

# “Örökölt sors”

egy családállító szemével





*Öröklünk-e sorsot? – A családi minták tudománya és felülírása*

Sorsot nem öröklünk. A sors egyedi, mindenkinek a saját útja. Amit viszont valóban öröklünk, azok a gének, és a génekben hordozott információk – ősünk testi-lelki múltjának lenyomatai. A genetikai örökség magában foglalja, milyen hatások érték felmenőinket: milyen érzelmek, stresszek, táplálkozási szokások vagy környezeti tényezők formálták őket.



## *Epigenetika: a gének nem előre eldöntött végzetszöveg*

Az epigenetika azt mondja:

- rengeteg gént öröklünk,
- de ezek csak akkor fejeződnek ki, ha bizonyos környezeti vagy érzelmi hatások aktiválják őket.

Másképp fogalmazva: a gének kapcsolókként működnek.

```
TAAAAC TCCAGTCAGTGAAC TTCGCA  
TTAATAAACTAAAAC TTTCAACAAC  
GGCATCGATGAAGAACGCAGCGAAAT  
GAATTGCAGAATTCAGTGAATCATCC  
CATTGCGCCCCTTGGTATTCCGAGGG  
GCGTCATTTCAACCCTCAAGCTCTG  
CGTCCTCCACGGACGCGCCTTAAAG  
TCTTGCCTCAAGCGTAGTAGAAAAC  
GCACGGCGTCGCCC GCGGACGAAC  
CAAGGTTGACCTCGGATCATCGAGA  
AGAAAGTTTTTTCCTTCCGCTGCACGC  
GCTGGGTGCTGGGTGCTGGGTTC CG  
TATCGCTTCGGTGAGGGGCATTTTGG  
GCGCTAAGCCTCGTTCGGGCTCGGC  
GTTTTTTTTCGACCGGCGTGCGAC  
CAGACACGCCACGCATGTGCGAC
```





*Rajtunk múlik, melyik kapcsol be és melyik marad kikapcsolva.*

És ebben óriási szerepe van annak, hogy:

- mit láttunk gyerekként,
- mit tapasztaltunk újra és újra,
- milyen érzelmi minták között nevelődtünk,
- milyen volt a család általános hangulata, kommunikációja és konfliktuskezelése.

Ezek a tapasztalatok stabil idegpályákat alakítanak ki, mélyen a tudattalanban, és automatikusan ismétlődő viselkedési mintákká válnak.



*A tudattalan minták nem sors –  
ha felismerjük őket*

A sejtjeink szintjén is megjelenő tudatalatti szokások sokszor úgy hatnak ránk, mintha elkerülhetetlenek lennének. Például:

„A nagymamám daganatos betegségben halt meg, anyukám is ezzel küzd – biztos nekem is ez lesz a sorsom.”





Ezek tudattalan félelmek, amelyek a családi tapasztalatokból erednek, de nem megváltoztathatatlanok. A hajlam létezik, de hogy egy hajlamból valóság lesz-e, az nagyban függ attól, milyen életmódot, érzelmi mintát és gondolkodásmódot követünk.

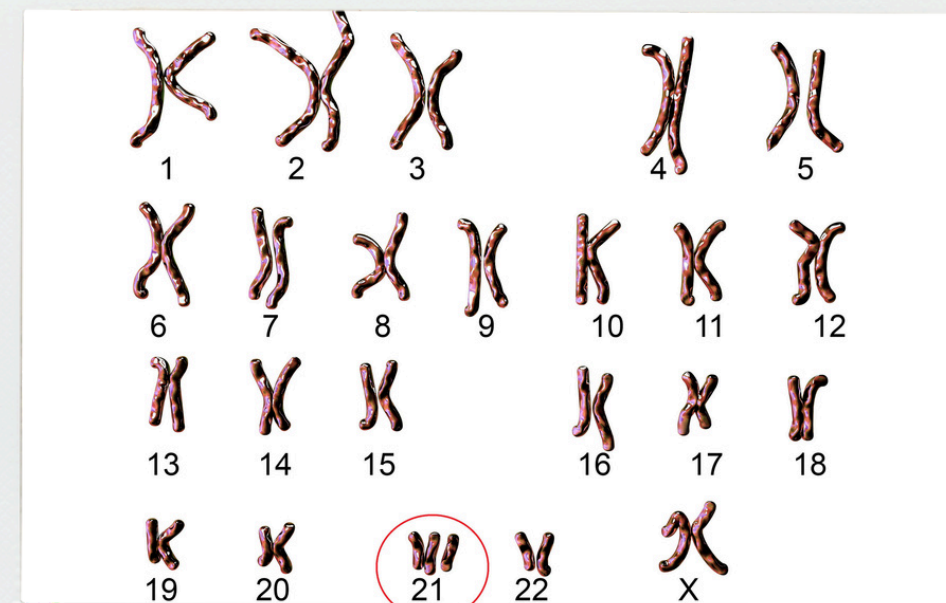
# Mit öröklünk valójában?

Nem a sorsot.

Hanem a mintákat:

- a szüleink leggyakoribb gondolatait,
- a visszatérő érzelmi állapotokat,
- a viselkedési rutinokat,
- a stresszre adott reagálási módokat.

Ezekből épül fel részben a „neurológiai huzalozásunk” – az idegrendszerünk alapvető működése. De mint minden huzalozás, ez is átépíthető.



## *A változás útja: tudatosság és átírás*

Ha felismerjük, milyen hiedelmek és ismétlődő családi minták tartanak vissza, új működéseket választhatunk. Ebben sok módszer tud segíteni: meditáció, traumaoldás, coaching, önismeret – és többek között a családállítás is.





## *Mire világít rá a családállítás?*

A családállítás rávilágít:

- hol húzódnak a tudatalatti lojalitások,
- milyen kimondatlan félelmeket vagy mintákat cipelünk generációk óta,
- melyek azok a berögzült érzelmi útvonalak, amelyek már nem szolgálnak minket.

**Ha ezekre fény derül, nem beszélhetünk többé örökölt sorsról. Új utat választhatunk – olyat, amit már mi magunk írunk.**



*Selfness Elixir*



*www.selfnesselixir.hu*



*selfnesselixir@gmail.com*



*+36-70-632-5303*

