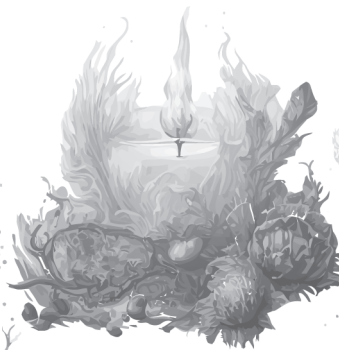


Ирина Шишкина



**ОРАКУЛ
ПОГРУЖАЯСЬ В СЕБЯ**



ПОГРУЖАЯСЬ В СЕБЯ

Погрузитесь с помощью оракула в яркие образы, стимулирующие энергию жизни, путешествуйте с каждой картой, вовлекаясь в образ и яркие оттенки. Прислушайтесь к своим ощущениям, почувствуйте дуновения ветра или вкус пряника, предвкушайте подарок, ощутите исцеление и погрузитесь в свои самые глубокие мысли и желания.

Оракул в руках человека — мощный инструмент для работы с внутренним миром. Случалось ли вам испытывать ощущение растерянности, потери жизненных ориентиров, состояние усталости от бесконечного потока задач и проблем? Остановитесь на несколько минут. Осознайте себя в текущем моменте. Поговорите с оракулом. В разговоре с ним не он дает вам ответ — он помогает найти ответ

внутри себя. Вы уже все знаете. Надо только найти нужный ключ к нужной двери. Каждая карта — ключ от нескольких дверей. Заглядывайте в каждую, ищите то, что ищете, и вы обязательно найдете.

В колоде 36 карт. Каждая карта отражает не только жизненное событие, но и мечту человека. Каждый образ, каждая иллюстрация — фокус, на котором мы удерживаем внимание на протяжении всей нашей жизни: куда идти, где найти источник вдохновения, как получить желаемое и т. д.

Основа колоды — классическая система Ленорман. В иллюстрациях также учтены психологические аспекты архетипов, представленных в системе. Цвета, формы, тематика отражают эмоции, характер, стиль мышления. Такой подход дает возможность посмотреть на каждую карту не только как на подсказку или отражение какого-то события, но и увидеть в ней человека, конкретную личность или характеристику личности, с которой вы потенциально можете встретиться. Так, теплые оттенки указывают на женскую энергию, а холодные — на мужскую. Яркие насыщенные цвета говорят об уверенности в себе и своих чувствах, о прочном и устойчивом намерении, в то время как образы с менее яркой цветовой гаммой указывают на возможные сомнения, слабые места, риски и т. д.

Также в колоде используются система знаков зодиака и система чакр. Знаки зодиака позволяют нам определить в раскладе следующие аспекты:

- ♦ **время (период)** — для определения временного промежутка рассматриваемой ситуации вы можете ориентироваться на периоды активности каждого знака зодиака. Например, если в вопросе есть место для определения времени (периода) и вы видите на карте символы знаков зодиака стихии Воды (Рыбы, Рак, Скорпион), это будет означать, что лучшие периоды для решения вопроса приходятся на конец февраля — март, конец июня — июль, конец октября — ноябрь. Так вы можете более эффективно спланировать достижение цели;
- ♦ **ведущая энергия вопроса** — каждый знак зодиака несет в себе определенную энергию, ключевые смыслы.



ОПИСАНИЕ КАРТ



1. Автомобиль

Вопрос карты. Куда ты держишь свой путь? Как быстро ты движешься? Что является твоим ресурсом?

Соответствие карте Ленорман. Всадник (9 Червей)

Общее значение. Карта делает акцент на целях, которые сейчас человек перед собой ставит. Если карта выпадает в раскладе, следует обратить внимание не только на то, к чему стремится человек, но и на то, каким образом он достигает поставленной цели. Вероятно, есть необходимость ускориться либо пересмотреть средства, с помощью которых человек хочет получить желаемое.

❖ 2. Ромашка/цветок

Вопрос карты. Какой вопрос тебя беспокоит? Ответь «да» или «нет». Что ты хочешь узнать? О чем спросить?

Соответствие карте Ленорман. Клевер (6 Бубен)

Общее значение. Представьте, что вы берете в руку ромашку и задаете простой вопрос: «Да или нет?» Отрывая лепестки по очереди, вы под конец уже знаете ответ. И карта, выпадающая в раскладе, указывает на то, что ответ вы уже и так знаете. А если нет, значит, еще не пришло время его узнать. «Всему свое время!» — вот главный девиз и основная идея карты.

❖ 3. Корабль

Вопрос карты. Какое море вокруг тебя? Кто твой капитан? Опиши состояние корабля. Кто в команде?

Соответствие карте Ленорман. Корабль (10 Пик)

Общее значение. Если вы следуете по суше, по дороге, вы видите ограничения, которые есть. Однако если вы перемещаетесь по воде, этих ограничений

глаз может не заметить. Карта, выпадающая в раскладе, указывает на то, что вы не видите ограничений и того, что происходит с вами в данный момент. Обратите внимание на людей, которые вас окружают, а также на то, какие эмоции вы испытываете и пытаетесь скрыть.

4. Палатка

Вопрос карты. Где ты находишься? Насколько ты чувствуешь себя в безопасности? Что тебе угрожает?

Соответствие карте Ленорман. Дом (Король Червей)

Общее значение. Появляясь в раскладе, карта указывает на личные границы, на необходимость их поддержания и определения. Если вы взаимодействуете с людьми, которые угрожают вашей личной безопасности или личным свободам, пришло время заявить о том, что вы не хотите или не можете согласиться на их предложение. Важно в этот период уделить внимание физической, психологической и финансовой безопасности.

❖ 5. Дерево

Вопрос карты. Кто твой род? В чем сила твоей фамилии? Мама или папа? Что ты хочешь оставить после себя?

Соответствие карте Ленорман. Дерево (7 Червей)

Общее значение. Карта символизирует род, фамилию, семью, а также родителей. В аспекте этой карты следует рассматривать вопросы, связанные с детьми, удовольствиями и любовью, которая является безусловной: к детям, животным, любимому делу и т. д.

❖ 6. Туча

Вопрос карты. Почему стало темнее? Какой ты любишь дождь? Что ты чувствуешь во время дождя?

Соответствие карте Ленорман. Тучи (Король Треф)

Общее значение. Появление карты в раскладе указывает на временный период, который может быть спровоцирован какими-то поступками или решениями человека, и все указывает на то, что человек мог догадаться или предположить,

что случится именно так, как случилось. В этот период стоит обратить внимание на свои эмоции, на причины этих эмоций, принять их и остановиться лишь на тех состояниях, которые понятны. Постараться избегать провокаторов негативных и непонятных эмоций.

❖ 7. Водный дракон

Вопрос карты. Какие трансформации с тобой происходят? Что произойдет после? Что изменится в итоге?

Соответствие карте Ленорман. Змея (Дама Треф)

Общее значение. Карта появляется в раскладе в период изменений. Это значит, что человек сейчас проживает глубокие трансформации. Они могут происходить на личностном уровне, также речь может идти об изменениях вокруг человека: смена окружения, смена места жительства, смена социального статуса и т. д. Карта рекомендует погрузиться в те изменения, которые сейчас происходят, осознать их, увидеть последствия и поменять то, что требуется в связи с новыми условиями, например поведение, внешность, работу, партнера и т. д.

❖ 8. Яйцо

Вопрос карты. С чего бы ты начал свою следующую жизнь? Какие задачи поставил бы перед собой?

Соответствие карте Ленорман. Гроб (9 Бубен)

Общее значение. Появление карты в раскладе указывает на необходимость задуматься над тем, какие задачи, смыслы и цели сейчас стоят перед человеком: возможно, стоит посмотреть на свою жизнь с момента ее завершения, сделать некую ретроспективу, задуматься над тем, насколько человек удовлетворен тем, что происходит в жизни, и тем, чего он достигает. Это глубокая карта, которая заставляет посмотреть на себя и жизнь со стороны и увидеть что-то, что ускользает в череде задач и дел.

❖ 9. Роза

Вопрос карты. Что тебя мотивирует? Что тебя вдохновляет? Кто тебя мотивирует? Кого ты любишь?

Соответствие карте Ленорман. Букет (Дама Пик)

Общее значение. Роза появляется в раскладе, когда необходимо обратить внимание на источник вдохновения и увидеть прекрасное вокруг себя — в окружающих людях и происходящих событиях. Появление розы означает начало нового приятного периода в жизни человека. Это спокойный период, внутри которого происходит не столько событие, сколько ощущение созерцания.

❖ 10. Малиновое Варенье

Вопрос карты. Какие запасы у тебя есть? Что поможет в сложной ситуации? На что ты рассчитываешь?

Соответствие карте Ленорман. Коса (Валет Бубен)

Общее значение. Появление карты в раскладе указывает на прошлый опыт и на то, что пришло время воспользоваться выводами и вынесенными уроками, а значит, поступить по-другому или поступить правильно в подобной ситуации. Карта также может указывать на повторение ситуации, но в уже более зрелой форме. Например, повторение какой-то возможности, но теперь человек к ней готов, а ранее готов не был, поэтому не воспользовался.

❖ 11. Дымчатый дракон

Вопрос карты. Кого ты не замечаешь? Какие возможности ты не используешь? Что ты игнорируешь?

Соответствие карте Ленорман. Метла и плетъ (Валет Треф)

Общее значение. Появление карты в раскладе указывает на события или возможности, которые человек игнорирует, не замечает, но пришло время осознать себя в настоящее время и внимательно посмотреть на людей и события, которые происходят в данный момент. Также появление карты обращает внимание человека на автоматизм, который занимает большую часть жизни, то есть человек на автомате проживает дни и принимает решения по заведомо приемлемому алгоритму, что не приводит к желаемому результату.

❖ 12. Скворечник

Вопрос карты. Какой твой цикл? В чем заключается сценарий твоей жизни? Какие ключевые события?

Соответствие карте Ленорман. Сова (7 Бубен)

Общее значение. Скворечник означает жизненный цикл. Девиз этой карты: «Всему свое время». Появление в раскладе больше указывает на актуальность той или иной задачи либо обращает внимание человека на актуальность мечты, цели или какого-то решения. В зависимости от контекста вопроса карта может означать, что особого влияния в данной ситуации человек не имеет и все произойдет ровно в то время, в которое должно произойти.

❖ 13. Птенчик

Вопрос карты. Кем ты был в детстве? Кем ты хотел стать? Что мешало тебе быть счастливым ребенком?

Соответствие карте Ленорман. Ребенок (Валет Пик)

Общее значение. Появление карты в раскладе обращает внимание человека на его детство и на те мечты, желания, которые не были реализованы. Карта акцентирует внимание на том, что сейчас благоприятный период для того, чтобы удовлетворить своего внутреннего ребенка и сделать все, чтобы ощутить внутренний уют, безопасность и счастье.

❖ 14. Женщина-саламандра

Вопрос карты. В чем нужно быть хитрее? Где ты слишком откровенен? Где правда лишняя?

Соответствие карте Ленорман. Лиса (9 Треф)

Общее значение. Женщина-саламандра — отражение стихии Огня. Появление карты в раскладе указывает на необходимость быть более хитрым и более умным в той ситуации, в которой оказался человек. Возможно, доверие человека к некоторым людям избыточно и делает его более уязвимым. Энергия Огня делает человека более решительным, но и более агрессивным, и в контексте данной карты основная рекомендация человеку — поступить более жестко или более эгоистично.

❖ 15. Плюшевый мишка

Вопрос карты. Отчего тебе грустно? В чем не хватает сил? Для чего недостаточно ресурсов? Что упущено?

Соответствие карте Ленорман. Медведь (10 Треф)

Общее значение. Появление карты указывает на тяжелое эмоциональное состояние человека, возможно, дефицит моральных ресурсов, отсутствие источника энергии, отсутствие поддержки в жизни. Стоит пересмотреть свои ожидания от окружения, в частности от людей или от ситуации. Рекомендуется взять ответственность за последствия на себя.

❖ 16. Роза Ветров

Вопрос карты. Что ведет тебя по жизни? В чем твоя основная мотивация? Кто указывает тебе путь?

Соответствие карте Ленорман. Звезды (6 Червей)

Общее значение. Роза ветров появляется в раскладе, когда человеку необходимо остановиться и пересмотреть направление, а может быть, удостовериться в том, что выбрано верное направление. Основная рекомендация карты: идти туда, куда указывает компас (сердце, интуиция).

❖ 17. Голубая женщина

Вопрос карты. В чем твоя сила? Чем ты отличаешься от других? В чем твое сходство с окружающими?

Соответствие карте Ленорман. Аисты (Дама Червей)

Общее значение. Карта появляется в раскладе тогда, когда необходимо задуматься о своей личности и посмотреть на себя как на индивидуальность. Адекватно оценить свои сильные и слабые стороны очень сложно, потому что и сильные, и слабые стороны обычно определяются через призму оценки окружающих. Но если посмотреть на себя как на индивидуальность, можно увидеть некую скрытую силу, которой нет у других. Выпадая в раскладе, карта словно призывает человека обратить внимание на внутренние таланты, которых нет больше ни у кого. С помощью соседних карт показывает человеку, как именно можно эти таланты применить в жизни.

❖ 18. Лесной гном

Вопрос карты. На что ты способен? Чего от тебя никто не ожидает? Каких действий от тебя ждут?

Соответствие карте Ленорман. Собака (10 Червей)

Общее значение. Лесной гном появляется в раскладе, когда человек сомневается в своем потенциале. Лесной гном является провокатором, то есть внутренним вызовом человека. Также появляется в раскладе тогда, когда человек оказывается в ситуации, в которой вынужден принимать не свойственные для себя решения либо проявлять не свойственное для своего характера поведение. Вызов для того, чтобы проверить внутренний стержень.

❖ 19. Колдовская шляпа

Вопрос карты. В чем твои уникальные знания? Какие у тебя секреты? Чего ты о себе не знаешь?

Соответствие карте Ленорман. Башня (6 Пик)

Общее значение. Карта тайн. Магическая шляпа — инструмент, который позволяет раскрыть самые тайные желания и мысли, в которых человек боится себе признаться. Выпадая в раскладе, шляпа словно подсказывает, в какие темные уголки души необходимо сейчас заглянуть. Возможно, речь идет о давних тайнах,

которые мешают жить, либо о чьих-то секретах, которые не дают открыто общаться с нужными и желанными людьми. Шляпа не призывает раскрыть тайны или стать более открытым, она призывает познать свои секреты и тайны и принять их как то, что не должно стать общественным достоянием, но ни в коем случае не должно забываться самим человеком или игнорироваться.

❖ 20. Кактус

Вопрос карты. Что растет у тебя внутри? За чем ты ухаживаешь, а что является сорняком?

Соответствие карте Ленорман. Сад (8 Пик)

Общее значение. Карта появляется в раскладе, чтобы показать человеку, что то, за чем он так ухаживает, может не дать плоды. Это не значит, что не следует ухаживать за своими желаниями, стремиться реализовать свои мечты. Однако это может означать, что человек слишком заиклен на чем-то и его ожидания не стыкуются с реальностью, из-за чего он испытывает фрустрацию и неудовлетворенность. Стоит более трезво смотреть на те результаты, которых хочет достичь человек, и на те эмоции, которые он испытывает по достижении цели.

❖ 21. Птица

Вопрос карты. Какой у тебя сейчас период? Что в нем особенного? Что тебе нравится? Что не нравится?

Соответствие карте Ленорман. Гора (8 Треф)

Общее значение. Птица появляется в раскладе для того, чтобы человек осознал не весь свой жизненный путь, а именно тот этап, на котором сейчас находится. Это очень важно для ощущения самой жизни. Важно уметь осознавать себя в моменте, чувствовать свои эмоции, принимать их и не подменять. Важно учиться наслаждаться тем, что происходит именно сейчас.

❖ 22. Пряники (десерт)

Вопрос карты. В чем твой выбор сейчас? Что ты хочешь выбрать? Что ты должен выбрать?

Соответствие карте Ленорман. Развилка (Дама Бубен)

Общее значение. Карта появляется в раскладе тогда, когда человек стоит перед выбором: этот выбор может быть либо сложным, либо просто многочисленным.

В какой-то момент человек отключается от своих потребностей и делает выбор автоматически, ориентируясь на принятые социальные нормы и правила, что может противоречить внутренним убеждениям или имеющимся целям и мечтам. Появление карты указывает на необходимость осознания причин того или иного выбора и может давать возможность не делать этот выбор, принимать сразу несколько вариантов.

❖ 23. Пчела

Вопрос карты. Над чем ты сейчас особенно трудишься? Чем можешь заниматься долго и с удовольствием?

Соответствие карте Ленорман. Крысы (7 Треф)

Общее значение. Пчела появляется в раскладе в период, когда человек находит свое дело и ему стоит почувствовать безграничный внутренний ресурс, который позволяет заниматься любимым делом долго и при любых обстоятельствах. Это хороший период для того, чтобы достичь выдающихся результатов в хобби или на работе.

❖ 24. Аптечка

Вопрос карты. Что тебя исцеляет? Что приносит тебе энергию? Что делает тебя легче, бодрее и здоровее?

Соответствие карте Ленорман. Сердце (Валет Червей)

Общее значение. Аптечка является метафорой головы. Все основные инструменты для исцеления находятся внутри нас — это наши мысли. Появление карты в раскладе указывает именно на целительную силу мысли человека, на то, что сейчас есть какой-то дискомфорт, проблемы со здоровьем или сложности с ресурсом (дефицит внутреннего ресурса мотивации связан именно с мыслями человека). Стоит обратить внимание на то, чтобы заменить деструктивные мысли на позитивные или как минимум нейтральные. Это связано с тем, что мысль моделирует нашу реальность и поведение нашего тела.

❖ 25. Подарок

Вопрос карты. Что внутри этого подарка? Что и кому ты хочешь подарить? Что хочешь подарить себе?

Соответствие карте Ленорман. Кольцо (Туз Треф)

Общее значение. Все мы любим получать подарки и дарить, поэтому появление карты указывает на актуальный момент для того, чтобы попросить у Вселенной о каком-либо подарке либо реализовать чью-то потребность, если кто-то озвучивает ее лично вам.

❖ 26. Рюкзак

Вопрос карты. Что у тебя за плечами? Опиши свой опыт. Что бы ты сложил в один рюкзак, отправляясь в долгий путь?

Соответствие карте Ленорман. Книга (10 Бубен)

Общее значение. Рюкзак символизирует жизненный опыт человека. Он включает в себя знания, умения и навыки, которые человек приобрел за время жизненного пути, но это также и воспоминания, которые можно взять с собой или отказаться от них. Появляясь в раскладе, карта словно озвучивает то, что человек не решался себе сказать в прошлом, но в будущем не стоит повторно совершать ошибок, которые имели место ранее.

❖ 27. Колокольчик

Вопрос карты. Что ты слышишь сейчас? Что в твоей жизни громче всего? Почему тебя не слышно?

Соответствие карте Ленорман. Письмо (7 Пик)

Общее значение. Колокольчик появляется в раскладе как знак для человека, что стоит остановиться и прислушаться к интуиции. Также колокольчик означает голос общества, социальный шум, белый шум, который заглушает внутренние мысли человека и может буквально заглушать его голос. Если вам выпала в раскладе эта карта, прислушайтесь к себе и подумайте, слышат ли вас другие, и если не слышат, то как это можно исправить.

❖ 28. Садовый гном

Вопрос карты. Кто ты? Кем тебя видят окружающие? Кем ты хотел бы себя видеть? Что значит быть собой?

Соответствие карте Ленорман. Мужчина (Туз Червей)

Общее значение. Садовый гном появляется в раскладе для того, чтобы человек ответил себе на самый важный вопрос: «Что такое быть собой?». Быть собой — это самое сложное, что предстоит сделать каждому человеку в жизни. Садовый гном помогает понять саму суть и смысл такого поведения и не заставляет человека выбрать этот путь, а лишь предлагает ощутить вкус и испытать удовольствие от свободного проявления себя в мире.

❖ 29. Подсолнух

Вопрос карты. Какие дары ты получаешь от окружающего мира? За что ты благодарен? Кого поблагодарить?

Соответствие карте Ленорман. Женщина (Туз Пик)

Общее значение. Подсолнух появляется в раскладе, когда человеку необходимо обратить внимание на чувство благодарности и, возможно, даже использовать практику благодарности, составить список тех, кому он благодарен и за что именно. Но появление подсолнуха также говорит о том, что человек игнорирует некие подарки судьбы: стоит быть более внимательным к знакам и возможностям, которые появляются в жизни.

❖ 30. Нарцисс

Вопрос карты. Что ты для этого мира? Кто ты для этого мира? Какую пользу ты приносишь? Что ты даешь?

Соответствие карте Ленорман. Лилии (Король Пик)

Общее значение. Появление нарцисса в раскладе указывает на чрезмерное внимание человека к своей персоне. Следует больше обратиться во внешний мир и проанализировать ту пользу, которую человек приносит как на глобальном уровне человечества, мира и природы, так и на локальном — для своей семьи, друзей или коллег. Очень важно при появлении нарцисса проявить открытость, принятие, не сопротивляться самому символу нарцисса и не оправдывать эгоизм, а признать его и поработать.

❖ 31. Солнце

Вопрос карты. Что тебя сжигает? Какая энергия не реализована? В чем твой потенциал?

Соответствие карте Ленорман. Солнце (Туз Бубен)

Общее значение. Солнце означает источник энергии и часто появляется в раскладе в период выгорания человека или на пике его творческой вдохновенности, когда человек еще не ощущает уровень выгорания, но близок к нему. Очень важно обратить внимание на уровень загрузки, как по работе, так и в рамках своего хобби, и уделить больше внимания отдыху, расслабляющим практикам и упражнениям. Также солнце может указывать на «сжигание» внутреннего потенциала и таланта, но не из-за избыточной загрузки, а из-за наличия в окружении токсичных людей, тех, кто постоянно критикует или отговаривает от занятия любимым делом.

❖ 32. Голубика

Вопрос карты. Как в твоей жизни проявляется чистота? Честность? Искренность? Доброта?

Соответствие карте Ленорман. Луна (8 Червей)

Общее значение. Голубика появляется в раскладе тогда, когда необходимо сказать правду, когда наступил момент истины. Более того, она также может

появиться и в тех ситуациях, в которых человеку необходимо добиться этой правды от кого-то другого или прояснить ситуацию. Карта не указывает на существующий обман, она указывает именно на необходимость добиться правдивого ответа от кого-либо или получить истинную информацию.

❖ 33. Свеча

Вопрос карты. Что ты прячешь? Что для тебя максимально ценно? Чем ты никогда не поделишься?

Соответствие карте Ленорман. Ключ (8 Бубен)

Общее значение. Свеча указывает на нечто очень сокровенное и хрупкое в жизни человека, то, что нуждается в сохранении и защите. Появляясь в раскладе, свеча может предупреждать человека о том, что его внимание было смещено и он не уделяет достаточно заботы, любви или не проявляет должного внимания к тому участку и той сфере жизни, которые в этом нуждаются именно сейчас. Возможно, речь идет о близком человеке или ребенке, о каком-то проекте, который все еще неустойчив.

❖ 34. Виноград

Вопрос карты. Каких результатов ты хочешь достичь? Укажи количественные и качественные показатели.

Соответствие карте Ленорман. Рыбы (Король Бубен)

Общее значение. Виноград указывает на результаты, которые человек может получить в ближайшее время. Также это период урожая, поэтому если человек что-то делал, старался, к чему-то шел, то сейчас неизбежно сможет получить и собрать этот урожай в разном виде в зависимости от контекста вопроса. Также появление карты словно намекает на то, что человеку для достижения цели не хватает более качественных и количественных форм определения результатов, поэтому пришло время определить конкретные суммы, конкретные объемы или конкретный вид того, что человек в итоге хочет получить: чем детальнее, тем лучше.

❖ 35. Якорь

Вопрос карты. Что тебя держит в этом месте, на этой позиции? Что тянет тебя вниз? От чего тяжело?

Соответствие карте Ленорман. Якорь (9 Пик)

Общее значение. Якорь в раскладе означает наличие сдерживающих факторов в жизни человека. Это может быть прошлое, которое человек не отпускает, люди из прошлого, люди, которые тянут вниз буквально, например находясь на социально более низком уровне, или люди, которые ведут нездоровый образ жизни, мешают человеку приобрести более здоровую форму. Якорь рекомендует задуматься над тем, что тянет, что сдерживает. Обычно это ощущается на физическом уровне, поэтому появление якоря может как раз акцентировать внимание на физических ощущениях тяжести. Здесь стоит прислушаться к психосоматике и провести параллель между физическими ощущениями и психологическими ограничениями.

❖ 36. Костер

Вопрос карты. Что тебя спасает? От чего ты ощущаешь силу и спокойствие? Что дает тебе тепло?

Соответствие карте Ленорман. Крест (6 Треф)

Общее значение. Костер появляется в раскладе в сложные периоды для человека, и уровень сложности может быть разным в зависимости от контекста

вопроса. Например, тяжелый кризис — моральный, финансовый или даже физический. В любом случае появление костра означает наличие выхода. Но его нужно найти, к нему нужно прийти, для этого человеку необходимо приложить усилия и совершить несколько действий, которые, возможно, человек совершать не хочет от отчаяния или даже не знает о том, какие действия можно сейчас предпринять.



ФОРМАТЫ РАБОТЫ С КОЛОДОЙ

❖ Карта дня

Используйте колоду для настройки на день. Вытяните из колоды случайную карту, посмотрите на нее, сонастройтесь с образом на карте. Подумайте:

- ◆ Сегодня может произойти что-то, что похоже на смысл карты?
- ◆ Что сегодня может вызвать у меня эмоции, схожие с переживаниями на карте?
- ◆ Какие возможности, связанные с символами на карте, у меня могут сегодня появиться?

Разместите карту на своем алтаре или рабочем месте, чтобы держать в фокусе энергию дня.



❖ Медитация

Медитация — форма работы с колодой, позволяющая расслабиться, очистить сознание и раскрыть подсознание, дать волю потоку мыслей и найти ответ внутри себя. Мысленно сформулируйте вопрос и вытяните из колоды одну случайную карту. Внимательно рассмотрите образ на карте. Почувствуйте его запах, вкус, погрузитесь в цвет и консистенцию. *Что вы видите? Где находится то, что вы видите? Какую ситуацию отражает образ на карте? Что произошло за минуту до этой ситуации? Что будет происходить через минуту после? Как вы чувствуете себя в этой ситуации? Как будете себя чувствовать? Как хотели бы чувствовать?* Задавайте себе вопросы, которые потоком возникают в голове. Ваше подсознание само наведет на нужную мысль и поможет найти ответы на все важные вопросы.

❖ Коучинг

Колода может стать отличным инструментом в самокоучинге. Для этого воспользуйтесь структурирующей воронкой вопросов:

- ♦ Цель: чего я хочу?
- ♦ Ресурсы: как я могу это получить?
- ♦ Возможности: какие для этого у меня есть возможности?
- ♦ Действия: какие действия мне необходимо предпринять для достижения желаемого?

На каждый вопрос вытяните из колоды три случайные карты. Из трех карт выберите только одну — ту, которая в большей степени отражает ваш внутренний ответ на вопрос. Попробуйте объяснить себе, почему именно эта карта (а не другая из возможных) больше подходит в качестве ответа на тот или иной вопрос. Когда у вас на столе останется лишь четыре карты — по одной в качестве ответа на каждый из четырех вопросов, — возьмите оставшуюся колоду в руки и выберите в открытую карты, которые, по вашим ощущениям, подходят больше. Поговорите с собой: почему вы сделали такой выбор? В чем новая карта лучше отражает ответ на вопрос? Записывайте мысли в блокнот, фиксируйте идеи, которые приходят.