



Юлия Хадарцева

ПРО **РОДИТЕЛЕЙ**

ПРИНЯТИЕ МАМЫ И ПАПЫ
И ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО
РЕБЕНКА



**ВЗРОСЛЕНИЕ
И СЕПАРАЦИЯ**



**ПРОРАБОТКА
РОДОВЫХ
СЦЕНАРИЕВ**



**МЕДИТАЦИИ
И РАССТАНОВКИ**



**ВЫСТРАИВАНИЕ
ОТНОШЕНИЙ
С ДЕТЬМИ**



PSY-код

Юлия Хадарцева

**Про родителей. Принятие
мамы и папы и исцеление
внутреннего ребенка**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Хадарцева Ю. А.

Про родителей. Принятие мамы и папы и исцеление внутреннего ребенка / Ю. А. Хадарцева — «Издательство АСТ», 2023 — (PSY-код)

ISBN 978-5-17-152497-5

Как принять родителей на глубинном уровне и при помощи этого улучшить все сферы своей жизни? Как исцелить негативные родовые программы? Чем отличается отцовская и материнская любовь? На эти и другие вопросы вы найдёте ответы в книге «Про родителей». Ее автор Юлия Хадарцева – лидер в системе метода расстановок в России, мировой рекордсмен по расстановкам, кандидат психологических наук, эксперт федеральных каналов, а также автор тренингов и марафонов, которые прошли более 35 000 человек. Книга «Про родителей» – это база, которую нужно знать и понимать каждому. В ней автор дает глубокие расстановочные упражнения. Выполняя их, вы примете своих родителей, поймете их ценность, и ваша жизнь начнет меняться. Вы обретете счастье и сами сможете стать эмоционально-устойчивым родителем.

В книге даны медитации и практики Берта Хеллингера. Вся серия книг Юлии построена на практическом подходе, поэтому мы также рекомендуем вам прочесть книги «Про деньги» и «Про секс». В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-152497-5

© Хадарцева Ю. А., 2023

© Издательство АСТ, 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| Посвящение | 7 |
| Предисловие | 8 |
| Почему я решила написать книгу «Про родителей»? | 9 |
| Как брать и применять мощную энергию, которая дана нам от рождения? | 10 |
| Введение | 11 |
| Глава 1. Система рода | 13 |
| 1.1. Иерархия семьи и необходимость сепарации | 13 |
| 1.2. Сепарация | 17 |
| Как же повзрослеть и сепарироваться от родителей? | 17 |
| Как технически это сделать? | 22 |
| 1.3. Родовые программы | 31 |
| Как родовые сценарии влияют на нас? | 31 |
| Как еще самостоятельно можно проработать род? | 34 |
| 1.4. Токсичные родители | 36 |
| Какие можно выделить признаки того, что мама или отец токсичные? | 36 |
| Токсичная мама | 37 |
| Токсичный папа | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 42 |

Юлия Хадарцева
Про родителей. Принятие мамы и
папы и исцеление внутреннего ребенка

© Юлия Хадарцева, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

Посвящение

Я хочу посвятить эту книгу своим родителям: моим дорогим папочке и мамочке. Все, что я написала здесь, пропитано бесконечной благодарностью тому, что вы дали мне.

Спасибо, что дали мне возможность дышать. Вы дали мне возможность расти и быть продолжением вас. Я знаю, что вы прожили целые жизни, чтобы на свет появилась я. Вы отдавали мне все, что могли, всю вашу любовь и всю вашу жизнь.

Дорогой мой папочка, дорогая моя мамочка, я люблю вас всем своим сердцем. Я знаю, что, если бы не вы, меня не было бы на этой планете.

Книга посвящается Хадарцеву Ахсарбеку Николаевичу и Васильевой Ольге Аркадьевне. С бесконечной благодарностью, ваша дочь.

Предисловие

Здравствуйте, мои дорогие и самые прекрасные. Меня зовут Юлия Хадарцева. Вы держите в руках книгу на одну из фундаментальных тем.

Эта книга позволит вам по-другому взглянуть на ваши взаимоотношения с родом, с вашими родителями. Она поможет вам выстроить свою жизнь и свое отношение к вашим детям.

Почему я могу говорить об этом? Начнем со знакомства. Я психолог, расстановщик, мировой рекордсмен по методу расстановок в 2021–2022 годах. И все продукты, которые есть у меня: расстановки, тренинги, интенсивы, – касаются расстановочных процессов.

Благодаря авторскому расстановочному методу на протяжении десяти лет я помогаю справиться со сложнейшими жизненными ситуациями, с трудностями в родственных, семейных и партнерских отношениях, выйти на новый уровень жизни тысячам людей по всему миру.

Любые трансформации должны быть для вас экологичны. А тема мамы и папы – одна из самых непростых. Благодаря чему происходят изменения в жизни? Благодаря трансформациям. Каждый раз, постепенно прорабатывая слой за слоем, вы выходите на новый уровень, ваша жизнь меняется. У вас укрепляются внутренние опоры, вы обретаете внутреннюю часть.

Почему я решила написать книгу «Про родителей»?

В первую очередь потому, что работаю с этой темой достаточно давно, начиная с принятия своих родителей. Сейчас на расстановках я помогаю другим людям закрыть вопросы детско-родительской темы. С 2011 года мои расстановки прошли более 5000 человек.

Расскажу свою историю. Мой папа оставил меня в день моего рождения, потому что не хотел девочку. До шести лет я была записана на дедушку. Думаю, вы можете представить, какой путь мне нужно было пройти по принятию своего папы.

Мама ставила меня на место своего мужа, и моей задачей было сепарироваться, чтобы занять свое детское место и взять энергию своих родителей.

Я прошла часы терапии и пристраивала ту самую настоящую любовь. **Первое, что нужно сделать каждому человеку на этой земле, – принять родителей.** Только в 30 лет я смогла принять своих родителей. Понять, что они не могли иначе, они делали это все из любви ко мне, они не умели по-другому.

Успех в любой сфере жизни начинается с принятия родителей. Чтобы стать истинно счастливыми, богатыми, попадать в миссию и двигаться по карьерной лестнице, получать удовольствие от секса, нужно научиться принимать своих родителей.

Я написала эту книгу, потому что все, что у нас есть, начинается с родителей. Все, что есть в мире, началось когда-то с наших родителей.

Наверняка вы слышали подобную фразу: «Проработай родителей, и будет тебе счастье!» Могу сказать, что я стала на 100 % счастливее с осознанием ценности родителей.

В этой книге мы будем работать с расстановочным полем. То есть будем делать практики не только с точки зрения вашей сегодняшней жизни, с точки зрения ваших родителей, но и касаться еще и кармических и родовых историй.

И, конечно, во всех практиках, которые будут даны в этой книге, во всех консультациях, расстановках, тренингах я показываю в том числе и свой путь, который мне также удалось пройти, потому как это не одна, не две и не три бессонные ночи, а достаточно сложная работа.

Эта мощная работа собрана в одной книге. Читайте ее дозированно, но практики применяйте сразу.

В основе всех практик лежит мощный метод – расстановки. У психолога вы будете работать только с личностным слоем. А расстановка работает с вашим бессознательным и смотрит, как лучше проработать вас, чтобы решить тот или иной вопрос.

Расстановки – это терапия. Мы прорабатываем и род, и родителей, и кармические слои, и инопланетные, и матричные уровни, причем в самом начале чистятся личностный и родовой слои. Я – тот расстановщик, который может ходить по этим слоям и видеть времена и пространства.

Как брать и применять мощную энергию, которая дана нам от рождения?

Как totally принять маму? Как принять папу? Как простить родителей и избавиться от обид? И как, в конце концов, вылечить свою душу? Эти и многие другие вопросы я раскрываю в книге.

Помните, что любовь, ценность и уважение живут там, где соединены ваши мама и папа. Они соединены в одно ваше самое глубокое и любящее сердце.

Читая книгу, вы сможете ощутить за своими плечами два мощнейших крыла: с правой стороны папино, с левой – мамино.

Делайте практики с открытым сердцем. Я желаю вам прекрасного чтения и легких трансформаций, а также невероятного роста!

Введение

Кто в нашем сердце с самого рождения? Наши родители.

Родители – это наш первый вдох. Это наша база, потому что в каждом вдохе-выдохе, в каждой частичке, наших глазах, наших руках и ногах будут они. Они всегда дают нам энергию.

И чем больше вы прорабатываете родителей, тем больше прорабатываете любовь, качество вашей жизни. Потому что любовь живет там, где вы до конца соедините своих маму и папу.

Вспомните, чего вы хотите добиться? Быть реализованным, счастливым, любимым, иметь много денег, найти миссию, купить диван, чемодан, саквояж, лошадь, кошку... И за что бы вы в своей жизни ни взялись, помните: все начинается с родителей!

Мама и папа – это те люди, которые дали вам возможность дышать, дали вашему сердцу возможность двигаться, стучать. Мы родились, чтобы идти вперед, создавать будущее. Мы родились, чтобы брать у родителей и передавать дальше.

А наша самая большая ошибка – считать себя мудрее родителей. Мы путешествуем, получаем несколько дипломов об окончании вузов, развиваемся. А потом возвращаемся к родителям и начинаем их учить. Знакомо?

С одной стороны, мы хотим, чтобы они говорили, как любят нас, замечали и ценили, а с другой стороны – думаем, что они не достойны нас, что мы лучше их, умнее и продвинутее. Но генетически мы устроены так, что берем все лучшее у наших родителей.

Самое важное – когда у вас нет ресурса родителей, вам нечего дать людям. Глубинно приняв своих родителей, вы можете тотально и глубинно принять себя. Именно из этой точки вы прочувствуете, построите на уровне ДНК свою ценность.

О том, как принимать энергию родителей, расскажу на примере. Представьте, что вы идете по лесу и видите мощный водопад. Вы понимаете, что в этом водопаде есть бесконечное количество энергии.

И вам нужно просто встать под этот водопад, чтобы принять весь этот поток энергии. Вам не нужно воспитывать водопад: «Не надо так сильно лить! Лей помедленнее, лей побыстрее!» Нет.

Поймите, что этот водопад состоит из миллиарда других водопадов. Как только у вас закончится ресурс, как только ваш горшочек перестанет варить, вам просто нужно туда встроиться, и он опять вам: «Ш-ш-ш-ш». Мощным потоком энергии водопад начнет вас наполнять!

Так как же наши родители влияют на нашу судьбу? Наверное, это самый популярный вопрос от тех, кто идет в проработку отношений с мамой и папой. Второй по популярности – зависят ли деньги и финансовая прибыль от проработки папы или мамы?

Мой ответ: конечно. Важно принять, установить здоровые отношения и с папой, и с мамой. Успех и финансы, самореализация – это папа. А заявлять о себе и нести себя по жизни – мама.

Целостная жизнь зависит от принятия энергий и мамы, и папы. Это две мощные энергии, которые позволяют нам быть целостными.

Если вы не принимаете силу одного из родителей, то идете в мир словно на костыле, а то и без ноги. Чем мощнее мы признаем их силу, тем мощнее идем по жизни.

Проработка родителей – для многих неподъемные пласты работы. И это действительно подвиг – наладить отношения с мамой и папой. Нам бывает очень сложно сказать родителям: «Я тебя люблю». Гармоничные отношения с родителями позволяют выстроить базовые вещи в жизни. И вы справитесь, я верю.

В первой главе мы с вами поговорим о **роли системы** и о том, почему она так важна.

Глава 1. Система рода

1.1. Иерархия семьи и необходимость сепарации

Однажды ко мне на расстановки пришел серьезный молодой человек, выпускник «Бизнес Молодости», и сказал: «Вы рассказывали, как у одной вашей клиентки, которая была заместителем на расстановках, на три диоптрии улучшилось зрение. Это правда?»

Я подтвердила и рассказала, что обычно мы плохо видим вдаль, потому что не хотим видеть наше будущее. После расстановок Михаил написал мне: «Юль, у меня реально после твоих слов зрение улучшилось! За три дня после практик!»

На своих расстановках я всегда спрашиваю: «Какой идеальный результат вы хотите получить после практик?» И сейчас попрошу вас подумать, какие запросы вы хотите решить благодаря книге.

Самые частые ваши запросы:

- *принять маму, папу, принять себя;*
- *убрать претензии к маме, принять ее, полюбить ее всем сердцем;*
- *принять в себе женщину;*
- *принять маму такой, какая она есть, улучшить отношения;*
- *научиться быть в позиции ребенка, обрести уверенность.*

Пропишите себе, что хотите вы. Прямо сейчас.

Ну а мы начнем с понятия системы. И уже на этом этапе вам многое станет абсолютно ясно.

Иерархия семьи, система – что это? Очевидно, что, заняв свое место в системе, вы обретаете счастье, любовь и самое главное – энергию. Это та энергия, которая вам необходима для вашей жизни.

Что значит иерархия семьи? Это значит, что у каждого в семье есть свое определенное место. Это значит, что никто в семье не пытается занять место другого. И ваша задача – понять, где ваше место.

Есть прабабушки, прадедушки, бабушки, дедушки, мама, папа, я и мои дети. Это как ступеньки. Представьте себе ступеньки, а по ним запускается вода, энергия.

Энергия течет от старших к младшим. Мы берем энергию от рода себе. Иногда мы лезем на ступеньки назад для того, чтобы полечить свою маму. Вы не можете ей дать энергию, потому что у вас столько энергии нет. Вы по системе должны стоять внизу и принимать поток родительского рода.

Что касается вашего партнера, он стоит рядом с вами. Когда вы идете на ступеньку назад, то становитесь за своим партнером. Что происходит в таком случае? Вы пытаетесь ему быть мамой и опять нарушаете всю систему.

Важно понять: у каждого есть своя ступенька, а ваша задача – стоять на вашей ступеньке. Будьте родителями своим детям. Будьте партнером своему мужчине или своей женщине. Будьте детьми своим родителям. И тогда энергия будет правильно течь.

Кто пришел в систему раньше, тот главнее. Это относится и к братьям, и к сестрам.

Что такое «система»? Если оглядеться, то система окружает нас повсюду, и мы обязаны ей подчиняться. Это не только родители. Законы, правительство, правила дорожного движения, правила поведения в метро, ресторане – все это система. Также я называю это матрицей.

А работа? Всегда есть кто-то, кто выше нас. Мы идем на работу добровольно, подчиняемся системе. Вы можете при определенных усилиях быть во главе системы.

Ко мне на расстановки часто приходят люди, которые руководят бизнесом, а также те, кто работает в крупных корпорациях. После того как я стала заниматься системными расстановками, стала четко видеть, насколько бизнес связан с семьей.

Крупную корпорацию в бизнесе мы всегда представляем женской фигурой. Ведь любая система, которой вы принадлежите, – это глобально отражение вашей мамы. И каждый раз, когда вы чем-то недовольны, будто вам недодали любовь, признание, оборачивайтесь и смотрите, какие у вас есть претензии к маме.

Если вы наемный сотрудник и работаете в компании и если ваш руководитель – большой строгий мужчина, который вам не нравится, то в 99 % случаев вы предъявляете претензии не к своему начальнику, а к папе. Необходимо вытащить папу и посмотреть на начальника как на работодателя.

Любая история с женским коллективом на работе – это тоже истории с мамой. А если женский коллектив вами недоволен, а вас это никак не трогает, то у вас нет претензий к маме. Если вами недовольна начальница, то это зеркалит то, что вы либо недовольны мамой, либо собой. Начальница вам словно говорит: «Займи свое место». Если вы перестанете отрицать маму или, наоборот, думать, что вы выше мамы, тогда и начальница вас примет. Маме мы посвятим отдельную главу.

Любая система, в которой вы работаете, – матрица. Любая система – мать. И если вы становитесь системой, то ваши подчиненные тоже могут вкладывать в вас маму. Здесь важно возвращать их во взрослую позицию. Лучший бизнес – это тот, где работают взрослые подчиненные. Ведь если подчиненные – дети, то далеко бизнес не уедет. Вы помните, что детям денег не платят.

Если вы думаете, что ваша начальница должна вас холить и лелеять, постоянно улыбаться, делать комплименты, кормить и прочее, то вы вложили в нее маму, хотите получить то, что, возможно, недодала вам мама. Когда вы берете взрослую позицию, вам и денег хотят платить больше. Ведь мы помним, детям дают на «конфетку», «мороженку».

Наступает момент, когда человек больше не хочет жить по правилам системы. Пример: наступает 18 лет, вы хотите сепарироваться от родителей и жить отдельно. Вы больше не хотите в 21:00 ложиться спать, приходить домой, когда сказали родители. Что вы делаете? Выходите из системы и идете создавать свою ячейку, свою систему, свой бизнес. Но, пока вы живете в квартире родителей, работаете на чужого дядю, вы обязаны подчиняться системе. Ваш начальник – это его компания.

Важно видеть взаимодействие бизнеса с семьей. У вас перестанет утекать огромное количество энергии на осуждения. И когда вы создаете свой бизнес, вам не нужны сотрудники-дети. Со взрослыми людьми вы общаетесь на равных, вы не пытаетесь, в свою очередь, их принизить. Вы понимаете, что каждый из них специалист, каждый – взрослый человек. Не нужно себя преувеличивать, а сотрудников – принижать. Если это продолжать делать, они и будут детьми. Необходимо возвращать систему. Берите профессионалов высокого уровня, уважайте и будьте честны. Тогда ваш бизнес начнет процветать. Если вы понимаете, что не можете следовать правилам системы, не можете ее поменять, то нужно уходить в свою систему.

Мне часто задают вопрос: «**А как бороться с системой?**» Я отвечаю: «Никак. Мы никогда не победим систему. Она в миллионы раз сильнее». Да, ни одна система не будет терпеть людей, которые бунтуют.

Пример: человек работает в крупной корпорации, занимает не самую высокую должность, часто возмущается, ему не нравится положение дел, ему кажется, что все несправедливо, а все люди глупые. Он считает себя умнее. Что в итоге? Скорее всего, он увольняется, система под него подстраиваться не будет.

Когда в Москве ввели платные парковки, люди ходили на митинги. Сколько ресурсов, сколько нервов и сил они потратили на эти собрания! И какой результат? Случилось так, как задумала система.

И здесь **важно понимать две вещи:**

1. Мы можем принять систему до конца и продолжать в ней развиваться. Мы находим свои интересы в этой системе, но ни в коем случае не думаем о том, чтобы поменять эту систему и перевернуть с ног на голову.

2. Мы можем менять систему изнутри. Мы в принятии системы и постепенно добиваемся более высоких постов. Тогда мы и начинаем глобально управлять машиной.

Как считаете, будучи наверху, вы услышите всех, кто ругается ниже? Конечно, нет. И когда вы начинаете говорить, что у вас плохое правительство, то вы тоже боретесь с системой. Делать адекватные шаги нужно, но без хаоса.

А когда мы начинаем бороться с системой, нужно задать себе всего один вопрос: **почему я не принимаю свою маму?** Любая система – отражение матери, ваших отношений с ней. Почему так происходит?

Система больше нас, она появилась पहले, она диктует правила. Мама не могла принять, когда мы не подчинялись. Но, как бы мы ни бунтовали, мы подчиняемся.

Мы не можем изменить систему, так же как мы не можем изменить маму. **Но что мы можем сделать? Ответ – повзрослеть, с уважением относиться к маме, к системе в целом.** Необходимо также разорвать пуповину и уйти в свою жизнь без ненависти, без скандалов. Если мы будем злиться и скандалить, нас будет постоянно догонять система, штрафы и прочее.

Система просто есть в нашей жизни. Мы принимаем ее.

Но, когда мы выходим в свою жизнь, здесь мы свободны. Чтобы выйти из системы, нужно ее принять. Это то же самое, как когда мы приходим в аэропорт и соблюдаем там правила системы.

Необходимо принять, что в мире есть что-то большее, чем мы. И, принимая это, мы имеем возможность видеть что-то большее, чем своя свобода, – это тотальная свобода от всего.

Давайте отправимся в самый первый миг, когда душа спустилась на землю. Представьте себе этот самый первый миг, когда ваше сердце начало биться. Вы видите момент, когда случилось ваше зачатие. Вы можете увидеть своего папу и свою маму.

А если вспомним биологию, то увидим, как миллиарды сперматозоидов папы начинали бежать, соревноваться и рисковать своей жизнью ради мамы. На биологическом и физическом уровне ваш папа рисковал своей жизнью. Миллиарды сперматозоидов погибли, а выжил только один – самый сильный, самый смелый, самый успешный.

И именно из этого сперматозоида получились вы, и начало биться ваше сердце. Если вы это осознаете, вы увидите, что папа отдал вам самое лучшее. Он достал самую мощную свою частичку и отдал вам.

Если вы посмотрите на этот момент зачатия, то вы увидите, что миллиарды сперматозоидов сражались, бились и умирали за вашу маму. Только ради этой женщины можно было рисковать своей жизнью.

В этот самый момент зачатия вы можете увидеть, что самая лучшая часть вашего папы – энергия победителя, энергия силы, энергия любви и желания – зашла в эту невероятную женщину. В эту открытую, нежную, яркую женщину. И именно в этот момент появились вы.

Лишь тогда вы сможете увидеть эту силу в себе. Вы сможете увидеть ту силу, ту избранность, ту яркость, ту любовь, ту гибкость, которая создала вас на генетическом уровне, которая создала вас, и вы сможете увидеть эти части в себе. И в этот момент вы осознаете самое главное – это они сделали вас, это они дали вам жизнь.

Все остальное неважно. Неважно, какое было воспитание, кого куда отдавали, а может быть, вообще бросили и ушли.

Вот здесь, на генетическом уровне, попадая в момент вашего зачатия, вы можете увидеть, что папа и мама отдали вам самое лучшее, что было у них. Что самое большое счастье – это отдать всю себя ради того, чтобы на свет появились вы. Мама отдавала всю себя для того, чтобы на свет появились вы, и она была от этого счастлива.

И сейчас на секундочку задумайтесь о своем теле: оно построено из клеток вашего папы и вашей мамы. Оно построено из того же генетического кода, какой есть у ваших родителей.

Вы вышли из ваших родителей, вы построили каждую клеточку из их тел, это было ваше решение и ваше намерение. Это правильно, когда мы строим себя из тел и энергии наших родителей. Я прошу вас об этом никогда не забывать, потому что вы маленькие, а они большие.

Они отдают себя полностью, они отдают себя до конца ради вас, и, когда вы попадаете в это энергетическое пространство, все становятся счастливыми. Ребенок счастлив, потому что растет, а родители счастливы, потому что в этом и есть смысл – до конца отдать себя своему ребенку.

И после этого вы родились и стали сосать материнскую грудь, и чем больше вы сосали мамино молоко, тем больше она была счастлива. И если вдруг вы отказывались от материнского молока и говорили: «Фу, оно невкусное, я не хочу. Мама плохая» – в вас не хватало энергии, не хватало витаминов, а у мамы начинался мастит.

Очень важно понять, что генетически это правильно – брать у мамы так же, как вы брали, когда сидели в ее животе. Так же, как вы брали, когда она кормила вас грудью. Родители большие, а мы маленькие. Они дают, а мы берем, и тогда все счастливы – запомните это.

На секунду представьте себя в животе у мамы и поймите важную вещь: ведь это вы приняли решение выйти из живота, вы захотели двигаться вперед, вы родились из живота мамы, вы приняли решение начать ходить, начать говорить, чтобы уйти от мамы. И это правильно, когда ребенок идет в свою жизнь и смотрит в свою жизнь.

А если малыш поворачивается и хочет залезть обратно в живот, хочет помогать маме, хочет с ней никогда не разлучаться, он блокирует жизнь. Если вы приняли решение навсегда остаться в мамином животе, это будет летальный исход для вас обоих, поэтому генетически верно принять решение идти в свою жизнь и двигаться в свою жизнь, а для этого нужно обрывать пуповину. Выбор оставаться рядом с мамой ради мамы принесет смерть вам обоим.

Если в жизни вам нужна дополнительная энергия от родителей, возвращайтесь к ним и берите так, как вы брали, когда были в животике. Так, как вы брали, когда мама кормила вас грудью.

Давайте примем, что сепарация от родителей – это очень важный шаг в движении к жизни, в движении к своей собственной жизни. Так давайте посмотрим в эту тему глубже.

Заведите себе блокнот для работы с моей книгой. Запишите в него осознания по этому блоку. Свои мысли по ходу прочтения книги, а также вопросы можете писать мне в личные сообщения в социальных сетях.

1.2. Сепарация

Сепарация – это одна из самых болезненных тем. Это процесс отделения ребенка от родителей, при этом отношения из иерархических, где он занимает подчиненное положение, переходят в равноправные. С точки зрения системы родители всегда взрослее, старше, больше. С другой стороны, когда происходит сепарация, родители и дети равноправны как взрослые. Ты настолько взрослый, что можешь дать любовь любому, и своим родителям в том числе.

Как же повзрослеть и сепарироваться от родителей?

Давайте поговорим про «взросление». В идеале процесс сепарации проходит до 20 лет. Когда ребенок появляется на свет, он недееспособен, не может выжить один. И, начиная с момента зачатия, когда душа спускается в тело женщины, ребенок в реальности без матери выжить не может.

Конечно, нужно признать, что родители нам необходимы. После нашего рождения взрослый человек рядом необходим. Без участия взрослого ребенок не может вырасти. Мама начинает кормить ребенка молоком, ведь он не будет сразу есть курицу и овощи. Когда ребенок растет, организм матери подстраивается под него. Меняется даже состав молока. И в какой-то момент ребенок сам может отказаться от груди матери.

В расстановках мы говорим о том, что ребенок появляется между любовью родителей. Сперматозоид входит в яйцеклетку, формируется из любви. У каждого человека есть генетические родители. В родовой системе папа за правым плечом, мама – за левым.

Экологичное взросление, наша внутренняя уверенность в себе начинается с того, что родители рядом, что мы их принимаем. Когда ребенок наполнен поддержкой родителей, любовью и верой, он хочет проявлять самостоятельность.

Получив в детстве много травм, мы вырастаем с ощущением, что родители бросят. И вот нам 30, 40, 50 лет, а мы все пытаемся «ухватиться» за маму, папу. Технически все время хочется спрятаться за маму. Нужно посмотреть в сторону того, где в детстве вы ощущали себя брошенным и покинутым. Ребенок растет и с каждым годом начинает быть более самостоятельным, а мы с каждым днем начинаем отпускать родителей.

В 17–20 лет, если ребенок проживал детство экологично, он говорит: «Мам, пап, я ухожу в свою жизнь». Но бывает и так, что, уходя от родителей, мы ищем в других маму и папу, которые будут поддерживать и любить. Почему? Потому что в душе есть маленькая детская часть, которую недолюбили, недообнимали.

В мире практически не существует людей, у которых не было бы обид и претензий к родителям. Важно понять, что даже те травмы, которые нанесли нам родители, давали нам возможности для роста и развития, потому что, прорабатывая каждую из травм детства, мы раз за разом выходили на новый уровень.

Каждый человек имеет право – и должен – расти и развиваться. Ваш рост генетически заложен в вас. И я хочу напомнить вам, что вы сначала развиваетесь в животике у мамы, потом потихонечку растете и начинаете учиться ходить, разговаривать. И это абсолютно правильно, экологично, гармонично.

Вместе с сонастройкой мира расти и постепенно уходить от родителей абсолютно нормально. В 17–20 лет уезжать из родительского дома – правильно. Если вы продолжаете жить с родителями, продолжаете сидеть в животе у мамы, не рождаясь, вы деградируете.

В нашем мире очень правильно и экологично все время двигаться вперед. Занимая новую должность, мы вырастаем. И в какой-то момент мы начинаем понимать, что нам становится

мало места. И с этим тоже все в порядке. Точно так же, как ребенок развивается у родителей, мы развиваемся в любой деятельности, которой занимаемся. И если вы перестали двигаться, то, скорее всего, уже ничего не можете дать своим клиентам.

Уходя из «Академии частной жизни Ларисы Ренар», я понимала, что мне там стало тесно. Мне хотелось чего-то большего, хотелось писать собственные тренинги, делать расстановки. Находясь там, я чувствовала себя в рамках, как в животике у мамы.

Я уже говорила о том, что, если вы работаете наемным сотрудником, вы обязаны соблюдать правила компании. Так же, когда вы живете у родителей, вы обязаны соблюдать правила семьи. Но однажды наступает период, когда вы вырастаете и вам пора выходить из родительского дома.

То же самое и с развитием. Очень часто в семьях случается так, что ребенок ушел, а родителю – плохо, потому что вместе с ребенком ушло все то, что этот ребенок нес туда: в эту компанию, родителям, в этот дом.

И очень часто бывает так, что, если родители любили своего ребенка, они начинают на него злиться. Пример – вы возвращаетесь и говорите: «Мама, я пойду в свою жизнь!» А мама перестает с вами разговаривать. И это нормально. Как только она увидит, что вы счастливы, она примет ваш выбор.

Давайте признаем, что когда мы уходим от родителей, то идем в свою жизнь. С одной стороны, мы уходим от них, но с другой стороны – сделать это невозможно, потому что мы сделаны из их клеток.

Очень важно помнить это всегда. Очень важно быть в контакте с этим фактом. Наши родители – это те люди, которые «вставляли» в нашу личность часть своих программ. Мы начинаем жить программами родителей, не исполняя свое предназначение. А наши родители взяли сценарии от своих родителей.

Когда мне было 30 лет, у меня были вложены деньги в строительные компании в качестве инвестиций. Я прекрасно жила на дивиденды. И однажды компании обанкротились. Ровно в это время моя мама тоже потеряла деньги. И получается, что в детстве я взяла эту программу, пожалела маму, сказав себе: «Мамочка, мне тебя жалко, я разделю с тобой боль». И ровно в этот же жизненный период я попадаю в подобную историю.

И нам нужно понять, что больше не нужно тащить за родителей, бабушек, прабабушек их программы. Важно осознать, какие программы вы повторяете. Вспомните. У каждого из нас есть свой путь.

Давайте вместе скажем родителям снова: «Дорогие родители, бабушки, дедушки, у вас своя жизнь, у меня – своя. Я живу в XXI веке. Я больше не могу нести с собой ваши программы. Я маленькая, а вы большие. Я беру только свою судьбу и иду вперед».

Есть прекрасная практика: когда вам страшно идти в новое, когда на вас сыплется много хейта, вспоминайте, что за вами стоит целый род. Вспоминайте, что у вас есть крылья ваших родителей. Это умение идти и заявлять о себе, осознание собственной глубинной ценности – даже если весь мир скажет, что вы неадекватная, вы понимаете, что у вас есть папа и мама, весь род, многомиллионный род, который всегда за вас.

Перед проявлением себя нам страшно. Опять же, это идет из страхов детства. Когда вы четко знаете, что у вас лучший папа и лучшая мама, вы не боитесь идти и заявлять о себе: писать подкасты, идти в эфиры, создавать проекты. Вы знаете, что у вас лучшие родители, и вам без разницы, что о вас скажут.

Напишите прямо сейчас: **какую новизну вы внесете в свою жизнь?** Как будете проявляться в мир для исполнения своих желаний? Почему не хочется ни к чему стремиться?

Почему мы очень долго находимся в инфантильной, детской позиции? Эта позиция нам очень выгодна. В таком случае ответственность лежит не на нас, а на ком-то другом. В любой непонятной ситуации виноват кто угодно, но не вы, спрос всегда не с вас.

Но, с другой стороны, находясь в детской позиции, мы не можем влиять на обстоятельства. Здесь однозначно нужно смотреть в историю взросления. Что было в отношениях с мамой, с папой. **Какая история не дает вам пройти во взросление?**

Нужно четко осознавать, что вы приходите в этот мир одни и уходите одни. Если мы перейдем в состояние «Я сам(-а) выбрал(-а) родителей, я сам(-а) выбрал(-а) судьбу, я несу ответственность и там, в карме, смог(-ла) повлиять на свои решения», значит и во взрослой жизни мы можем повлиять на свои решения!

Рассмотрим другую сторону: моя клиентка говорит о том, что ей дает деньги папа, поэтому она не берет ответственность за свою жизнь. Рассмотрим этапы взросления:

1. Период, когда ребенок зависит от маминого молока.

И чем старше ребенок становится, тем меньше зависит от родителей.

2. Период, когда вы сами можете себя обеспечить.

При этом брать деньги у родителей нормально, если они идут не на удовлетворение первичных потребностей (выживание, еду и бытовые нужды). То, что нам дают родители, – это бонус, вроде конфет для себя или спа-процедур. Если мы вкладываем деньги на удовлетворение первичных потребностей, то находимся в детской позиции.

То же самое я бы сказала о мужско-женских отношениях: если женщина не может удовлетворить свои первичные потребности, значит она находится в детской позиции. Исключения составляют периоды беременности, родов.

Очень часто у женщин есть слепка – мужчина = выживание. В это время вам страшно, что вы не выживете без него. А когда жизнь зависит от другого человека, то мы снова в инфантильной позиции, мы снова маленькие.

В отношениях с мужчинами те же законы: те деньги, которые он дает, идут на бонусы. Базовые потребности вы в состоянии закрывать сами. И тогда у вас нет созависимости по отношению к мужчинам. Это нездоровые отношения, когда вы снова стали дочкой для папы. Деньги от мужчины – только на бонусы. *Заведите себе правило – покупать себе что-то приятное, если пришли деньги от мужчины.*

Давайте напитаемся силой рода и сделаем практику.

Прикройте глаза и представьте, как ваш папа стоит за вашим правым плечом, а мама стоит за вашим левым плечом. Представьте, как родители положили вам ладони: мама на левое плечо, папа – на правое. И вы сейчас делаете то же самое – вы обнимаете себя и кладете свою левую ладонь на правое плечо, а правую – на левое.

Закройте глаза и представьте, что это не ваши ладони, а ладони ваших родителей. Представьте, как из этих ладоней в ваши плечи начинает течь энергия. Ваши родители начинают отдавать вам все, что есть в них.

Представьте, как за их спинами стоят их родители и отдают энергию им. Прижмите ваши ладони и представьте, что это ладони ваших мамы и папы, родных мамы и папы.

Почувствуйте тепло из этих ладоней, они дают вам мощный заряд. А теперь посмотрите на свою жизнь вперед.

Посмотрите на ваши отношения, на вашу деятельность, на ваших детей, на ваш отдых, на вашу миссию. Посмотрите на то, что вас окружает: на вашу квартиру, дом, на вашу еду, на все, что есть вокруг вас. Для того чтобы вы проживали свою жизнь, вам нужно взять этот мощнейший поток от мамы и папы.

А теперь возьмите его и мысленно скажите папе и маме: «Мои любимые родители, я так вам благодарен(-на) за жизнь. Я вижу, что вы прожили

целые жизни, чтобы на свет появился(-лась) я. Я обещаю, что передам это дальше, я обещаю, что проживу самую счастливую судьбу».

Вы слышите, как папа за правым плечом говорит вам: «Я буду самым счастливым, если ты проживешь счастливую, яркую судьбу. Я благословляю тебя на нее».

Вы слышите, как мама за левым плечом говорит вам: «Я благословляю тебя на счастливую, яркую, изобильную судьбу. Я верю и надеюсь, что ты проживешь ее, потому что мы прожили целые жизни, чтобы на свет появился(-лась) ты».

И вы делаете так, как родители, и постепенно начинаете уходить в свою жизнь. С одной стороны, вы уходите, с другой стороны – никогда не расстаетесь с ними.

Если говорить с точки зрения иерархии семьи и жизни, самый главный человек для вас – это вы, на втором месте – партнер, на третьем месте – ваши дети и только потом – родители.

Ваша задача – организовать сначала свою жизнь, потому что самое огромное, что вы можете дать своим детям, – это жизнь. Самое большое, что вы можете дать своим родителям, – это быть.

Быть счастливым и здоровым на протяжении жизни – самое большое счастье для любого родителя. Мы очень часто, имея безусловную открытую любовь к родителям, берем на себя их травмы, родовые сценарии.

Почему мы это делаем? Потому что снова не смотрим в свою жизнь, потому что думаем, что мы круче них и можем им помочь. Девяносто процентов жизни мы живем родовые сценарии родителей именно потому, что не разворачиваемся к своей жизни, именно потому, что в реальности хотим помочь родителям.

Если вы сегодня сможете осознать, что у ваших родителей есть их родители, если вы сегодня сможете осознать, что генетически помогать родителям – не детское дело, тогда вы сможете пойти в свою счастливую жизнь, оставив все семейные и родовые сценарии там. Еще раз перечитайте эту мысль, только замените местоимение «вы» на «я».

Очень часто в нашей жизни бывает так, что мы проживаем родовой сценарий папы, мамы, бабушки или дедушки. Почему?

Потому что мы очень хотим помочь родителям, но не хотим понимать, что для наших родителей самое важное – чтобы их ребенок был счастливым и здоровым. И тем, у кого есть дети, я часто даю разрешающую фразу. Когда ваши дети начинают болеть, скажите им так: «*Мы большие, а вы маленькие, и мы с папой сами справимся с нашими проблемами. Твоя задача – быть здоровым и счастливым*».

А теперь представьте, что ваши родители говорят вам то же самое: «*Дорогой наш сыночек / дорогая наша доченька, мы большие, а ты маленький(-ая), мы даем, а ты берешь, и тебе не нужно решать наши проблемы. Самое большое, что ты можешь нам дать, – это быть здоровым(-ой) и счастливым(-ой)*».

Для того чтобы вы были здоровыми и счастливыми, вам нужно прекратить решать вопросы родителей. Ведь вы не мама и не папа. Потому что вы не Бог для них, вы всегда – маленький ребенок, и для них самое большое счастье, когда их маленький ребенок здоров и счастлив.

Тогда их маленький ребенок пойдет в свою жизнь и порадует их успехами, достижениями и безумной любовью, которую вы несете в мир. Сейчас оглянитесь назад и посмотрите на родителей. Скажите им: «*Дорогие папа и мама, я вырос(-ла). Я вырос(-ла), и я очень хочу пойти в свою жизнь. Я оставляю вам все ваши родовые сценарии, травмы. Пока я вырос(-а), я взял(-а) не свое. Я с самого детства так хотел(-а) вам помочь, чтобы вы стали счастли-*

вами, что забыл(-а) о своей жизни. Я так долго нес(-ла) не свое, и сегодня тот день, когда я хочу вам все вернуть».

Прикройте сейчас глаза и представьте, где вы взяли проблемы и травмы родителей. Представьте, как эти сгустки энергии выходят. Произнесите: *«Когда-то, когда я был(-а) маленьким(-ой), мне показалось, что я могу помочь своим родителям. А сегодня я вижу, что нет. Они всегда большие, а я всегда маленький(-ая). И сегодня я хочу отдать вам, дорогие мои родители, – для меня это слишком. Я не имею права забирать ваши уроки, потому что я не ваша мама и не ваш папа. Я хочу сегодня вернуть это все вам. Я взял(-а) не свое. И я хочу отдать вам это с благодарностью и любовью».* И вы отдаете эти сгустки назад – вашим маме и папе, а они передают это еще дальше.

И сейчас неважно, откуда это пришло. Важно, что вы чиститесь и начинаете жить свою жизнь. Свою жизнь, когда ваши родители смотрят на вас и ждут, когда вы станете счастливыми, здоровыми и самыми успешными в этой жизни. Ваши родители ждут, когда вы сможете понять, что в вас есть любовь. Человек состоит из души, тела и личности. И тело формируется в момент зачатия. Но также в момент зачатия в мир спускается душа. Так вот, душа – это и есть Бог. А Бог – это есть любовь. И если вы появились на свет, значит у вас есть душа. А если есть душа, значит есть любовь.

Любовь живет там, где есть любовь между вашими родителями. Потому что, если бы ее не было, не произошло бы зачатия. Поэтому осознайте на секунду, что соединение ваших мамы и папы – на самом деле любовь. И в момент вашего появления они очень любили друг друга. А любовь – это как лампочка, она никогда не гаснет. Да, она может прикрыться различными травмами, различными ситуациями, но она никогда не заканчивается. Вы – подтверждение любви между вашими родителями. И сейчас возьмите ваши две ладони и назначьте одну руку папой, а другую – мамой. Пускай правая рука будет папой, а левая – мамой. Пойдите в этот момент зачатия и начните соединять эти две руки. Когда папа и мама соединяются вместе, почувствуйте это притяжение между ладонями. Соедините их и увидите, как мама с папой связаны между собой.

Это и есть любовь, это и есть Бог, ведь в момент соединения ваших родителей спустилась ваша душа. И положите эти две ладони в свое сердце. Ваше сердце – подтверждение любви между вашими родителями.

И из этой точки мысленно посмотрите на своих родителей и скажите: *«Дорогой папа, я люблю маму так же сильно, как и тебя. Дорогая мама, я люблю папу так же сильно, как и тебя. И с сегодняшнего дня мне больше не нужно выбирать между вами. С сегодняшнего дня я позволяю себе любить вас одинаково, и тогда в моем сердце появляется любовь. И тогда в моем сердце поселяется Бог».*

Когда вы это принимаете, в вашем сердце действительно поселяется любовь, и вы позволяете всем быть такими, какие они есть. И позволяете себе быть такими, какие вы есть. Оставаться в любви, чувствуя соединение своих родителей в сердце, – означает любить все таким, какое оно есть.

Объединив родителей в своем сердце, вы станете все принимать намного глубже и спокойнее. Вы начнете принимать душой все как есть. Это означает, что мы соглашаемся со всем как есть. В таком случае мы не хотим переделывать папу или маму. Мы понимаем, что они для нас самые лучшие, и можем любить их одинаково. И мы любим все как есть. Именно таким, какое оно есть.

Это также означает, что мы соглашаемся со своей жизнью – такой, какая она есть. Мы принимаем свою сегодняшнюю жизнь такой, какая она есть. Потому что принимаем родителей такими, какие они есть. Потому что мы не можем их воспитывать. Мы взяли у них самое главное. И мы можем идти в свою жизнь. Конечно, всегда в жизни есть место и борьбе –

именно поэтому мы получили детские травмы, именно поэтому родители научили нас бороться и достигать.

Каждая отдельная жизнь борется с жизнью другого так же, как сперматозоиды папы боролись за счастье. Но, если мы будем понимать, что можем оставаться при этом в любви и что родители в наших сердцах любят друг друга, мы будем понимать, что все, что происходит, – правильно. Мы любим жизнь такой, какая она есть.

Мы любим наших родителей такими, какие они есть. Мы любим наше прошлое таким, каким оно было, а наше будущее – таким, какое оно придет. В этой любви мы широкие и созвучные, потому что знаем, что в нашем сердце живет любовь наших родителей. Ваши родители отдали вам все, чтобы на свет появились вы. И очень важно взять все у них и идти в свою жизнь.

Как технически это сделать?

В медитации мы с вами начали с того, что вы смотрите снизу широко открытыми глазами на ваших родителей и видите, как благоговеее перед ними. Чтобы занять ваше детское место сейчас, вам нужно смотреть широко открытыми глазами на ваших родителей и благоговеть перед ними.

С сегодняшнего дня, общаясь с папой и мамой, пробуйте садиться ниже. Неважно, разговариваете вы по телефону или просто мысленно делаете медитацию, – ваши родители всегда должны быть большими, а вы маленькими. На момент проработки мамы и папы вы даже можете завязывать себе хвостики или косички, покупать себе игрушки – это очень хорошо позволяет пройти в детскую позицию.

Делая расстановки, мы назначаем фигуры. В момент, когда вы разговариваете с родителями, скажите: «Мне сейчас три года. Или два». И, если не получается в это пройти, назначьте себя семимесячным малышом. Поверьте, когда вы будете разговаривать с мамой или папой из позиции семимесячного малыша, вы не сможете учить их жизни, вы не сможете что-то от них требовать. Вы сможете просто брать любовь.

Не умеете брать от родителей? Не можете просить совет? Сложно просить помощи? Пойдите вечером домой, сядьте на пол, завяжите хвостики, возьмите игрушку, позвоните родителям, поговорите с ними из детской позиции. И тогда вы поймете, что можете просить у них помощи и брать ее. Вы увидите, что вашим родителям станет наконец-то хорошо, потому что самое важное, чего хотят родители, – это быть нужными. Когда вы едете в машине или идете по какой-то крутой улице или торговому центру, это уже другая ситуация, и в ней вы тоже научитесь брать энергию у родителей, просить поддержки. Поверьте, они хотят помочь вам советом, деньгами, вареньем, колбасой, шоколадкой – неважно чем. Самое большое счастье они испытывают, когда вы попросите у них помощи.

Подумайте, что вы можете попросить у родителей, и попросите из детской позиции. Попросите отправить денег на ваш телефон, прислать варенье, которое закатывает мама, попросите какой-нибудь оберег, платице или кофточку. Вы даже можете позвонить маме и сказать, что вам не хватает на новый iPhone. И поверьте, даже если у мамы пенсия в 6000 рублей, она найдет ваши 100 000 рублей, потому что это нужно ради ребенка. Ради ребенка родители готовы перевернуть мир. Внимание – **только ради ребенка, а не ради человека, который учит их жизни. Не ради человека, который стоит выше них и рассказывает им, как жить.**

Давайте переставать учить родителей и ломать систему!

Самая большая проблема в отношениях с родителями – это когда детям кажется, что они круче родителей, умнее, когда дети стоят сверху и начинают умничать и учить родителей жизни.

Родители начнут вам помогать только тогда, когда вы осознаете, что это они дали вам жизнь. Только когда вы осознаете, что это генетически правильно – брать. И когда они станут вам нужными, поверьте, их здоровье улучшится, они станут более счастливыми, потому что генетически они хотят отдавать своим детям.

Домашнее задание

Поставить себя в детскую позицию. Если нужно, купите себе соску и засуньте ее в рот. Если нужно, замотайте себя в пеленки, но поговорите из детской позиции с родителями и попросите у них ресурсы. Кто-то может попросить помолиться. Я, например, очень часто говорю маме: «Ой, мамочка, я так устала. Помолись за меня, пожалуйста».

И вы не представляете, как счастлива моя мама, когда я прошу ее об этом. Она ездит в церковь на другом конце города, чтобы поставить за меня свечку и помолиться. И я говорю это со слезами счастья и благодарности. Когда я попросила маму сделать мне оберег, она связала мне платье. И это моя мама, для которой я всю свою осознанную жизнь была в роли матери, в роли мужа и в роли Бога? Да, это моя мама, и мне удалось встать в системе на свое место.

Можем ли мы помогать родителям? Да, но из ощущения изобилия. Даже если у мамы пенсия 12 000, вы можете помогать из изобилия, когда вы сами изобильны. Но, если вам самим не хватает денег и вы даете из состояния напряжения, вы поворачиваетесь к своей же жизни спиной. Так мы нарушаем систему. У мамы должен быть стимул заработать, что-то придумать, развиваться, самой брать энергию из своего рода. Если вы даете деньги и помощь из дефицита, то не просто рушите систему, вы создаете напряжение во всех сферах жизни, и то самое жизненное колесо встает и не едет дальше.

Ваше самое правильное место – быть детьми. Все мои расстановочные марафоны – про правила системы, о том, с чего мы с вами начали. У вашей мамы есть ее родители, у вашего папы есть его родители. А у них есть свои родители. Там есть целый род, который позаботится о них. У ваших родителей есть их партнеры, а в вашей системе это их муж или жена, то есть ваши мама и папа.



◆ Подробнее про интенсив «Папа + Мама»

Вы – это лишь маленькие дети, которые могут брать. Так как вы навсегда остаетесь маленькими для родителей, то брать энергию вы тоже можете всегда. **Правило – чем больше вы возьмете у ваших родителей, тем больше они возьмут в роду.** И чем дальше в род, тем энергия мощнее. Если, например, у ваших бабушек был заряд 600, у вашей мамы 400, то у вас 200. И вы должны это осознать: все, кто стоит за нашей спиной, имеют больший заряд.

Я часто привожу пример: когда вы ставите телефон на зарядку, там есть два штекера. Это мама и папа. И в вашей жизни вы часто пытаетесь из телефона «накормить» это зарядное устройство. Поймите, так не работает. Двумя штекерами вы входите в маму и папу и подключаетесь к огромной электрической сети. Смысл такой же: когда вы ставите за плечи маму и папу, вы подключаетесь к огромной силе своего рода. А для этого нужно научиться брать: сесть на пол и позвонить родителям, попросив их о помощи.

Не забывайте, что ваша сила – в ваших крыльях, а ваши крылья – это ваши родители.

Ведь нет ничего мощнее вашего рода. Нет ничего мощнее той любви, которая соединилась в вашем сердце. Той любви, которая соединилась вашими папой и мамой.

Что касается обид на родителей, это тема номер один в проработках. Почему мы обижены? Ответ – потому что желания не совпадают с реальностью. Так же происходит во всех ситуациях в жизни. Мы обижаемся на людей, когда ожидания не совпадают с реальностью.

Манипуляции от родителей в духе «я умру», «я болею», «в гроб загоните», «будешь жалеть» – это когда родители встают в детскую позицию. Родители, в особенности мамы, часто находятся в позиции жертвы. Помню, как мама мне очень часто звонила и жаловалась, что у нее все болит.

Когда я встала в позицию дочери, стала у нее что-то просить, у нее в один момент перестало все болеть. Она получила в наследство квартиру, где делает ремонт. Я понимаю, что могу дать ей деньги на ремонт, но так она потеряет смысл своей жизни. Каждое утро она поднимается, звонит мне, говорит, что сделала в этой квартире. Самое интересное, что эту квартиру она хочет подарить мне. Она мне отправляет шоколадки из Пятигорска, и я безумно счастлива. Она знает, что я не ем сладкое, звонит и говорит: «Юля, я нашла тебе шоколадки без сахара! На сто процентов натуральный».

Когда я встала в позицию ребенка своей мамы, а не учителя, у мамы словно появился смысл жизни, у нее появилось больше энергии. Люди, которые привыкли родителям больше давать, очень возмущаются фактом, что у родителей можно что-то просить. Мои клиенты-мусульмане говорят: «Юля, но ведь даже в Коране написано, что рай под ногами у мамы». И тут я объясняю, что все верно, мама большая, вы маленькие, и рай под ее ногами. Напоминаю, что у мамы заряд 400, к примеру, у вас 200. Вы берете, все верно. Это работает как тот самый водопад, где вы под ногами у мамы. Очень важно правильно понять фразу, повернуть вектор.

В то же время, когда вы выросли, вы сепарировались. Вы выросли, отошли от мамы! Совершеннолетие наступило, берем чемоданы и уходим от мамы. Чтобы повзрослеть, нужно уходить. Базовые потребности вы должны удовлетворять сами, и не только базовые. Вы осваиваете новые ступени в жизни самостоятельно.

Однажды мы должны понять, что наша душа проживает несколько кармических воплощений. И для того, чтобы реально кайфовать и наслаждаться, мы в первую очередь должны находиться в честности с собой. Это когда вы покупаете машину не потому, что подруга посоветовала, а потому, что вы этого хотите.

Закройте, пожалуйста, глаза. И вспомните сейчас: когда вам было 15 лет, какие у вас отношения были с вашей мамой; какие у вас отношения были с вашим папой?

И вспомните, когда вам было 10 лет: какие у вас отношения были с родителями в это время? В 10 лет психологически происходит подростковый бунт. В 10 лет мы принимаем решение совсем «уйти» от родителей. С 10 лет мы становимся особенно недовольны ими. Может быть, вы уходили из дома в это время и обещали себе никогда не вернуться. Подростковый бунт очень важен в нашем взрослении.

Так же, как мы выходили из живота нашей мамы, так же, как мы делали наши первые шаги с основной мотивацией отойти от нее подальше, – так же и в 10 лет с нами случается кризис, чтобы разорвать пуповину, чтобы уйти дальше от нее.

Отцовская и материнская любовь отличаются. Отцовская любовь – условна. Материнская – безусловна. И часто нам легче бывает уйти от папы, чем от мамы. И часто папа делает все сам, чтобы мы ушли. А мама вынуждает нас уйти. И это правильно, потому что взросление напрямую связано с уходом в свою семейную систему.

Проверим, **насколько экологично проходило ваше взросление**. Назову два основных признака:

1. Вы экологично проживали свое детство, экологично выросли, когда не ставили себя на место родителей вашим родителям и однажды ушли. Вы ушли из живота мамы, стали сильными благодаря тем условиям, которые создал папа. Вы ушли и отошли от груди мамы. Вы начали говорить, чтобы уйти дальше – в школу. Вы пережили подростковый бунт, чтобы уйти.

2. К 18–20 годам вы совсем съехали от мамы – это правильно, дети уходят от родителей. Дети уходят для того, чтобы однажды вернуться. Вернуться с благодарностью и любовью. С благодарностью и любовью за жизнь. С благодарностью и любовью за продолжение. С благодарностью и любовью за то, что дети смогут родить своих детей.

Мы генетически устроены так, чтобы уйти от родителей. Задумаемся: ведь, если ребенок не выйдет из живота матери, он, как и мать, умрет. Если ребенок не уйдет от родителей, ему будет невыносимо тяжело. Если ребенок не покинет дом родителей, умрут и дети, и родители.

Мы рождаемся для того, чтобы однажды уйти, а потом обязательно вернуться. Представьте, что вы снова идете по линии времени и видите, как вам пять или семь лет. Вспомните события этого возраста. Посмотрите на своих родителей: что было тогда?

Вы идете дальше, и вам два-три года. Посмотрите на себя в этом возрасте. Посмотрите на своих родителей. И сейчас вы видите момент своего рождения. Посмотрите на себя и посмотрите на своих маму и папу.

Что они чувствуют в этот момент? Что они испытывают, когда к ним приходит ребенок? И сейчас вы видите себя в животике у своей мамы. Посмотрите, как вы чувствуете себя и как себя чувствует ваша мама. И посмотрите на своего папу. Что они испытывают, зная, что к ним вот-вот придет ребенок?

И посмотрите, когда мама беременная на втором и третьем месяце. И посмотрите на себя, совсем крохотного или крохотную. Вы сидите здесь – в животике у своей мамы – и строите свои клетки из нее. Посмотрите, как чувствует себя она и как чувствует себя папа.

Представим, что идем дальше по линии времени. Посмотрите момент своего зачатия и окунитесь в него. Посмотрите, какой здесь сильный, достигающий папа-победитель, и увидите свою открытую и любящую маму. Ваши родители соединились, чтобы на свет появились вы, их любовь, соединение их тел, что-то очень важное. Потому что именно из него сюда пришли вы. Мы идем дальше по линии судьбы и линии времени. И вы видите момент, где ваши родители познакомились.

Посмотрите, как им было хорошо тогда. Вы видите, как здесь две нити судьбы разделяются и ваш папа живет отдельной жизнью, а мама – отдельной. Две разные судьбы. И вы идете по линии времени назад, смотря на судьбу родителей. Отдельно – как отдельных личностей. Каждый из них прожил жизнь, чтобы однажды познакомиться. Чтобы соединились их тела. Чтобы соединились папин сперматозоид и мамина яйцеклетка и на свет появились вы.

И снова вернитесь в момент, когда их судьбы соединяются ради того, чтобы на свет появились вы. Они прожили свои жизни, чтобы однажды соединиться и чтобы на свет появился их ребенок. И вы видите, как ваша мама – совсем еще юная девушка, ей 15–17 лет. Посмотрите, о чем она думает здесь, как она себя чувствует. И посмотрите сейчас на ее родителей – какие у них отношения. И параллельно смотрите на своего папу, которому 15–17 лет. И параллельно посмотрите на его родителей. Как ваши родители проживали это время?

Посмотрите на свою маму в 10–12 лет, когда она проживала подростковый бунт. Когда она не любила своих родителей и хотела уйти от них. С чем ей приходилось справляться?

Посмотрите сейчас на судьбу своего папы, когда ему было 10–12 лет. Когда он проживал подростковый бунт. Как вели себя его родители? С чем ему приходилось справляться? Две разные судьбы, две разные линии времени, которым суждено было соединиться, чтобы на свет появилось что-то большее.

Мы идем дальше по линии времени, и вы видите, как вашей маме три-четыре лет. Базовые травмы. Посмотрите, как она чувствует себя здесь. Как к ней относятся ее родители, ее воспитатели, учителя. Какие травмы ей приходится проживать и встраивать в себя.

Она только человек, и она так мечтает о любви своих родителей. И параллельно где-то вы видите своего папу в этом же возрасте. Когда-то в будущем они соединятся, потому что именно в этом возрасте они получили одинаковые травмы. Это было нужно для того, чтобы на свет пришло что-то ценное и важное. Соединившись, ваши родители дадут жизнь своему ребенку, то есть вам. Но соединяются они, потому что здесь, в совсем детском возрасте, у них были похожие судьбы. А может быть, совсем не похожие.

Но все, что было заложено здесь – в их маленьком, детском возрасте, привело их друг к другу. И вы видите рождение своей мамы. Ее рождает ваша бабушка. И посмотрите, каково здесь вашей маме. Посмотрите, что испытывает мама? Закройте глаза и представьте.

Вы видите, как мама появляется на свет, как ваши бабушка и дедушка чувствуют себя при этом. И где-то в параллельном мире вы видите, как рождается ваш папа. И посмотрите, что испытывает бабушка по отцовской линии, что испытывает дедушка? Закройте глаза, ощутите.

Идем дальше и смотрим, как ваша мамочка сейчас сидит в животике у своей мамы. Что испытывает ваша бабушка в этот момент и что делает ваша мама? И посмотрите в параллельной Вселенной, как папа сидит в животике у своей мамы и как она счастлива. И что испытывает его мама, и что испытывает его папа? Снова прикройте глаза и ощутите.

И мы плывем дальше по реке жизни. Вы видите свою бабушку по материнской линии и своего дедушку по материнской линии. Видите их совсем молодыми в тот день, когда они познакомились.

Они познакомились, потому что у них в детстве были похожие травмы. Подумайте на секунду, какое детство было у них. Но они прошли это все, чтобы принести в этот мир что-то великое. Чтобы на свет появилась ваша мама. Еще раз посмотрите на момент рождения своей мамы и теперь смотрите в параллельной Вселенной на родителей своего папы.

Когда-то они тоже были маленькими детьми и получили свои травмы. Они прожили целые жизни, чтобы однажды познакомиться и чтобы в мир пришел ваш папа. Пришел именно таким, каким он был для вас. Потому что он прожил целую жизнь со своими родителями, чтобы на свет появились вы.

Он прожил целую жизнь, так же как и ваша мама. (И да, каждый из нас получает свои отдельные травмы, чтобы однажды встретить своего партнера таким, какой он есть.) Чтобы на свет появились вы. И они дают нам все, что у них есть.

И сейчас вы видите, как стоите, а за вашим правым плечом стоит ваш папа, за левым – ваша мама. Представляйте и ощущайте.

За их плечами стоят их родители, а за их плечами – их родители. И вы начинаете произносить фразу, разговаривая со своими родителями, а ваши родители – с их родителями, а их родители – с их родителями.

Прочитайте дальше и сделайте медитацию.

Представьте, как каждый в вашем роду говорит своим родителям следующее: «Дорогие мои родители, я принимаю все, что вы дали мне. Я принимаю все целиком, без исключения. Я принимаю все по полной цене, которая вам этого стоила. Сегодня я понимаю, что у каждого из вас был свой путь. И он тоже был нелегким. Я понимаю, что вы для меня самые лучшие. Я принимаю это все по полной цене, которая этого стоила вам. И которая этого стоит теперь мне. Я сегодня здесь, на этом пути развития, читаю эту книгу. И сегодня я понимаю: вы не могли тогда по-другому, потому что у вас были свои родители».

И вы продолжаете говорить эти фразы и слышите, словно эхо, как ваши родители говорят об этом своим родителям, а их родители – своим. И вы продолжаете и говорите: «Я что-нибудь из этого обязательно создам. Вам на радость. И я передам это своим детям по той цене, по которой смогу. Потому что все, что вы сделали, не должно быть напрасно. И у каждого из вас было свое детство. И я чтю и храню это. И, если будет позволено, я передам это дальше. Так же, как и каждый из вас передал это мне. Я принимаю вас как своего папу и свою маму. И принадлежу вам как ваш ребенок – как ваш сын / ваша дочь. Вы – те, кто нужен мне. А я – тот ребенок, который нужен вам.

Вы большие, а я маленький(-ая). Вы даете, а я беру. Дорогие родители, я так рад(-а), что вы выбрали друг друга. Я так рад(-а), что вы прожили жизнь, чтобы однажды встретиться и чтобы я появился(-лась) на свет. Вы оба – те, кто мне нужен. Только вы. Вы дали все, что могли дать. И этого было для меня достаточно. Я принимаю от вас все с благодарностью и иду дальше своей счастливой дорогой. И передаю это дальше своим детям. Своей жизни. И всему процессу, когда из чего-то большего появляется что-то меньшее. Когда из чего-то большего появляется что-то еще большее. Я люблю вас и благодарю вас за жизнь».

И вы видите, как эти фразы эхом передаются всем родителям вашего рода. Всем. Родителям. Вашего. Рода.

Каждый человек на этой планете проживает сложные истории детства для того, чтобы однажды мужчина и женщина встретились и на свет появился ребенок. И каждый платит за это свою цену. И да, чем дальше мы уходим вглубь поколений, тем эта цена выше.

У наших родителей детство было еще жестче, чем наше. А у родителей наших родителей еще сложнее. И это нормально, потому что процесс эволюции идет постоянно. Однако не забывайте, что каждый из родителей – это просто человек. И каждый заплатил за жизнь свою цену, свой урок для того, чтобы выйти на новый уровень. И мы это делаем для того, чтобы жизни продолжались. Важно понимать, что родители всегда умнее и мы всегда можем приходить к ним, чтобы выйти дальше, найти своего партнера и родить детей, которые также будут приходить к нам и искать своего партнера и рожать детей.

Сделайте выдох, мысленно благодаря родителей за то, что им пришлось пройти такой нелегкий путь с самого детства. За то, что они встретились и дали вам жизнь, самую лучшую жизнь на земле. Вы – результат большой любви. И сейчас вы осознаете, что где-то есть ваши родители. И неважно, живые они или мертвые.

И вы осознаете, какой нелегкий путь прошли они. И снова представьте линию времени и увидите, как линия времени уже идет на старость родителей. А старость – это когда все процессы замедляются. На секунду ощутите себя в сегодняшнем теле ваших родителей (если они уже умерли, то процессы остановились совсем).

Поймите, когда человеческая жизнь выполнила все миссии, она постепенно начинает идти в перерождение, и тогда все процессы замедляются. Сегодняшние ваши мама и папа не могут быть такими быстрыми, как вы. Не могут так двигаться, соображать, как вы. И это не значит, что вы лучше! Так или иначе, ваши родители всегда будут мудрее. И всегда будут теми людьми, которые дали вам жизнь.

Просто на секунду представьте себя ими. Они прожили целые жизни. Они получали детские травмы, росли, проживали подростковые бунты, знакомились друг с другом. Они делали все, чтобы дать вам самое лучшее образование, отдать себя всех. И да, вы – одно из важнейших событий в их жизни. И они хотят просто так продолжать вам отдавать. Они хотят быть вам нужными.

Когда их жизнь идет на спад, самое важное, чего они хотят, – это быть нужными вам. Да, они не могут мчаться с такой скоростью, с какой мчитесь вы или ваши дети. Однако они очень хотят быть вам нужными. И самое большее, что вы можете им дать, – уделить им свое время и показать, как они вам нужны.

Важно понять, что значит показать, что они вам нужны. Это не дать, а взять у них, спросить совета, полежать на их коленках и взять энергию. И даже, может быть, где-то потерпеть, если они слишком медленно говорят или рассказывают о своих причудах. **Не лечите их и не заставляйте думать. Не отправляйте к психологам или стоматологам. Не злитесь на них, когда они медленно соображают.** Да, их скорости другие, но мы не имеем права переделывать их.

Единственное, что мы можем, – это любить и благодарить их за то, что они прожили целую, но такую непростую жизнь, чтобы дать нам новую жизнь, дать нам все, что у них есть.

Таким, каким они могли дать. И самое ценное, чем мы можем им отплатить, – это продолжать брать и давать им их нужность в нашей жизни.

Однажды мы уходим от родителей, чтобы вернуться с любовью и благодарностью. Вернуться не для того, чтобы воспитывать их. Не для того, чтобы растить, а чтобы они снова почувствовали себя нужными. «Дорогая мама и дорогой папа, скажите мне что-нибудь важное, мне сейчас так тяжело» – с этими словами можно ходить к маме и папе.

«Дорогие мои папа и мама, вы мне сейчас так нужны. Мне так нужна ваша поддержка». «Дорогие мама и папа, у меня сейчас сложный этап. Что бы вы могли посоветовать?» «Дорогие мама и папа, я беременна! Хочу с вами поделиться радостью».

«Дорогие мама и папа, мне так сложно. Просто обнимите меня». «Дорогие мама и папа, я так устал(-а). Сегодня был сложный день. Можете послать мне любовь?»

То, с чем мы можем приходить к своим родителям, включает в них нужность. Приходите к своим родителям почаще. Но только с тем, чтобы что-то у них взять. Звоните им, приезжайте. Потому что единственное, что для них сейчас ценно, – это их ребенок, которому они очень нужны.

Сделаем расстановочное упражнение!

Возьмите пять фигур – пять предметов, которые есть в вашем пространстве.

Поставьте фигуру номер 1 в поле перед собой, на стол. И посмотрите, куда смотрит эта фигура. Возьмите фигуру номер 2 и поставьте за правое

плечо фигуры номер 1. Возьмите фигуру номер 3 и поставьте за левое плечо фигуры номер 1.

Возьмите фигуру номер 4 и поставьте за спину фигуры номер 2. И возьмите фигуру номер 5 и поставьте за спину фигуры номер 3.

Фигура номер 1 – это вы. Фигура номер 2 – это ваш папа. Фигура номер 3 – это ваша мама. Фигура номер 4 – это весь отцовский род. А фигура номер 5 – весь материнский род.

И сейчас поставьте палец на фигуру номер 1 и почувствуйте, как в него вливается мощная энергия всего отцовского рода и всего материнского рода через папу и маму. Вы берете энергию, самую лучшую для вас энергию, и ваши родители отдают ее вам, потому что в этом смысл жизни, смысл эволюции, смысл любви.

«Мы так тебя любим, наша маленькая девочка / наш маленький мальчик. Да, у нас была нелегкая судьба, и ты сегодня ее видел(-а), но мы с радостью преодолевали детские радости, подростковые бунты, знакомились, проживали какие-то свои истории, потому что в этом и есть смысл жизни – чтобы на свет появился ребенок.

И мы благодарны нашим родителям, что они заложили в нас все это, потому что мы встретились друг с другом, чтобы на свет появился(-лась) ты. И если бы не наши родители, не было бы и тебя. И если бы не эти детские травмы, не было бы и тебя. И мы любим наших родителей, потому что они подарили нам тебя».

Новая жизнь начинается только там, где есть предыдущая. И вы родились на свет именно потому, что ваши родители сделали все для этого. И да, у нас всех есть свои травмы и блоки. И да, нам дали их родители, а им – их родители.

Но все эти травмы и блоки приводят нас к тому, чтобы на свет появлялись новые дети, новые проекты, потому что в этом глобальная задумка продолжения всего живого на земле. И вы чувствуете, как ваши родители дают вам энергию, а вы благодарите их: «Дорогие мои мама и папа, я так люблю вас. И я обещаю, я передам это дальше».

Сделайте выдох и, чувствуя энергию ваших родителей, смотрите вперед, в жизнь. И сейчас вы осознаете, что в вас появилась великая мудрость, потому что вы знаете, что такое жизнь, что такое «река жизни» – когда каждый передает каждому. И это мудрость, которую вы можете передать своим детям, своим бизнесам, своим проектам.

И вы чувствуете два огромных крыла за своей спиной – папино и мамино. И вы чувствуете глубинную уникальность и мудрость. Вы понимаете, что все, что вы делали, вы также передавали вперед. И у вас впереди самые лучшие дети, самые лучшие бизнесы и самая лучшая жизнь. И сейчас улыбнитесь своей жизни и пообещайте, что вы с гордостью и любовью передадите все, что есть у вас, дальше.

«Дорогие мои мама и папа, я благодарю вас за то, что вы когда-то встретились. За то, что дали мне все эти травмы, которые я получил(-а) в детстве. За мой рост и мое развитие. Я принимаю это все, чтобы передать дальше. Я обещаю, что буду делать с этим опытом все, чтобы еще больше прийти в любовь. Я благодарю вас, что я сегодня здесь, потому что это позволяет мне впустить в свое сердце еще больше любви. Потому что любовь живет в сердце, где соединяются родители».

Вы улыбаетесь и смотрите на свою жизнь. Поднимаете голову, и улыбаетесь себе внутренним взором, и больше никогда не оставляете эту улыбку. Вы больше никогда не оставляете эту энергию любви и благодарности. Вы внутренне благодарите себя за проделанную работу.

С сегодняшнего дня уделяйте внимание родителям, но не пытайтесь их изменить. Они такие, какие есть, и они прожили свою огромную жизнь.

Какими бы ни были ваши родители, они лучшие для вас. У вас самый лучший папа и самая лучшая мама. А когда у вас самая лучшая мама и самый лучший папа, тогда и вы получаете – самыми лучшими. Когда вы рождаетесь у самых лучших родителей, у вас нет вариантов... Вы остаетесь самыми лучшими! Верно?

Домашнее задание

Позвоните родителям и выразите свою любовь, благодарность. Ваша задача – прочувствовать эту любовь и благодарность в сердце и сказать родителям, как вы их любите. Как вы их благодарите за то, что они прожили свое детство, отрочество, свои бунты. Как они прожили это ради вас.

Испытайте эту любовь и благодарность и скажите им, как вы их любите. И теперь, когда вы будете общаться с родителями, делайте все, чтобы дать им возможность почувствовать себя нужными.

Если вы пока не готовы сделать этот шаг, прочитайте книгу целиком, эта готовность придет. А может, стоит сделать этот звонок уже сейчас?

1.3. Родовые программы

Расстановки, которыми я занимаюсь, работают на шести уровнях. Один из них – личностный. Что такое личностный уровень? Это и есть все наши программы, которые к нам пришли от момента зачатия, в перинатальном периоде, когда мы были в животике у мамы. И эти программы, которые мы впитали, работают и до сегодняшних дней.

Есть также родительский сценарий, родовой сценарий, кармический сценарий. И это то, что выбирает наша душа. Я думаю, вы уже знаете, что душа имеет возможность и право выбирать семью, в которую она приходит. Тело, страну, планету она выбирает сама.

Цель воплощения души – это прожить тот или иной опыт. Да, задумайтесь сейчас. Для чего мы пришли в мир? Чтобы прожить опыт, который выбрали, но на уровне души забыли о нем. А еще чтобы чувствовать, любить, быть счастливым и реализоваться.

В расстановках, которые я провожу, мы также говорим о вселенском уровне. Это влияние Богов, полубогов на нас. А инопланетный уровень – это влияние других планет на нас.

Ну а подробнее в этой книге мы говорим про родовые сценарии, про то, что заложено в нас, в наших клетках. Вспомните уроки биологии, химии в школе. В нас есть гены, ДНК и клетки, которые и прописывают наши родовые сценарии.

Родовые сценарии – это то, что каждая наша клеточка и каждый наш нейрон помнят с уровня рода.

Все это уже прожито в нашем физическом теле и в нашей нейронной системе. Именно поэтому с родовыми сценариями мы работаем в расстановках.

Как родовые сценарии влияют на нас?

Родовая программа, как любая система, нацелена в первую очередь на сохранение системы.

У системы есть два правила:

1. Оставаться статичной.
2. В то же самое время постоянно развиваться.

Девяносто девять процентов нас – это наше СОСТОЯНИЕ, где мы берем систему наших предков, систему наших потомков. И своими эмоциональными реакциями мы действуем так, как действовали наши предки в нашем родовом древе.

Вы замечали истории, когда что-то делаете бессознательно? А потом выясняется, что это уже происходило у вас в роду. Пример: девочка, которой сегодня уже 40 лет, подвергалась насилию в детстве. Во взрослом состоянии попадала в состояние абьюза. Что мы видим дальше по родовому сценарию? Ее папа, когда был молодым, обижал, насиловал девочек морально, физически. И тогда его дочка отрабатывает эту историю в родовой системе. Почему?

Потому что в нейронной системе ее отца есть тема абьюза. Тогда и в самой девочке тоже есть эта система абьюза. Почему же ее папа так себя вел?

Его мама умерла во время родов, и его воспитывала мачеха. А мачеха избивала, выгоняла на улицу. И тогда мужчина живет в состоянии абьюза от женщины. Он вырастает и начинает абюзить женщин.

Абюз – это как раз таки энергия тирании. Его дочка попадает, соответственно, в тот же самый абюз.



♦ *Про абьюзивные отношения и их исцеление я говорю в расстановочном интенсиве «Абьюз»*

Далее в той же истории с девушкой я вижу, что в роду есть история с евреями из Холокоста. Пока мы не найдем в роду этот внутренний заряд по абьюзу, по тираническим отношениям, мы ничего не можем с этим глобально поделать. Расстановки являются как раз ключиком к истине. Важно понимать, что наш род, с одной стороны, всегда остается статичным, а с другой – мы меняем те или иные программы рода.

Мы с вами живем в такое уникальное время, когда у нас есть доступ к информации. Да, мы можем переписывать родовые сценарии, выяснять так называемые причинно-следственные связи. Мы можем долго эмоционировать, возмущаться чем-то, обвинять, но, пока не возьмем на себя ответственность и не увидим, что наши клеточки состоят из этих программ, мы с этим сделать ничего не сможем.

Я считаю, что на сегодняшний день с травмирующими родовыми сценариями эффективнее всего работают расстановки. Мы можем своим разумом, своим состоянием убрать те или иные травмирующие сценарии нашего рода. Благодаря упражнениям этой книги мы чистим родительский уровень – это основа.

Важно помнить, что наш род состоит из отдельных людей, отдельных сценариев. Сюда идут и программы с деньгами. Из-за денег люди точно так же попадали в насилие, в тюрьмы, умирали в тюрьмах. Если в роду были истории с раскулачиванием, то здесь сразу возникает история любви или нелюбви к нашей Родине. Огромное количество историй, где фигуры высшего порядка в политической системе наказывали, убивали, сажали в тюрьмы. И с этим обязательно нужно работать.

Только представьте, за нами стоит более миллиарда человек, которые имеют свои сценарии, свои программы! Как считаете, все это не могло проникнуть в наши клетки, родовые программы и сценарии? Все истории, которые проходили предки, есть в нас.

А истории с физическим телом? Наши предки долго голодали. При этом мы в этой жизни часто никак не можем наесться. Здесь будет ошибкой, работая с лишним весом, пытаться раз за разом заставлять себя сидеть на диете. Пока мы не найдем этот нейрон в роду, где люди умирали от голода и где они все время хотят есть, с проблемой мы сделать ничего не можем.



♦ *С темой лишнего веса, кармических сценариев мы очень глубоко работаем на интенсиве «Тело к лету»*

Одно из сильных упражнений я дам вам прямо сейчас. Всегда нужно смотреть в корень проблемы.

С одной стороны, мы должны понимать и благодарить наш род за то, что пришли в этот мир, за то, что появились на свет, а с другой стороны, должны брать с благодарностью нашу жизнь и влюбляться в нее.

А самое главное – по возможности менять ее ради нашего счастья, наших будущих поколений, ради детей, внуков, правнуков.

Давайте прямо сейчас сделаем медитацию! Прочитайте и сделайте ее в тишине.

Закройте глаза. Пройдите в свое внутреннее пространство. Представьте за своим правым плечом папу, а за своим левым плечом – вашу маму. За их плечами представьте своих бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек.

Сейчас осознайте, как много людей стоит за вами. Представьте свой род до бесконечности. Увидьте, как миллиарды людей стоят за вами. Представьте, как все эти люди хором говорят вам: «Мы прожили целые жизни, чтобы на свет появился(-лась) ты! Мы делали все, что могли. Но у нас своя судьба, а у тебя – своя. И ты – тот человек в нашем роду, который может многое изменить и переписать программы, без которых мы не могли. Эти программы не плохие, не хорошие... Это такие программы, которые в твоё время уже не работают. Мы благословляем тебя на счастливую судьбу и даем тебе право – переписать эти программы!»

Вы живёте в новое время и в новой жизни. Поверьте, вы можете оставить родовые сценарии, которые вам не подходят. И вы, не оборачиваясь на род, а только чувствуя их силу, говорите им: «Я благодарю вас за жизнь! У каждого из вас была непростая судьба. И вы прошли ее, как могли. Я беру вашу силу, энергию и трансформирую ее в счастливые, здоровые, гармоничные отношения. Я трансформирую энергию в процветание, изобилие и богатство,

в здоровое и молодое тело, в любовь и доверие к своей стране, к своей планете. Да, я беру эту энергию, трансформирую ее и передаю дальше. Передаю ее дальше, нашим детям».

Вы улыбаетесь сейчас самим себе, внутренним взором чувствуете силу вашего рода. И вы идете дальше. Делаете вдох, выдох и возвращаетесь в ваше пространство.

Мы можем выйти из родового сценария только тогда, когда поблагодарим наш род за жизнь. Также мы можем выйти из родового сценария, когда увидим его. Да, сам сценарий нужно увидеть и захотеть его поменять.

А чтобы увидеть его, нужно обелить белые пятна. Нужно быть готовым к работе. Мы можем поменять только то, что мы увидели. И когда моей маме, например, было 33 года, она потеряла деньги в МММ. И в этом же возрасте я потеряла деньги.

Мой сын Макар недавно выбил себе передние зубы. Вы не поверите: когда его отец был в этом возрасте, он тоже выбил себе зубы.

Мы иногда не осознаем, как четко, год в год, мы повторяем сценарии наших родителей. Но важно запастись терпением, волей и желанием разобраться с этим. И ни в коем случае не нервничать, не злиться, а понимать, что так или иначе мы будем проживать судьбы наших родителей, бабушек, дедушек, предков.

Помните, как в школе рисовали родовое дерево? Сегодня нарисуйте его снова. Это будет важным **заданием** данной главы. Рисуйте родовое дерево, отмечайте меня в социальных сетях.

Здесь будет отличие от школьного задания. Вам нужно не просто отметить и подписать на дереве ближайших родственников. Посмотрите и узнайте, какие сценарии были у них.

Например, мой прадедущка по маме был очень богатым и знаменитым. Но за богатство его посадили в тюрьму, и в этой тюрьме он умер. Его исключили из моего рода, и я недавно об этом узнала из расстановок. А потом уже начала выяснять в роду и узнала, что это было именно так. По возможности изучите свой род и найдите те сценарии, которые вам не нравятся и нравятся. Огромное количество сценариев связано с алкоголизмом, наркоманией, воровством, смертью в тюрьмах.

Посмотрите в это! Примите это! И отдайте это в судьбы тех людей, которые это проживали. Запомните, **когда мы исключаем что-то, нам приходится это проживать**. Половина дела сделана, когда мы увидели травмирующий родовой сценарий. Отложите книгу и выполните задание или запишите себе в план, когда сможете это сделать.

Часто бывает так, что мы адаптируем родовой сценарий к нашей жизни и живем удобно и привычно. Тогда нам лень что-то менять, нам не хочется. Мы готовы тянуть этот сценарий из рода. А еще готовы постоянно жаловаться, потому что у нас часто есть выгода в этом.

Бывает такое, что мы просто этого не замечаем. И когда вы приходите на расстановки, мы достаем травму и работаем с ее истоками. То же самое делаем в упражнениях этой книги. Пожалуйста, не ленитесь их выполнять.

Обязательно сделайте родовое дерево и честно признайтесь себе, какие травмирующие сценарии есть в роду. Убирайте белые пятна в истории предков, трансформируйте их в силу.

Как еще самостоятельно можно проработать род?

Ответ – принять и признать каждого члена семьи с их программами. Можно сходить в церковь и поставить свечку за тех родственников, чьи сценарии вы, возможно, проживаете. Работая с родом, вы становитесь более осознанными. Потому что, как мы говорим, род – это система, или эгрегор, который объединяет людей задачами, образом мышления, вероисповеданием. И вы сами выбрали этот род для отработки в том числе кармических задач. Чем осознаннее вы, тем больше силы в вашем роду и в ваших будущих поколениях!

Помните, что родовая система, близкие родственники – это очень близкие люди. И я бы очень рекомендовала вам заводить традиции рода. Например, мы всей семьей собираемся на Новый год, приезжаем из разных городов. На Рождество можно вместе печь пироги, собираться родовой системой чаще. Подумайте, какие традиции есть в вашей семье? Собирайте свое родовое гнездо, потому что это базовая сила.

Хочу поговорить с вами про травму покинутого, которая есть в нейронных связях в 99 % случаев. Это когда в детстве мама на минуту или даже секунду покинула вас. Травма покинутого связана с тем состоянием, когда вам показалось, что вас все бросили. Где-то в самом детстве, в самой глубине вам хотелось обрести теплое, изобильное, наполняющее тело мамы. И в детстве вы его перепутали с едой.

Эта базовая травма, которая соединяет вас с едой, а возможно, с лишним весом вашего прекрасного тела, основана на том моменте, когда вы были отлучены от мамы. Эта травма однозначно указывает на то, что вам хотелось окружить себя дополнительной энергией, дополнительной лаской.

Очень часто это тот самый целлюлит, немного сгорбившийся позвоночник, плотные шея, плечи и спина. У всех нас есть опыт движения к нашей маме, когда это движение было невозможно. Практически у каждого из нас есть опыт, когда очень хотелось, чтобы крепко прижали к своему телу, груди, а этого не было именно в тот момент. Наверняка в тот момент мамы не оказалось рядом. Это происходит чаще всего в возрасте от трех до четырех лет. Где моя теплая мама, которая никогда не даст в обиду? Где же она? Я потерял(-а) ее. Это и есть травма.

Все травмы, которые происходят с нами позднее, основаны на этой базовой травме. Вся плотность нашего тела там же. То движение, которое необходимо маленькому ребенку, оказалось там же. Эта невозможность компенсируется нашим лишним весом, плотностью и страхом.

Чтобы излечить эту травму и последующие травмы, которые она принесла, убрать лишний вес, нужно проработать первопричину. Естественно, первопричины заложены в наших убеждениях. А наши убеждения родом из детства. Наши родители имели огромное количество травм, с которыми им сложно было справиться.

Сейчас мы окунемся с вами в самую боль. Да, не у всех родители были идеальны. Сейчас в моде термин «токсичность», синоним «ядовитости». Будем честны, токсичность присуща большей части наших родителей. И мы не можем рассматривать только светлую сторону или одну грань «медали».

1.4. Токсичные родители

Какое ужасное слово, в то же время ставшее привычным в современном обществе. «Токсичные» означает «забирающие энергию». Очевидно, что токсичный человек разрушает физическое, эмоциональное состояние. Надо сказать, что в токсичных отношениях всегда присутствует абьюз, контроль, манипуляции, унижение, агрессия. С другой стороны, это недоверие, незащищенность, доминирование одного человека над другим, злоупотребление властью.

Говоря простыми словами, токсичные отношения – это когда одному приходится выдерживать другого. Токсичные отношения в своей базе зарождаются в детстве, там, где мы взаимодействуем с родителями. А у родителей априори есть власть над детьми. Здесь же вспоминаются истории, в которых родители повышали голос, занимались рукоприкладством.

Когда есть доверие, поглаживания, поцелуи и объятия – это говорит о здоровом отношении к ребенку. Предлагаю вам пройти тест. **Ваши отношения с родителями токсичные, если:**

1. Вы слышали в свой адрес обесценивания. Особенно когда вас сравнивают с другими детьми.
2. Вы редко слышали похвалу, и вас в большей степени критиковали.
3. Вы чувствовали себя с детства «недо». Недостаточно умным, творческим, правильным. Я наблюдаю, когда ребенок берет программу «недо» и в одном случае начинает достигать, чтобы доказать, а в другом – думать, что он недостоин ничего хорошего, и попросту угасает.
4. Вы чувствуете себя после общения с родителями разбитыми, жалеете, что провели время с ними.

Какие можно выделить признаки того, что мама или отец токсичные?

Мама или папа обвиняют ребенка во всем, что бы ни случилось. По сути, они обвиняют его в своих травмах. Из-за того, что ребенок не защищен, сваливают на него свою агрессию. Если это мама, то свою злость она не может показать отцу, коллегам, поэтому «вываливает» это на незащищенного ребенка. Вспомните фразы: «не убрался в комнате – неряха», «бардак на столе – непутевый» (проспали в школу, забыли кроссовки, потеряли перчатки и так далее).

Второй признак токсичности – родители перестают уважать личные границы ребенка или вообще не выдерживают их. Чем старше становится ребенок, тем границ должно быть больше. Если вам 30 лет, мама точно не должна приходить к вам и рассказывать, как вы плохо себя ведете или какой вы неряха, что не убрались на кухне. Если мы говорим про детский возраст, то к 10–12 годам стучимся к ребенку. Нельзя брать личные вещи без спроса. Почему? Такими поступками мама разрушает внутреннюю ценность ребенка. Личное пространство ребенку очень необходимо. Его личные вещи – это его вещи.

Перевод темы спора на личность, излишние расспросы и контроль – это тоже нарушение личных границ.

Вспомните, были ли в вашей жизни подобные фразы родителей: «Я работала всю жизнь, а ты неблагодарный(-ая), не помогаешь». Это переход на личности.

Откуда это исходит? **Родитель по отношению к ребенку ведет себя как жертва, является токсичной матерью или токсичным отцом.** Очень часто родители ругают ребенка за проявленные эмоции: «Нельзя плакать, нельзя кричать, нельзя шуметь». В то же время нам необходимо учиться проявлять эмоции и жить с ними. Задача ребенка – просто

быть счастливым и здоровым. Мы помним разрешающие фразы: «Я большая, ты маленький», «Я даю, ты берешь».

Признак токсичности – когда ребенок просит, а мы игнорируем, не помогаем. Например, ребенок приходит с просьбами, за советом, а мы говорим: «Нет, делай все сам» или «Закрой рот» и так далее. Если у ребенка возникла проблема – нужно помогать.

Унижения и подшучивания с указанием на недостатки – типа «ты неадекватный», «безрукий» – тоже являются показателями токсичности родителей. Все это происходит по повторяющимся сценариям от родителей, родовой системы, кармической системы. Важно понимать, что токсичная мать так себя вела, потому что с ней так себя вели.

Если говорить с точки зрения психологии о токсичных родителях – нужно работать с собой, со своими базовыми травмами. Что такое работать с собой – любить, ценить и уважать себя?

У каждого есть внутренний ребенок, который недополучил любовь от родителей. Мы часто идем в отношения с детьми с мыслью: «Я не буду такой матерью, как моя». При этом мы не становимся такими матерями, но навешиваем другие травмы.

Моя личная история: мою маму били родители, и когда она стала мамой, то сказала себе, что никогда не поднимет руку на своего ребенка. Да, так и было, но при этом она настолько не умела соблюдать границы, что каждый встречный, кто приходил к нам, нарушал мои границы.

Чтобы не быть токсичной матерью, очень важно работать со своим внутренним ребенком, вылечить его. Как бы вы ни любили своего малыша, у вас есть внутренний малыш, который завидует вашему ребенку, потому что сам чего-то недополучил в детстве. И уже здесь из токсичного состояния не любит. Это уровень токсичности на уровне бессознательного. Радуйтесь и удовлетворяйте себя тоже. Мой внутренний ребенок, когда вел сына в Диснейленд, радовался вместе с ним, играл вместе с моим «внешним» ребенком. Вывод: когда мы любим, ценим и уважаем своего внутреннего ребенка, тогда мы перестаем быть токсичными и озлобленными.

Токсичная мама

Итак, представьте себе мать, которая часто говорит: «Моя дочь – неряха. У нее вечный бардак в комнате. Она меня не слушает. Она плохо разговаривает со старшими. Одевается как проститутка». Представьте, что этой дочери уже 40 лет, сейчас мать говорит то же самое и постоянно осуждает. Будет ли дочь чувствовать себя уверенно? Нет. Разве что хорошенько работать над собой. Процесс не будет быстрым.

Рассмотрим признаки токсичной матери:

1. Унижает и пытается контролировать уже взрослую дочь. После 18–20 лет каждый ребенок должен жить собственную жизнь без оглядки на маму. Я всегда привожу метафоры в качестве примеров: если мама «Запорожец», то вы уже «Тесла». Если «Запорожец» будет бесконечно учить, то «Тесла» далеко не уедет. Наступает момент, когда от мамы нужно сепарироваться. Мы об этом говорим в этой книге. Уйти можно, когда вы принимаете, любите и благодарите свою мать.

У такой матери нездоровое по сегодняшним меркам отношение к детям. У меня были случаи, когда мама приезжала ко мне и спрашивала: «Девять вечера, почему ты еще не дома? А где ты?» «А куда ты поехал?», «А что ты надела?», «А куда и с кем ты пошла?» – подобные фразы характеризуют токсичную мать.

2. Токсичная мать – манипулятор. Она не хочет брать ответственность за свою жизнь и не в контакте с идеей, что ребенок уже вырос. У такой матери есть огромное количество психологических проблем. Если она проверяется, то ей наверняка ставят депрессию, нервные расстройства. Конечно, такая мать пытается решить свои психотравмы за счет окружающих. Легче всего решать такие психотравмы за счет своих детей, так как у нас с ними связь. Окру-

жающие ведь могут и послать, и в лицо плюнуть, а дети слабее, они так вряд ли сделают. Для того чтобы манипулировать, надо подняться выше, а мать априори в системе находится выше. Когда вы не даете быть в системе выше, она поднимается разными способами: либо опекает, либо унижает, либо игнорирует и не разговаривает.

Ко мне приходят клиенты и говорят: «Хочу сказать маме, но боюсь, вдруг она со мной не будет разговаривать». Да, она может не разговаривать и год, и два. Это нужно прожить и пережить.

И да, если вы живете с мамой и в 18, и в 20 лет, это губительно и для вас, и для мамы. Поэтому живем с мамой до 18 лет и съезжаем. И я не шучу. **Ребенку жить с токсичной матерью особенно невыносимо.**

3. У токсичной матери постоянные смены настроения. То она вас обнимает, то она готова вас ударить. И ребенку приходится постоянно подстраиваться под ее настроение.

Дети всегда стараются подстроиться, потому что подсознательно боятся обидеть и расстроить маму. Долго живя с мамой, мы либо становимся зеркальными отражениями мамы, либо начинаем врать себе и постоянно подстраиваться.

4. Токсичная мать постоянно испытывает ненависть, злость, даже агрессию по отношению к вам или другим людям.

5. Это конфликтный человек. Не проходит и дня, чтобы она с кем-то не поспорила, будь то продавец в магазине или соседка по лестничной площадке.

6. Токсичная мать нарушает границы детей.

7. Мать, которая постоянно недовольна ребенком, даже если не говорит об этом и вынашивает недовольство ежедневно, – токсичная мать.

Если вы увидели хотя бы один признак и узнали его в себе, вы – токсичная мать. Если вы узнали в этих признаках свою маму, то стоит принять факт, что она была токсичной.

Но это не повод для ненависти, потому что мама дала вам жизнь. Это повод восстанавливать свою энергетику. С помощью расстановок это сделать экологичнее всего.

Я вспоминаю, как поехала жить в Сочи и ко мне в гости приехали родители. Мама начала выкладывать из шкафа мои вещи, при папе трясти их и говорить: «Вещи не постираны, как это ужасно!» Конечно, когда мама что-то у вас берет, проверяет шкафы, компьютер, это токсичная мать. У нее нет понимания ваших личных границ. Если вы постоянно смотрите в шкафы своих детей, то вы токсичны.

Есть еще явные признаки токсичности матери. Когда что-то случается, начиная с мелочей: мама потеряла ключи, где-то забыла вещи, – она начинает во всем винить ребенка. Мама постоянно навязывает чувство вины, и это страшно.

Любая подавляющая мать – токсичная. Если вы курите, пьете, то, скорее всего, у вас была подавляющая мать. У наших отцов в большинстве своем была подавляющая мать, потому что ей многое приходилось брать на свои плечи.

Хочу отметить показатели физиологических проблем, которые говорят о токсичности.

1. Первое – это онкология. И да, ею чаще болевают токсичные люди (в мыслях они токсичные или на словах – неважно).

2. Второй признак – лишний вес. Сорок процентов проблем с лишним весом – токсичная мать. Вы либо сами таковой являетесь, либо имеете отношения с такой матерью. Нужно работать с этим.

3. Третий признак – проблемы с глазами. Все, что связано с сильным напряжением глазницы (глаукомы и прочее).

4. Четвертый признак – хронические ангины, тонзиллиты, все, что связано с болезнями на пятой чакре.

5. Пятое – камни в почках. Все, что касается почек, – это недостаточное проявление женственности.

6. Шестое – проблемы с пищеварением. Иными словами, на всех органах проявляется токсичность.

Что происходит с детьми, которые живут с токсичной матерью? У них возникают **психологические травмы**. В первую очередь у таких детей наблюдается низкая самооценка и тотальная неспособность ценить себя. Возникает бесконечное чувство вины, аутоагрессия (агрессия на себя). Все это ведет к нежеланию жить и потере интереса к жизни.

Неуверенность в себе также перерастает и в перфекционизм, когда вы постоянно недовольны собой. Сюда же идут истории, когда мы живем не для себя, а для общества, когда мы хотим угодить всем. Мы постоянно хотим удовлетворить токсичную мать. Мы все время хотим ей чего-то доказать, показать, какие мы классные и чудесные.

Когда вы имеете токсичную мать, более 50 % мыслей у вас – о маме. Значит, однозначно не пройден процесс сепарации, и вы так же к ней привязаны и думаете о ней.

Ребенок, который рос с токсичной матерью, как правило, во взрослой жизни будет иметь размытую самооценку, то есть не умеет говорить «нет». Он приспосабливается, даже если ему что-то не нравится. Он боится обидеть.

Что делают токсичные матери? Как правило, игнорируют, газлайтят. В 2022 году я написала целую программу, интенсив про газлайтинг, абьюз. Газлайтинг – это подмена адекватной действительности: преуменьшение, преувеличение. Если ваша мама занимается газлайтингом, то она токсичная. Раздуть из мухи слона и потом по этому поводу истерить – это тоже газлайтинг.

Вспомним фразы: «Не выдумывай, я такого не говорил(-а)». Газлайтер как бы заставляет ставить воспоминание под сомнение раз за разом, а жертва начинает верить в то, что она сама виновата.

Обесценивание эмоций – это тоже стратегия газлайтера: «Уж больно ты чувствительный(-ая)», «Ты преувеличиваешь», «Тебе кажется, ты все придумал(-а)».

Токсичный родитель-газлайтер будет обесценивать достижения ребенка словами: «Ну и что? В твоём возрасте у меня были пятерки». Конечно, дети в таком случае теряют мотивацию к тому, чтобы стать успешными, либо, наоборот, всю жизнь пытаются доказать, что чего-то стоят. При этом дети, которые были жертвами газлайтеров, не понимают истинных чувств и не принимают своих эмоций. Физическое насилие, моральное насилие – любой формы абьюз говорит о токсичных родителях.

Что делать, если вы обнаружили, что ваша мама – токсичная?

1. Съехать и на время дистанцироваться.
2. Прорабатывать свои травмы.
3. Выходить в любовь и принятие.

Когда токсичная мать у мужчин, то мы видим такую картину: они чаще всего не умеют коммуницировать с женщинами, потому что нет принятия женщины. Большой процент мужчин, которые росли с токсичной матерью, подвержены зависимостям, алкогольной, наркотической и так далее. Такие мужчины испытывают агрессию по отношению к женщине. Желание поднять руку – еще одна яркая характеристика. Если ваш муж вас бьет, знайте, что он бьет свою мать бессознательно.

Проверим себя на токсичность. Отвечаем да/нет:

1. Вы считаете себя знающей, лучшей матерью, ведь вы всегда стараетесь сделать максимум для ребенка.
2. Ребенок для вас – единственный смысл жизни.
3. Родительство – тяжелое испытание.
4. Вы никому не можете доверить ребенка и принять чью-то помощь, так как все всё делают не так.

5. Вы предпочитаете отдать своего ребенка бабушке, даже если у вас с ней напряженные отношения, чем доверять посторонним людям, няням.

6. Вы с ума сходите, когда ваш ребенок болеет, или от одной мысли, что он может заболеть.

7. Вы стремитесь дать ребенку как можно больше развивающих занятий.

А теперь внимание. Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», вы токсичная мать. Особенно возникает спор по поводу первого вопроса: «Как? Я же считаю себя хорошей, лучшей матерью, я все делаю правильно». Таким образом мы возвышаемся над ребенком. Если у вас априори подобная позиция, вы токсичны. Это не значит, что нужно считать себя плохой матерью и загонять мыслями. Нет. Вы можете быть адекватной мамой, а вот степень лучшей вам даст сам ребенок. Хотя для него вы по определению лучшая.

Почему я вам это показала? Важно понять, что ребенок пришел сюда со своим опытом и своей душой.

Гипермамашность – это токсичность для матери.

Часто мы не даем ребенку дышать. И очень часто мы думаем, что наша мама была токсичной, при этом сами токсичны.

Добавим еще пункты:

- Вам хочется, чтобы ваш ребенок стал таким, какими вы не смогли быть в детстве. Если ответ «да», то вы токсичная мать.

- Вы считаете, что дети должны побаиваться родителей, и жестко с ними разговариваете. Если ответ «да», тогда вы токсичная мать.

Да, иногда родители считают, что у каждого ребенка есть долг перед ними. Я бы хотела, чтобы вы увидели, что такая позиция – тотальное перенапряжение. Ребенок ничего не должен. Дайте дышать вашему ребенку.

Когда вы часто говорите ребенку, что он нерадивый, вы токсичны. Когда вы говорите ребенку о том, что у него плохой папа, то вы токсичны. Ребенок состоит и из папы, и из мамы. Когда мы говорим ему, что папа плохой, ребенок считает какую-то свою часть такой же нерадивой.

И ужасный момент, когда родители говорят: «У меня болит голова из-за тебя». Получается, что здоровье зависит от ребенка?

Скажу больше: когда у вас с ребенком редко бывают совместные обеды, беседы, прогулки, вы токсичны. Если вы просите ребенка помочь решить спор с папой или кем-то еще, привлекаете его к решению ваших проблем, то вы токсичны.

Бывает, что даже я перегибаю палку с сыном, ведь сама росла в токсичных отношениях. Я считаю, что сейчас мои отношения с родителями проработаны. Но эта проработка не может быть в полной мере. Это нелегко. Я сепарируюсь и меняю в жизни все благодаря расстановкам. Очень важно не забывать о себе. Понимать, что, даже если вы не будете общаться с мамой, вы ценны уже по праву рождения.

Нужно приходить к состоянию, где вы самодостаточны и реализованы. Важно, когда у вас есть дети, не переходить личные границы. Быть включенным в жизнь ребенка, но не перегибать палку. Стучаться в комнату, не причинять боль. Вы ведь знаете о ваших детях больше, чем знает кто-либо.

И самая важная мысль этой главы – НИКОГДА и ни при каких обстоятельствах не говорите ребенку, что вы не хотели его родить. НИКОГДА, прошу вас.

Давайте будем стараться не критиковать, а учить и рассказывать, показывать ребенку силу через благость, великодушие, умение первым просить прощения, через любовь. **Пусть ребенок знает, что он может прийти к вам в любой момент.**

Дети вырастают и идут дальше, наша задача – улучшать этот мир и двигаться в любовь.

Токсичный папа

К токсичному папе относятся все те же пункты, что указаны выше. Но на своих семинарах я часто слышу вопросы: «У меня был отец-алкоголик. Как простить? Как принять? Как проработать?» Займите еще более удобное положение. Двигаемся дальше.

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.