дополнить список вопросов.

6 – Выводы, осознания запишите в блокнот.

7 – Родовое древо как и любое другое требует заботы и внимания!

Техника «Послание от Рода на день»

Цель: Понять, на что стоит обратить внимание в течение дня. Осознать какие возможные препятствия могут встретиться.

Наладить более тесный контакт со своим родом.

Инструментарий: Колода для работы с родом, блокнот либо лист бумаги, ручка.

Алгоритм работы:

1 – Утром (перед уходом на работу, отправлением по делам) перетасуйте колоду.

2 – Вслепую (не глядя) вытащите одну карту из колоды.

3 – Расположите карту в центре перед собой.

4 – Сконцентрируйтесь на изображении. Постарайтесь «отпечатать карту» перед своим внутренним взором.

5 – С помощью изображения найдите ответ на вопрос:

«Какое послание приготовил мой род для меня на этот день?»

«Что мой род хочет мне сегодня сообщить?»

«Что меня сегодня ждет?»

И тому подобные вопросы!

6 – Выводы, осознания от карты запишите в блокнот/на лист бумаги.

7 – Переверните карту.

8 – Не спеша, вдумчиво прочитайте текстовое послание.

9 – Постарайтесь сопоставить ваши осознания от изображения с посланием, которое заключено в карте.

10 – Подведите итог работы.

11 – **Обращайтесь к своему РОДу за помощью и поддержкой чаще!**

Техника «Если б я...»

Данная техника является адаптацией техники из книги «Использование МАК в Т-играх»

Цель: Поиск различных путей решения важного вопроса (проблемы, задачи, цели).

Развитие образного и креативного видения.

Привлечение энергии рода для помощи в реализации задуманного.

Инструментарий: Архетипическая (ие), либо портретная (ые) колода (ы) карт, лист бумаги либо блокнот, ручка.

Алгоритм работы:

1 – Четко, ясно сформулируйте ваш запрос (цель, желание, проблему).

2 – С помощью колод найдите образ своего отца, матери, бабушек и дедушек.

В некоторых случаях можно поработать и с другими поколениями предков.

3 – Выберите образ, с которого начнете работу.

4 – Положите образ/изображение перед собой.

5 – Сфокусируйтесь на изображении. Постарайтесь слиться с ним – стать одним целым.

6 – Начните проговаривать:

«Если б я был/а (имя вашего близкого, либо его статус в семье), то я решил/а вы свою проблему следующим образом?»

К ПРИМЕРУ:

Если б я был моим отцом, то я на вопрос: «Как увеличить доход?» ответил бы следующим образом?

Если б я была моим дедом по отцовской линии, то на вопрос: «Что мне поможет переехать в другой город/страну?» предложил бы следующие варианты?

И тому подобное.

ВАЖНО:

От каждого образа (помощника) напишите хотя бы по 2—4 предложения (варианта, совета).

Чем больше будет разных вариантов, тем лучше!

7 – Теперь безотносительно к «персонам» перепишите все варианты на отдельный лист бумаги.

Вы можете писать как кратко – тезисно так и развернуто.

Варианты должны быть составлены, так как будто эти советы адресованы лично вам.

8 – ПРИМЕР:

Обратись за помощью к другим людям.

Попроси своего отца в реальности помочь тебе решить данную задачу.

Не обращай внимание на мнения и «хотелки» других людей.

Будь бесстрашнее и целеустремленнее.

И тому подобное.

9 – В списке галочками отметьте те варианты, которые отзываются вам более других.

10 – Еще раз перепишите список.

11 – Внимательно ознакомьтесь с написанным.

12 – Подумайте, нужны ли вам какие-то дополнительные ресурсы или подсказки, чтобы воспользоваться вариантами, предложенными вашим родом?

Если вы ответили «Да», то воспользуйтесь ресурсной либо колодой с подсказками и напутствиями для более полного понимания.

13 – Выберите три варианта/совета, которыми вы воспользуетесь в самое ближайшее время.

14 – Напишите 3—5 действий, которые вы предпримите в ближайшие три дня, неделю, месяц.

15 – И пусть хороших идей будет больше!

Идеи воспаляют друг друга, подобно электрическим искрам.

(Фридрих Энгельс)

Техника «Родовая боль и исцеление»

Цель: Найти глубинную боль, передающуюся по роду, и способы ее исцеления.

Инструментарий: Колода МАК по работе с родом. Ручка, лист бумаги либо блокнот.

Вы также можете использовать колоды, которые направлены на работу с травмами и сложными ситуациями.

ВАЖНО:

Желательно данную технику выполнять под руководством специалиста, имеющего опыт работы с травматическими ситуациями и сложными случаями.

Алгоритм работы:

1 – Перетасуйте колоду.

2 – Вслепую (не глядя) вытащите три карты.

Первая – символ родовой боли.

Вторая – как эта боль влияет на вашу жизнь.

Третья – путь к исцелению.

Вытащив карты, положите их перед собой рубашками вверх.

3 – **Начинаем работу с первой картой.**

4 – Переверните первую карту, которая является символом вашей родовой боли.

5 – Сконцентрируйтесь на изображении.

6 – Ответьте на следующие вопросы:

«Какие эмоции вызывает эта карта?»

«Как бы вы описали символ вашей родовой боли?»

Опишите символ сначала максимально развернуто, а по-

том постарайтесь описать данный символ в одном предложении, а еще лучше в паре слов.

«На что похож данный символ?»

Что собой представляет?

С чем вы могли бы его сравнить?»

«Как часто вы сталкиваетесь с данным символом в своей жизни?»

«Как часто с данным символом сталкиваются/лись ваши близкие и родные?»

«Кто из вашей семьи больше остальных пострадал от влияния данного символа?»

Вы можете, как самостоятельно дополнить список вопросов, так и при необходимости сократить его!

7 – Переходим к работе со второй картой.

8 – Расположите карту перед собой изображением вверх.

9 – Также сконцентрировавшись на изображении, ответьте на вопросы:

«Как данная боль проявляется в вашей жизни?»

«Как сильно проявляется боль?»

Оцените по 10-балльной шкале.

«Как эта боль влияет на вашу жизнь?»

Постарайтесь описать максимально полно, и развернуто.

«Кто или что провоцирует появление данной боли в вашей жизни?»

«В каких сферах вашей жизни данная боль проявляется

больше всего?»

На каких сферах жизни она негативно отражается больше всего?

«Как давно вы ощущаете эту боль в своей жизни?»

Если помните момент, когда она появилась/проявилась впервые, распишите детально где это было, что это предшествовало, с чем было связано, кто был рядом и т. п.

10 – Работа с третьей картой.

11 – Переверните третью карту изображением к себе.

12 – Сконцентрируйтесь на изображении и ответьте на вопросы:

«Как выглядит путь к исцелению от родовой боли?»

Старайтесь отвечать на каждый вопрос, максимально развернуто.

«Что он мне напоминает, на что похож?»

«Знаком ли мне данный путь?»

Приходилось ли мне проходить похожий путь в своей жизни?

«Как бы я описал/а этот путь в одном предложении?»

«Есть ли в моем окружении люди, которые уже прошли похожий путь и справились со своей родовой болью?»

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.