

Исцеление воспоминанием

Анкета для самостоятельной проработки на основе работ Жильбера Рено (Recall Healing)

Отвечайте письменно на вопросы анкеты. После того как вы ответите, вы разорвёте и выбросите листы - вы должны быть уверены в том, что никто не найдёт ваши записи, не прочтёт их, не узнает о вас ничего того, чего бы вы не хотели чтобы кто-то знал. Постарайтесь ответить на вопросы честно, называя вещи своими именами, максимально полно и развёрнуто. Некоторые вопросы кажутся формальными, но подумайте о том, что за ними стоит. Например: Дата рождения. Что для вас значат эти цифры? В какое время вы родились? Как изменилась жизнь с тех лет? Не живёте ли вы по устаревшим правилам? и т.д.

По опыту, некоторые вопросы могут вытащить очень большие воспоминания, эмоции, мысли, выводы. Например: Отношения в родительской семье? Это может быть очень широкий вопрос и степень его рассмотрения зависит от вашего настроения. Если вы будете честны перед самим собой, то этот ответ на этот вопрос может поднять много слоёв, и будет иметь много эффектов.

Некоторые вопросы требуют соучастия в ответах ваших близких: родителей, бабушек/дедушек, старших братьев/сестёр и других людей. Некоторые люди боятся задавать неприятные вопросы... некоторые - боятся слушать неприятные ответы. Степень глубины проработки зависит от вас. Ваша жизнь, проблематика, смыслы, опыт, выводы, боль, достижения, открытия, страдания - актуальны только для вас.

Вам надо время и уединение, чтобы побыть с собой, отвечая на эти вопросы...

Общие данные

1. Дата рождения?
2. Где вы родились?
3. При каких обстоятельствах мама узнала, что беременна вами?
4. Как эту новость встретил папа?
5. Как эту новость встретили бабушка и дедушка?
6. Как проходила беременность вами вашей мамой?
7. Семейное положение сейчас?
8. Если вы в браке, то который он по счёту?
9. Количество лет в браке?
10. Вас устраивает ваш брак?
11. Дети
12. Отношения в вашей семье (раньше и сейчас)
13. Отношения в родительской семье (раньше и сейчас)
14. Ваш порядковый номер рождения, т.е. вы первый ребенок, второй и т.д. (включая аборт и мертворожденных, порядковый номер по маминной и папиной линии могут различаться)
15. Количество выкидышей у матери, у вас (ж)
16. Количество абортов у матери, у вас (ж)
17. Образование

18. Основная профессия
19. Увлечения
20. Когда у вас наступил «возраст независимости, автономности» — вы стали жить отдельно от родителей и не зависеть от них материально?
21. Основная проблема (причина обращения за помощью, диагноз)
22. Цель обращения (четко сформулируйте свой запрос)

Линия жизни

Опишите ниже значимые события вашей жизни (трагедии, травмы, шоки, страхи, а также и радостные или другие какие-либо значимые события). Начиная от настоящего момента и до момента рождения (лучше «обратным ходом», от сейчас к рождению).

Опишите все важные моменты, которые можете вспомнить в четырех колонках. Отметьте для себя какие события вы не отработали, не отреагировали тогда — отреагируйте сейчас.

Отметьте возраст на момент события, с точностью до месяца, дату события, само событие и вашу реакцию на него. По дате: важна дата, когда вы узнали о событии, или процессе. Например близкий родственник заболел давно, но узнали о болезни вы только в какой то определённый день — его и указываете.

Обратите внимание на те события, которые имеют отклик внутри тела, или на те события, которые вы не хотите вспоминать. Сделайте то, что вы тогда хотели сделать, но не сделали (поплачьте, высказитесь, прокричитесь). Если чувство не определено – просто глубоко подышите, или потряситесь, повибрируйте.

Радостные события тоже указываете, особенно те, что повлияли на жизнь, или те, на которые вы не отреагировали полно, сдержали радость.

Нарисуйте линию времени. Отметьте события из таблицы на линии времени, а также другие важные события — от беременности вашей мамы, вашего рождения и далее до сегодняшнего дня, указывайте свой возраст на момент события (год и месяц). Пример:

Возраст	Дата	Событие	Чувства/реакция
40,1	03.02.13	ДТП – удар автомобилем	Досада, раздражение
34,3	05.03.07	Смерть отца	Горечь, апатия, бессилие
34,2	18.02.07	Начало болезни отца	Тревога, беспомощность, недоумение



Подробности

1. Дата/возраст на момент обнаружения болезни
2. Внезапный шок и значимые происшествия/события, случившиеся незадолго до обнаружения болезни — до 12 месяцев «назад» (негативные и позитивные)
3. Очень сильные страхи и испуги (внезапные, навязчивые или хронические)
4. Сильные неприятности (в которых были горе, злость, раздражение)
5. Внезапные травматические происшествия (смерть близкого родственника и т. п.)
6. Принимали ли вы наркотики, злоупотребляли ли вы алкоголем, курение (подробнее)
7. Хронические заболевания (подробнее) — у вас и у близких родственников
8. Принимали ли вы антидепрессанты, обращались ли за помощью в психиатрические заведения — вы и близкие родственники
9. Попытки самоубийства, мысли о самоубийстве — у вас и у близких родственников
10. Пищевые привычки, лишний вес
11. Занятия спортом
12. Увлечения магией, парапсихологией, эзотерикой — у вас и у близких родственников
13. Дополнительные подробности — то, что посчитаете нужным сообщить и так подробно, как посчитаете нужным

Фаза программирования и детство

Что происходило в жизни ваших родителей (аварии, увольнения, смерти, болезни, природные или вызванные человеком катастрофы, совместное проживание с родителями одного из молодоженов) в следующие периоды.

1. За год до вашего зачатия
2. Во время вашего зачатия. Обстоятельства у ваших родителей во время вашего зачатия
3. Во время того, как мама была беременна вами
4. Обстоятельства ваших родов
5. Первый год вашей жизни

Как вы воспринимали отношения между вашими родителями, а также между мамой и вами, и между папой и вами в возрасте до 7 лет. По отдельности все три линии (мама-папа, вы-мама, вы-папа). Была ли любовь, понимание, уважение, было ли вообще общение? Важно не столько то, что было «на самом деле», сколько ваше субъективное восприятие этого? То же самое, но менее подробно, с 7 до 15 лет? Как вы характеризуете своё детство: счастливое или несчастное, лёгкое или трудное и т.п.

Семейное дерево

Насколько вам это известно. Три поколения назад: ваши родители, бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки, а также их братья и сестры, особенно если с ними происходило что-то трагическое, необычное или связанное с вами.

1. Названы ли вы в честь кого-то из своих же родственников? Совпадает ли ваше имя с именем кого-то из родственников (или часть имени)?
2. Были ли у ваших родственников проблемы и болезни, аналогичные/похожие на ваши проблемы и болезни?
3. Ваша мама. Дата рождения, порядковый номер рождения (включая аборты и выкидыши), имя, значимые обстоятельства из жизни, болезни, семейная жизнь,

характер, удовольствие от жизни. Ваши отношения (сейчас и раньше). Ее отношения с ее родителями.

4. Ваш папа. То же самое.
5. Ваши дедушка и бабушка по маминой линии. То же самое.
6. Ваши прадедушка и прабабушка по маминой линии. То же самое.
7. Ваши дедушка и бабушка по папиной линии. То же самое.
8. Ваши прадедушка и прабабушка по папиной линии. То же самое.
9. Кто-то из ваших близких родственников или родственников ваших предков, про которого вы считаете нужным сообщить (какие-то необычные или особо трагические обстоятельства из жизни, вы как-то с ним связаны, похожие болезни или обстоятельства жизни и т. п.). То же самое.
10. Кто-то еще, кого вы воспринимали как близкого человека и про которого считаете нужным сообщить. То же самое.

Геносоциогамма

Нарисуйте на ватмане вашу геносоциогамму (если решили это сделать, то изучите книги Анн Анселин Шутценбергер).

Литература

1. Жильбер Рено. Исцеление воспоминанием (Recall Healing)
2. Кристиан Флэш. Биологическое декодирование болезней. 1т.2.т.
3. Райк Герд Хамер. Новая германская медицина.
4. Анн Анселин Шутценбергер. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое применение геносоциогаммы.
5. Анн Анселин Шутценбергер. Психогенеалогия. Как излечить семейные раны и обрести себя.