



# Введение

## **О чем эта книга**

Вряд ли кого-то удивит утверждение, что генетика определяет то, что мы наследуем от наших родителей, бабушек и дедушек: внешность, здоровье и даже интеллектуальные способности. Сейчас подобная информация — общеизвестный факт. Однако что вы подумаете, если я скажу, что, помимо внешности и здоровья, мы также наследуем у наших предков их страдания, неосуществленные желания и большие потрясения? Есть даже отдельная наука, которая изучает наследственность и изменчивость психологических свойств человека, и это психогенетика.

Как человек, который занимается психогенетикой двенадцать лет и проконсультировал более тысячи человек на тему их «наследства», я могу с уверенностью сказать, что каждый из нас приходит в этот мир с «багажом» — нерешенными родовыми задачами близких. Под родовой задачей в психогенетике понимают урок, который не был пройден в предыдущем поколении, а значит — обязательно повторится в следующем. Все, что наши мамы, папы, бабушки и дедушки не сделали из-за страха, что их мучило и тревожило, что они терпели, остается нам в качестве наследства.

Интересно, что события из жизни родственников не повторяются в нашей точь-в-точь — обязательно изменится форма, но вот суть переживаемого останется той же.

Например, у женщины муж ушел на войну и там погиб. В экстремальной ситуации она осталась одна с детьми, но приспособилась и выжила. Ее сознание запомнило чрезвычайные обстоятельства и из-за стресса «запечатало» модель поведения как ключевую в сфере отношений.

Дальше, через гены, эта модель передалась следующим поколениям: дочери и внучке. В мирное время «привычка» терять мужа трансформировалась в то, что обе девушки притянули к себе неблагонадежных супругов. Дочь — алкоголика, а внучка — неверного. В итоге обе развелись (новая форма «смерти»), повторив паттерн бабушки.

Приведенный пример — лишь одна из тысячи возможных программ. История и род каждого человека уникальны. Кому-то придется «закрывать» негативные задачи во всех проявлениях жизни: любовь, здоровье и финансы, а кому-то повезет больше — и его родственники решат все свои уроки сами.

Конечно, повторить отведенный вам сценарий всегда легче, чем изменить его. Но поймите, как это опасно: когда вы живете по инерции, затыкаете все свои потенциалы и ресурсы, угрожаете авторитетам против своей воли и желания ради чего-то, чего сами пока не знаете, доказываете что-то обществу — вы проживаете не свою жизнь. Если душа живет не так, как хочет, и не реализует себя, она посылает вам «сигналы бедствия» — болезни, страшные события, — делает все, лишь бы вы поняли, что стоите на неверном пути.

Книга, которую вы держите в руках, — руководство по тому, как наконец решить родовые задачи в разных сферах и вернуться к пониманию и проживанию только собственной жизни. Я дам вам теорию и через свой путь покажу, как переложить эту теорию на практику, отделиться от проблем рода и раскрыть внутренний потенциал.

## **Почему я пишу эту книгу**

До тридцати лет и моей душе не нравилось, как она живет. Я работала в банке (потому что так хотел мой папа), сидела дома с детьми (потому что таковы традиции моей родной страны). Была удобной, послушной, покорной — какой угодно, но только не собой.

Держалась долго: игнорировала все «тревожные звонки» от организма и натягивала улыбку. До тех пор, пока тело не начало «мигать» непрерывно. Хронические обмороки и аллергии, постоянное низкое давление и высокая температура, а потом... Коллапс! Острая сосудистая недостаточность, больничная койка и недолгое путешествие на тот свет.

Вернулась. Выжила. После выписки из больницы посмотрела на мир совершенно иным взглядом. Интуитивно потянулась к психогенетике и заново, на генетическом уровне, пересмотрела всю свою жизнь: отношения с мужем, детьми, профессией, деньгами и — наконец — самой собой.

Я захотела любви со своей душой и окружающим миром — безусловной и абсолютной, без груза чужих задач

и нереализованных мечт. С того момента все свои действия и силы я направила на то, чтобы узнать и полюбить себя, переписать судьбу и избавиться от оков рода. Удивительно было осмыслять, что все материальное, что мы привыкли считать ценным наследством — недвижимость, деньги, — еще не гарантия счастливой и безопасной жизни.

Я поставила себе цель — осознать и решить все передающиеся из поколения в поколение задачи. Дать моим детям и их детям возможность не отвлекаться на нежелательное «наследство», а спокойно исполнять главную цель их жизней — поиск предназначения (подробнее об этом расскажу во второй части книги).

Со временем я почувствовала, что могу помочь в этом трудном процессе и другим. Пройдя и переосмыслив десятки практик и подходов, я сформировала свой метод — метод Икбол, о котором расскажу в этой книге. Одной ногой метод стоит на психогенетике, а другой — на базовых духовных принципах (законах Вселенной, Бога — называйте как вам угодно, а я буду называть так и опираться буду на Бога, Он же Творец!).

Я не навязываю вам представления о Боге. Чтобы прочесть книгу, получить новые знания о своей жизни и начать их применять, они не обязательны. Я просто говорю о том, что в мире существуют безусловные духовные законы и их легче принимать на веру, как данность. Так проще идти по своему пути.

Встретив слово «Бог» на страницах, замените его тем, что подходит вам: «Вселенной» или «энергией». Бог —

лишь краткое обозначение силы, нам не подвластной. Назовите это так, как комфортно для вашей системы веры: Разум, Творец, Мироздание — как вам ближе.

## **Книга покажет, как жить иначе**

Решение родовых задач — процесс небыстрый, нелегкий и неединоразовый. Благодаря своему методу я победила бесплодие, порок сердца, затрудненное дыхание и еще десяток болячек. Получила образование, стала профессиональным консультантом и помогла тысячам людей жить в гармонии со своей душой.

Эта книга — не грустный рассказ, а увлекательное приключение. Я дам знания и через свой путь покажу, как их применять. Вы научитесь отделяться от проблем рода и возвращаться к самим себе: принимать вызовы судьбы и превращать нежелательные ситуации в великие возможности, меняя не только свою жизнь, но и жизнь будущих поколений.

Мы пошагово разберем каждую сферу: здоровье, брак, личность, материнство, страх, финансы и предназначение. Узнаем, кто заложил в вас те или иные родовые сценарии, как они проявляются в вашем пути и что с этим можно сделать. Я также поделюсь базовыми инструментами самопомощи, которые помогут вам начать путь к себе настоящему уже во время чтения этой книги.

Кроме всего прочего: до этого я не встречала ни одного издания, которое бы рассказывало, как вскрыть и «перезаписать» родовые программы, основываясь не

только на науке, но и на интуиции. Я делюсь историей своего пути на страницах как раз для этого: я не всегда делала так, как того хочет психогенетика, — иногда шла ей наперекор, использовала другие инструменты (прощение, принятие, веру — атрибуты духовности) и все равно добивалась нужных результатов.

Теперь — хочу поделиться своими открытиями с вами. Неважно, сколько вам лет и чем вы занимаетесь в жизни, — эта книга поможет взглянуть на любую проблему через призму вашего рода: отследить закономерности и разобраться в них.

12 лет я изучала психогенетику и духовность, собирала и модернизировала знания, чтобы сформировать свой подход и передать знания дальше. Сотни клиентов подтвердили, что метод работает, — их истории-кейсы вы также сможете прочесть в книге. Здесь я детально рассказываю, как именно им удалось добиться изменений в разных сферах жизни.

У любой ситуации есть своя причина. То, где вы находитесь сейчас, неслучайно. Обнаружив источник, вы сможете повлиять на него и изменить свое будущее. Давайте приступать: скорее закрывать нерешенные задачи рода и проживать собственную жизнь.

**Часть I**

**ОСНОВЫ  
ПСИХОГЕНЕТИКИ  
И МЕТОДА ИКБОЛ**

## Глава 1

# ЧТО ТАКОЕ ПСИХОГЕНЕТИКА И КАКУЮ РОЛЬ В НЕЙ ИГРАЕТ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ?

Случайностей не бывает — за двенадцать лет работы психогенетиком я поняла это наверняка. Мы не просто так боеем, не просто так теряем работу, не просто так встречаемся не с «теми» мужчинами или женщинами — всему есть причина. Мы ищем ее во внешнем мире: виним семью, воспитание, социум, злой рок и даже не подозреваем, что все это время причина таилась внутри нас.

Болезни, предательства, желания и искушения — все это записано на нашем внутреннем «жестком диске». В психогенетике его называют «генокодом» — набором желательной и нежелательной информации о человеке, которую ему оставили предки. Все, о чем люди в нашем роду переживали, что пытались, но не могли преодолеть, что делали неправильно, передалось нам по наследству.

Их уроки будут повторяться в течение нашей жизни, и, пока не решим их, мы не сможем двигаться к своим

целям. Груз родовых задач будет давить, препятствовать поиску себя и своего предназначения, да и в целом свободной и счастливой жизни.

На групповых обучениях я люблю объяснять нашу зависимость от рода и его непройденных уроков на метафоре (а иногда и показательно — проделывая со студентами все, что буду описывать далее).

Представьте, что на вас надето тридцать шуб, руки заняты сумками, к ногам прицеплены гири, а сверху к тому же нахлобучена шапка. Свободно ли вы себя ощущаете? Легко ли передвигаетесь? Маловероятно. Скорее всего, под грузом тяжеловесных одежд и гирь вы не можете сделать и шажка.

Вы удивитесь, но большинство из нас тащит на себе тридцать таких ментальных шуб, при этом не ощущая их физически. Неподъемная ноша останавливает нас на пути к целям, не дает развиваться. Мы вроде чувствуем дискомфорт, понимаем, что что-то не так, но, не видя проблему физически, продолжаем и дальше бессознательно волочить багаж предков за собой.

Метафора про шубы точно передает суть психогенетики как науки. Эта дисциплина изучает нашу наследственность — не только физическую, но и ментальную, поведенческую — и объясняет, как эту наследственность изменить.

Шубы и гири — это многочисленные уроки и задачи, оставленные нам предками. Те не решили их в свое время и «завещали» нам. И вот мы оказались перед двойствен-

ным выбором: найти в себе силы и скинуть ношу со своих плеч раз и навсегда или тащить ее дальше и передавать уже своим детям, как наследство.

Навязчивая или тревожная мысль, любая боль в теле, неудовлетворительные и болезненные отношения с окружающим миром — все это сигналы о «пропнувшейся» родовой задаче. Команда к действию: «Реши проблему сейчас и скинь с себя хотя бы одну шубу». Если бы каждый из нас осознавал это, то уже давно приступил бы к закрытию родовых уроков один за другим и так постепенно сбросил бы с себя все одежды, чтобы наконец стать счастливым.

*Действовать всегда сложнее, чем игнорировать. Но только этот выбор ведет к свободе и легкости, к настоящему себе. Если вы твердо решили освободиться и стать счастливыми — вы найдете в себе силы закрыть все отведенные вам уроки и изменить свою жизнь.*

Пока вы укутаны в многочисленные шубы, вы не можете сдвинуться, не можете сделать шаг в своей судьбе, потому что вся энергия уходит на удержание непосильного груза. Все внутри вас — желания, потенциал, возможности, цели — «запечатано».

«Распечатать» и «запечатать» — это мои авторские термины, я буду часто использовать их в книге. Сейчас объясню. Когда мы рождаемся, наши первоначальные состояния — это абсолютная любовь, вера, безопасность, мы ощущаем их всем телом. Но с годами эти состояния цементируются, запечатываются бетоном: страхом, неве-

жеством, сплетнями, осуждениями, критикой, задачами предков и новыми навязанными убеждениями из текущей жизни.

Где-то внутри мы все так же идеальны, как младенцы, но эта огромная сила больше никак себя не проявляет, потому что запрятана слишком глубоко.

«Распечататься», скинуть шубы — это как раз о том, чтобы разбить бетон генетической «закодированности»: снова научиться беспрекословно любить, верить, доверять Богу и без страхов проживать свою жизнь. Освободиться от груза предков и вновь вернуться к первоначальному состоянию: стать большими, идеальными, настоящими. Раскрыть душу через работу над собой.

## **Словарик психогенетика**

Вероятно, многие из вас до чтения моей книги не только не слышали понятий «родовая задача» и «модель поведения», но и не знали о науке психогенетике в целом.

Большинство терминов внутри этой дисциплины становятся понятными лишь на личных примерах, которых будет много в последующих главах. Чтобы внести некоторую ясность уже сейчас, ниже я приведу словарик самых распространенных слов, которые повстречаются вам на страницах этой книги.

Не переживайте, если смысл понятий не сразу уложится в голове: к этому словарiku всегда можно будет вернуться.