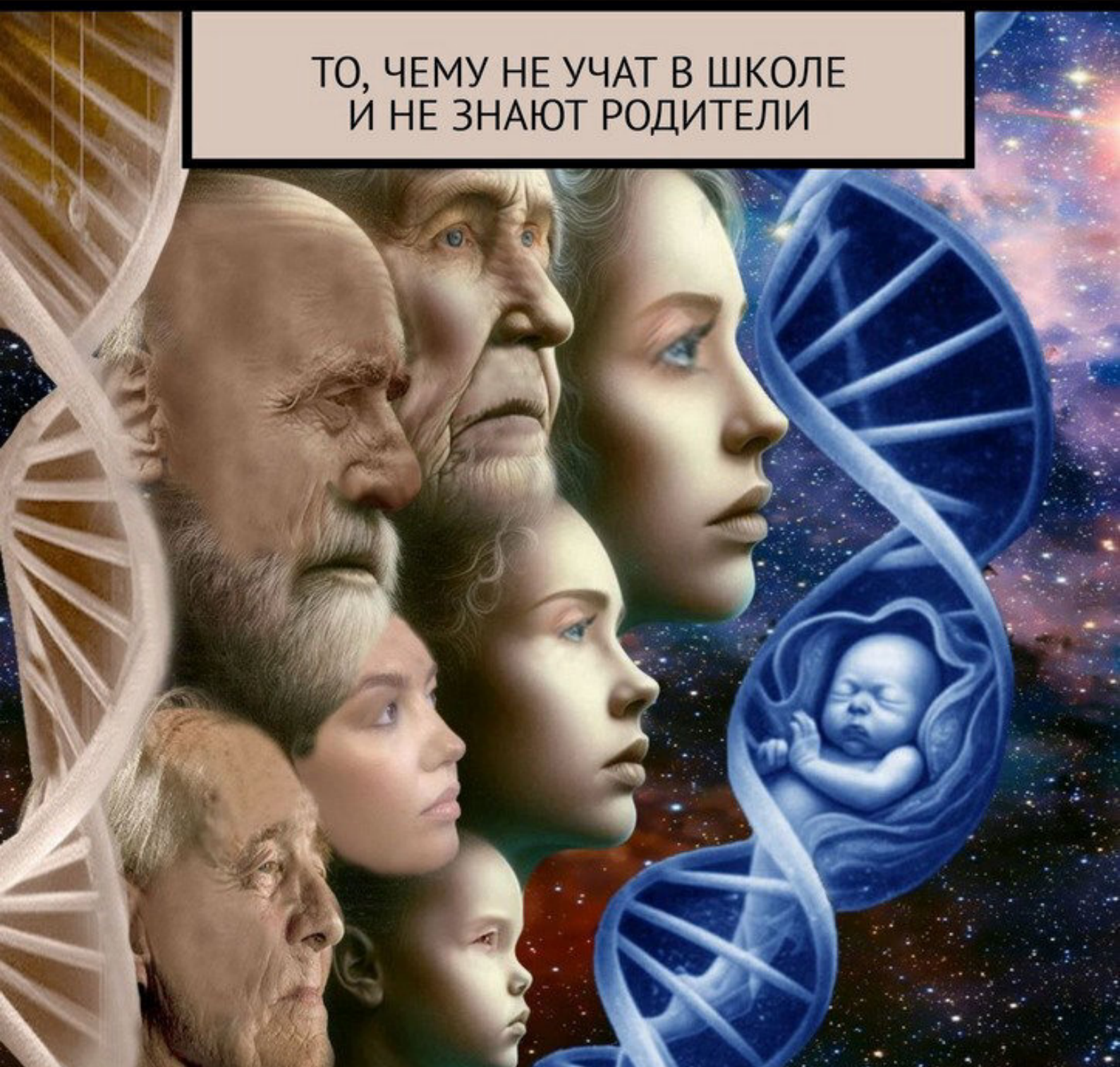


18+

ЕКАТЕРИНА СОФЬИНА

Самоанализ родового сценария

ТО, ЧЕМУ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ
И НЕ ЗНАЮТ РОДИТЕЛИ



Екатерина Софьина

**Самоанализ родового
сценария. То, чему не учат
в школе и не знают родители**

«Издательские решения»

Софьина Е.

Самоанализ родового сценария. То, чему не учат в школе
и не знают родители / Е. Софьина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-672690-1

Эта книга — практическое руководство для тех, кому кому интересны психология и саморазвитие, где читатель сможет осознать свой родовой сценарий и изменить его. Она включает в себя последовательную систему диагностики, каждого родственника и его влияния на Вашу жизнь, которая выстроена так, что обладатель данной книги работает с собой индивидуально. Приглашаю Вас в удивительное путешествие на встречу с собой и Родом, которое изменит не только Вас, но и жизнь Ваших близких!

ISBN 978-5-00-672690-1

© Софьина Е.
© Издательские решения

Содержание

Моя история	6
От Автора	7
Предисловие	8
Как формируется Родовой сценарий и влияет на нашу жизнь?	10
Разбор родового сценария. Папка под названием «Дедушки»	11
Диагностика папки «Дедушки»	15
Коррекция папки под названием «Дедушки»	16
Разбор папки под названием «Бабушки»	20
Диагностика папки под названием «Бабушки»	21
Особенности коррекции и диагностики	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Самоанализ родового сценария То, чему не учат в школе и не знают родители

Екатерина Софьина

*Прекрасно собственную силу ощущать!
Поверить в крылья, знать, что всё возможно!
Я наслаждаюсь, я могу понять,
Что собственной жизнью жить мне можно!*

Ответственный редактор Гульназ Насырова

© Екатерина Софьина, 2026

ISBN 978-5-0067-2690-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Моя история

Я родилась нежеланным, лишним ребёнком для своих родителей. Моей целью было заслужить их любовь и признание, для этого я угождала их ожиданиям, боялась говорить нет... Этот сценарий со временем стал повторяться в общении со всеми, кто меня окружал: друзья, родственники, любимый человек... Естественно, и выбор профессии бухгалтера был соответствующим, но на третьем курсе института я поняла, что это ВСЁ не моё... Мне тяжело... Я так не смогу жить...

Пошёл глубинный поиск себя и всех причин происходящего, ушла с головой в изучение психологии. Конечно же, я не бросила институт и завершила обучение... Но второе образование уже выбирала Я сама, по зову души – психологическое.

Поиск себя истинный и своих желаний дал мне огромную силу и неутолимое желание учиться постоянно (что я делаю по сегодняшний день) у самых лучших профессионалов своего дела, для того, чтобы стать мастером, знающим практиком...

Именно ПРАКТИКОМ, так как многие понимают свои проблемы, а изменить их не могут... Вернувшись к СЕБЕ, я полюбила ЖИЗНЬ и приняла решение в 2005 году помогать в этом другим.

От Автора

Я более 17 лет работаю в практической психологии, изучаю родологию и ее влияние на жизнь. В эту методику пошла из-за огромного желания разобраться в себе, выйти из семейных жизненных повторений моего Рода и стать счастливым автором своей судьбы. Мой пытливый ум и желание не только познать глубину этой темы, но и увидеть выходы из разных ситуаций, расписать стратегии для себя и помочь разобраться в этом другим, помогали мне найти самых лучших учителей со всего мира, чему я очень благодарна. И у меня есть возможность делиться этими знаниями и практикой с Вами.

На создание практического руководства и написание этой книги меня подвигло то, что большинство людей не знают, как формируется Родовой сценарий и как он влияет на нашу жизнь. Эти знания могут существенно изменить Ваше качество жизни и дальнейшего продолжения Рода, где каждый будет осознавать свою роль в семье и понимать последствия того, что он закладывает уже сознательно в сценарий своих близких. Доказательством этому послужат мои многочисленные благодарные ученики, игропрактики и игры-практикума «Матрица Рода» и участники международного практического онлайн- и офлайн-курса «Самоанализ родового сценария». Они признают, что о таких знаниях слышат впервые. Поэтому название книги говорит само за себя, это действительно то, чему не учат в школе и чего не знают родители.

Я выражаю благодарность всем, кто был причастен (обратной связью, поддержкой) в написании этой книги, в виде практического руководства с выполнением заданий. Отдельная и безмерная благодарность моему гениальному супругу-психологу, автору книг, наставнику Максиму Софьину за своевременные подсказки и постоянную поддержку. Все примеры, приведенные в книге, взяты из моей практики консультирования. Имена и места действий изменены и выбраны случайным образом.

Практическое руководство содержит в себе буквально «выжимку» из различных направлений современной психологии и родологии. Методики коррекции даются в авторской доработке, что делает их более эффективными и, одновременно с этим, чрезвычайно простыми и понятными при самостоятельном применении.

Предисловие

Приветствую Вас, мой дорогой читатель!

Я к Вам обращаюсь на Вы, так как понимаю, что аудитория читающих будет разного возраста и пола.

Если Вы уже читаете эти строки, Вы на верном пути – встречи с собой настоящим, без шелухи навешанных ярлыков, ложном восприятии себя и окружающих.

Прочитав книгу до конца и проделав несложные, но эффективные практические упражнения, которые я Вам дам, Вы пройдёте точку невозврата к себе прежнему! Примете и полюбите себя и эту прекрасную жизнь, которая наполнена невероятными событиями, яркими детскими эмоциями, радостью.

Да, Вы не ослышались: именно радостью, ведь любовь к жизни и к себе открывает дверь в новую реальность под названием СЧАСТЬЕ.

Счастье – это быть частью, сопричастным к чему-либо, где Вы чувствуете свою важность и значимость, удовлетворённость собой. Следовательно, жизнь заново начнёт обретать смысл и ценность для Вас.

Это состояние и полученные знания, навыки из книги дадут Вам возможность иначе взглянуть на свою жизнь, изменить отношение к родителям, детям, внукам. Взглянуть на своего партнёра другими глазами. Понять, простить и полюбить их по-настоящему, всем сердцем, без условий, просто так, потому что они есть в Вашей жизни. Ведь всё, что происходит в жизни сейчас у каждого, это следствие, а причина есть всегда и всему.

На наше поведение влияют три основных фактора:

– Врожденные особенности – это те особенности, которые нам даются при рождении и в процессе жизни поддаются коррекции, за счёт каких-либо событий или обстоятельств они могут развиваться или вовсе усугубиться. Но некая склонность к определённому стилю поведения сохраняется. Их можно понять из Вашей натальной карты.

– Личный опыт. Это те события, которые были в Вашей жизни и напрямую влияют на неё.

– Родовой сценарий. Все мы родом из детства. Там и заморозилась, спряталась та часть нас, которую называют непосредственной радостью, принятием, та часть, которая может любить всё – просто так! Этому разделу и будет посвящена книга.

Здесь мы более подробно разберём влияние родового сценария на нашу жизнь.

Приглашаю Вас в удивительное путешествие на встречу с собой!

Только сначала давайте договоримся, что прежде чем отправиться в это путешествие, Вы проанализируете свою жизнь, поставите намерение того, к чему должны прийти. Будете честно выполнять все задания и практики, которыми я буду делиться и давать инструкции.

Чтобы у нас с Вами не получилось, как в анекдоте: «Результат решил обратиться к цели и понял, почему он такой результат».

Вы уже улыбаетесь, это хорошо!

А я со своей стороны на протяжении всего пути буду рядом, поддерживая Вас и держа за руку, проведу заново через все трения того, что Вы прожили, где будут длительные остановки для осознания происходящего, проживания эмоций и принятия нового сценария поведения. Каждый раз на новых остановках буду приводить примеры из практики консультирования разных людей с их запросами. Это даст Вам развернутую картинку реальности.

По завершению нашего путешествия Вы возьмёте бразды правления над своей жизнью и станете её автором и режиссёром.

В добрый путь!

Задание 1

Заведите блокнот, в который на протяжении всего пути будете делать заметки для себя и в нём же выполнять мои задания, а после выполнения – фиксировать новые осознания.

Задание 2

Здорово! Блокнот уже есть, а это значит, что он не должен быть пустым.

– Проанализируйте свою жизнь.

– Какие роли Вы проживаете в семье? (Жена, муж, мать, отец, брат, сестра, кто-то уже стал бабушкой или дедушкой. Кто-то только планирует создать семью. Их я особенно рада видеть в числе своих читателей.). Запишите действующие роли на сегодняшний день в свой блокнот.

Это понадобится для более глубинного осознания Вашего влияния на близких.

– Запишите, что Вас не устраивает в жизни, и к какому результату хотите прийти по завершению нашего совместного путешествия.

Будьте честны с собой! Пишите всё, как есть, в подробностях, то, что действительно важно только для Вас.

Какие у Вас отношения с собой, с окружающими?

Главное, не внешние условия, а Ваше состояние, к которому должны прийти. Ведь наше внешнее – это и есть отражение внутреннего.

Мой дорогой читатель! Меня вдохновляет Ваша осознанность, включенность в процесс, готовность идти на встречу с собой. Я с Вами!

Задание выполнено, можем идти дальше.

Как формируется Родовой сценарий и влияет на нашу жизнь?

Изначально давайте более подробно разберём родовой сценарий, из чего он формируется и как влияет на нашу жизнь. Буду выражаться «метафорично», но зато будет понятно для Всех.

Когда мы рождаемся, наш разум чист как белый лист. Он как компьютер, который изначально был пуст, в нем есть только заводские настройки от Вселенной на «безусловную любовь ко всему», и записаны врождённые способности. Мы готовы познавать этот мир, быть открытым ему, доверять, радоваться и любить. Но, по мере нашего взросления, внутреннее Я закрывается и прячется от внешнего мира. Почему?

Дело в том, что в нашей голове, как и в компьютере, начинают формироваться папки, куда записывается вся информация по восприятию происходящего вокруг. Как мы видим того или иного родственника из окружения и реагируем на них.

Какие они для Вас? Мама, папа, брат, сестра, дедушки, бабушки...

Мы по-разному реагируем на ситуации и даем им оценку, определение, воспринимая через призму этих сформированных папок про наших родственников. Следовательно, меняя своё восприятие, отношение к чему-либо или к кому-либо, меняются и ситуации в целом.

А жизнь и состоит из ситуаций. Всё просто!

Интересно?

Конечно же, поэтому в начале книги я Вам обещала, что путешествие будет интересным и увлекательным.

Вы меня спросите:

– Екатерина, а как быть, если я не помню своих дедушек или у меня не было отца?

– Наш мозг (внутренний компьютер) устроен так, что, даже если он сам не видел и не взаимодействовал с тем или иным родственником, то обязательно что-то слышал от близких, каким он был, как себя проявлял. И это услышанная Вами информация о них заполняет пространство ранее пустых папок.

– А если о ком-то из родственников вообще ничего не знаем, нет информации и у близких?

– Для меня, как для практика по родовым сценариям жизни, это тоже будет ответом, который в свою очередь также влияет на жизнь.

Давайте сделаем длительную остановку и перейдём к разбору родового сценария.

Готовы?

Предлагаю открыть Ваш блокнот, где приступим к выполнению письменного анализа сценария.

Разбор родового сценария. Папка под названием «Дедушки»

Задание 3.

Опишите своих дедушек, какими качествами они обладали, что о них помните, какими они были. Или то, что Вы о них слышали.

Важно! Именно Ваше восприятие, не нужно просить подсказки у родственников!

Здесь я буду с Вами вести себя, как строгая учительница.

Мы разбираем именно Ваш родовой сценарий, а не родственников. Поэтому, если им интересно, их тоже привлечите к выполнению этого задания, а лучше подарите им эту книгу.

Запишите в блокнот минимум три положительных и три отрицательных качества Ваших дедушек, можно также зафиксировать важные факты о них, события.

Прочитайте качества и выберите (или придумайте свои) те из них (от 3 до 7), которые наиболее ярко характеризуют данного родственника.

Активный – спокойный	Трудолюбивый – ленивый
Покладистый – упрямый	Общительный – замкнутый
Компанейский – нелюдимый	Чувствительный – бесчувственный
Веселый – серьезный	Умный – глупый
Щедрый – скупой	Скрупулезный – поверхностный
Импульсивный – уравновешенный	Добрый – сердитый
Мягкий – строгий	Сильный – слабый
Сговорчивый – принципиальный	Хозяйственный – легкомысленный
Целеустремленный – бесшабашный	Творческий – приземленный
Любящий – холодный	Ответственный – равнодушный

Напоминаю, что важна не историческая точность, а Ваше субъективное детское видение образа того или иного родственника.

На разборе мы подробно увидели, как эти качества проигрались в Вашем сценарии.

– Коррекция будет заключаться в следующем: предстоит задача взглянуть на эти отрицательные качества с другой стороны и увидеть в них саму силу, без проявления этого качества.

– Каждое качество, кроме того, что несёт свой смысл, оно ещё и обладает силой.

– Этот новый навык поможет Вам поменять негативное отношение к чему-либо на вновь приобретенную силу.

Почему эти качества негативные для Вас и «цепляют»?



Дело в том, что они не вписываются в Вашу систему ценностей, а это говорит о том, что данное поведение для Вас неуместно.

Но, так или иначе, это качество проявляется в Вашем сценарии, но в искажённом виде.

«Цепляют» или цепляются за Вас, в этих негативных качествах скрывается сила, которая Вам как раз сейчас и нужна для достижения поставленных целей.

Сила негативного (отрицательного) качества

Негатив и позитив, как энергии Ян-Инь или знание-сила, должны воссоединиться в единстве. Одного без другого не бывает.

Не осознавая роль (предназначение) одного качества из пары противоположностей, Вы никогда в полной мере не осознаете другое.

Поразмышляйте, в каких жизненных ситуациях Вам нужна сила указанного негативного качества. Почему оно стремится попасть в Вашу жизнь?

Например, «**РАВНОДУШИЕ – ЗАБОТА**».

Сила нужна для уравнивания в себе проявления перечисленных определений (чем чревато проявление излишней заботы? Это нарушение личных границ, воспитание вокруг халатников, халатности по отношению к Вам окружающих людей).

Пример из практики консультирования

Ко мне на консультацию пришел Иван с запросом, что в жизни ему всё тяжело даётся, нужно отстаивать своё, столько незавершённых дел, работает много. Строит планы, а они рушатся, как карточный домик. В результате разочарование, апатия... Мы начали с ним проходить курс долгосрочной терапии (чтобы описать этот процесс, можно написать ещё одну полноценную книгу, поэтому поделюсь здесь одной из проведённых с ним сессий).

Он описал своих дедушек так:

– Со стороны папы:

Плюсы:

Трудолюбивый, воевал на войне, был весёлым, играл на гармошке.

Минусы:

Много употреблял алкоголь, был жадным и скуп на похвалу, ушёл из жизни сам (суицид).

– Со стороны мамы:

Иван его не видел, но слышал от бабушки и своей мамы.

Плюсы:

Волевой, справедливый, вёл и держал хозяйство, разводил скотину.

Минусы:

Много работал, мало внимания уделял отдыху, своему здоровью, семье.

Заболел, не лечился и умер от рака легкого.

Папка под названием «Дедушки» отвечает за наше восприятие и отношение к перспективам, виденье будущего, показывает какова сила желания у нас строить жизнь с перспективами.

Разберём более подробно на нашем примере с Иваном. Как его представление о дедушках повлияло на виденье будущего, построение планов. Как эти качества будут проявляться у Ивана в силе желания строить свою жизнь и иметь дальние перспективы. Как это повлияло и сформировало отношение к будущему?

Так как дедушка был волевым, хозяйственным и держал хозяйство, Иван обладает сильным желанием строить свою жизнь и имеет на неё далекие перспективы. Готов честно трудиться. Понимает, что это требует времени и усилий (дедушка держал и вёл своё хозяйство, разводил скотину), соглашаясь с тем, что могут быть и большие трудности, но они решаемы (дедушка воевал). И к этому всему, Иван относится с оптимизмом, подходит творчески, играючи (дедушка был весёлым, играл на гармошке).

Отрицательные качества нанесли и свой отпечаток, давайте разберём, как именно:

Иван трудится «на износ», видя перед собой только свои перспективы, не обращает внимания на своё здоровье, мало уделяет внимание близким (дедушка много работал, забывая обо всём). Нарушен баланс труда и отдыха.

Иван критично относится к достигнутому, не умеет себя хвалить за достижения и также относится к достижению своих близких (дедушка был жадным и скуп на похвалу).

А как Вы думаете, мои дорогие читатели? Это будет влиять на его эффективность, работоспособность, отношения и в целом на качество жизни? Конечно, да.

Что означает «Много употреблял алкоголь»? Алкоголь – это уход от реальности в создании иллюзий.

Так и у Ивана, он много строит иллюзий («воздушные замки»), а они всегда дают завышенные ожидания от результата, которые по понятным уже причинам рушатся и приводят к разочарованию.

Дедушка ушёл добровольно из жизни, как это могло повлиять на виденье будущего Ивана?

Иван строил планы на будущее, но когда начинал воплощать их в жизнь, намеренно, добровольно сам же их останавливал, уничтожал плоды своего труда. Тем самым прерывал дальнейшую реализацию по тем или иным причинам.

Причину суицида у дедушки он не знал, поэтому конкретно не мог мне сказать, по какому поводу он не давал дальнейшую жизнь своим проектам. В ответ только бубнил себе под нос, что один проект стал ему не интересен, в другом он не видел будущего и перестал в него верить... В дальнейшем это вселяло в него постоянные сомнения, откидывая в прошлое, Иван делился своими мыслями: «А может нужно было тогда поступить по-другому?».

Здесь мне хочется ещё раз напомнить, с каким запросом Иван пришёл на консультацию. Ему всё в жизни тяжело давалось, нужно было отстаивать своё, хоть и работал много, но столько не завершённых дел. Несбыточные планы, разочарование во всём.

Надеюсь, что из моего подробного разбора выше, всё понятно, почему у Ивана именно такое отношение к будущему и его перспективам?

Задание 4.

Предлагаю Вам вернуться к своему сценарию жизни, открыть блокнот и уже по выписанным качествам Ваших дедушек произвести такой же детальный разбор, как на примере с Иваном.

Диагностика папки «Дедушки»

Папка «Дедушки» формирует Ваше отношение к будущему, виденье дальнейших перспектив развития и стратегию достижения.

Другими словами, это характеристика силы Вашего желания строить жизнь с перспективами. Сильный (волевой) дедушка – желание иметь далекие перспективы. Слабый дедушка – нежелание заглядывать в далекие перспективы. Если Вы вообще не владеете какой-либо информацией о своих дедушках, это говорит о том, что виденье будущего для Вас будет «размыто» и не будет чёткого понимания.

А кто сказал, что путь к себе будет легким?

Изменить сценарий жизни можно только тогда, когда Вы его полностью осознали.

«Хорошо! – скажете Вы мне, – теперь всё понятно и есть понимание того, почему я так отношусь к будущему. А что делать-то с этим осознанием? Понять, простить?... Как его поменять? Где инструкция?».

Какие Вы у меня молодцы, что задаете такие вопросы!

Значит, Вы проанализировали, как дедушки повлияли на Ваше восприятие будущего, всё подробно записали в блокнот. Есть новые осознания, почему Вы так поступали, думали и чувствовали по отношению к своему будущему, своим перспективам.

Это говорит о том, что Вы готовы, движемся дальше и приступаем к коррекции родового сценария на данном этапе.

Как говорят: «По факту, не отходя от кассы».

Коррекция папки под названием «Дедушки»

Какие плюсы в Ваше восприятие заложили дедушки, Вы уже знаете, и, надеюсь, присвоили их себе. Есть, как говорят, на что облопотиться и самому себе дать поддержку в нужный момент.

А вот с отрицательным влиянием стоит поработать. **Коррекция будет заключаться в следующем: Вам предстоит задача взглянуть на эти отрицательные качества с другой стороны – увидеть в них саму силу без проявления этого качества.**

Каждое качество кроме того, что несёт свой смысл, оно ещё и обладает силой.

«Да ладно! – скажете Вы мне. – Какая сила может быть в негативном качестве?».

А вот я Вам это сейчас докажу.

Этот новый навык поможет Вам поменять своё негативное отношение к чему-либо и приобрести силу.

Продолжу на примере Ивана, в чём моя работа заключалась с его уже ранее выявленным отрицательным влиянием дедушек на его перспективы и будущее в целом.

Возьмём для работы уже ранние выписанные негативные качества дедушек. Давайте объясню, почему эти качества для вас негативные и «цепляют». Дело в том, что они не вписываются в Вашу систему ценностей, а это говорит о том, что данное поведение для Вас неуместно. «Цепляют» или цепляются за Вас, в этих негативных качествах скрывается сила, которая Вам, как раз сейчас и нужна для достижения поставленных целей.

На разборе мы подробно увидели, как эти качества проигрались в Вашем сценарии.

Задание 5.

Начнём коррекцию с того, что **выделим ключевые качества, которые будем пересматривать и находить в них силу.**

Пример Ивана:

Много употреблял алкоголь, был жадным и скуп на похвалу, совершил суицид.

Много работал, мало уделял внимание отдыху, своему здоровью, семье.

Заболел, не лечился и умер от рака легкого.

Понятно, что заболевание это было уже следствием того, что не уделял внимание своему здоровью.

Дорогие мои, перед Вами стоит такая же задача. Приступайте к выполнению задания. А я пока сварю себе чашечку кофе, предвкушая его аромат. Предлагаю и Вам организовать для себя кофе-брейк.

Выполнили задание?

Отлично. Впереди Вас ждет всё самое интересное.

Коррекция алкогольной зависимости (дедушка употреблял алкоголь).

Алкоголь? Казалось бы, в чём может быть его сила? Это абсурд!

Как мы выяснили ранее, дедушка Ивана **«много выпивал»**. В интерпретации алкоголь – это уход от реальности, иллюзии, выстраивание «воздушных замков».

– Предлагаю, Иван, рассмотреть интерпретацию и выявить из неё силу. «Уход в иллюзии, в свои фантазии, выстраивание «воздушных замков» – это на что похоже?

С ухмылкой на лице Иван проговорил:

– Больше похоже по признакам проявления на мечтательность.

– Хорошо.

Когда мы мечтаем о том, чего ещё нет в нашей жизни, но очень хочется, чтобы было, здесь включается в работу образное мышление. Благодаря которому, мы можем представить, увидеть целостную картинку будущего и в ней себя. Образы пробуждают наши чувства, а чувства дают волю новым эмоциям, а эмоции вдохновляют нас на действие, реализацию запланированного.

Ну, что мой дорогой читатель! Как Вы считаете, уметь мечтать – это сила? Она нужна для достижения дальнейших перспектив? Она дает энергию двигаться вперёд и не оглядываться назад?

– Можно сказать, что, когда человек мечтает, он уходит от реальности в свои фантазии, где позволяет пробудиться своим чувствам и испытывать разные эмоции. Получается, что полезно мечтать.

Иван задумался...

– А Вы себе позволяете мечтать? – спросила я у него.

Он посмотрел на меня и с нотками сожаления в голосе, вздыхая, произнёс:

– Нет. А, наверное, зря!

– **Из Вашего родового сценария мы выявили эту силу, возьмите и присвойте её к себе. Используйте регулярно.**

Эта сила не только будет наполнять Вас изнутри, но и в Вашем случае, Иван, поможет быстрее восстанавливаться после трудовых будней, поддерживая внутренний баланс распределения сил и энергии.

Иван улыбнулся, кивнув головой в знак своего согласия.

Дедушка был **жадным и скуп на похвалу**. В чем здесь тогда сила?

Давайте посмотрим иначе.

Жадный – значит экономный, ещё и бережливый.

Скуп на похвалу – не пустослов, сдержан, значит «лишних слов на ветер не бросает».

Сила в сохранении и накоплении внутренних ресурсов, которые распределяются и выдаются умеренно, дозированно и по факту.

– Иван! Как Вам такой расклад?

В ответ он удивленно посмотрел на меня и, осознав, что за этим последует, с восторгом сказал:

– Круто! Это же моя сила из сценария моего дедушки.

– А как Вы её будете использовать, поделитесь, пожалуйста?!

Иван, долго не думая, поделился своими мыслями:

– У меня есть такая особенность – уходить с головой в работу, забывая обо всём. Эта сила поможет мне всегда сохранять баланс труда и отдыха, не растрачивать свои знания, навыки, энергию, своё внимание попусту, а бережно, экономно направлять в нужное русло.

– Здорово! Вы понимаете, что Вам с этой силой делать и как её использовать. Тогда уже присваивайте её себе, и используйте во благо!

Разберём, казалось бы, «не разбираемое» действие, которому нет оправдания, поступок дедушки, который совершил **суицид**.

Иван задумался и опустил глаза вниз...

Когда человек добровольно собирается уйти из жизни, это говорит о его безвозвратном, твёрдом намерении и решении «отказа от жизни». Непокколебимое внутреннее решение, на которое уже внешние условия, какие бы они не были, не смогут повлиять и остановить его. Он готов в пользу своего решения отказаться от всего, что его эмоционально держит.

Я выдержала паузу и спросила у Ивана:

– От чего Вам нужно отказаться в своей жизни, чтобы улучшить её?

Иван посмотрел на меня и уверенно сказал:

– Отказаться от сомнений в себе и своих проектах. Перестать жить прошлым и не возвращаться туда при малейших неудачах, ошибках. Перестать корить себя и начать уже хвалить.
– Хорошо.

Понятие «неудача», «ошибка».

– Я бы хотела прояснить понятие «неудача», «ошибка». Можно? Забудьте про неудачи, ошибки! Их не существует, есть только опыт. Вся жизнь состоит из негативного и позитивного опыта. Просто, необходимо делать выводы и двигаться вперёд.

Иван кивнул головой и улыбнулся.

В Вас есть эта сила, которая поможет отказаться в жизни от того, что уже не имеет смысла, утратила свою важность, и мешает Вам ЖИТЬ полноценно, реализовать свои способности!

Отказывайтесь от сомнений в себе и в своих проектах. Перестаньте жить прошлым и не возвращайтесь туда при малейших неудачах, ошибках. Делайте выводы и идите вперёд, не оглядывайтесь назад! Перестаньте корить себя и начинайте уже хвалить! Тем более есть за что!

Пришло время подвести итоги нашей работы.

Иван сел ровно, расправил плечи, выдохнул и уверенно произнёс:

– Я и подумать не мог, что в отрицательных качествах может скрываться такая огромная сила. Я совершенно по-другому взглянул на своих дедушек и увидел ту силу и мощь, столько положительных качеств, которыми они обладали, и внесли вклад в мой сценарий жизни. Действительно, можно изменить сценарий жизни только тогда, когда его полностью осознаешь.

Как мне и говорили в начале нашего знакомства: Когда Вы меняете своё отношение к чему-либо, начинают меняться и ситуации в целом, и нести совершенно противоположный итог. Я очень рад нашему знакомству и благодарен Вам за столь глубокий разбор родового сценария.

– Иван! Скажите спасибо себе за готовность идти в родовой сценарий и осознанно менять его. То ли ещё будет, мы только в самом начале нашего пути на встрече с собой. Вам нужно время, чтобы осознать, присвоить себе эту силу родового сценария со стороны дедушек. И уже начать применять эти положительные качества и силу в желании жить и строить будущее своей мечты. До следующей встречи!

Мой дорогой читатель!

Вижу Ваш восторг и восхищение от проделанной работы над собой. Вы работали одновременно со мной. Продиагностировали, разобрали и провели коррекцию влияния Ваших дедушек на Ваше отношение к будущему, к перспективам, поменяли стратегию достижения.

Похвалите СЕБЯ, ВЫ – МОЛОДЕЦ!

Но на этом этапе для многих из Вас работа с дедушками не закончилась.

А именно те, кто планирует стать дедушкой в будущем, или уже является таковым, проанализируйте:

«А как ВЫ влияете на судьбу Ваших внуков? Или как хотите повлиять и какой вклад внести в их развитие?».

Есть о чём задуматься, правда?

Настоятельно рекомендую осознанно взглянуть ещё на тот момент, если вдруг когда-то кто-то из Ваших детей, внуков у Вас спросит: «Расскажи мне о моём дедушке, я его совсем не знаю...?». Что и как Вы будете рассказывать? Я лично в Вас не сомневаюсь, Вы всё сделаете правильно.

Искренне, с любовью поделитесь правдой и тем самым заложите в ребенка надежный фундамент для его реализации в жизни.

Задание 6.

Записывайте все свои осознания в блокнот после проведенной коррекции. И по Вашей готовности мы продолжим наше путешествие. Следующая длительная остановка, будет посвящена разбору папки под названием «Бабушки».

Разбор папки под названием «Бабушки»

Сколько тепла, любви и заботы содержится в этом слове «бабушка»...А кто-то из Вас подумал про себя или сказал вслух: «Лучше бы их и вовсе не было»...

У каждого свои истории и воспоминания из детства, связанные с бабушками. Я Вас прекрасно понимаю. Предлагаю Вам открыть блокнот, и мы продолжим исследовать и познавать себя через призму сформированной в голове папки «Бабушки».

Задание 7.

Вспомните своих бабушек, какими они были? Какими позитивными и негативными качествами обладали? Делили ли Вы их между собой на «любимую» и «нелюбимую» бабушку?

Вы меня спросите: а как это? Вспоминая своё детство, подумайте, у кого Вам больше хотелось гостить? С кем Вам было комфортнее находиться? Кто из бабушек больше принимал участие в Вашем воспитании? Или они для Вас были одинаковы любимы и Вы их не делили между собой?

Запишите в блокнот минимум три позитивных и три негативных качества бабушек, если их делили между собой, обозначьте для себя «любимую» бабушку.

Пример Татьяны из практики консультирования.

Она замужем, двое детей: сыну 15 лет и дочери 7 лет, работает бухгалтером на заводе.

Татьяна обратилась с таким запросом: «Хочу разобраться в себе, не пойму своё поведение и отношение к людям. Со своими близкими веду себя, как „тиран“: контролирую, воспитываю „всех“, учу как „надо“. Из-за этого дома постоянные ссоры, конфликты. Злюсь на себя. А на работе, как „серая мышь“, „слово поперёк сказать не могу“, вот и тяну работу за всех, столько лет и на одном месте, ни повышения по должности, ни прибавки к зарплате. Подругам отказать не могу, то с ребёнком посидеть, то в больницу их отвезти, то отчёт в налоговую сдать... Что со мной не так?»

За одну сессию запрос не решится, здесь предстоит совместная работа в долгосрочной терапии. И начнём мы с разбора Вашего родового сценария.

– Татьяна, расскажите мне о своих бабушках. Какими они были, как Вам они запомнились в детстве? Делили ли Вы их между собой на «любимую» и «нелюбимую» бабушку? (для меня ответ был уже очевиден).

– Меня воспитывала бабушка со стороны мамы, она для всех авторитет, это «любимая» бабушка. Всю жизнь была руководителем, всех воспитывала, всё успевала, везде порядок и всегда спрашивала с нас. Дисциплина должна быть во всём.

Позитивные качества: строгая, требовательная, главная в семье.

Негативные качества: безразличная, неуступчивая, резкая.

Папина мама жила в деревне, мы её навещали редко. Она для меня была не понятной, про таких говорят: «ни рыба, ни мясо»...

Позитивные качества: добродушная, гостеприимная, исполнительная.

Негативные качества: скромная, наивная, угождающая.

Диагностика папки под названием «Бабушки»

Особенности коррекции и диагностики

Папка «Бабушки» отвечает за формирование наших ценностей, поддержание и сохранение семейных традиций. Показывает, как и на сколько мы адаптируемся в окружающей среде, какие качества проявляем.

Мы будем воспитывать в себе и ожидать от других те качества, которыми обладали наши бабушки. Это некий «фейс-контроль на людей», если мы видим людей, похожих на своих бабушек по проявлению качеств, мы их допускаем в свою жизнь, относимся к ним с уважением, считая, что каждый человек должен иметь эти положительные качества. А негативные качества бабушек не воспринимаем ни в себе, ни в других. Но, они, конечно же, проявляются в нас.

Для тех, кто относился к бабушкам совершенно одинаково, любил обеих и не делил между собой. Вы работаете также как в работе с папкой «Дедушки»: объединяете качества в один список и работаете с ним. Эти качества Вы проявляете и используете в жизни со всеми.

Для тех, кто делил бабушек между собой на «любимую» и «нелюбимую», для Вас работа будет складываться немного по-другому. Так как, Вы бабушек делили, следовательно, в жизни, Вы будете делить людей на «любимых» и «нелюбимых». С «любимыми» людьми, Вы будете проявляться и использовать качества «любимой» бабушки. А с «нелюбимыми» людьми использовать качества «нелюбимой» бабушки.

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.