LIFE UNIVERSITY · НАТАЛЬЯ АВДОНЬКИНА



МИНИ-ГАЙД

Нарисуйте свою семью

Упражнение на одном листе бумаги

Натальная карта от Натальи — построить бесплатно →

Наталья Авдонькина
life-university.ru

Почему это важно

Мы привыкли думать о семье как о тех, кто сейчас рядом: муж, дети, мама, папа. Но внутри нас семья устроена шире. В ней есть и те, о ком давно не говорят, и те, кого «не принято вспоминать».

Иногда человек годами тянет на себе что-то непонятное. Повторяет ошибки, которых очень хотел избежать. Чувствует себя в своей жизни как будто «не на своём месте».

В моей практике один простой рисунок часто показывает больше, чем долгие разговоры. Лист бумаги, ручка и пятнадцать спокойных минут — и вы увидите, кто стоит в центре вашей жизни и кого вы забыли.

Посмотреть это в «Натальной карте от Натальи» — бесплатно →

Кто на самом деле входит в семью

Род — живая система. В неё входят:

- вы сами, ваши родители, бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки
- братья и сёстры, дяди и тёти
- рано умершие дети
- прежние партнёры родителей — бывшие мужья, жёны, большая любовь
- благодетели рода — те, кто помог семье выжить, и те, кто нанёс ей вред

Здесь действует **закон принадлежности**: все члены системы важны и имеют равные права на своё место. Вычеркнуть человека нельзя — даже если о нём молчат десятилетиями.

Разобрать свою ситуацию на консультации у Натальи →

Почему забытые не уходят

Род не любит пустых мест. Если кого-то исключили, его место занимает кто-то из потомков — и проживает похожую судьбу. Дочь может «замещать» вычеркнутую первую жену отца, и тогда между ней и мамой возникает странное соперничество, которое никто не может объяснить.

А вместе с забытым человеком род теряет и его силу. Если прадеда-лидера перестали вспоминать, вместе с ним уходят его авторитет и смелость.

> Когда забытому возвращают его место, потомку больше не нужно нести его судьбу за него.

Пройти тест «Всё на своём месте» — 3 минуты →

Упражнение «Моя семья на листе»

Не старайтесь рисовать красиво — кружочков с именами достаточно.

1. Нарисуйте себя там, где хочется, — не обязательно в центре.
2. Нарисуйте всех, кого считаете семьёй: мужа, детей, родителей, братьев и сестёр, бабушек и дедушек.
3. Добавьте тех, о ком обычно не вспоминают: умерших родственников, бывших мужей и жён — своих и родительских.
4. Соедините линиями тех, кто связан. Сильную связь — жирной линией, натянутую — пунктиром.
5. Отложите ручку и посмотрите на рисунок, как будто он чужой.

Мини-курс «На своём месте» — 1 790 ₽ →

Вопросы к рисунку

Пишите первое, что приходит, без оценки.

Кто оказался в центре рисунка?

- ◯ а) я
- ◯ б) мой муж или дети
- ◯ в) мама, папа или кто-то из старших

Кого вы нарисовали крупнее остальных? Кого вспомнили только на третьем шаге — или чуть не забыли совсем?

Где вы стоите по отношению к родителям — позади них, рядом или впереди? Нет ли рядом с вами человека, чьё место вы, возможно, заняли?

А теперь посмотрите на весь лист целиком. На что похож ваш род? С каким богатством вы встречаетесь, глядя на него? И по чьим правилам вы с этим богатством обращаетесь — по своим или по маминым, бабушкиным?

Посмотреть это в «Натальной карте от Натальи» — бесплатно →

Как читать свой рисунок

В центре не вы и не ваша семья. Порядок в личной системе такой: вы → супруг → дети → родители → род. Своя новая семья важнее родительской. Если в центре мама или папа, ваша жизнь, возможно, до сих пор вращается вокруг родительской семьи.

Вы стоите рядом с одним из родителей. Так часто выглядит ребёнок, занявший место партнёра: мамино «плечо» вместо папы или папина опора вместо мамы. Во взрослой жизни из этой роли трудно построить свою пару.

Кого-то вы вспомнили с трудом. Это важная находка. Чаще всего забывают бывших супругов, рано умерших, тех, «за кого стыдно». Их трудности могут повторяться у потомков: одиночество, вина, «спасательство», запрет на успех.

Рисунок — не приговор. Это карта, на которой впервые видно, где перепутаны места.

Посмотрите это в «Натальной карте от Натальи»

Бесплатно, за минуту: где трудность, что решать и где ваш потенциал.

Построить карту →

Консультация

Что делать с результатом

1. **Признать тех, кого вы забыли.** У каждого в роду есть право на место. Пока кто-то вычеркнут, кто-то из живых невольно несёт его судьбу. Кого именно вы замещаете — это мы смотрим на **консультации**.

1. **Вернуть себе своё место.** Родители — позади, муж — рядом, дети — впереди. Как выстроить этот порядок не на бумаге, а в жизни, проходим шаг за шагом в **мини-курсе «На своём месте»**.

1. **Узнать историю рода.** Кто были те, о ком молчат, и что они оставили вам — не только тяжёлое, но и силу. В **натальной карте** тайны рода и замалчивание видны по XII дому и Нептуну, а всех братьев и сестёр, включая забытых, — по III дому.

Рисунок показывает, где порядок нарушен, но вернуть каждого на своё место — отдельная работа. Если вы увидели на листе больше, чем ожидали, следующий шаг — пройти её спокойно и по порядку.

С теплом, Наталья

Life University · life-university.ru

ЧТО ДАЛЬШЕ

Ваши следующие шаги

1

Постройте «Натальную карту от Натальи»

Бесплатно, за минуту. Узнаете, где в вашей карте то, что нужно «чинить».

life-university.ru/natalnaya-karta

Построить →

2

Запишитесь на консультацию к Наталье

«Натальная карта и родовые сценарии»: разберём вашу карту и сценарии рода лично.

life-university.ru/konsultaciya?k=natalia

Записаться →

3

Пройдите тест «Всё на своём месте»

15 утверждений, 3 минуты: на каком этаже жизни вы стоите не на своём месте.

life-university.ru/diagnostic/vse-na-svoem-meste

Пройти →

4

Мини-курс «На своём месте»

Пять этажей жизни — и как вернуться на своё место. 1 790 ₽.

life-university.ru/5-etazhey

Смотреть →

Хотите подарить этот материал подруге? Пусть напишет Наталье в Инстаграм слово **СЕМЬЯ** — материал придёт ей в директ.