

АРТЕМ ЛЕБЕДЕВ

# ТАРО



*Суть, значения  
и работа  
с самой известной  
колодой в мире*



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ ОТ А ДО Я

**Артем Лебедев**  
**Таро. Суть, значения**  
**и работа с самой**  
**известной колодой в мире**  
**Серия «Тайные знания от А до Я»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51707040](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51707040)*

*Таро. Суть, значения и работа с самой известной колодой в мире: АСТ;*

*Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-117069-1*

### **Аннотация**

Артем Лебедев – психолог-консультант, психотерапевт, таролог, создатель и руководитель тренингового центра «Точка. Опоры» (@tochka\_opory), автор и ведущий психологических тренингов личностного роста. Он разработал свою собственную уникальную систему использования карт Таро как инструмента диагностики, интерпретации и прогнозирования психического состояния человека.

Перед вами результат многолетней практической работы. Накопленный за годы практики опыт позволяет автору использовать колоду Таро для решения таких практических задач, как определение особенностей личности человека, прояснение сложных жизненных ситуаций и сценариев,

выявление причин психологических проблем, коррекция этих состояний, и многих других.

Многогранное и всеобъемлющее изучение и освоение самой известной в мире колоды карт Таро – вот что ждет вас на страницах книги Артема Лебедева.

# Содержание

Вступление	6
Часть первая. Вводные сведения	10
Глава 1. Основы работы с Таро Тота	10
Глава 2. От теории к практике	23
Глава 3. Настройка на практику	36
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Артем Лебедев**  
**Таро. Суть, значения**  
**и работа с самой**  
**известной колодой в мире**

© Артем Лебедев, текст, илл., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

# Вступление

Вопрос: можно ли научиться пользоваться картами Таро самостоятельно, по книге? Я думаю, да. Но только если будут соблюдены три условия:

- книга действительно хорошая и написана специалистом своего дела;
- у желающего научиться искусству Таро есть способности к этому (также важны определенный уровень личной зрелости, трезвый ум и критичность);
- есть постоянное получение обратной связи от реальности (то есть все, что человек делает с Таро, все, что он в них видит и понимает, необходимо сверять с тем, что происходит на самом деле).

В любом случае практика показывает, что лучше всего учиться не по книге или самостоятельно, а у человека сведущего, имеющего опыт как работы с Таро, так и преподавательской деятельности в этой области. Тогда и книги по Таро будут пониматься правильно и оцениваться с точки зрения практической пользы.

Для чего нужны книги по Таро? Начинающий может получить общее представление о предмете, познакомиться с тем, как это работает, и принять решение – интересно ему это или нет, будет ли он учиться или не стоит тратить на это время. Практик может познакомиться с разными методами,

принципами и способами работы с арканами Таро, выбрать для себя то, что покажется ему интересным, и самостоятельно это опробовать. Специалист может соотнести свой опыт с тем, что описано в книге, найти для себя «жемчужины» – оригинальные «ключи», открывающие новые пласты понимания системы Таро, – и обогатить этим свою индивидуальную практику.

Данную книгу можно и нужно использовать именно для этого. Она не писалась как учебник и учебником не является. Основой для нее послужили записи семинаров, которые были проведены автором для многочисленных групп, проходивших у него обучение в течение последних десяти лет. В этом ее слабость и сила. Слабость в том, что материал книги хотя и представлен в структурированном виде, но не так, чтобы учиться последовательно и постепенно. Сила в том, что все, что описано в книге, основано на практике использования Таро. Это описание практики и исключительно практики. Здесь нет истории Таро, нет философии, нет предположений и гипотез. Данная книга – продукт опыта.

Сразу следует сказать об одном важном факте. Причем подчеркнуть его особо. Автор книги не претендует на звание таролога, а тем более мастера или грандмастера Таро. Никаких специальных посвящений или инициаций на эту тему я не проходил. Последние полтора десятка лет я профессионально занимаюсь психологией. Имею профильное образование, специализируюсь в области психоанализа и архетипи-

ческой психологии. И именно практический опыт, полученный в рамках консультирования, терапии, проведения учебных семинаров и тренингов, лег в основу понимания Таро как символической системы, отражающей особенности личности, поведения, мировоззрения человека.

В рамках накопления этого опыта и сложилась система использования Таро для решения практических задач – определения особенностей личности, прояснения сложных жизненных ситуаций и сценариев, выявления причин психологических проблем.

Особый интерес и востребованность представляют следующие темы: тщательный анализ и прогноз развития личных отношений (любовных, семейных), возможности нахождения правильных вариантов поведения для достижения успеха на работе и в карьере, а также то, что называют самореализацией личности.

Сложившаяся система использования Таро с успехом решает как эти задачи, так и многие другие. Это не вопрос гипотезы – работает или нет. Это стало вопросом опыта и даже статистики. Дело в том, что за прошедшее десятилетие в рамках системы прошли обучение сотни людей. И от них была получена обратная связь: да, методы эффективны и работают. Опыт учеников (как и мой собственный) обогащает систему, дополняет ее, все время подталкивает к дальнейшему развитию.

Следует отметить, что при использовании психологиче-



ского подхода к работе с Таро не только не отрицается, а скорее даже подтверждается тот комплекс идей, который содержится в традиционном историческом и социокультурном понимании феномена Таро. Многочисленные работы как уже ушедших от нас, так и ныне живущих авторов перекликаются, дополняют и проясняют методы и способы работы с арканами Таро, сложившиеся в рамках нашей системы. Это именно тот момент, о котором я упоминал, когда говорил, насколько полезны могут быть книги по Таро.

И последнее. Ни своей работой, ни этой книгой автор не стремится убедить кого-либо в эффективности работы с Таро или заставить кого-либо поверить в нее. Это вопрос личной практики и опыта. Книга ориентирована на то, чтобы интересующийся удовлетворил свое любопытство и принял решение о дальнейшей учебе, практик обогатил свой опыт, а специалист нашел для себя новые «ключи» к пониманию и совершенствованию своей работы с Таро независимо от школы, направления или используемой колоды. Если это произойдет хотя бы в малой мере, автор будет считать свою задачу выполненной.

# **Часть первая. Вводные сведения**

## **Глава 1. Основы работы с Таро Тота**

- 1. ДИАГНОСТИКА**
- 2. ВЫЯСНЕНИЕ ПРИЧИН**
- 3. ПРОГНОЗ**
- 4. АЛЬТЕРНАТИВЫ**  
(ПОЛУЧЕНИЕ СОВЕТА ИЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Если мы берем колоду в руки и пользуемся ею для решения задач, в первую очередь связанных с получением информации, то мы всегда движемся в рамках определенного алгоритма. Как технически пользоваться колодой? Как ее открывать? Как закрывать? Как перемешивать? Как вытаскивать карты? Об этом мы обязательно подробно будем говорить. Но сейчас наша задача – познакомиться с этой колодой, с этой традицией и (чуть позже) с этими символами.

### **КАКИМ ОБРАЗОМ ВОООБЩЕ СТРОИТСЯ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС?**

- Сначала мы в принципе знакомимся с системой и общими принципами работы. Это очень важно, поскольку так к

нам приходит понимание того, что, собственно говоря, мы делаем, каким образом, почему и зачем.

- Следом идет кодирование, то есть мы знакомимся с картами. Эти карты как символы взаимодействуют с нашим сознанием. Происходит понимание того, что это за символ, какие психические, поведенческие процессы у человека при этом активны и к каким событиям это ведет.

- Третья часть обучения связана непосредственно с раскладами. Мы учимся формулировать вопросы, делаем расклады все более, более и более высокого уровня и учимся интерпретировать их в рамках того, с чем мы познакомились в первой части.

- Четвертая часть связана уже с задачами личной трансформации и создания альтернативного, лучшего личностного контекста. Поэтому та информация, с которой мы сейчас начнем, важна, и мы к ней все равно будем возвращаться. Только уже исключительно практически. Без нее никак – иначе мы будем «плавать» и не понимать, что мы делаем, каким образом и зачем.

Когда мы технически, практически обращаемся к колоде и стоим перед какой-либо задачей, есть несколько моментов, с которыми мы так или иначе можем разбираться.

**Первый момент** всегда связан с диагностикой той ситуации, в которой находимся мы, или человек, обращающийся к нам, или вообще любой обращающийся к колоде Та-

ро. Очевидно, что, обращаясь к психологу или консультанту, люди редко приходят поделиться радостью или удовлетворить праздное любопытство. Поэтому я считаю, что на продвинутом этапе практики особенно неверно обращаться к колоде от нечего делать. Знаете, есть такое чисто житейское наблюдение, что если обращаться к колоде не пойми зачем, задавать дурацкие вопросы, то никаких ответов мы толком не получаем или приходит совершенно дурацкий ответ, не имеющий никакого смысла. Но я вас уверяю (и это действительно основано на очень серьезной обратной связи!), что если у человека действительно возникает сложная жизненная ситуация, в которой нужно, во-первых, понять, как действовать, а во-вторых, сделать правильный выбор, то система работает безупречно и безотказно.

С чего мы всегда начинаем? **Мы всегда начинаем с того, что проводим некую диагностику**, в рамках которой получаем ответ на вопрос, что происходит. Почему? Потому что, когда мы какую-либо ситуацию или проблему озвучиваем, у нас, хочу напомнить, всегда очень субъективное, очень фрагментарное, очень неполное и очень искаженное понимание того, что происходит.

Ну, вот пример. У женщины сын пьет, и она обращается за помощью. Говорит: «Вы знаете, вот у меня проблема, сын пьет». У специалиста возникает вопрос: «Ваш сын алкоголик?» – «Нет, ну почему алкоголик? – обижается она и говорит: – Ну, как он пьет? Не больше, чем другие. Иногда

запойми, по две-три недели. Два раза он лечился в наркологической клинике. А вообще, почему вы меня оскорбляете? Почему вы считаете его алкоголиком?»

В предположении, что ее сын алкоголик, никакого оскорбления нет. Ни для него, ни для мамы его. Но то, что она рассказывает, напоминает симптомы настоящего алкоголизма. Может, даже уже второй стадии, если он пьет запоями и лечился. Поэтому первая диагностика направлена на то, что мы описываем ситуацию такой, какая она есть.

Причем здесь слово «диагностика», может быть, не совсем уместно, поскольку оно имеет медицинскую окраску. Но для нас это технический термин. Это не что-то оскорбительное для человека. У него там может быть все что угодно, начиная от венерических заболеваний и заканчивая раком, диабетом и всем спектром психических расстройств. Или он может быть здоров во всех смыслах, но находиться в сложной жизненной ситуации или иметь серьезные проблемы. И это не характеризует его как плохого человека – мы просто проясняем ситуацию, которую собираемся изучать и анализировать.

Мы не характеризуем участников этой ситуации исходя из категорий «хорошо» и «плохо». Мы говорим о том, что вещи такие, какие они есть. Мы проводим настоящую диагностику, описывая реальную ситуацию. Это важно, именно с этого мы начинаем.

**Второй момент.** При описании ситуации есть один момент, который не всегда является востребованным. Порой про него не спрашивают, но, на мой взгляд, он важен. Этот момент связан с причинами, которые формируют эту ситуацию. Не дают ей исчерпаться. Что-то происходило или происходит. И это лежит в основе. То есть у нас всегда есть некие причины, которые, во-первых, эту ситуацию сформировали, а во-вторых, еще и подпитывают ее. И причины есть как объективные, так и субъективные.

Субъективные причины находятся в голове у человека, в его психике. Объективные – в той реальности, в которой он жил до этого и живет сейчас. Эти причины не исчерпывают себя, поэтому и проблемная ситуация себя не исчерпывает, и жизненный контекст также никак не меняется.

Поэтому, наверное, для кого-то важно понять, с чем, собственно, связана та ситуация, в которой мы сейчас находимся, и с помощью нашей системы работы с картами Таро можно очень четко понять, какие причины эту ситуацию сформировали, какие причины ее подпитывают.

**Третий момент** является самым важным, поскольку вся эта тема упрощенно называется гаданием. Конечно, для нас это никакое не гадание. Это совершенно другая работа. Профессиональная диагностическая и прогнозная деятельность. Гадание – это самое примитивное, что вообще можно извлечь из всей этой темы, из всей этой системы работы с Таро,

из всей этой традиции.

Конечно, гадание существует. И специалисты хорошие там есть. Но это действительно совсем другая тема. И знаете, в чем отличие прогноза от гадания? В подавляющем большинстве случаев гадание связано с очень серьезными скрытыми формами гипноза, суггестии. То есть надо исходить из того, что человек, обращающийся к гадалке, уже представляет собой некое открытое пространство, готовое к принятию информации. Независимо от того, что он по этому поводу думает или во что верит. Он пришел с запросом: что со мной будет?

Его мозг сознательно и бессознательно впитывает все то, что ему будет сказано, даже если он будет сопротивляться, даже если он все эти вещи забудет, даже если он будет против, даже если он попытается сделать что-то наоборот. Все равно сама ситуация обращения уже показывает его готовность воспринимать, впитывать и подчиняться. Потому что, если бы этого не было, он бы за этим не обращался. Гадание подразумевает еще и указание на те события, которые должны произойти. И в этом есть большой элемент внушения.

Когда мы делаем прогноз, то говорим о том, что сейчас у нас есть та или иная ситуация. Эта ситуация не может быть неизменной, она обязательно как-то будет развиваться. И исходя из того, какая она сейчас и какие причины на нее влияют, у нас есть наиболее вероятное развитие событий.

Есть очень простой эксперимент, который проводится в

очных группах. Я говорю о том, что каждое событие, которое с человеком происходит или может произойти, имеет определенный коэффициент вероятности. Ну, условно говоря, в процентах. Есть такая шутка, что вероятность любого события всегда 50 %. Оно или произойдет, или не произойдет. Шутка хорошая и верная во многом, но тем не менее есть реальность, которая говорит нечто другое.

Группе задается вопрос: какова вероятность того, что сегодня ночью вы будете ночевать дома? Вероятность этого события у большинства участников порядка 95–98 %. И на следующем занятии это подтверждается.

Другой вопрос: какова вероятность того, что вы эту ночь проведете в пути? Что завтра окажетесь в Монголии? Или Африке? Потенциально такая вероятность есть, но она очень маленькая, поэтому мы ее не учитываем и при прогнозировании всегда понимаем, что говорим о тех событиях, которые будут развиваться с наибольшей вероятностью.

Говоря о прогнозировании, я считаю необходимым затронуть одну тему. Она непростая, всегда вызывает большие дискуссии, интерес и полемику, а также может быть полезна с практической точки зрения. Она, собственно говоря, связана с тем, относительно чего мы делаем прогноз. А прогноз мы делаем относительно грядущих событий. Говоря проще, мы говорим о будущем.

Здесь возникает следующий вопрос: это будущее вообще существует? Почему? Потому что категория «существует/не



существует» может быть протестирована только тем, что реально существует сейчас. Перед вами в настоящий момент есть книга, есть вы, читающие эту книгу. Это происходит сейчас и существует сейчас.

А то, что находится в будущем (если оно существует), мы все равно никак не можем ни воспринять, ни потрогать, ни пережить. Тогда опять возникает вопрос: оно существует или не существует? Если существует, то где оно существует и почему мы не можем это потрогать. Потому что если мы не можем это потрогать, не можем это пережить, то оно может и не существовать. А если оно не существует, то, собственно говоря, какой прогноз мы вообще делаем, о чем мы говорим, что мы считываем в этом прогнозе? Размышляющий об этом человеческий ум часто приходит в волнение.

Чтобы успокоить волнуемые умы, можно предложить как минимум четыре концепции времени и будущего. Это может дать понимание того, откуда мы берем этот прогноз.

**Первый вариант.** Самый примитивный и использующийся в гадании. Символически жизнь представляет собой некую железнодорожную колею, по которой едет паровоз нашей жизни. Даже скорее поезд нашей жизни. Там есть станции, полустанки, вокзалы. Это будущие события. И мы едем на эти станции и вокзалы. Они уже есть, мы к ним приезжаем, проживаем. То есть события нашей жизни уже где-то есть, ждут нас. И мы к ним движемся.

Вот таким образом гадание и происходит. Человеку говорят: поедешь туда-то, выйдешь замуж там-то, родишь того-то, а потом там так-то заболеешь. Причем принятие этой концепции умом, без всяких вопросов и критичности, загоняет человека в эту дорожную колею, зачастую лишая свободы воли и выбора.

Для тех, кто такой ситуацией пользоваться не хочет, для тех, кого интересует свобода воли и выбор, есть более продвинутый **второй вариант** – расширенная концепция будущего и прогнозов. В ней тоже есть все грядущие события, но они вероятностно существуют уже в виде развилочек. У нас есть точки принятия решения. Так, например, после школы молодой человек выбирает, идти учиться в институт или служить в армии, и он реализует этот выбор. Развилочка пройдена. Оканчивает институт, и снова развилочка. Работает или уезжает за границу, делая выбор и вновь проходя развилочку. Женщина знакомится с мужчиной. Живет с ним или не живет, выходит замуж или не выходит, рождает ребенка или не рождает, переезжает с семьей в Австралию или в Америку. Каждый выбор существенный, он дает ветку последствий, возможность других событий.

Все это существует, мы выбираем путь, двигаемся по этим веткам и так и живем. Этот вариант более сложный, чем первая концепция. Он дает больше пространства для свободы.

**Третий вариант** понимания будущего связан с идеей,

что никакого будущего объективно не существует и никуда мы не едем. Представьте себе такую штуку, как портняжный метр. Видели? Это такая лента, на которой нарисованы сантиметры. Им портные меряют человека перед пошивом одежды. И представьте себе, что этот метр свернут в рулончик.

И вот когда человек рождается, такой рулончик свернут, но в нем потенциально существует вся его судьба. Она существует в виде психологических, генетических, биологических программ. И, когда этот рулончик разворачивается, оказывается, что то, что развернулось, это прожитая жизнь. Сейчас это свернутый рулончик, он разворачивается и разворачивается всю жизнь, и поэтому информация о будущем, о прогнозах считывается не с какого-то пространства, которое уже есть, и с неких событий. Она считывается непосредственно с головы человека. Там есть какая-то предрасположенность тех или иных поведенческих моментов, решений, выбора. Вот они будут разворачиваться.

Поэтому будущего никакого нет. Все это будущее у человека в голове. Туда можно заглянуть с помощью гипноза, какого-то психологического тестирования или аркана Таро и оттуда уже все развернуть. Это и есть третий вариант – то, что у человека все внутри и все там более-менее поделено.

**Есть четвертый, самый устрашающий вариант.** Он связан с уверенностью в том, что нет никакого будущего. И в го-

лове его нет. Прошлого тоже нет, а есть только воспоминания о нем. Есть постоянный момент настоящего, в котором мы можем принимать абсолютно любые решения, и все это достаточно хаотично. Решения зависят от воспоминания о прошлом опыте, или же человек делает выбор, как ему поступать независимо ни от чего. Выбирает, и все.

Эта идея очень широко трактуется, используется в американских тренингах личностного роста. Тренеры помогают отсечь прошлое, а потом учат, что никакого будущего нет, кроме того, которое вы можете себе представить. Они учат, что вы можете трансформировать себя прямо сейчас во что угодно, в кого угодно, будете принимать любые решения, а мы вас поддержим, дадим психологические ресурсы, и вперед! У кого-то получается, у кого-то не очень... Вообще по итогу спорная идея, но такая концепция существует и, удивительное дело, иногда работает.

**Для практики работы с Таро вам предлагается выбрать для себя любую из этих концепций.** Или выбрать несколько, которые вам нравятся. Можете никакую не выбирать, потому что практическая работа с арканами Таро вообще не очень зависит от всех этих интеллектуальных объяснений. То есть мы можем думать об этом все, что угодно, но так получилось, что сложившаяся система вышла прежде всего из практики и ориентирована на практику. И разнообразные теории к ней хорошо прикладываются.

Знание этих идей полезно для того, чтобы иметь хоть какое-то представление о том, что мы делаем.

Итак, мы продиагностировали ситуацию, в которой человек находится. Выяснили причины, по которым он в ней оказался. Если ситуация у нас хорошая и причины тоже положительные, мы видим значительный психологический ресурс – успехи в прошлом, опыт побед, поддержка какая-то. В подавляющем большинстве случаев и прогноз будет благоприятный. А если прогноз благоприятный, то тогда можно жить и получать удовольствие от жизни.

Если у нас ситуация проблемная, сложная или даже разрушительная, то картина будет иной. Очевидно, что такие ситуации редко разрешаются сами по себе. Как правило, они еще принимают злокачественную форму. Анализ причин таких ситуаций выявляет факторы из прошлого и настоящего, влияющие на этот процесс. Прогноз соответствующий – от сложного к откровенно плохому. Тогда возникает закономерный вопрос: что делать? Так человек жить не хочет. Хочет жить иначе.

И тогда мы переходим к **следующему моменту**. У нас есть способы работы с арканами Таро, направленные на выяснение возможностей появления у человека альтернативного будущего. От чего зависит эта альтернатива? В первую очередь от самой личности человека, от того жизненного контекста, в котором он находится, от его психологических ресурсов, накопленного опыта, структуры значимых отно-

шений. Большое значение имеет решимость человека действовать. И действовать именно сейчас. Выясняются возможные риски, трудности и препятствия. С учетом всего этого человеком принимается решение жить в другую сторону.

Человек выбирает для себя альтернативу. Здесь как раз возникает момент моделирования будущего. Прямо с этого дня, с этого момента ему предлагается поступать иначе. Не в соответствии с тем прогнозом, который есть, а в соответствии с той альтернативой, которую он для себя выбирает.

И здесь у нас возникает по-настоящему трансформационный момент. Поступая нестандартно, поступая по-новому, преодолевая ограничения личности, человек может создавать для себя альтернативное будущее. И тогда вероятность прогноза начинает меняться. Как правило, мы работаем с тем, чтобы альтернатива была лучше этого негативного прогноза.

Таковы общие подходы к работе с Таро в нашей системе. Далее мы поговорим о том, как начать их реализовывать практически. И начнем с самых основ.

## Глава 2. От теории к практике

Система работы с картами Таро, о которой мы говорим, существует около двадцати лет. И все это время она развивается. Это связано с тем, что автор не только теоретик, а большей частью практик, который при этом продолжает обучаться сам. В круг его личных и профессиональных интересов входят дисциплины, которые не только расширяют кругозор и эрудицию, но и способствуют более глубокому и синтетическому пониманию тех закономерностей, моделей и подходов, которые реализуются при работе с символами Таро. Клиническая психология, психиатрия, теория систем, ТРИЗ, траблшутинг, системная терапия и многое другое. Новые пласты знаний формируют новое понимание. И система изменяется. Все это напоминает апгрейд компьютерных программ. Да, по сути дела, это и есть апгрейд. Старые методы являются основой для более совершенных. Новые модели лучше соответствуют реалиям сегодняшнего дня.

При этом существует обратная связь. От клиентов. А самое главное – от многочисленных учеников. Каждая новая идея превращается в модель, обкатывается на практике, в том числе и учениками, имеющими собственную клиентуру. Делаются выводы об эффективности и применимости новых взглядов, моделей и раскладов.

Особенно следует отметить, что совершенствуется не

только сама система работы с символикой Таро, но и методика преподавания. Надо помнить о том, что этому обучаются взрослые люди. Поэтому механизмы усвоения материала и возможности применения знаний сильно отличаются от школьного или институтского методов. Здесь речь идет именно о современных тренинговых моделях обучения, о стирании грани между учебой, практикой и жизнью.

Таким образом, упрощая в соответствии с советом Эйнштейна, мы приходим к эффективным и понятным алгоритмам научения. Это становится основой понимания и практики, и ряд этих алгоритмов будет представлен в книге. Начнем с самого фундаментального. Вокруг него реализуется вся практика. С него мы начинаем, к нему возвращаемся и им же заканчиваем.

Итак, **основной алгоритм работы с картами Таро** выглядит следующим образом:

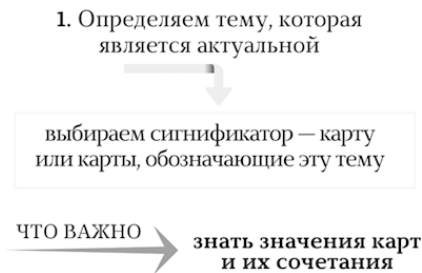
1. определяем тему, которая является актуальной, и сознательно выбираем карту (или карты), обозначающую эту тему. Выбранная карта называется сигнификатором;
2. формулируем вопрос по нужной теме и подбираем соответствующий расклад;
3. делаем расклад, правильно его открываем и интерпретируем (читаем).

Для таких целей, как начало практики, освоение раскладов, получение практического опыта и совершенствование понимания и умения, этого более чем достаточно.



Ниже разберем эти моменты несколько подробнее.

Повторюсь, первое, что мы делаем при работе с Таро, — **формулируем и определяем тему**, которая является актуальной.

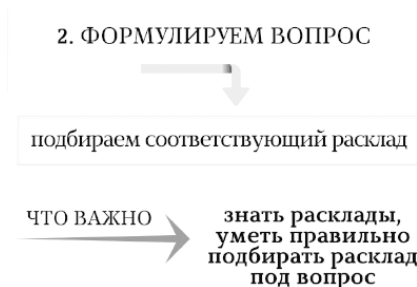


Темы бывают абсолютно разными. Это может быть личность человека. Это могут быть отношения между двумя людьми. Это могут быть деловые отношения. Это может быть какой-то деловой проект. Это могут быть итоги тех или иных политических мероприятий. При вашей высокой квалификации это могут быть попытки работать с биржевыми курсами, биткоином. То есть мы определяем любую тему, которая является для нас важной и актуальной. И после этого мы сознательно выбираем карту или несколько карт, которые обозначают эту тему.

Эти карты называются сигнификаторами, от латинского термина «указующий». Что здесь важно? **Здесь очень важ-**

**но хорошо знать карты и их сочетания**. Почему? Потому что даже практика работы с группами показывает, что люди учатся-учатся, но никак не могут прийти к пониманию того, что те или иные жизненные ситуации обозначаются именно этими картами. То есть у них в голове создаются какие-то странные фантазии относительно того, что можно выкладывать неправильные карты и получать правильный результат.

Знаете, что напоминает подобная работа с арканами Таро? Работу с Интернетом. Если вы в поисковой строке забиваете неправильный запрос, вам будет приходиться то, что там забито. Очень важно осознавать, какие арканы Таро соотносятся с теми или иными темами. Поэтому для нас очень важно в принципе знать все значения арканов Таро. В том числе всевозможные редкие значения, а самое главное – их сочетания. Это первый момент.



Момент второй. **Формулируем вопрос**. После того как

мы определили тему и выложили ее сознательно картой-сигнификатором, мы запускаем определенный процесс. Дело в том, что сигнификатор, который мы выложили, является мостом между реальностью, психикой и между тем пространством, тем тонким планом, резервуаром, откуда мы черпаем информацию. Поэтому выложенный сознательно сигнификатор замыкает для нас цепь между разумом, реальностью и возможностями обратиться к кладовым коллективного бессознательного. Сделав это, мы утверждаем для себя тему и переходим ко второй части – формулируем вопрос.

Практика показывает, что формулировка вопроса не так проста, как кажется, потому что чаще всего человек вообще не способен формулировать вопросы. Получаются какие-то междометия, восклицания: что бы посмотреть? Что там будет? А как оно будет? Нет, нас это не устраивает. Есть дисциплина формулирования вопроса.

Я считаю, что мы должны формулировать вопрос так, чтобы его можно было написать с вопросительным знаком. Приведу вам пример. Тема отношений. Женщина знакомится с мужчиной. Поступает вопрос: «Ну, скажите, что там у нас с ним будет?» С таким вопросом, я считаю, мы не должны работать, потому что профессиональная успешная работа с арканами Таро заключается в последовательной формулировке вопросов по интересующей нас теме.

В нашем примере целесообразно сначала сформулировать вопрос так: «Что он собой представляет как личность,

как человек?» Первым раскладом мы проводим анализ личности. Второй вопрос: «Что он собой представляет как мужчина, как любовник, как партнер по отношениям, как возможный муж?» Совершенно другой уклон наших вопросов, другой интерес. Третий вопрос: «С чем он входит в эти отношения?» Потому что мы всегда думаем, что человек входит в отношения, желая строить вечное, разумное, доброе, а может быть, на самом деле он реабилитируется от прошлого провала в отношениях. Может быть, он поссорился с женой или с девушкой и хочет утешиться. Возможно, он аферист. Хочет прописаться, занять денег или взять на ваше имя кредит. И все эти вещи четко видны. В рамках этих трех вопросов уже виден некий личностный профиль.

Следующий момент в примере связан с отношениями — это понимание того, насколько мужчина и женщина подходят друг другу, насколько они совместимы друг с другом. Бывают очень болезненные, тяжело переживаемые попытки человека вступить в отношения с кем-либо, кто ему совершенно не подходит.

Мы можем увидеть, насколько люди вообще совместимы психологически, эмоционально, социально, сексуально. И при этом очень четко видно, в каких моментах люди будут друг к другу притягиваться, а в каких отталкиваться, какие моменты будут напрягать, а какие станут наиболее привлекательными. Здесь мы формулируем вопрос о совместимости. И даже получаем советы о том, что конкретно делать и

не делать, чтобы отношения сложились без провала.

После понимания вышеизложенного закономерен следующий вопрос: «Как будут развиваться события в ближайшем будущем и в возможном отдаленном будущем?» И тогда мы имеем полную картину в рамках того алгоритма, о котором я говорил. То есть сначала мы смотрим на ситуацию и ее участников. Затем смотрим причины, которые нас к этой ситуации привели, потом делаем прогноз. В таком случае мы получаем профессиональную работу. Почему? Потому что есть такое правило. В большинстве случаев люди не очень ориентированы на то, чтобы слышать плохие прогнозы сразу. Есть даже такой вариант начала работы с клиентом. Можно задать вопрос: «Что вы хотите услышать? Услышать то, что я скажу, или то, что вы хотите услышать?»

Если, допустим, прогноз неблагоприятный и человеку сразу об этом сказать, ничего, кроме конфронтации, обид и проблем, мы от него не получим. А если человека постепенно готовить к пониманию того, что его ждет, он спокойно к этому приходит. Он понимает себя, он начинает видеть и понимать партнера по отношениям, он понимает, что между ними происходит и как это будет разворачиваться. Если его это устраивает, он туда живет. Если его это не устраивает, он ищет альтернативу либо в рамках изменения своего поведения, либо в отношениях с другим партнером.

Это примеры формулировки вопросов. Важность такого подхода очевидна.

**И вторая часть этого этапа.** Когда мы сформулировали вопрос, для нас очень важно подобрать соответствующий расклад. В системе существует очень большое количество раскладов, находящихся в определенной иерархии, от самых простых до весьма сложных, комплексных. Есть даже не расклады, а методы, с помощью которых можно сразу моделировать ситуации и искать какие-то разные варианты. Очень важно, чтобы расклад, который мы подбираем, соответствовал вопросу. Расклады бывают диагностические, причинно-следственные, прогнозные, комплексные, моделирующие, бывают даже расклады советующие. В какой-то ситуации можно понять, какая линия поведения, какие поступки являются наиболее целесообразными с точки зрения здравого смысла и отдаленной перспективы. Что здесь для нас важно? Для нас важно изучить большое количество разных раскладов, уметь правильно формулировать вопрос и правильно подбирать расклад под вопрос.

**На одном из семинаров ученица задала мне вопрос, причем достаточно важный.** Он звучит так: «На практике клиенты совершенно не умеют формулировать вопросы; максимум, что они могут, – обозначить тему. Что с ними делать? Заставлять их формулировать? С этим сложно, часто они не могут, не хотят, не знают, как лучше. Можно ли помочь им? Можно ли предлагать вопросы на выбор? Именно так я и поступаю. Правильно ли это?»

Я уверен, что специалисту необходимо формулировать вопросы вместе с ними. Если бы все эти люди были способны правильно формулировать вопросы, многие ответы они получили бы самостоятельно. И многие проблемы решились бы без привлечения экспертов со стороны. Я вас уверяю, в правильно сформулированном вопросе содержится больше половины ответа. А в реальности люди бывают настолько растеряны, настолько не структурированы, что для них даже вопрос сформулировать – это действительно серьезная задача. Но они за этим и приходят.

Если работа профессиональная, наша обязанность – эти вопросы формулировать вместе с ними, за них. А самое главное, когда к вам на прием приходит человек или даже обращается ваш знакомый/знакомая/подруга, ваша задача – чтобы этот человек вошел в ваш мир, в мир вашей практики. Он же к вам обращается. То есть психологически вы ведущий, а он – ведомый. И вы делаете официальное заявление о том, что система работает именно так. И если мы не формулируем вопрос, мы не получаем ответ. Вы предлагаете им эти вопросы вплоть до того, что формулируете вопросы за них, сверяясь с их пониманием и согласием.

Всегда очень важно спросить: «Что вы хотите узнать?» И тогда мы формулируем эти вопросы. И даем ответы. Самое главное – не ожидайте благодарности, не ожидайте признания. Не надо ждать восхищения. Очень часто, если человек способен задать вопрос, он способен получить ответ. А если

он вопрос задать не способен, это может говорить о том, что ответ он знать не хочет. И ответ ваш ему может очень сильно не понравиться. Поэтому многое из того, что вы скажете, будет перевернуто, искажено, сказанному будет достаточно жесткое сопротивление, недоверие и отторжение.

Прошу вас, будьте деликатны и осторожны. Разделяйте необходимую работу и желание поковыряться в чужой жизни. И помните о том, что вы можете сделать для клиентов, если заявляете о себе как о профессиональном консультанте.

Руководствуясь принципами открытости, честности и безжалостности, вы можете описать их личностную структуру не категориями «хорошо-плохо», а с четкими качествами: ограниченный, инфантильный, зависимый, или, наоборот, – перечислить функциональные качества личности как ресурсы.

Почему это важно? Потому что эти качества на 100 % проявляются в жизненном контексте и в проблемах. Все внешние ситуации являются тотальным отражением внутренних качеств. Если ситуация возникает, внутренние качества отражаются. Какие – вот такие, не хорошие, не плохие, а конкретно вышеперечисленные.

Как же нам правильно формулировать вопрос перед началом расклада? Сначала мы определяем тему, что, собственно говоря, мы будем смотреть. Мы смотрим человека и его жизнь, смотрим взаимоотношения двух людей, смотрим перспективы того или иного делового проекта. Мы смотрим вза-



отношения родителей и детей, психологическое состояние ребенка, перспективы хирургической операции – все, что угодно. То есть мы определяем тему. Эту тему для себя очень важно представить, увидеть, чтобы правильно подобрать на нее аркан. И из контекста темы у нас вырисовываются актуальные вопросы.

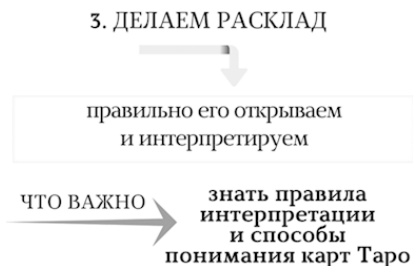
Ложится, допустим, человек надолго в больницу с какой-то неясной перспективой лечения. У нас возникают вопросы: лечение будет эффективным? К чему оно приведет? К тому, что человек выйдет из больницы более или менее здоровым или вообще оттуда не выйдет? Сознательно выбирается карта – сигнификатор лечения. Под вопросы подбираются соответствующие расклады.

Другой пример. Человек начинает бизнес с нуля. Две карты-сигнификаторы, бизнес и начало. Нас интересует, как пойдет этот бизнес. Формулируем вопрос, подбираем расклад.

Если мы смотрим партнерские отношения, мы выбираем карты партнеров и карту, означающую партнерство. Формулируем вопросы.

Что мы можем узнать? Насколько надежен этот партнер, чего от него ожидать, насколько он будет готов выполнять договоренности и так далее. Или вот еще – надолго ли этот партнер будет для меня полезен и надежен? На эти вопросы могут ответить несколько раскладов или же один, комплексный.

В начале обучения вообще очень полезно вопросы записывать на бумаге. Это хорошо дисциплинирует и ум, и практику. Продвинутые клиенты часто приходят с готовым списком вопросов. И это сразу формирует некий «рабочий альбюнс».



И третий момент. Мы определили тему. Сознательно выложили правильные сигнификаторы. Сформулировали вопросы, сделали расклад. И теперь его необходимо **правильно открыть**, потому что правильное открытие расклада определяет восприятие информации поэтапно. Есть несколько разных способов, как открывать расклад. Есть способ, когда мы последовательно открываем карту за картой. Соответственно, у нас вырисовывается картина.

Есть и другой способ. Он реализуется, когда расклад открывается сразу и мы видим наиболее выпуклые, «фонящие» карты, сразу их понимаем. Эти ключевые арканы формируют впечатление о том, что происходит. Вокруг этого

первого яркого впечатления складывается понимание всех остальных карт, складывается общая картина, проясняются частности, и мы способны делать выводы.

При интерпретации расклада важно не торопиться. Необходимо дать раскладу возможность проявить свои смыслы, как бы отдать нам значения символов и их сочетаний. Также важно знать общие правила интерпретации и способы понимания карт Таро. Об этом мы с вами будем говорить ниже.

# Глава 3. Настройка на практику

## КАК ПЕРЕМЕШИВАТЬ КОЛОДУ

Я рекомендую вам не тасовать ее так, как тасуют те, кто играет в карты. Я скажу вам, с чем это связано. Во-первых, это выглядит достаточно вульгарно, извините. Поэтому если вы приходите в какой-нибудь салон оккультных услуг и там пожилая женщина прищурившись тасует карты, как профессиональный шулер, то это совсем не про Таро, а про что-то совершенно другое. Во-вторых, каждое действие формирует цепочку активных нейронов в мозгу и замыкает ассоциативные связи. И когда мы тасуем колоду Таро как игральную, эта цепочка активизируется и отбрасывает нас от сакрального действия, необычного для бытовой действительности, как раз в область игр или азарта. Это может сбить настройку на серьезную работу с символами Таро.

Карты Таро традиционно перемешиваются по-другому. Есть два основных способа. Первый: вы берете колоду в руки и перемешиваете ее, не тасуя, а выдвигая части колоды, вставляя их одна в одну; как бы несколько раз ее поднимаете.

А второй способ очень любопытный и некоторым ученикам особенно нравится. Для него потребуется стол. Вы рас-

стилаете колоду по столу, несколькими круговыми движениями проворачиваете ее, а потом собираете обратно. Помните о том, что некоторые карты могут перевернуться, но, когда мы делаем расклады закрытыми картами, рубашка показывает нам, что карта перевернута. Когда мы открываем карту, мы кладем ее не в перевернутом положении, а всегда в прямом. Перевернутыми значениями мы пока не пользуемся.

Это про перемешивание. Помните о том, что в практике колода все время перемешана и в случае необходимости мы ее, повинувшись внутреннему импульсу, помешиваем.

## **КАК ОТНОСИТЬСЯ К КОЛОДЕ**

Важный следующий пункт. Он связан с настройкой. Есть много вопросов, связанных с тем, как относиться к колоде. Что она представляет собой чуть ли не живое существо, что ее нужно очищать, на нее нужно настраиваться, ее нужно оберегать, с одной стороны. С другой стороны, некоторые гадают на картах, извините за такое слово, как попало – в кафе вокруг селедки, пива и жирных пятен. Колода растрепанная, карты отдельные порваны, какие-то вообще потерялись.

Я к этому отношусь следующим образом. Представьте себе, что у вас есть Интернет и хорошо настроенный компьютер с вашими настройками, индивидуальными запросами. Если другой человек будет пользоваться вашим компьютером, все ваши настройки будут сбиты, поэтому относитесь

к этому как к инструменту, с уважением, аккуратно, но без какого-то оккультного пиетета, возвышения или как к живому существу. В этом нет необходимости, это, скорее, инструмент, к которому нужно относиться просто хорошо.

Опять же вопрос: можно ли давать колоду другому человеку? Это на ваше усмотрение. Если у вас нет отторжения, то ее можно дать поддержать, пусть он даже какие-то карты вытащит. Но лучше всего этого избегать, опять же по аналогии с компьютером. Если у вас есть нечто хорошо под вас подстроенное, зачем эту настройку сбивать каким-то образом? Иногда я на учебе даю колоду людям, которые свою забыли, а потом они возвращают ее немного не такой: карты перевернуты, лежат неровно. Я очень тонко чувствую, что колода в каком-то растрепанном состоянии. Я потихонечку ее упорядочиваю, выравниваю, все карты смешиваю так, как мне это удобно. Так к этому есть смысл относиться.

## НАСТРОЙКА

1. НЕ ДУМАТЬ
2. ОТКЛИК
3. ВЫТАЩИТЬ КАРТУ

**Сама процедура настройки очень важна.** Надо помнить о том, что работа с Таро все-таки требует от нас, во-первых, не совсем обыденного состояния сознания и, во-вто-

рых, очень четкого понимания нашей готовности или неготовности сейчас эту практику осуществлять. Чтобы это понять, у нас существует очень специфическая процедура настройки, которую необходимо делать каждый раз, когда вы берете колоду в руки для того или иного сеанса. Она состоит из двух частей и заключается в следующем.

**Сперва вы берете колоду в руки**, причем вы можете взять свою или даже чужую колоду, – по этой процедуре вы поймете, есть ли у вас контакт с этой колодой в настоящий момент. И стараетесь не думать. Вы можете это сделать прямо сейчас, если у вас есть колода.

Смотрите, есть такой феномен. Если вы берете колоду в руки и у вас получилось не думать, то через несколько секунд (не надо очень долго ждать) **у вас появляется индивидуальное, абсолютно субъективное ощущение**. Это может быть какая-то дрожь, вибрация, теплота, внутренний отклик, звук – все, что угодно. Какое-то внутреннее шевеление. Колода как бы откликается. Мы здесь не спекулируем на эти оккультные темы, что колода живая. Мы, скорее, осваиваем трансовые состояния, в рамках которых происходит настройка.

Вот это ощущение отклика от колоды – это абсолютно субъективный маркер нашей готовности или неготовности находиться в этом трансовом состоянии. Причем если этого отклика нет, то тоже ничего страшного. Он может прийти, а может не прийти. Когда он приходит, его нужно запомнить,

потому что тогда перед каждым сеансом работы с Таро мы делаем такую процедуру: берем колоду в руки, очень быстро перестаем думать на какое-то время и по возможности получаем отклик.

Вот мы взяли колоду в руки, перестали думать, получили отклик. **После этого необходимо вытащить одну карту и внимательно на нее посмотреть.** Про что эта карта? Что у нас вообще есть, когда мы работаем с той или иной мантической системой, и с чем связан наш успех или не успех в работе? Успех в работе с Таро, то есть способность интерпретировать карты, связан с тонусом головного мозга, в особенности правого полушария, и нервной системы в целом. А это абсолютно физиологические показатели, которые зависят от целой совокупности факторов: биоритмов, погоды, времени суток, времени года, того, выспались вы или не выспались.

Второй момент (он несколько спекулятивный, но все-таки существует). Вульгарно говоря, это называется астральной погодой. А научно говоря, это разная степень напряженности энергоинформационного поля. По факту это действительно как погода. Знаете, подобные вещи связаны с теми же радио- или телевизионными эфирами. Есть помехи, а есть хорошее видение и слышимость. То есть показатель тоже отчасти физический. Может, мы до конца эти вещи не понимаем, но они есть.

**Что нам показывает карта, которую мы вытаскива-**



**ем?** Она показывает нам нашу готовность или неготовность к работе. Она может показать нам тонус или его отсутствие в плане нервной системы. Она может показать нам состояние этого поля, а самое главное – она показывает точку перехода, насколько мы готовы соединять нашу нервную систему и головной мозг посредством Таро вот с этим полем. И тут наша задача очень четко понять и почувствовать карту.

Опять же, карты бывают положительные, отрицательные, нейтральные, ограничивающие. Понимание выбранной карты абсолютно индивидуальное. Понятно, что если выпадает аркан Маг, то мы готовы к работе, готовы формулировать вопросы и получать ответы. Луна – тоже хорошая карта. Она может говорить о некой неструктурированности, но тем не менее она показывает, что план готов делиться информацией.

Если выпадают Пятерки, ограничивающие карты, то мы должны понять, с чем связаны эти ограничения. Пятерка Чаш – у нас есть собственные эмоциональные проблемы, которые не позволяют нам холодно, трезво и безжалостно интерпретировать арканы. Пятерка или Семерка Жезлов – это связано с тонусом нервной системы. По карте мы понимаем нашу бóльшую или меньшую готовность.

Есть такое правило, что если карта не очень хорошая или совсем плохая (допустим, Семерка Дисков или Тройка Мечей), то лучше сделать небольшую паузу, подождать (3–4 минут вполне достаточно) и вытащить еще раз карту. Если у

нас плохие карты выходят три раза подряд, лучше практику отложить. Это относится к любителям. Профессионал вынужден работать в любом состоянии, поэтому он вытягивает карту, учитывает ее и продолжает работать дальше с учетом того, что эту карту он понял.

Еще одно правило. **Если вы работаете с колодой один** и для себя, для вас важно то, что происходит с вами. То есть вы вытащили эту карту, про себя все поняли, начинаете работать с учетом, кстати, вот этой карты, которая может влиять на правильность и точность интерпретации. **Но если к вам пришел человек** – друг или профессиональный клиент, – то очень-очень полезно вытащить одну карту на него. И эта карта очень часто показывает, с чем на самом деле человек пришел: что им движет, какие темы, вопросы и акценты будут актуальны в рамках консультации и в рамках просмотра на него. **Одной карты вполне достаточно.** Достали, посмотрели, поняли, убрали – все, вы перемешиваете колоду и готовы к работе. Вот такая у нас процедура настройки.

**Дальше очень важный момент, связанный с таким понятием, как состояние сознания.** Ведь та практика, которую мы делаем с Таро, – это практика не обыденная. Это не нарезка хлеба, кормление ребенка или мытье полов. Она стоит несколько особняком. Я имею в виду для тех, кто не занимается этим профессионально, в отличие от тарологов или психологов, использующих все это. Эта практика необычная. По крайней мере в силу того, что мы получаем необыч-

ные результаты и необычные ответы из необычных источников, от нас требуется необычное состояние сознания. Обыденное состояние сознания здесь будет неуместным и неэффективным, оно не будет рабочим. Поэтому несколько слов о разных состояниях сознания.

У меня к вам есть вопрос интимного свойства. Не пугайтесь, пожалуйста. Он вам покажется странным, но он имеет отношение к тому, что мы обсудим дальше. **Медитируете ли вы? Если медитируете, то как?** Если кто-то медитирует иногда – это хорошо. Если никогда не медитирует – тоже хорошо. Этому можно начать учиться. Тогда возникает вопрос, как вы медитируете, потому что есть такой расхожий термин «медитация» и он не совсем верный. *Meditatio* в переводе с латинского – «я размышляю». А те практики, которые понимаются под словом «медитация», вышли, скорее, из ведической культуры, йоги и были представлены теми, кто пришел с Востока, где обучался там этим практикам работы с умом.

Почему я заговорил о медитации? Потому что нам с вами нужно научиться работать с разными состояниями сознания. Смотрите, что я вам расскажу о состояниях сознания.

# СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

- + концентрация, сосредоточение на определенной теме
- 0 обыденное сознание
- способность не думать, остановка мыслительного процесса

Если все совсем упростить для наших нужд, мы не разбираем тонкости разнообразных медитаций и концентрации, а говорим о простых вещах, которые могут быть освоены обычным, нормальным, психически здоровым человеком, то есть вами, для цели нашей практики.

**У нас есть обыденное сознание**, которое представляет собой некий кисель – обрывки мыслей, чувств, желаний, тревог. Все это существует в каком-то рваном режиме и ритме, конца и края всему это не видно. Это обыденное состояние сознания обычного человека, в котором он пребывает. И мы из него, как правило, никуда не выходим и в нем присутствуем.

В таком состоянии сознания, глядя на арканы Таро, мы будем видеть не те символы, которые закодированы, и у нас не будет возможности вступить в контакт с нашим внутренним миром, а тем более распознать в себе какие-то символы бессознательного. Скорее всего, мы будем просто рассмат-

ривать картинки, как любой профан: «О, какая интересная тетя», а не Принцесса Жезлов со всеми вытекающими последствиями. Или какой-нибудь дядя на колеснице с драконами. Это все, что мы там увидим в обыденном состоянии сознания.

Для того чтобы воспринимать символы во всей их полноте, а тем более соотносить символы с теми или иными психическими процессами и воспринимать интегрально этот закодированный архетипический символ, нам необходимо смещать наше сознание. Для этого не нужно использовать никакие особые вещества, ни алкоголь, ни что-либо другое. Это обычные практики, которые вполне вам доступны.

**Помимо обыденного состояния сознания у нас есть такой медитативный спектр** и совокупность медитативных практик, позволяющих нам по крайней мере попытаться остановить этот поток мыслей, чувств и желаний. То есть состояние, условно говоря, отвечающее за нашу способность не думать, попытка остановить мыслительный процесс. Конечно, совсем его остановить очень сложно. По крайней мере можно делать усилие, в этом можно тренироваться и даже доходить до какого-то результата. Раз – и перестать думать. Для начала хотя бы перестать внутренне говорить. **Это состояние мы условно называем состояние «минус», и оно для нас очень важно.** Если кто медитирует и тренируется – хорошо. Если не медитирует, специально не тренируется, то это состояние очень полезно иногда осваивать. Раз

— и вы выключились и стараетесь не думать, особенно когда вы работаете с Таро.

Для нас важно уметь отслеживать, в каком состоянии мы находимся. Знаете, когда бывает состояние «минус»? Когда мы только-только проснулись или когда засыпаем, мысли остановились и мы провалились в сон. Это просоночное, пограничное состояние. Опытным путем его можно вычленить и культивировать в себе.

**Второе противоположное состояние — состояние «плюс».** Это состояние концентрации на чем-либо. Концентрация в нашем мире востребована гораздо больше. Она нужна и на экзаменах, и когда мы напряженно работаем, на что-то отвечаем, готовимся к каким-то достижениям. Концентрация – это предельное сосредоточение на какой-то определенной теме, когда мы захвачены чем-то. Смотрим интересный фильм или в лицо любимого человека и ждем от него ответа. У каждого свои ситуации, когда он был сконцентрирован на чем-то. Когда мы смотрим на биржевой курс – поставили вниз, а он пошел вверх. У нас в обыденной жизни есть шаблоны, в рамках которых мы эти состояния можем считать и усвоить. И тут мы начинаем это культивировать сознательно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.