

Ирина
УДИЛОВА

Антон
УСТУПАЛОВ

Марина
МАЗИНА

СИЛА ПРЕДКОВ

Как законы рода помогают освободиться
от обид, вины и реализовать цели



По-женски

Ирина Удилова

**Сила предков. Как законы рода
помогают освободиться от
обид, вины и реализовать цели**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88

Удилова И. А.

Сила предков. Как законы рода помогают освободиться от обид, вины и реализовать цели / И. А. Удилова — ИГ "Весь", 2016 — (По-женски)

ISBN 978-5-9573-3136-0

Мы часто говорим: «На роду написано», подразумевая при этом неизбежный исход. Но действительно ли он неизбежен? Авторы книги «Сила предков», психологи и эксперты по отношениям, уверены: ваш род действительно влияет на вашу жизнь, как и вы влияете на жизнь своих потомков. Но изменить события, происходящие в роду, можно всегда. Первая часть книги посвящена тому, чтобы разобраться, что же действительно «написано на роду», как это на нас влияет и как обратить даже негативное воздействие себе на пользу. Из второй части вы узнаете, как легче и проще всего отпустить обиды прошлого, а также кого и за что важно простить в первую очередь, чтобы освободить свою жизнь и жизнь будущих поколений для радости и счастья. Кроме того, вы освоите специальные упражнения, помогающие избавляться от «родовых проблем», и убедитесь, что многие ваши сегодняшние трудности и неприятности – это отголоски жизни ваших предков и что они легко решаемы.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-9573-3136-0

© Удилова И. А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Введение	6
Род	8
Что такое род?	8
Вы и родители	12
Расстановка по сферам жизни	14
Проживаем чувства	16
Работаем с эмоциями и воспоминаниями	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Ирина Удилова, Марина
Мазина, Антон Уступалов**
**Сила предков. Как законы рода
помогают освободиться от
обид, вины и реализовать цели**

* * *

Введение



Мы часто употребляем в своей речи расхожее выражение «на роду написано», подразумевая при этом что-то вроде неизбежной судьбы, от которой не уйти. Хотя в современном мире, где столько возможностей и шансов, люди ближе всего подошли к тому, чтобы быть творцами своей судьбы.

И мы зачастую употребляем это выражение с обреченностью, применяя его к каким-то нежелательным ситуациям, в которых «ничего не поделаешь», но всерьез в судьбу и неизбежность мало кто верит.

Истина же находится посередине: наш род действительно влияет на нашу жизнь, как и мы влияем на жизнь своих потомков, но это влияние далеко не так глубоко и бескомпромиссно, как пытаются представить люди, верящие, к примеру, в родовые проклятия.

Поэтому первую часть книги мы хотим посвятить тому, чтобы разобраться, что же действительно написано на роду, как это на нас влияет, что с этим делать и как этим пользоваться, чтобы обратить даже негативное влияние себе на пользу.

Во второй части мы поговорим о том, как легче и проще всего отпустить обиды прошлого, а также кого и за что нам важно простить в первую очередь, чтобы освободить свою жизнь и жизнь будущих поколений для радости и счастья.

Судьбы представителей вашего рода – это не просто истории, это подсказки. Если вы сумеете правильно ими воспользоваться, то откроете для себя огромный источник жизненной силы, которую даст вам родовое наследие, а также увидите те места в своей жизни и судьбе, на которые стоит обратить внимание.

Мы будем говорить о главных компонентах влияния, а также давать практические рекомендации по частным случаям, в которых вы, быть может, узнаете себя и свою семью.

Надеемся, что эта книга будет не только интересной, но и полезной для всех женщин, которые хотят разобраться в себе, своей семье и в том, какие сильные и слабые стороны своей личности мы получаем по наследству от родителей, бабушек и дедушек и более далеких предков. И благодаря этому осознанию вы сможете позитивно повлиять на свою судьбу.

С уважением, Ирина Удилова, Марина Мазина и Антон Уступалов
www.grc-eka.ru

Род



Что такое род?

А человек без честного рода и потомства, что хлебное семя, кинутое в землю и пропавшее даром в земле. Выходу нет – никто не узнает, что кинуту было семя.

Н. В. Гоголь



Прежде всего, давайте разберемся, что такое род, кто в него входит и каковы основные составляющие этого понятия?

Центром этой картины на данный момент являетесь, конечно же, вы – живой представитель рода, через которого в данный момент течет вся энергия предыдущих поколений. И все негативные и позитивные влияния, которые идут от рода, вы можете ощущать и замечать в своей жизни.

Вы получаете жизненную энергию и опыт, но в то же время и ограничения, которые испытывали все многочисленные поколения ваших прародителей.

И здесь есть важный момент: приняв и осознав свое наследие, вы сможете повлиять на него, снять какие-то ограничения и негативные влияния, чтобы ваши дети, внуки и последующие поколения получили энергию уже другого качества.

Начнем с составления карты вашего рода.

Возьмите лист бумаги и запишите в столбик имена в следующем порядке: сначала ваше имя и имя вашего супруга, если он есть и даже если был, поскольку сильные романтические связи автоматически включают человека в вашу родовую систему.

Далее обязательно запишите своих родителей – из всего рода, конечно же, именно они больше всего на вас влияют. Родители мужа оказывают более сильное влияние на ваших детей, но если у вас лично близкие отношения со свекрами, то можете вписать и их тоже.

Ниже запишите имена своих бабушек и дедушек. Если помните фамилии и отчества – замечательно, если нет – не страшно, не нужно прямо сейчас поднимать семейные архивы. Запишите только то, что помните.

Дальше в систему может включаться довольно широкий круг лиц. Это все люди, которые так или иначе повлияли на вашу жизнь или жизнь ваших родителей и старших предков. Это может быть, к примеру, хирург, который сделал операцию и спас кому-то жизнь, или, наоборот, злодей, который причинил серьезный ущерб.

Одним словом, у всех людей, которые сделали свой вклад в жизнь вашего рода, прикоснулись к нему, есть свое место в этой системе. Поэтому записывайте всех важных для вашей семьи людей, которых сможете вспомнить. Это необходимо для того, чтобы у вас была общая картина рода, представление о том, кто участвует в судьбе вашей семьи.

Итак, давайте подытожим: наш род состоит, во-первых, из тех людей, которые непосредственно дали нам жизнь, и, во-вторых, из тех, кто оказал очень сильное влияние на то, чтобы эта жизнь появилась.

Вот от этой карты, которая у вас сейчас получилась, мы и будем отталкиваться в дальнейшем.

На следующем этапе важно посмотреть на свою картину рода и оценить, насколько подробной она у вас получилась. Вы знаете о своих ближайших предках почти все? Или, может быть, наоборот, не помните даже бабушкино отчество?

Очень часто во время семейных консультаций выясняется, что связь с родом потеряна. И если это ваш случай, то в первую очередь важно эту связь восстановить.

Речь здесь не только о том, чтобы проявить благодарность и уважение к тем, кто дал вам жизнь. На самом деле, конечно, связь с родом – это не столько имена, события и даты на бумаге, сколько ваше эмоциональное ощущение. Если вы можете легко, не напрягая память, представить себе человека, его облик, голос и манеры – значит, связь существует.

Например, у вас может быть яркое воспоминание из детства о дедушке или даже прадедушке, который давно умер. Но если вы при этом хорошо помните его лицо, фигуру, одежду – вы связаны.

Но может быть и так, что воспоминания о человеке есть, а сам образ вам «не дается», постоянно ускользает, выглядит расплывчатым. Это значит, что ваша связь не слишком сильна.

И чем ближе к вам этот человек расположен в системе, которую вы записали на листе, тем больше его влияние и ценность для системы, тем значительнее его судьба отражается именно на вашей жизни.

Если вы обнаружили пробелы в своей карте рода – не отчаивайтесь. Есть множество способов узнать что-нибудь о своих предках, даже если их уже нет в живых: что-то могут рассказать ваши родители, тети и дяди, другие родственники, что-то можно найти в старых документах и фотоальбомах.

Подумайте, какой информации вам не хватает? О ком важно узнать больше?

И еще один нюанс, о котором важно упомянуть именно в этой главе. Вне зависимости от того, что вы уже знаете или узнаете в будущем о своих родственниках, старайтесь все время смотреть на то положительное, что идет от них как от членов рода.



Случай из жизни от Ирины Удиловой:

Например, я знала о своем дедушке много нелицеприятных фактов: он гулял, обманывал бабушку, практически не помогал семье. Чаще всего при мне его вспоминали в негативном ключе: он пережил бабушку и после ее смерти успел попортить немало крови моим родителям и тете.

Но когда я начала больше узнавать о своей семье, я первым делом спросила тетю о том, что в дедушке было хорошего.

И она очень легко, даже не задумываясь, ответила, что он был очень умным и начитанным, с чудесным чувством юмора, и в целом очень оптимистичный и веселый человек.

Оказалось, что раньше, когда заходил разговор о дедушке, мои родные попросту не вспоминали о его хороших качествах, а ведь их было немало!

В жизни вообще все происходит по одному и тому же принципу: на что мы смотрим, что находится в центре нашего внимания, то мы и получаем.

Поэтому так важно знать, что каждый человек, принадлежащий к нашему роду, внес хорошего. Нужно относиться к своим родителям и старшим родственникам с уважением и благодарностью, ведь у нас, во-первых, есть для этого все основания: именно эти люди привели нас в мир, дали нам жизнь.

Во-вторых, отношение к предкам и связь с родом – это то, что мы передаем дальше, своим детям, внукам и правнукам. И если вы хотите, чтобы ваши потомки помнили и любили вас, вам важно пронести эту любовь и через свою жизнь.



Практическое задание

Создайте и дополните свою карту рода, заполните пробелы в своих знаниях о предках. Поговорите с живыми родственниками о тех, кто уже ушел, попросите вспомнить хорошие, положительные вещи о них. Узнайте, как они жили, чем увлекались, что было им дорого и близко, какие испытания выпали на их долю, какими достижениями они гордились.

Вы и родители

В детстве мы любим родителей. Став взрослыми, судим их. И бывает, что мы их прощаем.

О. Уайльд



Итак, после того как вы закончили делать карту своего рода, остановимся подробнее на одной из самых верхних строчек, куда вы записали своих родителей.

Родители – это люди, которые дают нам жизнь. И это чудесный подарок, который мы никогда не сможем вернуть. Все, что мы можем сделать как дети своих родителей, – это быть благодарными.

Если мы ощущаем внутреннюю благодарность по отношению к родителям за то, что они дали нам жизнь и растили, воспитывали и поддерживали нас по мере сил, – это значит, что все правильно, наша связь с родом сильна, и мы получаем много положительных влияний и энергии.

Но зачастую у нас к родителям много претензий. Обиды копятся с самого детства, с тех пор, когда мы еще полностью зависели от старших и остро запоминали каждый момент, когда они делали нам больно или обижали.

И если мы, став взрослыми, не прорабатываем эти обиды и болезненные воспоминания, не можем заставить себя простить и принять своих родителей, то наша связь с родом и его энергией нарушается буквально у самого истока. Ведь если мы не чувствуем связи с самыми близкими своими предками, то о том, чтобы получить поддержку от более далеких, речь вообще не идет.

Поэтому очень важно наладить свои отношения с родителями и примириться с ними. Это не обязательно означает «стать лучшими друзьями», бывает, что в семьях такое не принято даже между взрослыми детьми и их родителями.

Но важно, чтобы вы смогли относиться к родителям с благодарностью, простить их и увидеть в каждом их действии по отношению к вам в первую очередь любовь: вероятно, обижая и несправедливо наказывая, они просто переживали за вас, пытались позаботиться, избавить от каких-то ошибок.

Никто не совершенен, и ваши родители тоже, но если кто-то в этом мире и любит вас безусловной любовью, несмотря ни на что, то это именно они.

И приняв их такими, какие они есть, простив и наладив свою связь с родом, вы не только почувствуете себя счастливее и спокойнее, но и получите возможность глубже рассмотреть негативные моменты и проблемы, которыми отягощен ваш род.



Практическое задание

Разберитесь в своем отношении к родителям: чувствуете ли вы связь, или что-то мешает вам и нарушает гармонию? Подумайте, может быть, у вас остались какие-то глубокие застарелые обиды, которые вы никак не можете простить?

Представьте своих родителей и скажите им: «Мои дорогие мама и папа, я благодарна вам за то, что вы дали мне жизнь».

Расстановка по сферам жизни



Чтобы разобраться во взаимоотношениях с родом, в первой главе мы начали углубляться в историю вашей семьи, в прошлое. А сейчас, чтобы увидеть картину со всех сторон, мы анализируем настоящее – то есть вашу собственную жизнь.

Запишите на листе бумаги в столбик список тех жизненных сфер, которые важны для вас: вы стремитесь к реализации и к благополучию в этих сферах. Такой список может быть для каждого индивидуальным, ведь для всех нас важно что-то свое. Можете взять за основу традиционный перечень из семи важных жизненных сфер:

1. Семья.
2. Работа.
3. Карьера (бизнес).
4. Деньги.
5. Окружение.
6. Дети.
7. Здоровье.

После того как вы закончите перечислять важные и актуальные для вас жизненные сферы, поставьте напротив каждого пункта цифру от одного до десяти – как вы оцениваете свою удовлетворенность в той или иной сфере на данный момент. Где, от нуля до пяти – вы неудовлетворены или видите потенциал для роста, а от пяти и до десяти – вы уже неплохо реализовались и довольны собой.

Старайтесь отвечать максимально честно, ведь вы делаете это в первую очередь для себя. Прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям.

На следующем этапе постарайтесь понять, какая из этих сфер вам никак не дается, хотя вы прикладываете очень много усилий, то есть остается ощущение, будто вы бьетесь как рыба об лед.

Очень вероятно, что та сфера, в которую вы много вкладываете, но получаете незначительный результат, где вас что-то тормозит, находится под негативным влиянием рода. В этой сфере вы решаете не только свои проблемы, но и проблемы своих предков.

Подумайте об историях своих бабушек и дедушек, может быть, у них в жизни тоже было что-то тяжелое в этой области?

Может быть, вы найдете в своей жизни похожую проблему. Отметьте для себя – это важный момент. Запишите на бумаге или в блокноте, как вы видите свою проблему? Какая фраза звучит у вас в голове?

Эта блокирующая фраза звучит как девиз. Например, «деньги опасны», «жизнь несправедлива», «я не достойна счастья» или «нужно все контролировать». Она настроена на то, чтобы предостеречь и уберечь вас от чего-то опасного.

Посмотрите, как эта фраза может вас защищать? Какой положительный смысл она может нести?

Например, если вы чувствуете, что все новое опасно, то эта фраза предостерегает вас от безосновательного риска: «Не зная броду, не суйся в воду».

Важно понять и осознать тот факт, что в этих установках есть не только негатив, но и что-то хорошее для вас лично, то, что защищает вас, оберегает от какой-то трагедии. И это все идет от рода, от ваших предков, из их историй и их судеб.



Практическое задание

Сформулируйте письменно фразу, которая останавливает и ограничивает вас от реализации в какой-то важной сфере вашей жизни. Подумайте, что хорошего вы получаете из этой установки?

Проживаем чувства

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

Х. Мураками



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Но важно увидеть и тяжелые чувства, которые в данный момент влияют на вас. Отметьте в списке те чувства, которые вам знакомы, которые вы часто ощущаете. Постарайтесь найти эту связь с родовыми чувствами – когда вы увидите это негативное родовое влияние, вам будет легче прорабатывать эти моменты.

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

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

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



Практическое задание

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

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

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

Работаем с эмоциями и воспоминаниями

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

М. Митчелл «Унесенные ветром»



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

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

Как определить такое чувство?

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

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

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

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

Посмотрите, кто из представителей вашего рода был наиболее всего близок к этому? Чья жизнь вам кажется похожей на ту, что могла бы вызвать у вас подобные чувства? Кого из

своих предков вы могли бы назвать спокойным, счастливым и сильным человеком, который объединял семью?

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

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.