



Уассима Туария

МЕНЯ НЕ ВОЛНУЕТ

Санкт-Петербург
Издательская группа «Весь»
2023




Свежо, с чувством юмора и по существу. Я очень довольна своей покупкой. Использую эту колоду в сочетании с Таро светлого будущего. Необыкновенно доходчивая информация! Современная колода.

Мари-Франс

Мы приглашаем бунтарей, маргиналов, аутсайдеров, а также нормальных людей в мир «Меня не волнует» — колоды, которая заставит вас улыбнуться, поможет найти удовольствие в жизни и... даже скажет настоящую правду!

Мы все можем использовать эту колоду, которая напоминает о том, что абсолютно нормально не переживать обо всем на свете и иногда очень полезно сказать: «Меня не волнует!» — и сфокусироваться на позитивных моментах.



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ КОЛОДА
«МЕНЯ НЕ ВОЛНУЕТ»,
ЕСЛИ:

- ★ кажется, что в последнее время стресс преследует вас повсюду;
- ★ вы знаете, что слишком сильно напрягаетесь, но не знаете, как прекратить;
- ★ вы слишком много думаете и это часто мешает двигаться вперед;
- ★ в повседневной жизни вам не хватает бодрости духа, спонтанности и смеха;
- ★ вам хочется, чтобы мир стал ярче и красочнее;


- ★ вашему сердцу не хватает чувства легкости и вы хотите его вернуть;
- ★ вам часто хочется всплеснуть руками и просто крикнуть миру: «Меня не волнует!»

В таких случаях следует вначале позаботиться о себе! Именно для этого и предназначена колода «Меня не волнует».



Стеф Уайлдер, создательница колоды «Меня не волнует», художница Уассима Исра и многие другие талантливые люди, участвующие в этом проекте, с радостью предлагают вам инструмент, который поможет снизить уровень стресса, вернуть беззаботное состояние и насладиться настоящим моментом.





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОЛОДУ «МЕНЯ НЕ ВОЛНУЕТ» СТЕФ УАЙЛДЕР

1. ТОЛКОВАНИЕ КАРТ С ПОМОЩЬЮ ЦВЕТОВОЙ ПАЛИТРЫ

Цветовая гамма позволяет трактовать значение карты на более глубоком уровне. Вот несколько примеров.

1-й пример: карта «Перестаньте повторять одно и то же снова и снова»

Если вы вытянули эту карту, обратите внимание на ее оформление и объясните значения используемых цветов на основе своих знаний.

- ★ Коричневый цвет: «Я должна остановиться, потому что повторяю одно и то же, у меня крутится слишком много мыслей в голове, они не отпускают меня!»
- ★ Цвет золотой розы: «Божественное, священное находится во мне, я вижу его внутри себя, а не только снаружи. Я больше не ищу священное в людях, с которыми совершу снова те же ошибки».
- ★ Бежевый, желтый цвета: «Загорается свет, я вижу ситуации четче и прекращаю проигрывать один и тот же сценарий».

**2-й пример: карта «Улыбнитесь! Шире!!
Еще шире!!!»**

- ★ Желтый цвет: солнце, жара, действие. Да, вы можете грустить, но желтый цвет поможет улыбнуться! Он будет мотивировать вас, побуждать к действию.

- ★ Оранжевый цвет: творчество, чувственность и отношения вызывают у вас улыбку.
- ★ Коричневый цвет: выбросьте все мысли из головы! Поставьте ноги на землю, посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь.
- ★ Фиолетовый цвет: попробуйте попрактиковать йогу смеха в течение 10 минут и улыбнитесь.

3-й пример: карта «Вы — это не ваши эмоции»

- ★ Синий цвет: умойте лицо прохладной водой и задайте намерение на очищение себя от негативных энергий.
- ★ Бирюзово-голубой цвет: возьмите бирюзовый кристалл, почувствуйте его энергии и опишите свои ощущения.
- ★ Фиолетовый цвет: развивайте третий глаз. Выйдите за пределы боли, разочарования, печали... Что вы сейчас чувствуете?

2. СИЛА СЛОВА

Эта колода поможет поговорить с самими собой. Да! Это просто!

Вы можете произнести то, о чем думаете, шепотом. Это полезно для горловой чакры (*если говорить о духовном знании, ха-ха*). Помните, что вы прекрасны всегда, такими, какие есть!

Упражнение. Иногда трудно высказать другим людям то, что вы хотите, но держать в себе такое желание вредно, потому что невыраженные эмоции застревают в теле:

- ★ возьмите какой-нибудь предмет: бумагу, камешек, носовой платок, зубочистку... Данная вещь будет представлять человека, которому вы должны что-то сказать. Мозг не различает, находится перед вами предмет или человек. Используйте одну вещь для обозначения мужчины или женщины;

- ★ назовите его/ее имя и скажите ему/ей то, что хотите;
- ★ когда закончите, выбросьте предмет или сожгите его.

Постарайтесь точно выразить свои мысли! Энергия потечет к человеку, и, возможно, в какой-то момент он вас услышит.

Вот несколько примеров.

Карта «Бой с подушками»

Выскажите все, что у вас на сердце: «Ты меня не заслуживаешь; ты не знаешь, на что я способна; иди к черту; оставь меня в покое; мне не нужны твои подачки...» Громко рассмейтесь.

Карта «Подышите свежим воздухом»

Вы можете спокойно поговорить с собой. В конце концов, вы одни в окружении огромной Вселенной! Громко рассмейтесь и скажите, например:

«О-о-о, я бедняга, никто не хочет быть со мной».

«О-о-о, это так несправедливо».

«О-о-о, почему они такие завистливые?»

Нет, стоп!!! Меняем мышление!!!

«Меня не волнует, если ты мне не веришь!!!»

«Меня не волнует, если ты не будешь со мной разговаривать!!!»

«Меня не волнует, если я не буду мыть посуду!!!»

Карта «Вдохните, выдохните...»

Поговорите, помедитируйте, поразмышляйте наедине с собой.

«Мм-мм-мм... расслабься... здесь нет детей. Ммм, мне нравится время... когда я одна...

...Мне спокойно... Мне удобно... Удобно? На этой твердой земле? Невозможно! Брр... Спокойно... Что мне делать дальше? ...Тишина!.. О-о-о, черт, вдох, выдох!»

3. УЧАСТНИКИ

В колоде вы встретите разных существ, с которыми будете общаться напрямую. Среди них — эльфы, единороги, животные, инопланетяне, а также мы, люди.

4. ЕСЛИ ВЫ СЕЙЧАС УЛЫБАЕТЕСЬ,

пожалуйста (*в кои-то веки я вежлива, ха-ха*), поддержите мою колоду, чтобы привнести в наш мир больше легкости, доброты, улыбок и спонтанности. Спасибо! Вы потрясающие бунтари!

Поделитесь в соцсетях:

#idontcareoracle



Подписано в печать 23.05.2023.

Издательская группа «Весь»
197101, Санкт-Петербург, а/я 51.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

Отпечатано в России