

18+

Сусанна Рахимова

КОРНИ И КРЫЛЬЯ ИСЦЕЛИ ПРОШЛОЕ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ БУДУЩЕЕ

Серия «Компас к счастливой жизни»

18+

Сусанна Рахимова
КОРНИ И КРЫЛЬЯ:
исцели прошлое,
чтобы создать будущее

<https://litres.ru/74022646>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одни и те же проблемы — в отношениях, деньгах, самооценке — преследуют нас, словно древнее проклятие? Почему так трудно вырваться из круга повторяющихся сценариев? Ответ скрывается в вашей семейной системе.

Эта книга — путешествие к истокам вашей личности. Вы исследуете, как опыт зачатия и рождения, судьбы предков и неписанные семейные мифы сформировали ту реальность, в которой вы живёте сегодня. Вы научитесь смотреть на детские травмы не как на приговор, а как на источник уникальной силы. Шаг за шагом, через медитации, опросники и практические алгоритмы, вы исцелите старые раны, завершите сепарацию от родителей и создадите собственную генограмму — «рентгеновский снимок» рода, который навсегда изменит ваш взгляд на свою жизнь. Поняв корни, вы обретёте крылья.

Текст прошел литературную редактуру с участием ИИ-ассистента.

Содержание

Предисловие	7
Как работать с этой серией	9
КАРТА ОСТРОВА «КОРНИ И КРЫЛЬЯ»	12
ГЛАВА 1. ФУНДАМЕНТ, СКРЫТЫЙ ВО ТЬМЕ: ЗАРОЖДЕНИЕ	13
Зарождение: истоки личности в семейной системе	13
Примеры установок, зародившихся через эмоции и события, переживаемые матерью	15
Медицина для души	20
Опросник «Мои вопросы маме»: путешествие к истокам	21
Медитация «Возвращение в утробу»: исцеление ранних травм и восстановление ощущения безопасности	25
Опросник «Мои роды: первый опыт преодоления»	30
«Экология добирания»	37
Медитация «Исцеление Рождения» (для переживших тяжелое рождение)	38
ГЛАВА 2. НЕВИДИМАЯ СИЛА РОДА: ДРЕВО СУДЬБЫ	44
Сила Рода: Древо Судьбы	44

Примеры родовых программ и возможные пути их проработки	46
Программа: Неполная семья	47
Программа: Низкий финансовый потолок	48
Программа: Неудачный брак	49
Программа: Зависимость (алкоголизм, игромания и др.)	50
Программа: Жертва обмана	51
Программа: Конфликты отцов и детей	52
Программа: Одиночество	53
Практика «Источник вечной силы через принятие рода, благодарность и его развитие»	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Сусанна Рахимова
КОРНИ И КРЫЛЬЯ:
исцели прошлое,
чтобы создать будущее

© Сусанна Рахимова, 2026

ISBN 978-5-0070-1759-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой читатель,

Добро пожаловать в путешествие, которое начинается не с шага вперед, а с глубокого погружения внутрь себя. Вы когда-нибудь чувствовали, что ходите по кругу? Что одни и те же проблемы в отношениях, финансах или самоощущении преследуют вас, словно неотвязная тень? Или, возможно, вы ощущаете необъяснимую боль, давнюю обиду на родителей или мучительное чувство вины, не понимая, откуда оно взялось?

Эта книга — не о поиске виноватых. Это археологическая экспедиция к самым истокам вашей личности. Мы отправимся туда, где всё началось: в уникальный опыт вашего рождения, в тишину и тайны родительского дома, в непрожитые судьбы и заветные мечты ваших предков. То, что мы найдем там, может удивить, а порой и ранить. Но помните: каждый найденный вами корень, даже самый горький, станет источником вашей безграничной силы.

Мы вместе расшифруем «базовую прошивку» вашей личности, заложенную еще в утробе матери. Изучим послания вашего Рода и увидим, как тени прошлого формируют вашу сегодняшнюю реальность. Мы вытащим на свет семейные мифы — невидимые сценарии, которые, часто неосознанно, управляют нашей жизнью. И самое главное — мы мягко при-

коснемся к вашим детским ранам, чтобы наконец подарить им исцеление. Мы вернемся в прошлое, чтобы обнять того маленького, незащитного ребенка, которым вы были, и сказать ему именно те слова, которые он так жаждал услышать.

Эта книга — ваш компас к настоящей сепарации, к взрослению, которое рождается не из бунта и разрыва, а из глубинного понимания и исцеляющей любви.

Кульминацией нашего путешествия станет создание вашей Генограммы — «рентгеновского снимка» всей семейной системы, который навсегда изменит ваш взгляд на собственную жизнь и откроет двери к новым возможностям.

Вы держите в руках не просто книгу. Это приглашение отправиться в прошлое, чтобы обрести крылья для будущего. Не торопитесь. Двигайтесь в своем темпе, выполняйте предложенные практики, позволяйте себе чувствовать — плакать, если хочется, и записывать те инсайты, которыми озарит вас ваше путешествие.

Вы пришли в этот мир не случайно. Ваша история началась задолго до первого вдоха. Пришло время узнать её и, наконец, стать её вдохновленным автором.

С верой в ваш уникальный путь,
Сусанна Рахимова

Как работать с этой серией

Вы держите в руках одну из пяти книг серии **«Компас к счастливой жизни: Маршруты души»**. Эта серия — не просто набор текстов. Это система. Все книги связаны между собой, но каждая самодостаточна. Вот краткий путеводитель, который поможет вам понять, с чего начать и как двигаться.

О чём эта серия?

Это полный практический курс по трансформации жизни: от исцеления детских травм до построения зрелых отношений, от преодоления кризисов до создания индивидуальной стратегии счастья.

Пять книг — пять этапов:

Книга 1 «Корни и Крылья». Исцели прошлое, чтобы создать будущее. О вашем фундаменте: зачатие, родовые программы, семейные мифы, детские травмы, сепарация и генограмма. Вы поймёте, откуда вы на самом деле родом, и перепишете устаревшие сценарии.

Книга 2 «Перезагрузка». Обретение внутренней опоры. О вас сегодняшнем: поиск себя, самооценка, личные границы, страхи, синдром отложенной жизни, зависимости. Вы выстроите прочный внутренний стержень, который не за-

висит от внешних обстоятельств.

Книга 3 «Эмоциональный интеллект». От хаоса к гармонии. О ваших чувствах: как понимать язык злости, обиды, тревоги, вины, стыда, печали, горя. Вы перестанете быть заложником эмоций и превратите их в мудрых советников.

Книга 4 «Искусство быть вместе». Отношения, семья, родительство. О связях: от дружбы до брака, от одиночества до зрелого союза, от планирования детей до прохождения всех семейных кризисов. Вы научитесь строить и сохранять здоровые, тёплые отношения.

Книга 5 «Жизнь после». Исцеление кризисов и утрат. О возрождении: профессиональный путь, выгорание, смена работы и создание вашей личной стратегии счастливой, осознанной жизни. Вы соберёте всё воедино и спроектируете будущее, устойчивое к любым штормам.

С чего начать?

У вас есть три пути (мы называем их «маршрутами»):

— **Маршрут «Течение».** Если хотите быстро понять суть и получить целостную картину, читайте ключевые главы, отмеченные в «Карте острова» в начале каждой книги.

— **Маршрут «Маяк».** Если у вас есть конкретная, острая проблема, идите сразу в нужную главу. Каждая книга устроена так, что главы по конкретным запросам самодостаточны.

— **Маршрут «Глубина».** Если вы готовы к полной, системной трансформации, читайте книгу за книгой, от начала до конца, выполняя все практики.

Важно: Работа с этой серией — не гонка. Это путешествие. Иногда одна глава может занять неделю или месяц. Позвольте себе двигаться в своём темпе. Ваш путь уникален, и эта серия — лишь компас, а карту рисуете вы сами.

КАРТА ОСТРОВА «КОРНИ И КРЫЛЬЯ»

Эта книга — ваше путешествие к истокам. Здесь мы исследуем, как ваше рождение, семейная история, детские травмы и устаревшие мифы сформировали вашу личность. А главное — как исцелить прошлое и превратить его в источник силы.

— **Если вы на маршруте «Течение» (хочу понять суть):** Прочтите Главу 2 «Сила Рода», Главу 3 «Семейные мифы» и Главу 5 «Сепарация». Это даст вам ясную картину того, как семейная система влияет на вас.

— **Если вы на маршруте «Маяк» (хочу решить конкретную проблему):** Чувствуете груз родительских ожиданий? Идите в Главу 5 «Сепарация». Повторяющиеся неудачные сценарии? Ваша точка входа — Глава 6 «Генограмма». Задыхаетесь от обид на родителей? Откройте Главу 4 «Там, где болит: исцеляем детские раны».

— **Если вы на маршруте «Глубина» (хочу полную трансформацию):** Запаситесь дневником и временем. Двигайтесь последовательно от Главы 1 к Главе 6. Выполняйте все практики. Исцеление — не спринт, а возвращение себя по крупицам.

ГЛАВА 1. ФУНДАМЕНТ, СКРЫТЫЙ ВО ТЬМЕ: ЗАРОЖДЕНИЕ

Зарождение: истоки личности в семейной системе

*Всё начинается с него, таинственное и
непредсказуемое, прекрасное и одновременно
пугающее...*

Каждый этап жизни закладывает в нас ключевые программы, ценности и способности. Пренатальный период — от зачатия до рождения — часто недооценивают, считая, что всё важное начинается после появления на свет. Однако именно в утробе формируется «базовая прошивка» человека.

Эмоции матери, её здоровье, слова и даже источники вдохновения создают у плода первую картину мира. Всё, что заложено в этот момент, подсознательно воспринимается как единственно верная норма. Был ли ребенок желанным или стал «обременением» — это напрямую определяет уровень его жизненного потенциала и количество будущих страхов.

Через гормональный фон и нейронные связи стрессы или радости матери в прямом смысле слова строят личность ребенка. Гормоны стресса (кортизол, адреналин) проникают через плаценту, приучая нервную систему плода к определенным реакциям, которые могут остаться с ним на всю жизнь.

Примеры установок, зародившихся через эмоции и события, переживаемые матерью

УСТАНОВКА: СТРАХ ПЕРЕД ВНЕШНИМ МИ- РОМ И ЛЮДЬМИ

— **Первопричина:** Высокий уровень кортизола у матери из-за постоянной тревоги, страха перед родами или конфликтов в семье. Ребенок еще до рождения привыкает воспринимать мир как опасное место.

— **Как это проявляется:** Болезненная адаптация в любом новом коллективе (от детского сада до офиса); социальная замкнутость; высокий уровень фоновой тревоги при контакте с незнакомцами.

— **Путь решения:** Формирование нового опыта безопасности. Работа, направленная на повышение самооценки, развитие навыков коммуникации, практики заземления и работа над развитием эмоционального интеллекта.

УСТАНОВКА: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИ- ВОСТЬ И ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС

— **Первопричина:** Преимущественно позитивный эмоциональный фон матери, чувство защищенности и гармоничное протекание беременности. Это формирует у плода

«здоровую» нервную систему с высоким порогом стрессоустойчивости.

— **Как это проявляется:** Способность сохранять хладнокровие и принимать здравые решения в сложных обстоятельствах; быстрая адаптация к переменам; умение эффективно восстанавливаться после стрессовых нагрузок («эмоциональная гибкость»).

— **Путь решения:** Важно сохранять и инвестировать этот ресурс. Подойдут любые практики, направленные на самопознание, лидерство и укрепление уверенности в своих силах.

УСТАНОВКА: СТРАХ НЕПРИНЯТИЯ И «СИНДРОМ НЕНУЖНОСТИ»

— **Первопричина:** Нежелательная беременность, мучительные сомнения матери в решении рожать или ощущение ребенка как «помехи» жизненным планам. Плод считает это как базовую угрозу своему существованию.

— **Как это проявляется:** Хронически низкая самооценка и ощущение «я не достоин любви»; болезненная зависимость от чужого мнения; страх одиночества, который заставляет оставаться в деструктивных отношениях. Трудности с доверием и эмоциональной близостью.

— **Путь решения:** Фокус на глубокую работу с самооценкой. Важно осознать, что право на жизнь и любовь безусловно. Полезно формирование надежной привязанности

(крепкая эмоциональная связь со значимым взрослым) и создание круга общения, где ценят личность, а не заслуги.

УСТАНОВКА: МИР — БЕЗОПАСНОЕ И ДРУЖЕ- ЛЮБНОЕ

— **Первопричина:** Стабильная, доброжелательная атмосфера вокруг матери. Отсутствие серьезных потрясений позволяет нервной системе плода развиваться без «фоновой тревоги», закладывая фундамент психологического здоровья.

— **Как это проявляется:** Внутреннее спокойствие и открытость новому опыту; легкость в установлении глубоких, искренних отношений; умение встречать трудности не как катастрофу, а как решаемые задачи.

— **Путь решения:** Это мощный стартовый капитал. Его стоит использовать как опору для реализации масштабных целей и раскрытия творческого потенциала. Главная задача — не растерять этот ресурс в деструктивной среде.

УСТАНОВКА: ОЖИДАНИЕ НАПАДЕНИЯ И ГО- ТОВНОСТЬ К ЗАЩИТЕ

— **Первопричина:** Пребывание матери в эпицентре конфликтов или насилия. Регулярные выбросы адреналина «закаливают» нервную систему плода для выживания в агрессивной среде, делая её гиперчувствительной.

— **Как это проявляется:** Острая реакция на любой дис-

комфорт (крик, резкий звук); вспыльчивость и раздражительность. Ребенок либо замирает от страха, либо первым проявляет агрессию, защищаясь от мнимой угрозы.

— **Путь решения:** Первоочередная задача — создание «зоны абсолютной безопасности». Необходима работа с гневом и обучение техникам саморегуляции (дыхание, прогрессивная релаксация), чтобы снизить реактивность нервной системы.

УСТАНОВКА: МИР ОПАСЕН, Я МОГУ ИСЧЕЗ- НУТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

— **Первопричина:** Реальные угрозы выживанию (катастрофы, войны) или критический страх матери потерять ребенка. Глубинный ужас матери запечатлевается в подсознании плода как кризис существования.

— **Как это проявляется:** Постоянная фоновая тревога и «сканирование» пространства на предмет опасности; гиперконтроль; навязчивый страх смерти. Человеку крайне сложно расслабиться даже в полной безопасности — тело продолжает ждать удара.

— **Путь решения:** Глубинная проработка пренатальной травмы. Эффективны методы, работающие с телом и подсознанием (телесно-ориентированная терапия). Важно заново выстроить внутренние границы и «разрешить» себе безопасное существование.

Важно помнить: описанные сценарии — это не приговор и не фатальная предопределенность.

Не стоит списывать все жизненные трудности на «ошибки» родителей или пренатальные травмы. Напротив, **в нас заложено именно то, что необходимо нашей душе для старта.** Мы приходим в этот мир за конкретными уроками, знаниями и качествами. Родители, окружение и события лишь формируют тот фундамент, который нужен именно для вашего уникального пути.

В жизни нет случайных настроек. То, что мы называем «проблемой», часто является необходимым инструментом для нашего развития. Каждый из нас начинает движение из своей точки, с индивидуальным набором качеств. **Поэтому задача не в том, чтобы винить прошлое, а в том, чтобы принять его как идеальный стартовый капитал для роста и самосовершенствования.**

Осознание этих факторов и своевременная работа над собой могут помочь изменить негативные установки и построить более счастливую и гармоничную жизнь.

Медицина для души

Закрой глаза. Сделай вдох и выдох. Сейчас, зная свои особенности, скажи: «Благодаря этому опыту, который начался еще до моего первого крика, я развил (а) в себе уникальную силу. Моя повышенная чувствительность к опасности когда-то помогала моим предкам выживать. Сегодня я учусь использовать ее как сверхчувствительный радар, а не как систему, включающую сирену. Я благодарю маму за то, что она смогла пройти свой путь, и забираю у этого опыта только силу, оставляя боль в прошлом».

Никогда не поздно переписать свою историю и создать желаемое будущее.

Чтобы понять, как ваше настоящее связано с фундаментом, заложенным в утробе матери, необходимо набраться смелости и заглянуть в период, когда ваши представления об устройстве мира только зарождались.

Опросник «Мои вопросы маме»: путешествие к истокам

Перед началом: Помни, что цель этого разговора — не поиск виноватых, а исследование твоего «фундамента». Если ты задаешь вопросы маме лично, делай это из состояния благодарности и бережности. Не превращайте это в допрос. Если мама уходит от ответа или ей больно, остановитесь. Вы можете получить ответы в медитации

Если мамы нет рядом, ответы можно получить через медитацию, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям.

Опросник дополнен примерами кратких пояснений, чтобы вы могли увидеть, как разные сценарии потенциально влияют на жизнь. Помните, что всё глубоко индивидуально. Эти примеры — не диагноз и не ярлык, а лишь направление для ваших размышлений и ключ к пониманию себя.

1. Что ты почувствовала, когда узнала о моей жизни (о беременности мной)?

— *Радость*: Формирует базовое ощущение «мне рады», «я имею право быть».

— *Шок/Страх*: Может заложить подсознательное чувство своей «неуместности» или страх проявляться.

— *Равнодушие*: Иногда проявляется как эмоциональная холодность и трудности с самооценкой.

2. Кто первым узнал и как отреагировал?

— *Поддержка*: Закладывает веру в то, что в трудную минуту помощь придет.

— *Осуждение/Агрессия*: Может сформировать привычку ждать подвоха от близких людей.

3. Какими были отношения с моим отцом в тот период?

— *Любовь и доверие*: Основа для здоровых партнерских отношений в будущем.

— *Конфликты/Холод*: Часто приводит к страху близости или выбору проблемных партнеров.

4. Как отец отреагировал на новость?

— *Гордость и принятие*: У ребенка формируется крепкая внутренняя опора и уверенность.

— *Отказ/Сомнения*: Может стать причиной поиска одобрения у всех вокруг во взрослой жизни.

5. Ждала ли ты ребенка определенного пола?

— *Принятие любого пола*: Безусловное принятие себя таким, какой ты есть.

— *Ожидание другого пола*: Человек может всю жизнь пытаться «доказать» свою ценность или играть не свою роль (например, «женщина-достигатор»).

6. Как отреагировали бабушки и дедушки?

— *Радость*: Дает чувство принадлежности к сильному и поддерживающему роду.

— *Отвержение*: Может вызвать ощущение одиночества и

отсутствия корней.

7. Как реагировало окружение (друзья, коллеги)?

— *Одобрение*: Легкая социализация, доверие к обществу.

— *Давление/Сплетни*: Страх оценки, социальная тревожность, зависимость от чужого мнения.

8. Как ты чувствовала себя физически?

— *Легкость*: Активность, высокий уровень жизненной энергии.

— *Тяжелый токсикоз/Угрозы*: Тело может подсознательно воспринимать жизнь как борьбу за выживание.

9. О чем ты мечтала и чем увлекалась в те месяцы?

— *Творчество/Развитие*: Часто передается ребенку как талант или любознательность.

— *Бытовая рутина/Тяготы*: Может проявиться как отсутствие амбиций или «заземленность» на выживании.

10. Самое яркое позитивное событие того периода?

— Это твой «ресурс». То, через что ты можешь черпать силы, даже если не помнишь этого события осознанно.

11. С какими трудностями ты столкнулась и как справилась?

— *Успешное преодоление*: Твой механизм стрессоустойчивости — ты знаешь, как побеждать.

— *Бессилие/Жертвенность*: Риск привычки опускать руки перед препятствиями.

12. Твое состояние одним словом?

— *«Гармония»*: Твой внутренний камертон — спокой-

ствие.

— «*Тревога*»: Твой привычный фон, который важно научиться вовремя отключать.

13. Есть ли что-то еще, о чем важно рассказать?

— Любая неожиданная деталь может стать тем самым «недостающим пазлом», который объяснит странные привычки или беспричинные страхи.

Медитация «Возвращение в утробу»: исцеление ранних травм и восстановление ощущения безопасности

Начало пути

Примите удобное для вас положение. Позвольте телу полностью расслабиться. Медленно закройте веки, направляя внимание внутрь.

Дыхание покоя

Сделайте глубокий, медленный вдох, наполняя легкие воздухом. Затем сделайте плавный, долгий выдох, отпуская любое напряжение. Повторите этот цикл несколько раз, концентрируясь на ритме своего дыхания.

Волна спокойствия

С каждым вдохом позволяйте волне умиротворения мягко окутывать вас, начиная от самой макушки и до кончиков пальцев ног. Представьте, что эта волна сияет, наполненная вашим любимым, успокаивающим цветом. Ощутите, как расслабление и покой проникают в каждую клеточку вашего существа.

Энергия земли

Теперь, с каждым вдохом, ощутите, как через стопы в ваше тело входит энергия земли — созидательная, наполнен-

ная любовью и процветанием. С каждым выдохом позвольте уходить всему, что больше не служит вам, всей нежелательной энергии. Дышите глубоко, вдыхая как можно больше исцеляющего кислорода, и медленно, плавно выдыхайте.

Золотой шар защиты

Визуализируйте, что вы находитесь в центре большого, полупрозрачного золотого шара. Все вокруг сияет. Этот шар наполняется целительной энергией любви и всеобъемлющей защиты, создавая для вас безопасное пространство.

Путешествие к истокам

Когда вы почувствуете себя совершенно спокойным и расслабленным, начните обращать время вспять. Представьте, как вы становитесь младше: сначала вы — юный подросток, затем — ребенок, малыш раннего возраста, младенец, только что появившийся на свет. И вот, вы — в самом начале пути, в утробе вашей мамы.

Прикосновение к самому себе

— Что вы сейчас чувствуете, находясь в утробе? Безопасно ли вам? Комфортно? Как бы вы назвали это место, опираясь на свои ощущения?

— Слышите ли вы голос матери? Чувствуете ли вы её любовь и заботу?

— Ощущаете ли вы присутствие отца? Общается ли он с вами?

— Достаточно ли вам внимания, заботы и любви от обоих родителей? Чего бы вам хотелось от них? Чего, возможно,

не хватает?

Связь и восприятие

Вы чувствуете неразрывную связь с матерью. Через неё вы познаете мир — его краски, звуки, чувства. Какие эмоции и ощущения передает вам мама об окружающем мире? Безопасен ли этот мир в её восприятии? Хотелось бы вам жить в таком мире?

Сила рода и создание мира

Представьте, как ваша материнская утроба наполняется особой энергией — той, что даст вам силу и возможность создать тот мир, где вы по-настоящему хотите жить, где вам будет комфортно и радостно. Эта мощная сила исходит от рода вашей матери и рода вашего отца. Это энергия каждого вашего предка, составляющая великую силу. Вы — важное звено в этой цепи, и каждый ваш предок жил так, чтобы вы появились на свет.

Исцеление и наполнение

Пусть утроба матери сияет, наполняясь безусловной любовью, заботой, процветанием и защитой. Позвольте этим энергиям полностью проникнуть в вас. Почувствуйте комфорт и невероятную силу, исходящую из материнской утробы.

Аффирмации

Произнесите про себя или вслух: «Я получаю столько безусловной любви, процветания и заботы, сколько мне необходимо!» «Я получаю столько защиты, сколько мне необхо-

димо!» «Я получаю столько сил, сколько мне сейчас необходимо!»

Благодарность

— Поблагодарите свой род за дар жизни, за то, что они всегда рядом, поддерживая вас.

— Поблагодарите свою маму за дар жизни.

— Поблагодарите своего отца за дар жизни.

— Поблагодарите себя за пройденный путь, за то, что вы есть.

Возвращение

Наполненный этими прекрасными энергиями, безусловной любовью, силой и защитой, начните своё мягкое возвращение. Постепенно вы становитесь старше: возвращаетесь из раннего детства, через подростковый период, к себе — настоящему, здесь и сейчас.

Завершение

Сделайте ещё один глубокий вдох и медленный, успокаивающий выдох. Вы здесь, в настоящем моменте. Медленно откройте глаза. Побудьте в тишине и покое ещё некоторое время, сохраняя это состояние.

Время для размышлений

Возьмите лист бумаги и ручку. Запишите все, что вы чувствовали во время медитации:

— Какие ощущения, образы, мысли приходили к вам?

— Что вы пережили, находясь в разных этапах своего развития?

— Что интересного вы узнали о себе, о своих чувствах и потребностях?

— Возможно, вы вспомнили что-то важное из своего прошлого?

— Чувствуете ли вы какие-либо изменения в себе после выполнения данной практики?

Опросник «Мои роды: первый опыт преодоления»

Инструкция

Эти вопросы касаются самого процесса вашего появления на свет. Ваши ответы помогут понять ваши естественные стратегии в стрессовых ситуациях, ваш подход к началу новых дел и ваше глубинное ощущение мира. Помните: это исследование, а не приговор. Каждый из нас обладает потенциалом к трансформации и перестройке устоявшихся паттернов.

Вопросы и их потенциальные отзвуки во взрослой жизни:

1. Как прошли роды: естественным путем или через кесарево сечение?

— **Естественные роды:** Часто формируют внутреннее убеждение в собственной силе, способности преодолевать трудности и доводить начатое до конца. Это опыт самостоятельного прохождения через значимое испытание.

— **Кесарево сечение:** В некоторых случаях может проявляться как склонность к ожиданию внешней помощи в критические моменты, либо как некоторое замедление или трудность с «первым шагом» при начале амбициозных про-

ектов. Это не обязательно, но является возможным паттерном.

2. Было ли рождение трудным или затяжным?

— **Трудные или затяжные роды:** Могут сформировать подсознательное восприятие жизни как постоянной борьбы, где успех требует невероятных усилий. Может ощущаться, что ничего не дается легко.

— **Стремительные роды:** Иногда связаны с тенденцией принимать быстрые, порой импульсивные решения. Может присутствовать нелюбовь к долгим, многоступенчатым процессам.

3. Было ли кислородное голодание (асфиксия) во время рождения?

— **Да, было:** Часто проявляется как подсознательный страх не успеть, ощущение нехватки времени, ощущение «сжатого пространства» или удушья в стрессовых ситуациях.

— **Не было:** Как правило, способствует более спокойному ритму жизни и доверию к своим естественным возможностям.

4. Присутствовало ли ощущение «нежелания родиться» (например, перенашивание беременности, слабая родовая деятельность)?

— **Да, такое имело место:** Может привести к склонности откладывать важные решения на потом (прокрастинация), страху перемен и затруднениям при необходимости выйти из привычной «зоны комфорта».

— **Нет:** Отсутствие такого аспекта может способствовать более легкому и своевременному принятию решений и переменам.

5. Был ли установлен контакт «кожа к коже» с мамой или папой сразу после рождения?

— **Сразу был установлен:** Этот ранний тактильный контакт закладывает основу чувства базовой безопасности, доверия к миру и людям. Формируется ощущение: «Мир меня ждал, я здесь желанен».

— **Не был установлен:** Может способствовать формированию глубинного чувства некоторого одиночества или ощущения, что мир может быть холодным и безразличным.

6. Были ли вы разлучены с мамой сразу после родов (например, ребенка сразу поместили в детское отделение)?

— **Да, была разлука:** Часто ведет к «травме покинутости», подсознательному страху, что близкие люди могут внезапно исчезнуть, или, наоборот, к формированию излишней независимости («мне никто не нужен»).

— **Нет, разлуки не было:** Способствует формированию

более стабильного чувства привязанности и доверия.

7. Проводились ли реанимационные действия (действия, направленные на спасение жизни)?

— **Да, проводились:** Может сопровождаться сильной жаждой жизни, но вместе с тем — повышенным уровнем фоновой тревоги. Человек может ощущать, что жизнь — это хрупкий дар, который необходимо постоянно оберегать.

— **Нет, не проводились:** Как правило, не формирует подобного глубинного ощущения хрупкости жизни, способствуя более естественному ее принятию.

8. Кто первым взял вас на руки после рождения?

— **Мама или Папа:** Символизирует теплую связь с семьей, принятие и безусловную любовь с самого начала.

— **Медперсонал:** Может проявляться в будущем как некоторая дистанция в близких отношениях, предпочтение более функционального, а не эмоционального общения.

9. Были ли вы разлучены с мамой по состоянию здоровья (вашего или ее)?

— **Да, разлука была:** Часто приводит к «травме прерванного движения». Во взрослом возрасте это может проявляться как подсознательный страх сна (ассоциация сна с потерей контроля или связи с близким), повышенная тревожность и хронический дефицит ощущения близости.

— **Не было:** Способствует более естественному процессу формирования близости и безопасности.

Что с этим делать (при наличии разлуки): Важно понимать, что этот «голод» по близости и безопасности реален. Его можно и нужно восполнять. Телесные практики, объятия, а также создание собственного безопасного пространства помогают исцелить этот внутренний дефицит.

10. Что стало вашей первой пищей: материнское молоко или смесь?

— **Грудное молоко:** Первый опыт получения жизненного ресурса напрямую от матери. Формирует чувство «мир дает мне все необходимое», тесную эмоциональную связь и базовый оптимизм.

— **Смесь (искусственное вскармливание):** Если это было связано с разделением с матерью, может заложиться ощущение «заменителя» жизни. Во взрослом возрасте это иногда проявляется как склонность искать утешение в еде, покупках или других компульсивных действиях (попытка «заесть» или «закупить» эмоциональный голод) и ощущение, что для получения важного ресурса нужно приложить значительные усилия, он не дается «просто так».

11. Как долго продолжалось грудное вскармливание?

— **Долгое (год и более):** Способствует формированию глубокого чувства напитанности, безопасности и стабильно-

сти.

— **Раннее прекращение:** Может оставить подсознательное чувство «незавершенности» процесса получения ресурса или страх, что ценный ресурс может внезапно закончиться.

Резюме: Как это влияет на взрослую жизнь

— **Стиль начала дел:** Если роды были сопряжены со значительными трудностями, человек может годами «раскачиваться», прежде чем приступить к реализации нового проекта, ощущая внутреннее сопротивление.

— **Реакция на стресс:** Тот, кто пережил критическую ситуацию при рождении, может впадать в более выраженный стресс или панику там, где другой сохраняет внешнее спокойствие.

— **Отношения:** Отлучение от матери в первые часы или дни жизни часто становится одной из корневых причин трудностей с формированием близости, доверия к партнеру и ощущения собственной ценности в отношениях.

Важное примечание

Разрыв контакта с матерью в первые часы или дни жизни — это не просто «техническая необходимость» медицины. Для незрелой психики младенца это может быть серьезным испытанием. Если в вашей биографии присутствует факт такого раннего разделения, помните:

— **Страх сна и тревога отчуждения** имеют под собой реальную физиологическую и эмоциональную основу. Ваше тело и психика «запомнили» ощущение холода, тишины и отсутствия близкого контакта.

— **Дефицит близости** — это не каприз. Человеку, пережившему раннюю разлуку, может требоваться гораздо больше подтверждений любви, заботы и тактильного контакта во взрослой жизни. Это нормально — «добирать» то, что было недополучено в самом начале пути.

— **Первое питание** — это наш первый «контракт» с миром. Осознав, каким образом вы получили свой первый жизненный ресурс, вы сможете лучше понять и, при необходимости, скорректировать свои текущие отношения с деньгами, едой, энергией и тем, как вы принимаете поддержку извне.

«Экология добирания»

Ваша потребность в повышенном количестве любви и тактильности реальна. Это не «каприз», а потребность. Но важно «добирать» это, не истощая партнера.

Используйте «правило пирога»: 50% потребности удовлетворяется партнером, 30% — самостоятельно, 20% — через друзей/группы/творчество.

Объясните партнеру: «Мне нужно чуть больше объятий не потому, что я в тебе сомневаюсь, а потому что мой „бак любви“ из-за старых историй быстрее опустошается».

Медитация «Исцеление Рождения» (для переживших тяжелое рождение)

Цель: исцелить травму, полученную при собственном тяжелом рождении, освободиться от негативных ощущений и принять себя.

Найдите для себя удобное положение, в котором вы сможете полностью расслабиться. Медленно закройте веки, направляя всё своё внимание на внутренний мир.

Сделайте глубокий, плавный **вдох**, чувствуя, как ваши легкие наполняются спокойствием и безмятежным принятием. Затем совершите долгий, мягкий **выдох**, позволяя напряжению и боли покинуть вас. Повторите этот цикл несколько раз, позволяя ритму вашего дыхания стать основой для глубокого расслабления.

С каждым вдохом ощущайте, как невесомая волна нежности и безусловной любви окутывает вас — начиная от кончиков пальцев ног и поднимаясь до самой макушки. Представьте, что эта волна сияет желанным для вас чистым цветом, переливающимся оттенками исцеления, покоя и тотального принятия.

Вы расслаблены и умиротворены.

Теперь, представьте, что вы находитесь в пространстве аб-

солютной безопасности и поддержки. Это может быть любое место, где вы чувствуете себя наиболее защищенным и комфортным. Вообразите, как это пространство наполнено мягким, тёплым светом, излучающим любовь и доброжелательность.

(Пауза)

Мягко и с осторожностью позвольте себе прикоснуться к моменту вашего рождения. Не старайтесь вызывать в памяти конкретные детали или образы, если они не приходят сами. Важнее почувствовать общее состояние, атмосферу того времени. Ощутите, что этот опыт, возможно, был сопряжен с трудностями. Может быть, вы чувствовали страх, боль, сильное напряжение, беспомощность или целый спектр других, далеко не приятных ощущений. Разрешите всем этим чувствам проявиться, не пытайтесь их анализировать, бороться с ними или подавлять. Просто наблюдайте за ними, подобно облакам, плывущим по небу, без осуждения и сопротивления.

(Пауза, дайте себе время прочувствовать эти состояния)

Теперь, в вашем воображении, представьте свою маму в тот самый момент, когда она переживала роды. Она делала всё, что могла, опираясь на свой собственный опыт, свои знания и свои внутренние ресурсы. Даже если процесс был мучительным, её глубочайшим желанием было рождение вас — дорогого человека.

Обратитесь к ней мысленно или вслух, если вам так комфортнее: «Мама, я понимаю, что тебе было очень тяжело. Я отпускаю все свои обиды и претензии. Я знаю, что ты безмерно любила меня и прилагала все усилия, на которые была тогда способна.»

(Пауза)

А теперь, обратите своё внимание к себе — крошечному младенцу, переживающему все те трудности, связанные с вашим появлением на свет. Позвольте себе увидеть этого маленького, беззащитного ребенка. Почувствуйте его боль, его страх, его смятение. Не осуждайте его ни за какие его чувства. Примите его таким, каким он был в тот момент, со всеми его переживаниями.

Подойдите к этому маленькому себе. Обнимите его крепко, нежно и любяще. Скажите ему: «Я вижу тебя. Я знаю, как тебе было тяжело. Я здесь, я рядом с тобой. Ты сейчас в полной безопасности. Ты не один/одна. Я люблю тебя и принимаю тебя целиком и полностью.»

(Сделайте глубокий, наполняющий вдох)

«Я разрешаю себе отпустить всю боль и весь страх, которые связаны с моим рождением. Я отпускаю любые ожидания и представления о том, каким должно было быть моё рождение. Это моя история.»

(Сделайте вдох и долгий, освобождающий выдох)

«Я принимаю себя именно таким/такой, какой я есть, со всеми своими уникальными сильными и слабыми сторона-

ми. Я принимаю своё рождение — каким бы оно ни было. Это неотъемлемая часть моей жизни, и именно оно делает меня тем, кто я есть сегодня.»

(Мягкое продолжение)

Теперь представьте, как чистый, целительный свет и безграничная любовь проникают в каждую клеточку вашего существа, исцеляя все раны и травмы, связанные с вашим рождением. Представьте, как вас окутывают заботливые, поддерживающие и защищающие вас ангелы.

Почувствуйте, как вы заново рождаетесь. В этот раз ваше рождение проходит легко, радостно и без усилий. Вы приходите в этот мир, наполненный любовью, всесторонней поддержкой и абсолютной безопасностью.

(Пауза, полностью ощутите это исцеление и символическое перерождение)

Представьте, как вы растёте, становитесь сильным, уверенным в себе человеком. Вы глубоко знаете, что достойны всего самого лучшего — любви, счастья, успеха. Вы верите в себя, в свои силы и в свои безграничные возможности.

Мысленно поблагодарите своего внутреннего ребенка за его невероятную силу и стойкость. Поблагодарите свою маму за бесценный дар жизни, который она вам дала. Поблагодарите Вселенную за её поддержку, мудрость и исцеление.

Сохраните это новое, глубокое ощущение спокойствия, внутренней силы, уверенности в себе и полного принятия внутри.

Дышите глубоко, ровно, ощущая гармонию.

Когда вы почувствуете полную готовность, медленно, но осознанно откройте свои глаза.

Вы здесь и сейчас. Вы — сильный, уверенный в себе человек, который прошёл через значительные трудности и обрёл благодаря этому ещё большую внутреннюю силу.

(Побудьте некоторое время в тишине, осознавая и интегрируя свои новые ощущения.)

Дополнительные рекомендации

— Эту медитацию можно практиковать регулярно, особенно в моменты, когда вы чувствуете себя уязвимым, когда накатывает тревога, или когда всплывают болезненные воспоминания, связанные с рождением.

— Будьте подчеркнуто нежны и терпеливы к себе на этом пути. Не торопите процессы, позволяйте исцелению идти естественным чередом.

— Если вы чувствуете, что травма рождения оказывает значительное влияние на вашу жизнь, и вам трудно справиться с ней самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью к квалифицированному психологу или специалисту, который занимается перинатальной психологией или травматерапией.

— Помните, что исцеление — это процесс, требующий времени, последовательности и усилий. Но с помощью искренней любви к себе и полного принятия, вы можете осво-

бодиться от негативных отголосков прошлого и принять свою уникальную историю.

ГЛАВА 2. НЕВИДИМАЯ СИЛА РОДА: ДРЕВО СУДЬБЫ

Сила Рода: Дерево Судьбы

Род — это группа людей, связанных кровными узами: единое поколение, предки и потомки, соединенные невидимой нитью. Мы так часто изображаем его в виде дерева, что этот образ мгновенно возникает в воображении. И дерево действительно метко передает суть рода — его непрерывную связь времен.

Корни, уходящие вглубь земли, — это наши предки, давно покинувшие этот мир. Следом идут старшие поколения, наши родители. И, наконец, на самой вершине — мы сами, живущие сегодня. Каждый, кто хоть раз рисовал или представлял своё родословное древо, ощущал мощь и влияние предшественников на своё появление.

Предки в родовой системе — это все те люди, которые подарили вам жизнь. Речь не только о родителях: ведь без бабушек и дедушек не было бы их, а без прабабушек и прадедушек не появились бы остальные. Так можно перечислять множество колен. Если представить, а лучше — выписать их в виде древа, вы почувствуете, какое огромное

количество людей стоит за вашим рождением.

Основная задача рода — не только выжить, но и развиваться, процветать. Поэтому родовая система заинтересована в нашем успехе. Однако успех в данном случае не равен только социальному или финансовому статусу. Истинный триумф — в развитии качеств души и принесении блага роду через личностный рост. Мы закладываем фундамент для будущего, передавая следующим поколениям мудрость, правильные ориентиры и уникальное видение мира.

Род может давать силу, направлять и защищать, но он никогда не ограждает нас от прохождения уроков, необходимых для развития души. Мы не случайно рождаемся в определенной семье: **мы приходим туда, где задачи развития резонируют с нашими собственными.** Но, получая поддержку, мы должны быть готовы к работе. Определенные сценарии повторяются из поколения в поколение до тех пор, пока кто-то не научится с ними справляться, не извлечет полезный опыт и не изменит модель поведения.

Это и есть родовые программы — устойчивые паттерны, которые бывают как позитивными, так и разрушительными. Они формируются как результат жизни предков, становясь отголоском их травм, принятых решений, падений и взлётов. Некоторые из них закладываются в детстве, другие — передаются через генетическую память, скрытую глубоко внутри нас.

Примеры родовых программ и возможные пути их проработки

(Помните, что каждый случай уникален, а ниже приведены лишь типичные варианты)

Программа: Неполная семья

Проявления: Развод, ранняя смерть супруга, повторяющееся одинокое родительство в поколениях.

Чего может требовать от вас данная программа:

- Развития самостоятельности и уверенности в себе.
- Принятия полной ответственности за свою жизнь и благополучие детей.
- Умения находить внутреннюю опору и преодолевать трудности без внешней поддержки.
- Переоценки ценностей и поиска счастья вне рамок традиционных шаблонов.
- Создания новых, более гибких и осознанных форм отношений.

Программа: Низкий финансовый потолок

Проявления: Тяжелый труд не приносит роста доходов; как только деньги появляются, они «уходят» через непредвиденные обстоятельства.

Чего может требовать от вас данная программа:

- Пересмотра ограничивающих убеждений о деньгах и «честном достатке».
- Освоения финансовой грамотности: планирования и инвестирования.
- Выхода из зоны комфорта и поиска принципиально новых источников дохода.
- Обучения и смены профессионального вектора.
- Умения эффективно распределять свои ресурсы (время и силы) для достижения результата.
- Искренней благодарности за то, что уже имеете, как фундамента для роста.

Программа: Неудачный брак

Проявления: Ссоры, измены, отсутствие взаимопонимания, повторение деструктивных сценариев родителей.

Чего может требовать от вас данная программа:

- Развития навыков коммуникации и экологичного решения конфликтов.
- Освоения практики прощения и принятия.
- Глубокого понимания как своих потребностей, так и потребностей партнера.
- Повышения самооценности и обретения внутренней независимости.
- Умения выбирать партнера, опираясь на общие ценности, а не на «травмы».
- Осознания своей роли в создании атмосферы внутри семьи.
- Умения вовремя отпускать людей, победив страх одиночества и нужду в «спасателе».

Программа: Зависимость (алкоголизм, игромания и др.)

Проявления: Повторяющиеся случаи зависимостей у разных членов семьи.

Чего может требовать от вас данная программа:

- Развития сострадания и безусловной любви (без потакания болезни).
- Установления жестких здоровых границ и умения говорить «нет».
- Эмоциональной осознанности и навыков управления стрессом.
- Трансформации родовой боли в мощный стимул для личностного роста.
- Выхода из треугольника созависимости: отказа от ролей Спасателя, Жертвы и Контроллера.

Программа: Жертва обмана

Проявления: Человек неосознанно притягивает ситуации, где его предадут, обманывают или используют в корыстных целях.

Чего может требовать от вас данная программа:

- Развития интуиции и навыка распознавать манипуляции на ранних стадиях.
- Повышения самооценки и веры в свои силы.
- Активной защиты своих границ и законных интересов.
- Прощения себя за прошлую доверчивость и наивность.
- Принятия факта, что не все люди действуют из добрых побуждений, и это требует бдительности.

Программа: Конфликты отцов и детей

Проявления: Хроническое непонимание, обиды, отчуждение и невозможность наладить теплый контакт между поколениями.

Чего может требовать от вас данная программа :

- Принятия родителей такими, какие они есть, без попыток их переделать.
- Развития эмпатии и способности увидеть мир глазами другого поколения.
- Глубокого понимания истинных причин, лежащих в основе старых конфликтов.
- Искреннего прощения и отпускания груза прошлых обид.
- Принятия ответственности за свой вклад в текущее состояние отношений.

Программа: Одиночество

Проявления: Трудности в создании прочных связей, страх близости, изоляция, чувство «чужака» даже среди людей.

Чего может требовать от вас данная программа:

— Истинной любви к себе и полного принятия своей природы.

— Развития **социальных** навыков и умения идти на первый контакт.

— **Осознания скрытых страхов и убеждений, блокирующих близость.**

— Готовности к открытости и здоровой уязвимости перед другим человеком.

— Понимания, что одиночество — это не приговор, а время для глубокого самопознания.

Ключ к освобождению от разрушительных родовых программ — в их осознании, принятии ответственности за свою жизнь и готовности менять привычные реакции.

Сила рода — это не бремя, а колоссальная поддержка, которая помогает нам пройти свой уникальный путь и полностью раскрыть свой потенциал.

Практика «Источник вечной силы через принятие рода, благодарность и его развитие»

Цель: Принятие рода, благодарность роду, обретение доступа к родовой энергии и мудрости, исцеление родовых травм, активация потенциала рода для личностного роста и трансформации, раскрытие своего предназначения, улучшение здоровья и благополучия.

1. ПОДГОТОВКА: создание пространства и настройка

Выберите время и место: Найдите тихое, уединенное место, где вас не побеспокоят. Убедитесь, что вам комфортно и тепло. Отключите уведомления на телефоне и любые другие отвлекающие факторы.

Создайте пространство силы (необязательно):

— **Символы Рода:** Свеча (белая, золотая или цвет, интуитивно связанный с родом), кристалл (выберите интуитивно), изображение Древа Жизни или родового дерева, фотографии предков, предметы, ассоциирующиеся с вашим родом.

— **Ароматы:** Используйте ароматерапию. Аромат дол-

жен быть приятным и вызывать чувство спокойствия и связи с прошлым.

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.