

Анастасия Федорова

---

*Трансформационная тетрадь  
от коуча и автора проекта «Родовые  
сценарии» Анастасии Федоровой*



Анастасия Федорова

**Трансформационная тетрадь  
от коуча и автора проекта  
«Родовые сценарии» Анастасии  
Федоровой. Практическое пособие**

«Издательские решения»

## **Федорова А.**

Трансформационная тетрадь от коуча и автора проекта «Родовые сценарии» Анастасии Федоровой. Практическое пособие / А. Федорова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-569470-6

Трансформационная тетрадь создавалась как помощь женщинам в преодолении кризиса семьи, жертвам измен, любовных треугольников, нарциссических отношений и мертвых браков. Она призвана показать женщинам причины их неудач в отношениях с мужчинами. Является практическим пособием работы с родом. Каждый может при помощи тетради разобраться в причинно-следственных связях и мыслить более эффективно.

ISBN 978-5-00-569470-6

© Федорова А.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Формируем запрос	8
История судьбы	11
Как работать с описанием родовых веток?	13
Родовая ветка матери	14
Бабушка (мать мамы)	14
Выводы	15
Как выводы отразились на вас?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Трансформационная тетрадь от коуча и автора проекта «Родовые сценарии» Анастасии Федоровой Практическое пособие**

**Анастасия Федорова**

*Дизайнер обложки Анна Побута*

© Анастасия Федорова, 2022

© Анна Побута, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-0056-9470-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Рабочая тетрадь была создана для определения родовых установок, которые оказывают негативное влияние на вашу настоящую жизнь, мешает строить крепкие и гармоничные отношения с мужчиной, влекут за собой конфликты, непонимание, измены и разводы.

Так же трансформационная тетрадь, может стать настоящим наследством, которое вы можете передать своим детям и внукам. Записывая сюда данные своих родных, вы поможете своим потомкам сложить правильное представление о себе и стать одним из лучших представителей рода.

Войны, революции, репрессии оказали влияние на каждый род. До сих пор многие живут переживаниями и страхами своих родителей. Такое поведение бессознательно ведет нас к разрушению семьи. А мы, в свою очередь, передаем ограничивающие установки своим детям. И чем больше негативной информации, тем быстрее ваш род придет к полному закрытию. Наша задача разобраться с родовыми установками, трансформировать их и научиться строить крепкие семьи.

Мы с молоком матери впитали убеждения которые помогли роду выжить, но многие из них ограничивают нас. Мир сильно изменился и то, что было жизненно-важно 50 лет назад утратило свою актуальность. И наша задача избавиться от всего, что мешает строить гармоничные отношения, стать счастливыми за мужем и передать потомкам новые навыки и знания.

Существует 10 женских родовых сценариев, которые мешают строить крепкие отношения с мужчиной, быть счастливыми замужем, рожать здоровых детей и жить в богатстве и изобилии.

1. Баба-мужик – берет на себя функции мужчины, разрушает мужчину своим поведением, не может отличить мужские дела от женских.

Ухудшение по роду: изменение фигуры, в роду начинают рождаться не привлекательные женщины, женские болезни, мужчины изменяют, потеря привлекательности, мужененавистничество, вдовство, безбрачие, у потомства лесби/гомосексуализм.

2. Баба-лошадь – такая женщина понимает роль мужчины и женщины, но все равно выполняет мужские функции, после чего жалуется и обвиняет мужчину, считая их никчемными.

Ухудшения по роду, такие же как и у Бабы-мужика.

3. Спасательница – женщина всех спасает, проживая чужую жизнь. Роль спасателя – мужская.

Ухудшение по роду: дети (особенно сыновья) начинают спиваться, смертность детей, бездетность, уход мужчин в алкоголь, тяжелые зависимости, потеря передачи женской силы по роду.

4. Любовница – ищет идеального мужчину, которого не существует. Ухудшение по роду: дети от разных мужчин, род не накапливает силу, а разбрасывает. Мать одиночка, их используют мужчины, не может создать с мужчиной союз на уровне души, потеря благосостояния, родового имущества, их обесценивают. Проституция (перестают ценить тело).

5. Жертва – женщина считает, что у нее происходит всё не как у людей. Все виноваты, только не я.

Ухудшение по роду: потеря могущества управления собственной жизнью, игнорирование, безденежье, потеря жилья, отвержение, одиночество, абьюз, изгнание, сексуальное насилие, что бы не делала всё обесценивают, не замечают.

6. Выживальщица – женщина экономит на всём.

Ухудшение по роду: потеря красоты, привлекательности, раннее старение, ухудшение материального положения, выбор мужа ниже статусом, угасание рода, вплоть до его полного закрытия.

7. Многодетная мать – женщина не понимает свою роль, бессмысленно рождает.

Ухудшение по роду: обесценивание, отвержение, измены, алкоголизм, растрата родового благосостояния, старость в болезни, бездетность, отказ от женственности, смена культуры.

8. «Васса Железнова» – холодная, железная женщина. Выбирает мужчин головой, а не сердцем, рождаются не любимые дети.

Ухудшение по роду: жертвы насилия, в том числе и сексуального, пьянство и другие тяжелые зависимости, душевные болезни, физические болезни, смерть детей в раннем возрасте, выкидыши.

9. Служанка – у женщины нет желаний и потребностей, в тени мужа, рабыня.

Ухудшение по роду: обесценивание, потеря привлекательности, измены, унижения (в том числе прилюдное), развод, утрата благосостояния, отказ от женственности, абьюз, рабство.

10. Духовная женщина – женщина которая заиклена на религии, отрекается от мирских благ утверждая, что материальное не важно.

Ухудшение по роду: физические заболевания, вплоть до тяжелых аутоиммунных, больные дети, роды с осложнениями, утрата благосостояния, измены, разводы, отстранения, дети с глубокими патологиями, алкоголизм и другие зависимости.

Данные сценарии помогут вам выбрать курс работы с личным сценарием, они показывают на что обратить внимание, что не является нормой, что важно проработать и от чего нужно отказаться.

Скорее всего в вашей жизни есть все десять негативных родовых сценариев, просто один сценарий проявлен более, другой менее ярко. Наша задача трансформировать все негативные установки.

## Формируем запрос

Формирование запроса один из главных факторов в достижении цели. Правильно сформулированная мечта становится целью, а значит быстро исполняется, а не летает в воздухе, будто приведение под названием – «это всего лишь мечта, нечего особенного».

Так же формирование запроса поможет разобраться в том, что является внутренним желанием, а что навязано обществом. Я называю это – услышать внутренний импульс.

Когда Внутренний импульс срабатывает вы чувствуете счастье от происходящего с вами. Вам легко и приятно идти по выбранному пути. Если же цель не ваша, мамина например, то чтобы реализовать её нужны недюжинные силы. Всегда такой путь приводит к выгоранию и эмоциональному истощению. Всё дело в том, что вы тратите силы, ждете радость, а её нет. Потому-что это не ваша цель. Только воистину ваша мечта, может привести вас к радости, а это значит стремясь к её исполнению весь мир будет вам помогать, а когда вы её достигните обретете долгожданный покой и состояние баланса.

Если говорить математическим языком, то формула выглядит так: поставить цель – совершить действия – реализовать мечту – наполниться счастьем.

Во многих случаях последний пункт не достигается. И ты по новой начинаешь не свой путь. Со временем силы закончатся.

Я помогу вам сформировать правильное, а точнее своё внутренне желание.

Вспомните кому вы завидуете, как женщине? Может это подруга или блогер на которую вы постоянно смотрите и думаете: – «Я хочу, что бы меня так же любил муж или дарил подарки, возил на море, носил на руках и тд». Разрешите себе в полной мере ощутить чувство зависти внутри себя. Если вам удалось, то я вас поздравляю, у вас всё это может быть (то чему вы завидуете), вам мешают лишь ограничивающие установки, в вашей голове. Именно их мы с вами и будем менять!

Человек на которого хочу быть похожим:

---

---

Какие качества меня привлекают:

---

---

---

---

---

Еще один важный момент, наши цели должны строиться на наших ценностях, а ценности рождаются из наших детских травм. Ответьте ещё на один вопрос: «О чём вы жалеете, что было в детстве»? Подумайте, не торопитесь.

Когда я отвечала на этот вопрос, то поняла, что очень жалею, что плохо училась в школе. Мой ментор, подчеркнул, что моя ценность – это учиться, познавать. И ведь действительно, теперь я постоянно учусь. И все мои цели, должны строиться на ценности – изучение. Видимо, поэтому я так надолго

задержалась в психологии. Теперь я четко ставлю цель – изучать информацию, структурировать её и делиться.

Что касается отношений с мужчиной, то в моей семье родители жили как кошка с собакой, моя травма – конфликты в семье. Значит ценность – теплые отношения. Согласно данной ценности, моя цель была найти мужчину, с которым будет связь на уровне души. Я потратила не мало сил и времени на практическое изучение данного вопроса, именно изучение и практика, помогли мне разобраться в причинах неудач в отношениях, реализовать свою мечту и обрести настоящее счастье. Теперь этому я учу других женщин.

О чём вы жалеете сейчас, что было в детстве:

---

---

---

---

Исходя из вышеописанного, какая у вас ценность:

---

---

---

---

Теперь перейдем к вашему запросу.

Сформулируйте запрос. Например, хочу что бы муж любил и уважал... хочу что бы мужчина был романтиком, хочу что бы много зарабатывал и не пил, вернулся в семью и тп. Не стесняйтесь и не ограничивайте себя, не обесценивайте свое желание .

Для удобства, опишите точку А, то где вы сейчас и точку Б, где вы хотите оказаться, чего достичь.

Точка А \_\_\_\_\_

---

---

---

Если ваша мечта – любить и быть любимой, подробно опишите, что для вас означает любовь, как вы поймете, что вас любят. Будьте честны с собой и не забывайте свои ценности. Не смейте бояться и сомневаться в себе, наша задача выгрузить мечту и не оценивать её. Если от мечты/цели пошли мурашки или накатываются слёзы, значит вы всё сделали правильно, значит вы нашли её.

Точка Б (мечта) \_\_\_\_\_

---

---

---

---



## История судьбы

Итак, начнем с разбора ваших родовых веток. Это нужно для того, что бы определить негативные убеждения.

Мы с вами, как хорошие доктора, соберем информацию о состоянии пациента, в данном случае о своих родовых особенностях, а далее поставите точный диагноз. Который мы и будем трансформировать. Еще для меня важно научить вас собирать информацию и анализировать её. Понять причинно-следственные связи и делать правильные выводы, которые помогут избежать ошибок и жить с осознанием процессов отношений между людьми.

Родовой сценария – это нечто такое, что заставляет нас действовать определенным способом, точнее повторять за кем то. Это работает и в случае, если ребенок остался без родителей и вырос в детском доме. Он все равно наследует так называемую карму. Но благодаря анализу и правильным выводам, ребенок может поступить вопреки примеру родителей. Например, мальчика бросили пьющие родители и он пообещал себе, что не будет пить, а станет успешным и докажет всем, что он сам решает как ему жить.

Такой феномен в психологии называют – контрзависимостью, проще говоря, ребенок делает наоборот, в отличие от человека зависимого, который повторяет сценарий с точностью до деталей.

Корни контрзависимости можно найти в соответствующем возрасте негативизме двух-летних детей и подростков (в этом возрасте ребенок на все вопросы и просьбы говорит «нет»). Такой негативизм, служит временной цели – дистанцирование от родительской фигуры.

Мне бы хотелось, что бы и вы отказались от своего негативного сценария. И я поставила перед собой задачу, показать вам, как работает ваш сценарий и что мы можем изменить. Ведь чаще всего встречается повторяющийся сценарий, когда вы повторяете неосознанно жизнь родителей. Так как не прошла сепарация от родителей и вы не стали зрелыми и осознанными, не хватает знаний и навыков жить свою жизнь, а возможно, и смелости. Именно, контрзависимость, дает энергию не соглашаться на малое, а менять, расти и развиваться.

Я – контрзависимая с самого детства, я всё время делала всё на оборот. Я не понимала, зачем жить так как живут родители, меня вечно всё не устраивало. Я хотела большего, мне казалось я достойна жить лучше, чем моя мать. Злость копилась во мне всю сознательную жизнь, именно она и была моим топливом на пути к другой реальности. Я не боялась менять, а наоборот страстно этого хотела. Если мне говорили – «ты не сможешь, поступить в институт с таким аттестатом», то я поступала с отличием. Вот для чего нам нужны детские травмы, что бы сопротивляться и учиться жить лучше.

Для ребенка, отказавшегося от негативного сценария родительского поведения, судьба сложится наилучшим образом. Ведь, отказаться от негатива в пользу своего мнения – это проявление здоровой сепарации (взрослая позиция), что благоприятно повлияет на жизнь человека. Особенно, если сценарий рода накопил много разрушающей информации.

Возможно, сейчас у вас поднимется страх – «Как это отличаться? Это значит послушаться родителя и жить не по указке, а как хочешь?»

Этот страх и есть подтверждение, что вы повторяете сценарий, что бы вас родные любили и принимали. Только контрзависимый, тот кто не согласен, кто смело готов отстаивать своё мнение и живет как хочет, остальные угождают родителям, повторяя их жизнь.

Не могу отрицать сценарии, которые положительно влияют на род и потомство, они есть и их очень много, но наша задача выявить негативные родовые сценарии и поменять именно их.

## Как работать с описанием родовых веток?

Если вы не знаете историю одного или нескольких предков, можно закрыть глаза и мысленно позвать его. В ваше поле придет человек, даже если его уже нет в живых. Вы можете спросить, как он жил, какой был его характер и так далее. Доверьтесь своей интуиции, опирайтесь на свои ощущения и чувства и вы обязательно получите ответ. Вся информация накопленная вашим родом за тысячи лет, лежит у вас на флешки, под названием душа. Затем, поблагодарите его и отпустите туда, откуда он пришел.

Когда я работала с родом, то искала ответ, на вопрос: почему в моем роду много скандалов и склок. Вечно кто-то что-то делил, брат брату ногу мог сломать, женщины рано умирали, разводы, измены... в общем я хотела всё изменить. Через медитативное погружение, я услышала ответ. Оказалась мои предки сожгли церковь. Этот тяжкий грех, лег на мой род. После проработки я много жертвовала на храмы. И до сих пор работаю с этой темой, одна из моих миссий построить церковь. Я искренне раскаялась и просила высшие силы простить моих предков.

Сейчас в нашем роду всё больше полных семей, счастливых и здоровых детей, финансовые дела идут в гору, мужчины бросают пить, а мой отец даже победил рак желудка. Сейчас воспитывает двух сыновей, строит дом в свои 60 лет, живет полной жизнью.

Что касается описание родовых веток, то мне часто задают вопрос: «Что если предок наложил руки на себя, его тоже описывать?»

Если представитель рода закончил жизнь самоубийством, то его обязательно нужно вписать в анализ предков, нельзя исключать ни абортированных детей, не умерших в раннем детстве. Все являются частью родовой системы, каждый нужен и важен. Людей с суицидом, мы рассматриваем особенно тщательно, наша задача определить причину преждевременного выхода из системы.

Начинаем с ветки матери, так как именно материнская линия является первой, с кем мы взаимодействуем сразу после рождения.

## Родовая ветка матери

### Бабушка (мать мамы)

1. Воспитание – опишите в какой семье выросла бабушка, был ли отец, сколько было детей, какой был уклад в семье?

---

---

---

---

---

---

2. Образование/ профессия – было ли образование, сколько классов? Любила ли своё дело? Имела ли награды, за что?

---

---

---

---

---

---

3. Характер – что говорила о бабушке? Какой вы её помните?

---

---

---

---

---

---

4. Поведение – опишите самый запоминающийся случай или историю связанную с бабушкой:

---

---

---

---

---

---

5. Судьба/ семейное положение/ женское счастье – в каком возрасте вышла замуж, по любви или по другой причине, была ли счастлива за мужем? Количество браков и детей?

---

---

---

---

---

---

## **Выводы**

Подумайте, какие выводы могла сделать бабушка, исходя из приобретенного жизненного опыта от общения с мужчинами? (расчитывать нужно только на себя, все мужчины козлы, быть красивой стыдно, надо жить для других, надо подстроиться под мужчину и тп.)

---

---

---

---

---

---

## **Как выводы отразились на вас?**

Например: притягиваю только козлов, меня не уважают мужчины, на мне не женятся, я как служанка, нет любви, стесняюсь богатых мужчин, я не достойна лучшего и тп.

---

## **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.