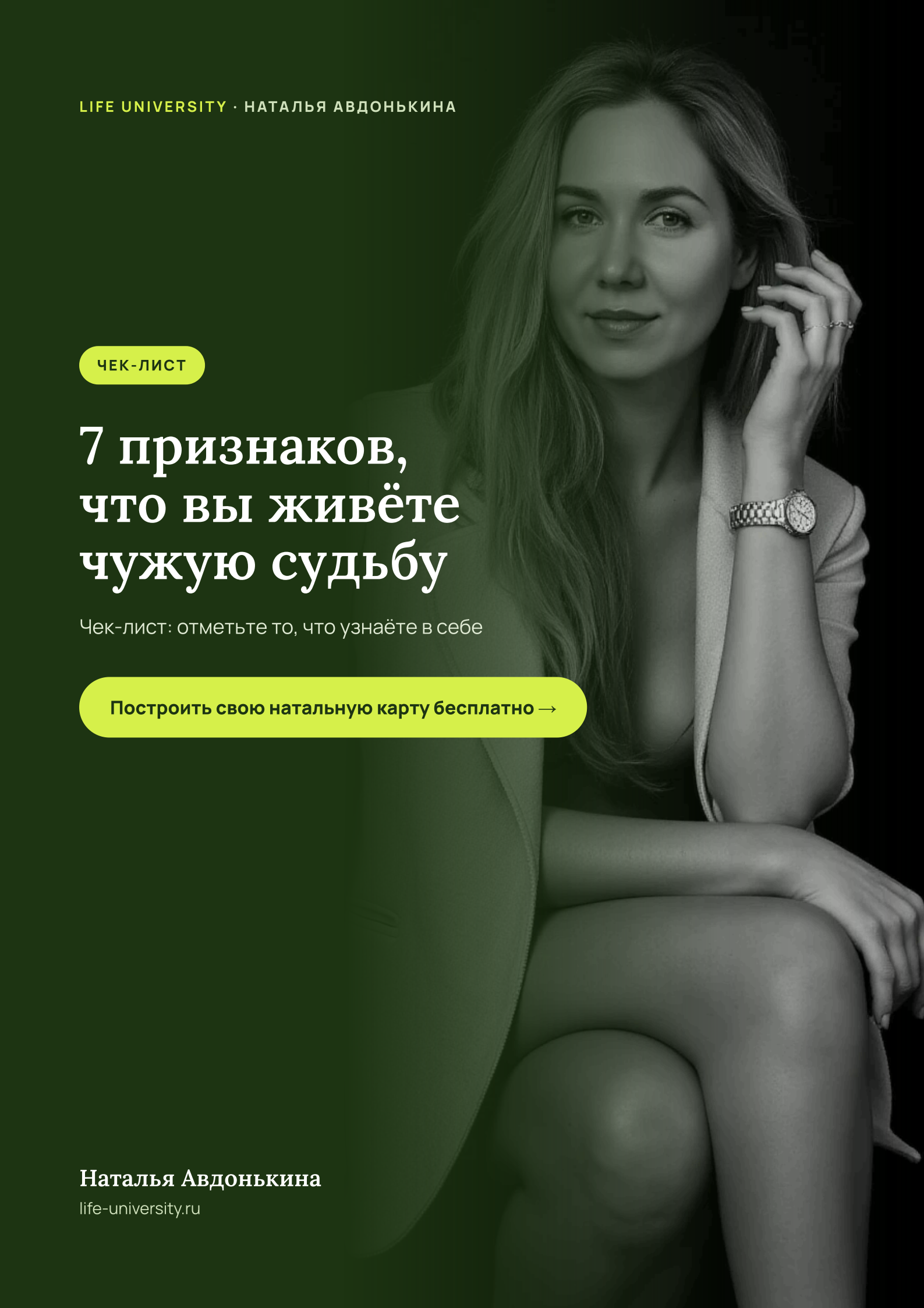
LIFE UNIVERSITY · НАТАЛЬЯ АВДОНЬКИНА



ЧЕК-ЛИСТ

7 признаков, что вы живёте чужую судьбу

Чек-лист: отметьте то, что узнаёте в себе

Построить свою натальную карту бесплатно →

Наталья Авдонькина
life-university.ru

Почему это важно

Бывает, что со стороны у вас всё в порядке: семья, работа, дом. А внутри — тихое чувство, что это как будто не ваша жизнь. Что вы что-то не доделали. Что идёте по чьей-то колее и не можете с неё свернуть.

Многие женщины годами объясняют это характером, усталостью или «таким периодом». В моей практике за этим часто стоит другое: человек несёт судьбу, которая ему не принадлежит.

Посмотреть это в своей натальной карте — бесплатно →

Как род передаёт нам чужие судьбы

Иерархия. Сила рода течёт от старших к младшим. Если место перепутано, человек проживает чужую роль и повторяет судьбы предков.

Замещение. Если кого-то в роду вычеркнули и забыли, его место занимает кто-то из потомков — и несёт те же трудности.

Лояльность. Ребёнок очень хочет принадлежать семье и готов быть «таким же», потому что быть отвергнутым страшнее всего. Так рождаются решения, по которым мы потом живём десятилетиями.

> Чужая судьба — не наказание. Это верность роду, которая когда-то помогала выжить, а теперь мешает жить своей жизнью.

Разобрать свою ситуацию на консультации у Натальи →

Маленькое слово «за»

Есть простой маркер, который выдаёт чужую ношу. Прислушайтесь, как вы говорите: «я **переживаю за** маму», «я **чувствую вину за** брата», «я **боюсь за** родителей».

Когда это «за» звучит постоянно, чаще всего это перенятая ответственность. «За» — значит «вместо кого-то». Обычно так ребёнок когда-то встал между родителями и начал их «соединять». Он стал большим, а они — маленькими. И теперь, уходя в свою жизнь, он чувствует вину, будто их бросает, и идёт вперёд спиной, оглядываясь назад.

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

Чек-лист

Поставьте галочку, если узнаёте себя хотя бы отчасти. Первое ощущение самое точное.

Признак 1. Жизнь «не своя».

- [ ] У меня часто бывает чувство, что я живу не своей жизнью.
- [ ] Мне трудно ответить, чего я хочу на самом деле, а не «как надо».

Признак 2. «Что-то не доделала».

- [ ] Меня не отпускает ощущение незавершённости, даже когда дела закрыты.
- [ ] Мне трудно найти своё дело, хотя я многое умею.

Признак 3. Повтор судьбы мамы.

- [ ] Мои мужчины похожи на мужчин моей мамы, или моя личная жизнь складывается как у неё.
- [ ] Мне трудно быть счастливой, когда мама несчастна.

Признак 4. «Не буду как мама» — а выходит как у бабушки.

- [ ] Я когда-то пообещала себе: «я никогда не буду как мама».
- [ ] При этом в моей жизни узнаётся судьба бабушки — её брак, её одиночество или её отношение к деньгам.

Признак 5. «У нас так принято».

- [ ] В нашей семье все разводятся — и у меня так же.

- [ ] Все живут небогато — и мне как будто нельзя иметь больше.

Признак 6. Вечная спасательница.

- [ ] Я постоянно кого-то вытаскиваю: родителей, мужа, подруг.
- [ ] Я часто говорю «переживаю за…», «боюсь за…», «чувствую вину за…».

Признак 7. Повторы через поколения.

- [ ] В нашей семье повторяются одни и те же истории: одиночество, вина, «запрет на успех».
- [ ] В семье есть люди, о которых не принято говорить, — и я чувствую к ним странную связь.

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

Как понять результат

Посчитайте признаки, где есть хотя бы одна галочка. Это не диагноз — это подсказка, куда посмотреть.

1–2 признака. Вы в основном живёте свою жизнь, но в одной-двух сферах тянете чужой сценарий. Заметьте, в каких: отношения, деньги, дело.

3–4 признака. Родовые сценарии заметно влияют на ваши решения. Часть выборов делаете не вы, а ваша верность семье. То, что вы это увидели, уже начало перемен.

5–7 признаков. Похоже, вы несёте многое из того, что принадлежит другим людям рода. Отсюда может быть усталость, которую не снимает отдых. Здесь особенно важно не разбираться в одиночку.

Признаки 3–5 — это сценарии лояльности, и они часто передаются через поколение. Признаки 6–7 обычно связаны с забытыми в роду: если когда-то забыли того, кто спас семью, у потомков включается роль «вечного спасателя».

Пока сценарий не увиден, он управляет вами. Когда увиден — появляется выбор.

Посмотрите это в своей натальной карте

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

Построить карту →

Консультация

Что делать с результатом

1. **Понять, чью судьбу вы несёте.** Похожесть на маму или бабушку — только верхушка. Важно увидеть, из какого места рода пришёл сценарий. На консультации мы разбираем это по вашей родовой истории.

1. **Вернуть перенятую ответственность.** Каждое «за» можно вернуть тому, кому оно принадлежит, — с уважением, без разрыва. Как это делается, проходим в мини-курсе «На своём месте».

1. **Найти сценарий в своей карте.** Лояльность роду видна в натальной карте по I дому и светилам, а замалчивание в семье — по Нептуну. Карта подсказывает, к какой ветке рода вы привязаны сильнее.

Чек-лист показывает, что чужая судьба есть, но не всегда показывает, чья она. Это можно увидеть на личной консультации, где мы вместе смотрим вашу родовую историю и вашу натальную карту.

С теплом, Наталья

Life University · life-university.ru

ЧТО ДАЛЬШЕ

Ваши следующие шаги

1

Постройте свою натальную карту

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 **КАРТА** — материал придёт ей в директ.