

The background of the cover is a detailed, symmetrical illustration. At the top, a large, dark, textured face with glowing eyes and a crown-like structure is visible. Below this, the title is centered. The lower half of the cover shows a person standing in a doorway, looking out into a bright, sunlit area. The doorway is framed by ornate, golden-brown structures. The overall color palette is dark, with deep blues, greens, and reds, accented by gold and white.

УАССИМА ТУАРИЯ

ТАРО 365 и оракул

ЧАСТЬ II

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ
ДЛЯ МИСТИЧЕСКИХ ДУШ



Уассима Туария

**Таро и оракул 365. Часть
2. Ежедневный челлендж
для вечно занятых душ**

ИГ "Весь"

2021

УДК 133
ББК 86.42

Туария У.

Таро и оракул 365. Часть 2. Ежедневный челлендж для вечно занятых душ / У. Туария — ИГ "Весь", 2021

ISBN 978-5-9573-4059-1

Предыдущая книга из серии «Таро и оракул 365» была предназначена для людей, которым не хватает времени на работу с картами. Новая книга посвящена регулярной работе с вашим высшим «Я», развитию потенциала мистика. В наше время карты Таро и оракул приобрели большую популярность. С одной стороны, это хорошо, так как помогает людям в понимании себя и окружающего мира, пробуждает осознанность и внимание к трансцендентному. С другой стороны, зачастую люди используют карты как инструмент для решения бытовых проблем. Конечно, велик соблазн спросить у карт о том, как будут развиваться отношения с новым партнером или стоит ли сейчас менять работу... Но важно не забывать, что Таро и оракул – это в первую очередь сильные мистические инструменты, которые при должном использовании помогут раскрыть ваши скрытые эзотерические способности. Попробуйте те упражнения и запросы к колоде, которые предлагает Уассима Туария, для своего духовного поиска. Возможно, «Таро и оракул 365» улучшит не только ваши способности в работе с картами, но и поможет усилить вашу энергию.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-9573-4059-1

© Туария У., 2021

© ИГ "Весь", 2021

Содержание

Прежде чем мы начнем	8
Почему эта книга?	8
Вопросы	11
Напоминание... Что значит быть мистиком?	12
Вознесение и Таро	13
То, что я пишу из чувства многогранности, которое переполняет меня	14
Раздел I	15
15 дней работы с дисциплиной	16
11 дней изучения времени	23
7 дней заземления	28
8 дней возвращения мотивации	33
7 дней привнесения магии в жизнь	38
Раздел II	42
Мое тело – мой храм: продвинутые челленджи на месяц	43
9 дней изучения волос	49
8 дней здорового сна	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Уассима Туария

Таро и оракул 365. Часть 2. Ежедневный челлендж для мистических душ

Ouassima Issrae Touahria

Tarot & Oracle 365 Day Challenge: For Mystic Souls

Перевод *Анастасии Розовой*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – сво-

бода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Права на перевод оформлены через Deanna Leah, HBG Productions, Chico CA (www.hbgproductions.com).



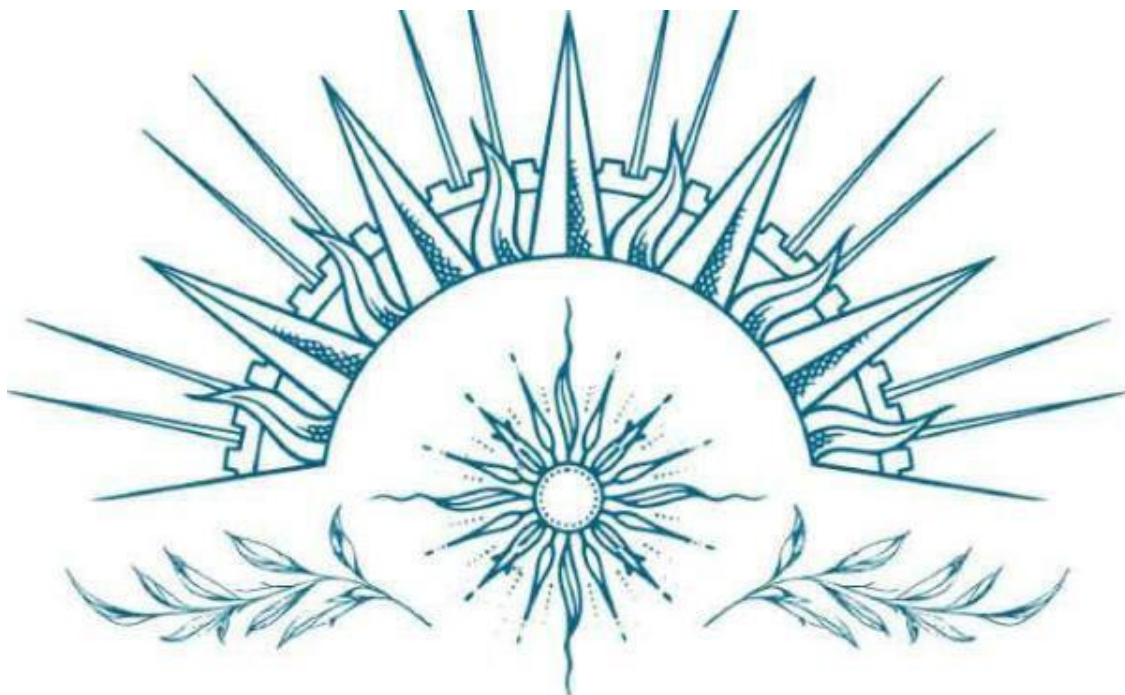
Powered by Coremagik © 2021 Copyright reserved in all countries

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

Эта книга создана для людей, которые хотят личностно и духовно развиваться. Написанное здесь не заменяет медицинское лечение и является личным мнением автора.

*Для мистических душ, которые жаждут исследовать известное и неизвестное.
Пусть это путешествие станет для вас познавательным и просвещающим.*

Прежде чем мы начнем



Почему эта книга?

Приветствую вас, милые души, в этом путешествии!

В первом томе этой серии книг я познакомила вас с новым простым способом взаимодействия с картами. Многим понравилась книга, я получила замечательные отзывы! Для меня это большая честь, и я благодарна вам за поддержку.



В новом томе мы пойдем еще дальше: будем выполнять задания, чтобы отправиться в трансформирующее, духовное и «философское» путешествие при помощи карт и ручки для ведения записей.

Многие написали мне, что вопросы из челленджей отлично подходят и для того, чтобы фиксировать свои мысли в дневнике. Я буду только рада, если с помощью моих книг вы начнете регулярно делать записи. Надеюсь, это вдохновит вас и подарит множество открытий!

Новая книга поможет вам:

- погрузиться в себя;
- наладить контакт с собой в личном и любом другом специальном пространстве;
- изучить важные темы, которые могут изменить ваше восприятие;
- создать новую «реальность»;
- перестроить свою жизнь, привнеся в нее баланс и гармонию;
- разнообразить духовные практики;
- принять новые истины;
- делать расклады другим людям, если вам захочется.

Эта книга содержит полезные и глубокие вопросы, с которыми можно работать в течение дня. Не важно, можете вы выделить всего пять минут, час или целый день, чтобы углубиться в изучение нового. Все зависит только от вас.

Принципы всегда одинаковые:

- заниматься духовной практикой, чтобы развиваться и веселиться;
- даже если времени мало, все равно можно изучать и использовать колоды.

Вот дополнительные принципы для мистиков:

- всегда сомневайтесь в реальности и меняйте ее;
- будьте в гармонии с собой настоящим;
- исследуйте глубины внутреннего «Я» как цельного человека и как мистической души.



Вопросы

Перед началом хочу дать пару советов, чтобы вы получили от книги как можно больше пользы.

● *Пусть карты или дневник всегда будут под рукой, когда вы выполняете челленджи.* Советую не читать челленджи до того, как будет время поразмышлять над вопросами или использовать карты. Если вы будете работать с книгой регулярно, это принесет больше пользы.

● *Советую использовать карты, которые у вас уже есть, будь то Таро или оракул.* Челленджи в книге подходят для разных типов карт, и любые карты могут помочь вам наладить связь со своей душой.

● *Как начать выполнять челленджи?* Пусть вам подскажет душа.

● *Нужно ли знать, как работают Таро или оракул?* Нет. Эта книга дает возможность научиться читать карты нестандартным образом. Поэтому не бойтесь начать!

● *Можно ли использовать разные колоды Таро и оракула одновременно?* Это ваш выбор! Можете комбинировать две колоды. Есть много способов работы с картами, так что постарайтесь найти свой.

● *Моя колода со мной не разговаривает!* Не паникуйте! Такое случается. Спросите себя: «Эта колода предназначена для меня? Может, я перегорел к Таро/оракулу? Говорят ли со мной образы? Может, я хочу заняться другими челленджами на этой неделе?» В любом случае дайте колоде время. Возможно, вы вернетесь к ней через пару недель, месяцев или лет – со мной случалось и такое! Если после всех попыток карты все равно не говорят с вами, предлагаю спросить у себя: «Что мне нравится? Какие изображения трогают меня? Какая у меня сейчас цель? Какие изображения/цвета усиливают мои экстрасенсорные способности?»

Интернет позволяет найти новый дом любой колоде, а вы можете приобрести себе более подходящую.

Я искренне надеюсь, что эта книга напомнит о вашей мистической стороне и поможет обрести мудрость, благополучие и гармонию.



Напоминание... Что значит быть мистиком?

Мистик – это человек, который изучает внутренний и внешний миры, верит в духовную сторону всего, что существует. Мистик ищет истину, которая находится за пределами разума. Он открыт к тому, чтобы менять мнение о себе и о мире... Надеюсь, вы разовьете представление о том, что значит быть мистиком, к концу книги. Можете написать, к чему вы придете.



Вознесение и Таро

Однажды я написала книгу на французском о вознесении¹. В ней я рассказала о многих важных темах для духовного существа, которое хочет расширить свой кругозор. Вместо того чтобы переводить книгу целиком, в этом издании я преобразовала некоторые разделы в пошаговые челленджи. Они включают в себя такие темы, как дисциплина, мотивация, время, изобилие, физическое тело. Эти разделы очень важны для мистиков и откроют новый взгляд на мир!



¹ Manuel Pratique d'Ascension pour les êtres Étoiles («Справочник по вознесению для звездных существ», на русский не переводилась). – *Здесь и далее примеч. автора.*

То, что я пишу из чувства многогранности, которое переполняет меня

Далее вы узнаете меня с разных сторон: мудрую, непокорную, одухотворенную и не слишком... Все эти стороны и голоса – части меня, показывающие наше разнообразие и те колебания, с которыми мы имеем дело во время путешествия на Земле. Ничто не стоит на месте и не длится вечно, все циклично и изменчиво. Благодарю вас за то, что вы стали свидетелями этого и пригласили меня в свой мир вместе с той многогранностью, которая обитает во мне и в вас.

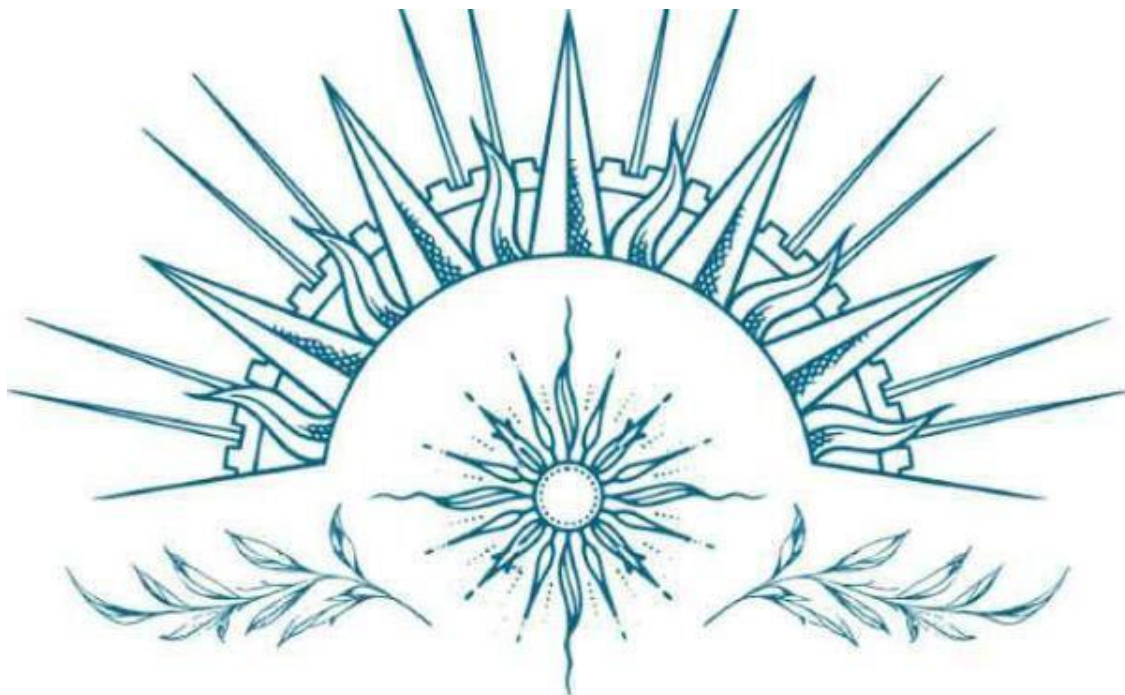
Примечание. У меня синдром дефицита внимания. К тому же английский – не мой родной язык. Эту книгу редактировало много человек, но я уверена, что в ней все еще хватает неточностей. Однако я решила не давать страху ошибок и перфекционизму меня ограничивать, потому что суть того, чем я делюсь, для меня гораздо важнее. Если я буду стараться сделать свои книги и другие творения идеальными, они могут никогда не выйти в свет. Спасибо за терпение. Я надеюсь, вам понравилось содержимое этой книги. Вы также можете поучаствовать в ее редакции. Если найдете ошибки, пожалуйста, напишите о них на этот адрес: coremagik@gmail.com.

Желаю вам много любви и света...

Раздел I Основы



15 дней работы с дисциплиной



День 1

Дисциплина очень важна для реализации желаний и проектов. Но научиться ей трудно, особенно если мы определяем дисциплину по словарю:

- обучение, которое делает людей более готовыми подчиняться или лучше контролировать себя, часто в форме правил и с применением наказаний, если правила нарушаются;
- способность контролировать себя или других людей, даже находясь в трудной ситуации;
- послушание и самоконтроль в результате обучения и т. д.

Веками мы пользовались этой концепцией, которая привела нас туда, где мы сейчас находимся. Слово «дисциплина» долгое время ассоциировалось со словами «страдание», «навязанная сила», «контроль» и «самоконтроль». Такая связь привела к огромным достижениям, но одновременно и к большим ограничениям:

- ◆ на школьном и профессиональном уровне: бросил школу, выгорел;
- ◆ на физическом уровне: дискомфорт и болезни;
- ◆ на уровне отношений: всемогущество, «культ обязательств и ответственности в любви» и т. д.

С помощью карт поразмышляйте над следующими вопросами:

- Как я понимаю слово «дисциплина»?
- Как это определение повлияло на мою жизнь?



День 2

Ваше понимание и применение слова «дисциплина» отражает более сложную реальность. Высшее чувство «долга и обязательств» на самом деле помогает нам жить на Земле, уважая «жизнь» и «законы космоса». Но в то же время оно показывает, как мы относимся к самим себе. Например, когда мы «навязываем» себе дисциплинированность, чтобы претворить проект в жизнь, мы предполагаем, что какая-то наша часть не согласна с этим. Иначе зачем нужно «навязывать» и «заставлять»?

Задайте колоде вопросы:

- Зачем мне нужна дисциплина?
- Как применять ее в жизни? Заставляя себя или как-то иначе?



День 3

Когда мы навязываем себе челлендж или обязательство, то предполагаем, что внутри нас есть ответственная, честная часть, которая хочет развиваться. А другая часть, ленивая, не хочет делать ничего, только вернуться назад, остаться в известном.

Признайте обе части внутри себя и выберите по карте на каждую. Будьте готовы выслушать их.



День 4

План соблазнения!

Чтобы оставаться дисциплинированными, мы стараемся мотивировать себя. Обещаем приз после больших усилий или выходные в конце трудного пути!

Иногда это работает, но порой мы бунтуем...

● Какие стратегии позволяют мне придерживаться дисциплины? Хорошо ли они работают?

● Как я бунтую?



День 5

Мы привыкли применять силу, чтобы не нарушать дисциплину.

Я вижу проявления дисциплины в нашем обществе как конфликт между феминными и маскулинными принципами внутри нас.

Выберите две карты из колоды Таро и постарайтесь найти в них феминные и маскулинные признаки. Это могут быть Старшие Арканы. Например, феминные принципы олицетворяет «Императрица», а маскулинные – «Император».

Положите эти две карты в центр.

Затем вытяните карту и положите ее слева: она отображает дисциплину с точки зрения женщины.

Выберите еще одну карту и положите справа: это будет дисциплина с точки зрения мужчины.

● Есть ли разница между этими точками зрения?



День 6

Пришло время изменить определение «дисциплины» так, чтобы оно помогало строить новую реальность и становиться лучшей версией себя.

Для меня дисциплина – это когда в танце соединяются:

- ◆ вдохновение, творчество, техника священного дыхания;
- ◆ воля, огонь, сила и...
- ◆ то, что дает нам земная жизнь: время, пространство и т. д.

Дисциплина – сама по себе опыт, который учит находить баланс между божественно феминным и божественно маскулинным. Женский поток нуждается в мужской структуре и четких границах (время и пространство).

Дисциплина означает, что мы видим потенциал и нам хватает воли достичь его с помощью:

- ◆ оптимизма;
- ◆ открытости к каждой возможности;
- ◆ любви;
- ◆ доброты в каждой частичке нашей души.

Выберите проект, который вы бы хотели выполнить в данный момент, и спросите у колоды:

- Как я могу дать проекту больше любви?
- Как я могу соединить феминные и маскулинные принципы внутри себя, чтобы мне понравилось претворять проект в жизнь?
- Что мне нужно сделать, чтобы больше уважать феминные принципы?
- Что мне нужно сделать, чтобы больше уважать маскулинные принципы?



День 7

Терпение – тихая сила. Это значит, что нужно придерживаться твердой силы воли, а не вестись на сиюминутные желания...

- Как быть терпеливым, чтобы исполнить свою мечту?
- Помните, что нужно возвращать в себе любовь и доброту.



День 8

Иногда очень просто оказаться в ловушке у «власти и навязывания», чтобы выполнить все быстрее. Сначала навязать, потом объяснить причину.

Дисциплина требует смелости. Не для того, чтобы «навязать правила», а для того, чтобы умерить ритм, последовать божественному потоку и прекратить себе лгать...

Узнайте с помощью карт:

- Как мне быть смелым?
- Как с помощью храбрости я могу слушать и понимать собственные нужды или сообщения от моего божественного «Я»?



День 9

Дисциплина равна прощению?

Да, нужно простить себя, как только чувствуете, что внутри пробуждается желание тирании или чувство вины.

Дисциплина связана с целями, но если вам трудно их придерживаться, то уделите время, чтобы откровенно с собой поговорить, пересмотреть мечту и методы ее реализации.

Возможно, ответ придет сразу, а может, придется подождать. Во время ожидания простите себя и доверьтесь процессу, будьте более восприимчивы и готовы сотрудничать с собой.

Задайте колоде следующий вопрос:

- Как мне говорить с собой из любви, а не из силы?



День 10

Дисциплина, проекты, жизнь... В первую очередь все это опыт. Наслаждайтесь им. Узнайте с помощью карт:

- Как мне начать наслаждаться опытом? Работой? Проектом? Жизнью?



День 11

Сила поможет сохранить ясный ум во время бури, и, несмотря на темные тучи и застилающий глаза туман, сердце увидит утреннюю звезду. Спросите у колоды:

- Как мне найти силу, чтобы достичь цели?

Дисциплина – комбинация жестких и мягких сил. Это танец, в котором мы учимся ловкости и отрешенности.

- Как я справляюсь с этим танцем? Как я могу достичь баланса?



День 12

Дисциплина помогает отличать то, что позволяет двигаться вперед, от того, чего стоит избегать, и показывает, кто или что может вас замедлить. Из-за промедления можно потерять дорогу или сойти с нее. Невылеченные раны приводят к сомнениям, неуверенностям, зависимостям и страхам. Социальные сети и токсичные люди тоже могут замедлять вас.

- Как сохранять фильтр чистым?
- Что стоит отложить в сторону, чтобы оставаться дисциплинированным?



День 13

Как только вы примиритесь с душой и перестанете с ней бороться:

- ◆ вы обретете силу, которая позволит совершить нечто великое;
- ◆ вы сонастроитесь с душой;
- ◆ все вокруг станет более гибким.

Вы сможете преодолеть барьеры. Трудности больше не будут вас пугать, а только сделают опыт богаче.

Исследуйте вместе с колодой:

- Как я могу найти гармонию с душой?

Когда вы становитесь на путь поиска связи с душой, жизнь начинает проявляться в вас. Все миры защищают вас и благословляют. Но будьте осторожны, потому что вы не защищены от самих себя.



День 14

Предки традиционно благословляют новобрачных. Обычай выглядит просто, но за внешней простотой скрывается уникальная возможность для новой семьи получить позитивную энергию, а также необходимую защиту и подходящую энергию для новой жизни.

Чтобы развивать дисциплину в повседневной жизни и подавать пример другим людям, благословляйте свой опыт, жизнь свою и других людей, просите благословения!

Вся эта «позитивная энергия» поможет вам двигаться дальше.

На этом принципе основываются групповые церемонии и практики (для разных людей, мест и ситуаций). Мы концентрируемся на любви, посылая свои намерения в космос без каких-либо ожиданий, не желая ничего взамен...

Узнайте у колоды:

- Кого я могу попросить отправить моим проектам позитивную энергию?
- Кому я могу направить свои наилучшие пожелания и позитивную энергию прямо сейчас?

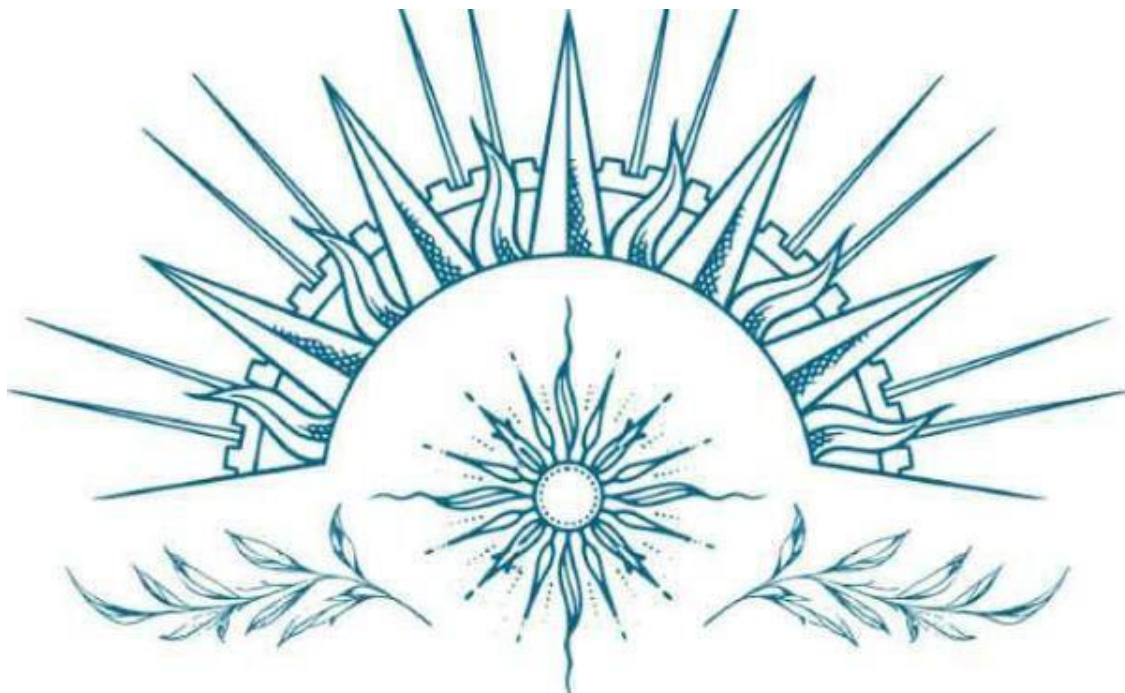


День 15

Праздновать – значит глубоко понимать смысл опыта, который мы проживаем, быть за него благодарным и делиться этим ощущением с другими людьми.

- Какое влияние имеют маленькие и большие празднования в моем проекте?
- Как можно отпраздновать успех и неудачу?

11 дней изучения времени



Я думаю, все мы переживаем период «Башни»² по-разному. Трудные и переменчивые времена заставили меня спросить у карт Таро о концепции «времени» и о том, чему она учит.

Если мы исследуем время через Таро или оракулы, то сможем понять его концепцию, принять перемены в окружении и узнать, к каким решениям лучше всего прийти и какой ритм выбрать для танца с жизнью.

Я буду использовать колоду, которая изображает разные времена в течение дня/года. Например, «Таро викторианских фей», «Городское Таро», «Таро Светлого провидца», Таро де Сент-Круа, «Таро Зеленой ведьмы» и так далее.



День 1

Выберите как минимум по три карты на каждую категорию. Этот челлендж хорошо сделать со всеми картами Таро, если у вас есть время:

- ◆ карты, которые показывают замедление;
- ◆ карты, которые показывают быстрые и решительные действия;

² Аркан «Башня» символизирует катастрофу, разрушения и перемены. – *Примеч. пер.*

- ◆ карты, которые ощущаются «вне этого времени».

Посмотрите на карты и на то, как они предлагают действовать/бездействовать.

- Что они мне говорят?



День 2

Сегодня поищите три или более карты, которые показывают какие-то действия:

- ◆ в течение дня: обратите внимание, есть ли на карте рассвет, полдень или закат;
- ◆ в течение ночи: обратите внимание, видна ли на карте фаза Луны.

Рассмотрите карты и подумайте:

- Какая между ними разница?

Посмотрите на карты, которые показывают быстрые или медленные действия:

- Они происходят ночью или днем?



День 3

● Сколько времени понадобится каждой Королеве Таро, чтобы собраться на работу?
Каким будет этот процесс?



День 4

Как вы воспринимаете позицию прошлого и будущего, когда работаете с картами?

В раскладе некоторые интерпретируют карты слева как прошлое, а справа – как будущее. Другие думают, что карты снизу – прошлое, а сверху – будущее. После того как определитесь с позициями прошлого, настоящего и будущего, посмотрите на карты в колоде и обратите внимание, какие из них:

- ◆ смотрят в прошлое;
- ◆ смотрят в будущее;
- ◆ обращены к вам: в настоящем моменте.

Подумайте об этих картах:

- Чему я у них научился?



День 5

Посмотрите на Королей в колоде:

● Сколько времени у каждого Короля уйдет на то, чтобы починить в доме дверь? Каким для каждого из них будет этот процесс?



День 6

Какие карты отражают...

- ...страх пропустить что-то?
- ...страх опоздать?
- ...потерю, которая со временем исцелится?
- ...ссору, которая скоро закончится?



День 7

Масти в Таро помогут узнать об элементах стихий и о времени.

Они позволят получить ответы в раскладе: Пентакли (Земля) замедляют время, а Жезлы (Огонь) показывают что-то быстрое или простое:

- Посмотрите на масти как на отражение элементов стихий и обратите внимание, как они связаны со временем и ритмом.



День 8

Выберите из колоды Пажей (или найдите их изображения в интернете) и представьте, что они поступают в университет.

- Сколько времени уйдет у Паж (Кубков, Жезлов, Пентаклей, Мечей) на получение степени в университете?

- Каким будет этот процесс?



День 9

В колоде есть изображения внутри помещений и на улице. Какая связь между временем и этими сценами?

- Сцены внутри: действия на карте ограничены временем и какими-нибудь правилами? У них есть начало и конец? И так далее.

● Сцены на улице: показаны ли радостные события, во время которых теряешь счет времени? Или показаны медитативные действия, исследования, которые занимают много времени? И так далее.



День 10

Поищите в колоде карты, которые показывают:

- ◆ начало;
- ◆ конец;
- ◆ путешествие (связь с раскладом «Путешествие героя»).

Дайте волю воображению и создайте собственную историю.

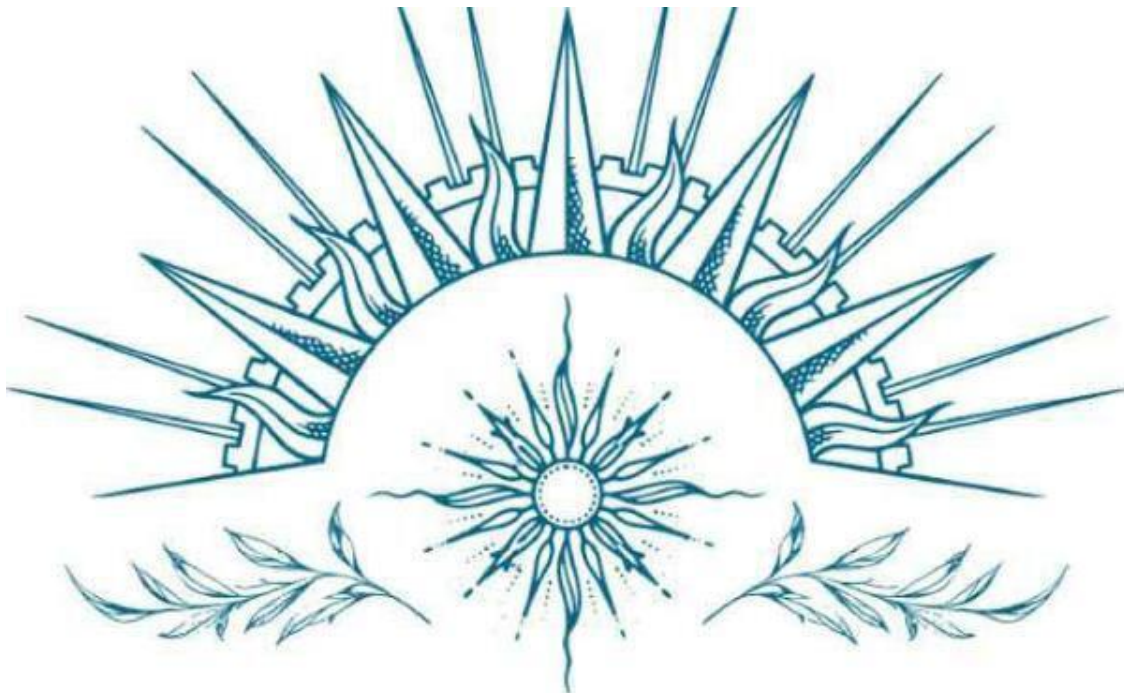


День 11

Найдите связь с Рыцарями. Позвольте воображению завладеть вами...

- Как долго могли бы продлиться любовные отношения с каждым из Рыцарей?

7 дней заземления



День 1

В духовной сфере заземление означает:

- ◆ воплощение в материи;
- ◆ нахождение в настоящем моменте;
- ◆ сильную связь с Землей;
- ◆ осознание своего окружения.
- ◆ Что такое «заземление» для меня?



День 2

Когда мы говорим о заземлении, то всегда думаем об «укоренении в Матушке-Земле наподобие деревьев». Но знаете ли вы, что существует множество способов заземлиться?

С помощью колоды узнайте:

- три разных способа, которые помогут заземлиться.



День 3

Когда мы окунаемся в духовную сферу, то развиваем свои экстрасенсорные способности, учимся выходить в астрал и находить связь с высшими мирами. Эти путешествия меняют восприятие реальности и расширяют сознание. Мы обнаруживаем необъятность, бесконечность. Во время духовных путешествий можно уйти далеко, но не всегда полностью вернуться в физическое тело. Из-за этого мы иногда не чувствуем свои корни.

Спросите у карт:

- Как можно путешествовать духовно, оставаясь при этом в безопасности?
- Какие духовные практики помогут наладить контакт с внеземным так, чтобы при этом оставаться заземленным?



День 4

Мы рассматриваем заземление как связь с Матушкой-Землей. Но ведь Земля внутри нас! Посмотрите на свои руки, ноги, лицо: вы и есть Матушка-Земля. А еще вы – звезды³, ведь они тоже внутри вас...

Заземление становится попыткой вспомнить.

Если вам кажется, что вы состоите только из земного, то вы игнорируете все остальные ваши части. Знайте, что вы состоите из множества измерений и вселенных.

Заземление – понимание того, что в нас – множество вселенных.

Заземление – желание «собрать» наши частички, чтобы «перестроить себя».

С помощью карт узнайте:

- Каким частичкам моего существа нужно вернуться домой?
- Какие частички нужно помнить, чтобы полноценно заземлиться?

³ Ученые исследовали источник металлов на Земле. Например, железо появилось благодаря метеоритам, золото – благодаря взрывам звезд и поздней тяжелой бомбардировке. См. <https://science.nasa.gov/origin-gold> и <https://sciencing.com/origin-iron-5371252.html>.



День 5

Мы можем быть в контакте с собой, выстраивая гармоничную связь между всеми частями: физическим телом, дыханием, сердцем, эмоциями и т. д. Больше нет причин не быть заземленным или сбегать от себя в настоящем.

Чтобы укорениться, нужно перестать проецировать счастье в будущее. Нужно почувствовать его здесь и сейчас.

Спросите у колоды:

- Как я могу почувствовать удовольствие от жизни здесь и сейчас?
- Заземление – моя обязанность. Как можно ее выполнять?



День 6

Я верю, что некоторые из нас – звездные существа, пришедшие из разных измерений и встретившиеся на этой планете. Поэтому мы все *разные*, а значит, нам нужны *различные* техники заземления. Их выбор зависит от того, откуда родом душа, от ее истории, ее ценностей.

- Какие у меня ценности?
- Откуда родом моя душа?
- Как это поможет мне заземлиться?

Например, некоторые души лучше всего находят контакт с высшими силами через сознание деревьев, души камней или гор. Другие могут взывать к решетке Земли, звездам, откуда они родом, или вознесенным существам.



День 7

Наше тело – это храм, воплощение. Оно состоит из разных металлов и материалов, из-за чего его можно назвать одним из самых богатых организмов на Земле. Заземление в тело означает узнавание его через разные циклы и работу через проживание жизни в нем. Оно не является отдельной или внешней сущностью, оно и есть мы.

Узнайте у карт:

● Как можно заземлиться *через* тело и *с помощью* него?

Вот несколько примеров: движение, танец, медитация, дыхание и прогулка. Все эти занятия помогут заземлиться в физическое тело, если подходить к ним осознанно и основательно.



Бонусная часть

Заземление означает нахождение в определенном пространстве и времени. Вы являетесь истинной версией себя, вы в гармонии с внутренним миром. Некоторые думают, что заземление подходит только для физического тела. Но обратите внимание, что после медитации вы можете чувствовать себя похожим образом, а ведь это духовная практика. Причина проста: заземление проявляется на разных уровнях. Рассмотрим его с точки зрения разных тел:

- ◆ физическое тело;
- ◆ эмоциональное тело;
- ◆ ментальное тело;
- ◆ духовное тело.

Заземление на уровне физического тела

Можно полноценно заземлиться с помощью движений, спорта, еды или чего-то еще. Но также заземление может означать принятие физического тела, реальности. Например, если мы отвергаем наше физическое тело по какой-то причине (вес, болезнь, боль, развод, беременность и т. д.), мы теряем якорь, который связывает нас с собой.

Допустим, человек хронически болен или какая-то часть его тела болит. Он пытается вырваться из тела, забыть боль и печаль и избавиться от чувства заточения. В подобных условиях первым шагом должна стать попытка найти собственные корни, чтобы примириться с телом, принять его страдание, поплакать, прожить беспокойство. Посмотрите на деревья: они растут и развиваются. Не важно, с какими трудностями им приходится столкнуться, они не остановят свой прогресс, а будут использовать все, чтобы продолжать расти...

В таком случае заземление проходит через эмоциональное и ментальное тела перед тем, как достичь физического уровня.

Заземление на уровне эмоционального тела

На данном этапе заземление означает связь с эмоциями, изучение их танца и движения, понимание и преобразование чувств. Ощущения примирения и принятия тоже помогают нам крепко стоять ногами на земле, принимать то, что происходит, и переживать это.

Во время сессий я вижу, как человеческая душа распадается на кусочки после эмоционального шока или постоянного стресса, как это разделение тревожит людей во многих сферах. Но раз мы не научились транслировать свои эмоции и справляться с ними в детстве, то придется самостоятельно научиться этому сейчас. Попробуйте найти людей, которые будут служить примером и вдохновлять заземляться в эмоциональном теле, через движение, преобразование, примирение и принятие себя.

Заземление на уровне ментального тела

Это значит замедлить движения. Мысли не умеют сбавлять скорость, но мы можем неспешно наблюдать за их ходом и прислушиваться к ним. Мы останавливаем путешествие во времени: «Что мне делать? О, я забыла позвонить клиенту, нужно приготовить ужин, постирать, перебрать вещи, поработать и т. д., и т. д. и т. д. Почему он так поступил, мне бы хотелось, я бы хотела...» На этом уровне нужно заземлиться через дыхание, наблюдение за тишиной, страхом тишины и хаосом. Еще может помочь медитация: медленное садоводство, прогулка, готовка или игра. Нужно не только замедлиться, но и создать перерыв в мыслях, отдохнуть.

Заземление на уровне духовного тела

На этом этапе мы возвращаемся к Источнику или, скорее, вспоминаем, что он существует и мы с ним связаны. Нужно понаблюдать за этой связью между сердцем, Богом, Вселенной, Творцом, Центральным Солнцем, Источником и творческой энергией... Мы и правда похожи на деревья, но у них есть корни снизу и сверху. Мы должны укорениться в космосе, в божественном происхождении, а также в разных мирах, из которых мы пришли. Все эти воспоминания нужно активировать.

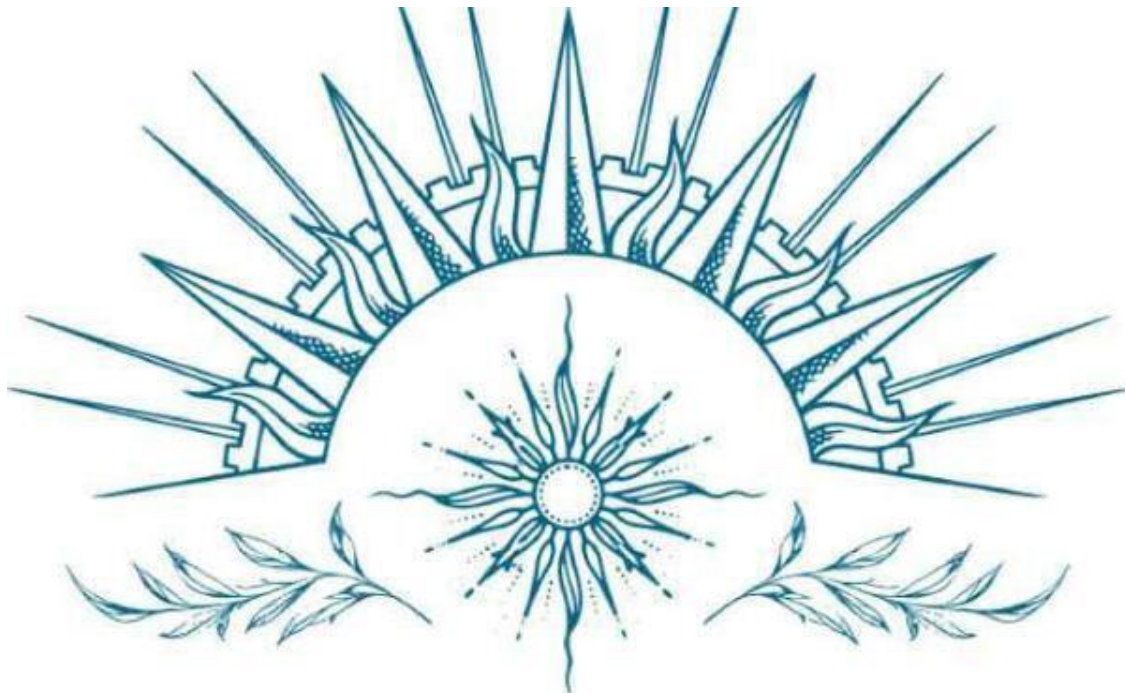
Более того, заземление означает знание своих темных сторон, их принятие, возвращение их себе, своей сути, примирение с ними, чтобы все части/личности внутри нас могли жить в гармонии.

Заземление является принятием того, кто мы есть на самом деле, нашего воплощения, божественного происхождения и постоянного процесса обучения.

Некоторым людям нужно заземляться каждое утро и вечер, другим же хватает раза в неделю. Ниже приведены вопросы вам в помощь:

- На каком этапе заземления я сейчас нахожусь на всех четырех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном и духовном?
- Что мешает мне заземлиться? Что делает заземление трудным на всех четырех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном и духовном?
- Как можно усилить заземление или развить его на всех четырех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном и духовном?
- Каким будет результат, если я усилю заземление на всех четырех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном и духовном?

8 дней возвращения мотивации



День 1

В течение жизни вы можете чувствовать разочарование, нетерпение, усталость и подавленность из-за уймы обязательств, желаний, проектов и т. д.

Но подобные моменты отсутствия мотивации – часть нашего пути. Это особые состояния, которые помогут все исправить!

Узнайте у карт:

- Из-за чего я чувствую разочарование?



День 2

Отсутствие мотивации – это потеря интереса к тому, что вы обычно делаете, утрата энергии, психологическая усталость и отрешенность. Из-за этого больше не хочется двигаться дальше и что-либо делать.

Мне кажется, это связано с потерей жизненной энергии, которая уходит из разных частей тела. Душе нужно создать новые схемы, по которым свет будет струиться естественно. А еще такое происходит из-за того, что мы больше не можем использовать привычные ресурсы, чтобы функционировать.

Спросите у колоды:

● Как отсутствие мотивации проявляется в моем теле?

Вот несколько примеров:

- ◆ усталость, тяжесть, спутанность мыслей;
- ◆ отсутствие энергии;
- ◆ челленджи постоянно копятся;
- ◆ потеря аппетита;
- ◆ постоянная сонливость;
- ◆ желание уединиться, погрузиться в одиночество;
- ◆ раздражительность;
- ◆ чувство беспокойства.



День 3

● Как отсутствие мотивации сказывается на моей работе:

Например:

- ◆ у вас кончается терпение, если окружающая обстановка негативна, а профессиональные отношения не складываются;
- ◆ работа вас больше не стимулирует, челленджи кажутся повторяющимися;
- ◆ люди вас больше не узнают;
- ◆ «Я слишком сильно вложил в это дело, у меня больше нет энергии».



День 4

● Как отсутствие мотивации сказывается на моих отношениях? Например: «Отношения не улучшаются, партнер не понимает меня», «Я всегда только отдаю», «Я все время виноват» и так далее.



День 5

● Как отсутствие мотивации отражается на духовности? Например: «Кажется, что я все время считываю одно и то же! Я чувствую, что не двигаюсь вперед».



День 6

Отсутствие мотивации может быть временным, скажем, когда меняются времена года. Например, зимой тела замедляются, энергии становится меньше. Мы хотим все время оставаться внутри, как медведи, которые возвращаются в берлогу, чтобы набраться сил.

Но недостаток мотивации может быть длительным и сильно влиять на многие сферы нашей жизни, к примеру на работу и семью. В таком случае важно искать помощь, чтобы понять причину разочарования и найти решение, которое поможет жизненной энергии снова течь без препятствий.

Спросите у карт:

- Как времена года влияют на мой уровень мотивации?
- Какие у меня циклы мотивации?



День 7

Отсутствие мотивации может сигнализировать о том, что нужно срочно изменить образ мыслей и отношение к реальности. Не важно, временное это исчезновение мотивации или постоянное, оно говорит об одном: нужно вспомнить собственную суть и вернуться в состояние гармонии и баланса.

Если вам не хватает желания воплотить мечты в жизнь, не отвергайте и не судите себя, а просто примите это состояние. Поговорите о нем с собой так, будто говорите с другом.

Возьмите колоду и начните диалог:

- Привет, дорогая мотивация. Где ты сейчас?
- Почему мне тебя не хватает?
- Что ты пытаешься мне сказать?



День 8

Иногда отсутствие мотивации показывает важные нужды, о которых мы давно забыли. Изучите этот вопрос с колодой и выберите одну или более карт:

- В чем я очень сильно нуждаюсь?

Вот несколько примеров.

◆ Выйдите за рамки рутины, смените работу, найдите новый путь, новые обязательства, посмотрите на работу по-новому и найдите в ней смысл! Займитесь жизнью.

◆ Прислушайтесь к своим нуждам, это поможет вернуть мотивацию. Есть несколько идей, над которыми стоит подумать вместе с колодой, чтобы вырваться из замкнутого круга и вновь обрести энергию: выберите одну или несколько карт на каждую идею и постарайтесь найти ключи, которые покажут выход.

◆ Проявите себя, скажите правду, будьте честными.

◆ Живите настоящим. Может, вы вкладываете все время и энергию, чтобы добиться какого-то результата? Повышение, свадьба, переезд? В таком случае вы живете в будущем и забыли о настоящем моменте. Вы забыли, что нужно развлекаться и лелеять свою душу.

◆ Прислушайтесь к своему сердцу: чего вы хотите? Вы отдали власть Большому Брату, который знает всё? Сознательно слушайте свое сердце.

◆ Действуйте! Да, иногда отсутствие мотивации является побегом от обязательств души (отсутствие уверенности или храбрости). В таком случае лучше всего просто пойти и сделать то, что нужно. Это работает! Мотивация мгновенно вернется, как только вы сделаете первый шаг. Раз вы творец, то полезно взять на себя ответственность и разрушить стены страха и мыслей, которые вас ограничивают.

♦ Верните удовольствие в центр жизни. Конечно, у вас есть обязательства, но не тратьте на них все свое время! Если вы будете постоянно заняты своей миссией, то быстро устанете и заскучаете. Так что живите и наслаждайтесь тем, что делаете! Развивайтесь, бросайте вызов неизвестному. Попробуйте начать что-то без предварительного планирования.

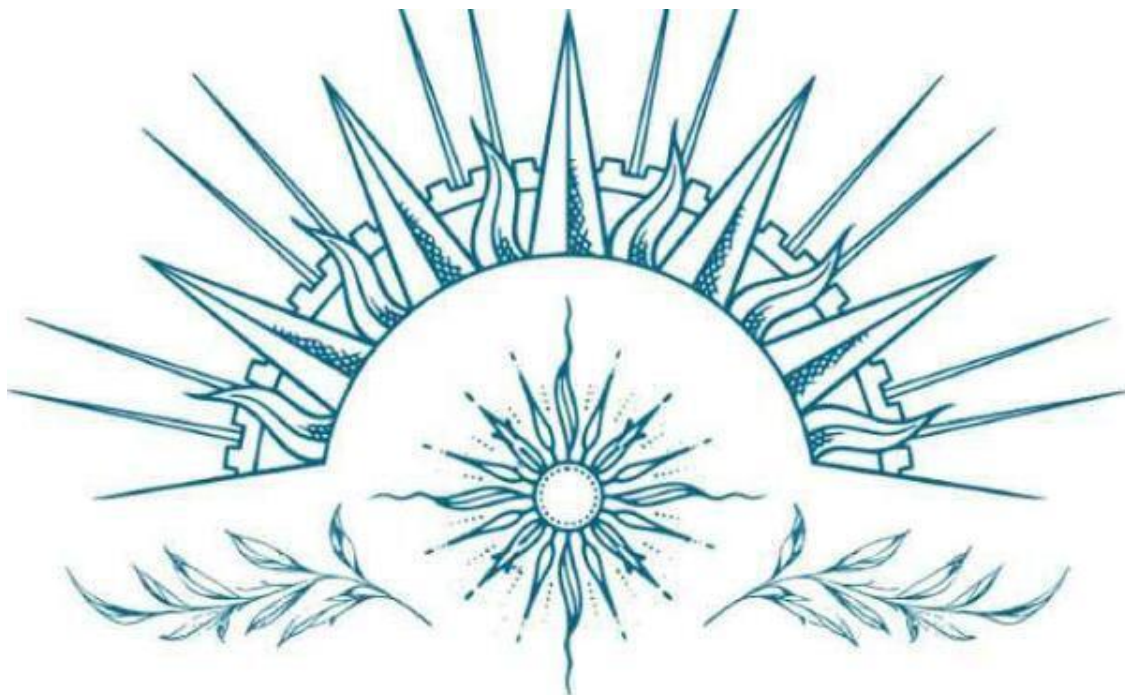
♦ Доверьтесь себе и Вселенной/Богу/Великому Сущему/Великому Духу. Если вам кажется, что вы несете всю планету на своих плечах, то передайте ее Вселенной. Зачем так себя мучить?

♦ Если вы чувствуете вину из-за отсутствия мотивации, отдайте эту вину Вселенной. Она и эту ношу может понести за вас.

♦ Играйте и слушайте музыку и песни. Они меняют вибрации и атмосферу места и положительно влияют на клетки в вашем теле.

♦ Гуляйте, выходите на улицу и позволяйте элементам стихий вернуть вас к жизни: воде, земле, деревьям, цветам, солнцу и ветру.

7 дней привнесения магии в жизнь



День 1. Кто такие убийцы магии?

Чтобы вновь наладить связь с магией, нужно понять, что мешает вам ее проживать. Кто в вашей жизни убивает магию? Давайте найдем их вместе. Вот несколько примеров.

Первый убийца: непонимание того, что жизнь состоит из циклов; желание, чтобы жизнь была длинной и тихой рекой.

Второй убийца: рутина. Когда вы делаете одно и то же каждый день и не хотите пробовать новое.

Третий убийца: возможно, вы слышали в детстве, как кто-то с осуждением говорил о магии, что «это просто смешно».

Четвертый убийца: уверенность в том, что у вас нет денег, а значит, не может быть и веселья, покупок, магии.

Пятый убийца: «Мне не с кем поделиться магией!»

Возьмите колоду Таро, перемешайте карты и выберите по одной для ответа на следующие вопросы:

- Что для меня значит магия?
- Что ее ограничивает? Что убивает мою магию?
- Как я могу освободиться от этих ограничений?



День 2. Простота

Забавно наблюдать за тем, как Голливуд тратит огромное количество денег и ресурсов на демонстрацию магии на экранах. Кажется, будто у нее есть универсальный рецепт: спецэффекты, повторяющиеся раз за разом сюжеты и т. д.

Но вам не нужен рецепт для того, чтобы ваша жизнь была наполнена магией! Для этого всего лишь достаточно замечать и принимать ее.

Сегодня мы займемся «внутренним офтальмологическим осмотром». Берите карты в руки! Сейчас мы выясним, страдаете ли вы от следующих внутренних состояний.

♦ Амблиопия: «ленивый глаз». Это расстройство обычно характерно для маленьких детей. Амблиопия возникает, когда мозг задействует только один глаз и игнорирует другой. Нет ли у вас ощущения, будто вы однобоко смотрите на вещи и ваш стакан всегда наполовину пуст?

♦ Астигматизм: нарушение зрения, при котором из-за неправильной формы роговицы человек нечетко видит объекты как вдали, так и вблизи. Есть ли у вас склонность к тому, чтобы искажать реальность под воздействием травм или сиюминутного настроения?

♦ Глаукома: эта возрастная болезнь развивается вследствие постоянного повышенного внутриглазного давления, которое давит на нервные волокна и повреждает глазной нерв. Привыкли ли вы постоянно быть в состоянии стресса, находиться под давлением? Чувствовать себя как на войне или участником гонки?

♦ Пресбиопия: технически ее нельзя назвать болезнью или расстройством, это просто часть естественного процесса старения, который запускается в 40 лет. Не говорите ли вы себе, что в вашем возрасте у вас нет права на то, чтобы жить, чтобы видеть вокруг себя магию?

♦ Отслоение сетчатки: серьезное заболевание, при котором сетчатая оболочка глаза отделяется от сосудистой. Обычно оно возникает из-за одного и более разрывов в сетчатке. Позволяете ли вы другим людям вмешиваться в ваши взаимоотношения с магией, оказывать на вас влияние своим настроением, диктовать вам, что стоит делать, а что нет?

♦ Миопия: при близорукости человек размыто видит расположенные на расстоянии объекты. Склонны ли вы к тому, чтобы уноситься мыслями куда-нибудь далеко-далеко, вместо того чтобы быть здесь и сейчас? Не видеть магию в простых вещах, которые вас окружают?



День 3. Решения

Вчера мы прошли внутренний тест, который помог определить собственный взгляд на ситуации, мир и себя. Сегодня мы можем спросить у карт о том, какие решения помогут нам исправить «внутренний взгляд»:

- Как исправить мое зрение?
- Как мне научиться видеть стакан наполовину полным?
- Как мне видеть реальность/правду с точки зрения моего высшего «Я»?
- Как позволить себе проживать волшебные приключения без ограничений?
- Как выстроить границы с людьми, а не быть спасателем?
- Как мне видеть свет/магию во всем?



День 4

Когда вы смеетесь, происходит волшебство. Смех заразителен.

Кроме того, наука доказала, что смех положительно влияет на нас: он снижает стресс, расслабляет мышцы, укрепляет иммунную систему, помогает обрести уверенность в себе и развить отношения.

Перемешайте карты и выберите по одной на каждый вопрос:

- Когда я в последний раз смеялся?
- Из-за чего я обычно смеюсь?
- Что я могу сделать сегодня, чтобы больше смеяться?



День 5

Скорее всего, у вас бывали дни, когда вы слышали в свой адрес: «Ты отлично выглядишь!» или «Ты сегодня очень красивая». Вспомните эти моменты. Когда они случались и с чем были связаны?

Например, когда я танцую, то становлюсь богиней, ангелом! Меня больше не ограничивают время и пространство. Я принадлежу всему и сразу, все существует внутри меня.

- Что делает меня волшебным?
- Когда я свечусь и сияю, будто звезда или богиня?



День 6

Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие во времени. Как насчет XIV века? Какой была эта эпоха? Где вы жили? В маленьком домике, в замке, в лесу? Что вы ели? На чем вы спали? Устройте себе экскурсию и сделайте заметки.

А теперь пора вернуться в настоящее время: сделайте вид, будто вы провели в XIV веке много лет... Оглянитесь и откройте когда-то привычный мир заново.

Подсказка: иногда мы не осознаём, насколько нам повезло иметь то, что мы имеем. Когда мы испытываем благодарность за это волшебство, то можем творить нечто подобное для будущих поколений.

● Достаньте из колоды одну или несколько карт, чтобы изучить эту тему подробнее и сравнить свою жизнь с жизнью предков.



День 7

Наш мозг состоит из двух полушарий, которые исследователи описывают так:

- ◆ левое ответственно за вербальные навыки и логику;
- ◆ правое – за визуализацию, интуицию и эмоции.

Но одно невозможно без другого. Поэтому тот же принцип относится к магии. Вся суть в балансе между разумом и душой.

Выберите одну или несколько карт для ответа на следующие вопросы:

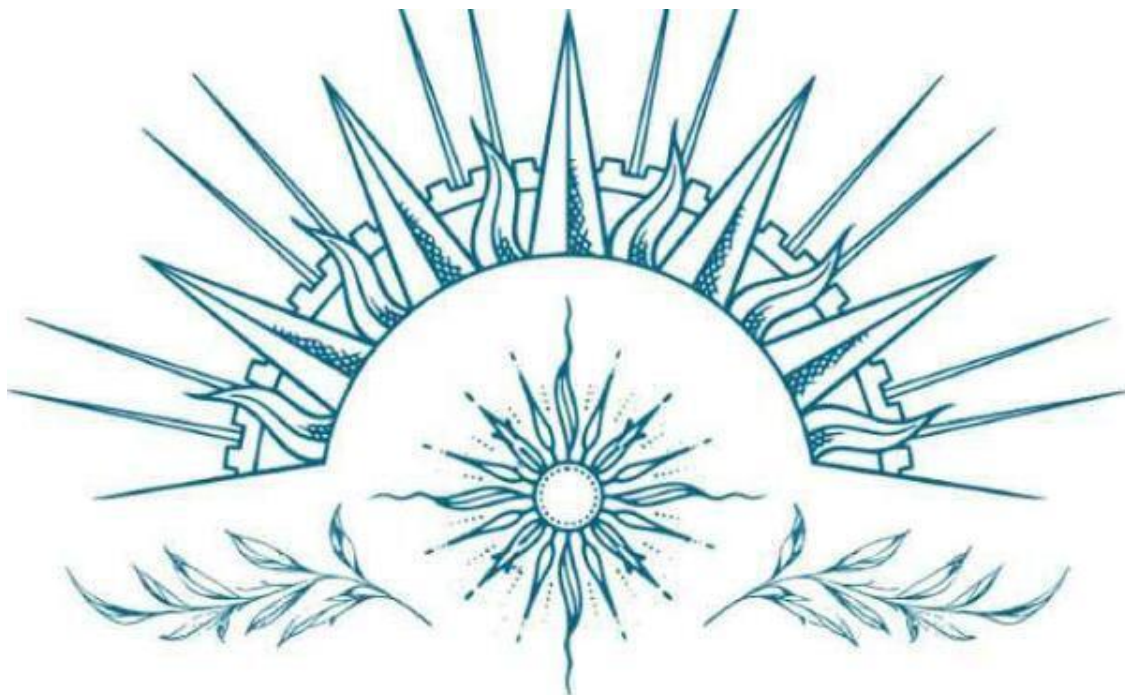
- Почему полезно прислушиваться к разуму? А почему вредно?
- Почему полезно прислушиваться к душе/магии? А почему вредно?

Раздел II

Продвинутая забота о себе для мистиков



Мое тело – мой храм: продвинутые челленджи на месяц



За этот месяц мы научимся управлять собственным телом. Конечно, челлендж не является заменой медицинских или профессиональных рекомендаций. Но мы можем исследовать серьезные вопросы здоровья с помощью карт. Эти челленджи направлены на то, чтобы сделать нашу связь с телом и нашу жизнь более осознанными.

Это важные темы, поэтому рекомендую выполнять задания не спеша. Но вы можете выбрать свой темп и пройти их за один день или одну неделю в зависимости от времени и настроения.



Неделя 1. Пост

Пост позволяет отринуть внешний мир, чтобы лучше изучить внутренний. К тому же говорят, что во время поста тело питается собственными «запасами». Мы погружаемся в сердце и в тело, чтобы увидеть их богатство и потенциал. Мы существуем на грани возможностей, тем самым избавляясь от всего лишнего и неясного.

Учтите, что пост включает в себя не только отказ от еды, но также:

♦ слова и тишину;

- ◆ ментальные занятия, такие как бездействие, медитация, замедление, отказ от интернета и т. д.;

- ◆ другой подход к телу: оно отдыхает от ежедневных функций, чтобы уделить внимание другим, менее востребованным в течение года, но таким же важным. Например, детокс и пополнение запасов, которые создают пространство для новых ресурсов. **Позже вы изучите влияние поста на свое тело;**

- ◆ другой подход к работе с чувствами и разумом, который позволяет наладить контакт с Сущим/высшим «Я»/Вселенной. Мы смещаем внимание с внешнего мира на внутренний. С помощью молитв, медитаций, тишины (пост речи) и созерцания мы на время уединяемся по собственной воле, чтобы наладить внутреннюю связь с высшими уровнями и выйти с ними на связь напрямую.

Задайте вопрос картам:

- Какие эффекты оказывает пост на чувства и разум?

Я чувствовала влияние на свою энергетику, когда держала пост. Некоторые эффекты были заметны уже в первый день, некоторые – только спустя какое-то время:

- ◆ ощущение легкости;
- ◆ четкость зрения;
- ◆ ощущение налаженного контакта с Сущим, с собой;
- ◆ чувство, что меня подпитывает прана, чистый свет;
- ◆ энергетическое тело очистилось (пост обновляет чувства и «заново открывает» сердце, солнечное сплетение, третий глаз, что дает свободный доступ к интуиции);
- ◆ ментальное умиротворение;
- ◆ ощущение выхода за рамки материального мира.

Пост вместе с другими духовными практиками позволяет мне наполниться светом. Я выхожу за границы разума, чтобы найти истину. Это путь посвященных.

Пост помогает забыть об эго, чтобы соединиться со Вселенной и тем самым заново наладить связь с природой, циклами Луны и Солнца.

- Какая практика поста лучше всего подходит мне?

- Как ее можно воплощать в жизнь?

Если вы никогда не постились, имейте в виду, что существуют разные виды этой практики. Например, полный или частичный пост и так далее. Поэтому важно найти квалифицированного специалиста, который поможет подобрать подходящий вариант. Иногда пост для тела может оказаться слишком резкой переменой, в некоторых случаях он не рекомендуется. Изучите информацию перед тем, как попробовать.

Если вас интересует подобная практика, то ниже вы можете ознакомиться с разными вариантами и идеями, которыми я пользовалась. Они сыграли большую роль в повышении эффективности духовного опыта.

- ◆ Удалитесь от мира, чтобы соединиться с самим собой. Вас больше не будет ничего отвлекать, а потому останется только встретиться с собой лицом к лицу.

- ◆ Наслаждайтесь моментами связи с природой, например гуляйте в лесу. Это поможет чувствам открыться во время прекрасных встреч с разными мирами/сознаниями. Все это – отличная пища для души!

- ◆ Откажитесь от социальных сетей. Это позволит избавиться от всех отвлекающих факторов, истощения и бесполезных разговоров, которые вытягивают из вас энергию. По прошествии нескольких дней вы заметите, как она начнет накапливаться.

Пост меняет рутину и помогает найти время для молитв и медитации, чтобы усилить отрешенность и доверие.

● Вопрос осознанности: какие сокровища я открою во время поста и периодов тишины?

Если сохранять концентрацию во время голодания, то могут возникнуть вопросы. Вот некоторые из тех, которыми задавалась я.

◆ Теряю ли я энергию, когда говорю?

◆ Сколько слов я произношу в течение дня?

◆ Помогают ли мне эти слова в повседневной жизни?

◆ Сколько слов я слышу в течение дня (радио, видео, YouTube, песни и т. д.)? Как они влияют на мою энергию?

Эти вопросы сподвигли меня подумать о речи. Я узнала, что стоит молчать во время проживания особых моментов жизни. Это позволяет мне быть заземленной, сохранять энергию и фокусироваться на важном.



Неделя 2

Местные продукты

У всей пищи есть вибрация и энергия. Если собирать фрукты и овощи до их полного созревания, а потом перевозить и хранить, то они ощутимо теряют жизненную силу. Это все равно что родить ребенка на пятом месяце!

Когда вы потребляете неготовые продукты, вырванные из земли, или те, которые неаккуратно перевозили и хранили, вы поглощаете это негативное влияние. Вы питаетесь «неживыми» продуктами и можете заболеть, ведь они не дадут важных питательных элементов и не дадут проявиться вашей сущности.

Спросите у колоды:

● Какая энергия у еды, которую привозят в супермаркеты, и как она там проявляется?

● Как она влияет на мое тело?

Местные продукты помогают оставаться заземленными, «включенными» в физическое и временное пространство, в котором вы находитесь. Они позволяют наслаждаться всем потенциалом зрелой пищи, которая готова делиться жизненной силой.

● Какая энергия исходит от местных продуктов?

● Как она влияет на мое тело?

Органические и биологические продукты

По всему миру проводится ряд кампаний, информирующих людей о том, как важно уважать жизненный цикл и не пренебрегать им. Ведь иначе это может привести к уничтожению человеческого вида.

Органическая пища может быть довольно дорогой, но она сохранит жизненную силу. Старайтесь выбирать органические и биологически чистые продукты, не прошедшие никакой химической обработки и не содержащие токсинов.

- Как органические продукты влияют на мою жизнь?
- Как я могу получать экологически чистые продукты, сохраняя при этом бюджет?

Продукты, выращенные с любовью

Фрукты, овощи, хлеб, соусы, молоко... Они такие же живые, как вы и я. Чем больше вы их любите, тем больше любви они вернут вам!

Чтобы понять это, вспомните, какие вкусные обеды готовили ваши родители, вспомните еду, выращенную в саду, ту заботу, которую вы в нее вкладывали, и количество дней, в течение которых следили за урожаем. Или подумайте о том, как покупаете в местном продуктовом с любовью сделанный хлеб, о том, как вы с продавцом или пекарем улыбаетесь друг другу...

Узнайте у карт:

- Как можно больше любви уделить еде?



Неделя 3. Символизм тела

Мне нравится смотреть на человеческое тело с *нестандартной точки зрения*, потому что это позволяет:

- ◆ прекратить видеть в нем только нечто функциональное и таким образом «очеловечить» его, придать ему индивидуальность;
- ◆ отказаться от отношения к нему как к тому, что только служит нам, и прекратить говорить ему, что оно должно или не должно делать;
- ◆ увидеть облик органов: это дает им право голоса.

За последние несколько лет мы много работали, чтобы понять символизм наших частей тела и расшифровать их сообщения. Но эти концепции – лишь первый уровень «разговора с телом». Так как оно связано с программами выживания и болезнями, мы прислушиваемся к нему только тогда, когда оно жалуется.

Чтобы выйти на контакт с органами, нужно углубиться в разговор. Так вы сможете построить крепкую связь между частями своего тела.

Вместе с колодой найдите ответы на вопросы:

- Какие у меня отношения с моим телом?
- «Кто» есть мое тело?
- Как мне стать более открытым к разговору с ним?

Иногда нужно простить тело за его внешний вид, боли и болезни. Придется отпустить злость по отношению к некоторым частям тела и развить к ним доброе отношение.

- Как мне простить свое тело?

● Как мне добрее и милосерднее относиться к телу?

Откройте сознание для других состояний тела.

Чтобы наладить связь с физическим телом, нужно увидеть его по-новому и перестать ставить других людей и принципы выше него. Нам нужно найти для тела новое определение и установить базовое общение.

С помощью карт определите, какие сигналы ваше тело подает, чтобы сказать:

- ◆ «нет»;
- ◆ «да»
- ◆ и так далее.

Вот упражнение, которое поможет заново познакомиться с частями своего тела, дать им имя и роль.

● Сделайте упражнение с помощью карт и посмотрите, как оно на вас повлияет.

Вот несколько примеров.

Волосы: туз Жезлов

Волосы – это антенны для приема и передачи сигналов, и со временем они изнашиваются. Поэтому хорошо стричься в полнолуние – это отличное время, чтобы:

- ◆ простить и подготовиться к новому периоду (убрать старые антенны). Обратите внимание, как вы себя ощущаете у парикмахера;
- ◆ услышать ясные космические трансляции;
- ◆ почувствовать креативность, силу и жизненную энергию, которые понадобятся для следующего лунного цикла.

Живот: шестерка Мечей

Катализатор изменений и мощный носитель энергии, который оставляет все старое позади и не терпит застоя. Это входная дверь для эмоций других людей, ведь живот воспринимает даже самые незаметные сообщения – те, которые еще не успел обработать разум, но они идут к нам постоянным потоком.

Руки: двойка Пентаклей

Скульпторы материи. Они к нам ближе всего (вместе со ртом и языком). Руки помогают нам воплощать идеи от начала до конца.

Они обладают невероятной силой, намного большей, чем кажется; помогают сохранять равновесие и вкладывать энергию в материю. Руки тоже являются дверью, которая улавливает едва заметные сообщения и передает их. Они являются носителями древних воспоминаний и мистической мудрости, которую вы можете пробудить в нужное время, чтобы проявить свою магию.



Неделя 4

Как только мы перестаем видеть тело как врага или «подушку для битья» и начинаем понимать его язык, запускается наша совместная работа.

Не нужно взаимодействовать с ним в парадигме отец-сын, мать-дочь или мучитель-раб.

Цель физического тела – помочь нам в прохождении жизненного опыта. Оно одновременно играет роль транспортного средства и посыльного. И, что важнее всего, оно хочет остаться в наилучшем состоянии, чтобы довести нас до конца пути.

- Как мое восприятие меняет тело?

Ваше восприятие своего физического тела влияет на него. Спорт – это момент остановки во времени, когда внимание сосредоточено на физическом теле через деятельность (движения, упражнения и т. д.). Ему дается пространство для высвобождения напряжения, насыщения кислородом и заземления.

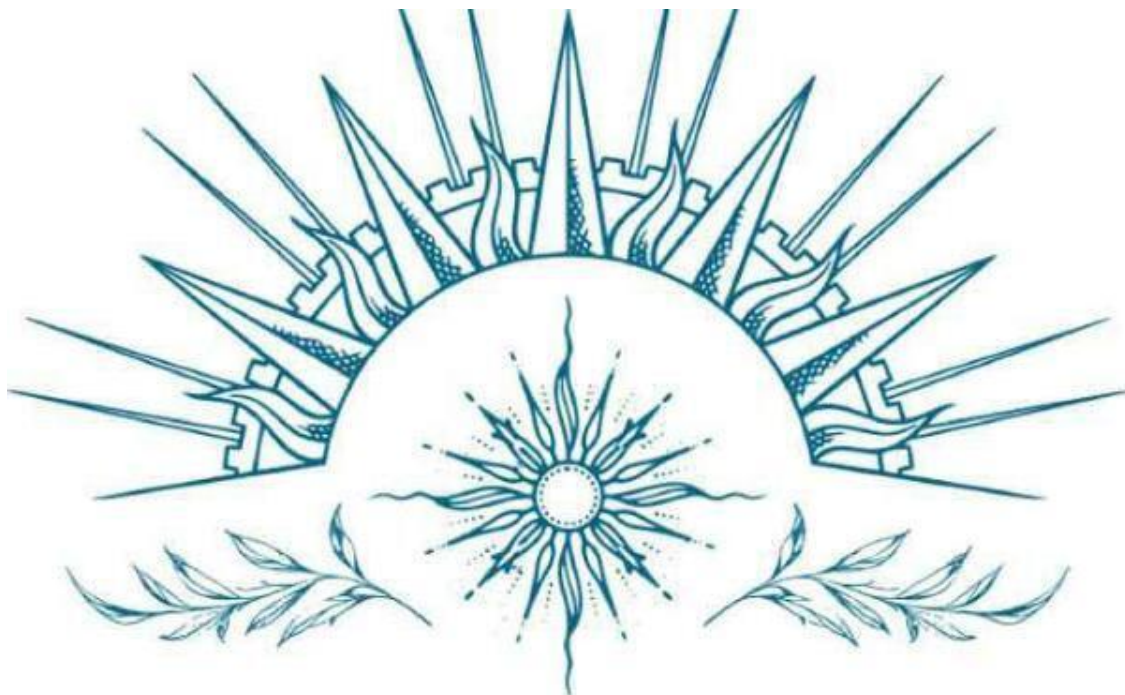
Спросите у карт:

- Как физическая активность влияет на мои тела: тонкое и физическое?
- Как позволить физическому телу выражать себя через спорт?
- Как можно проявлять эмоции, чувства, события, воспоминания и истории через физическую активность?

Маскулинные принципы с их ограничениями и правилами всегда будут важны в спорте, но и интуиция с ее свободой и доверием тоже занимает почетное место.

- Как маскулинные принципы выражаются через спорт?
- Как феминные принципы выражаются через спорт?
- Что получится, если перенести эти принципы на физическую активность? Например, танец и т. д.
- Какой вид спорта уважает мои физические возможности?
- Какая физическая активность приносит баланс и гармонию в мою жизнь?

9 дней изучения волос



День 1

Что вы знаете об истории волос? Проанализируйте известную вам информацию.

Вот несколько примеров:

- ◆ раньше леди стригли волосы и могли отправить прядь возлюбленным;
- ◆ в прошлом люди сохраняли в ожерельях прядь волос тех, кого больше нет в живых, чтобы помнить их и поддерживать связь;
- ◆ в Америке в некоторых племенах мужчины не стригут волосы и не разрешают никому, кроме жен и дочерей, прикасаться к ним;
- ◆ женщины стригут волосы, чтобы почувствовать свободу. Это уже стало чем-то вроде ритуала.

● Что карты говорят мне об истории волос?



День 2

● Какова история моих волос? Когда я стригся? Когда отращивал? Когда красил или кардинально менял стрижку?

● Что это говорит о моей истории?



День 3

Мы забываем, что волосы растут не только в «чувствительных зонах», но и вообще на большей части тела!

Задайте картам вопросы:

● Какова роль волос?

● Почему в каких-то местах волосы длиннее? Например, на голове, в подмышках, в интимных зонах и т. д.

● Какова роль волос с разных точек зрения?

С точки зрения тела: обратите внимание, что волосы помогают людям защищаться от насекомых!

С точки зрения духа: какова связь, упомянутая в прошлой главе? И так далее.



День 4

Волосы на 95 % состоят из кератина – белка в форме спирали, который является частью кожи и ее придатков. Согласно сайту *Healthline*, существуют продукты, с помощью которых можно естественным образом стимулировать синтез кератина в теле и увеличить его уровень, ведь он нужен для сохранения волос, кожи и ногтей.

Вот эти продукты: яйца, лук, лосось, сладкий картофель, семена подсолнуха, манго, чеснок и капуста кале.

● Что еще можно сделать, чтобы оздоровить волосы?



День 5

Удаление волос с тела – давняя практика! В Древнем Египте это делали в угоду моде или для лечения вшей. В современном мире на каждом углу можно найти салоны, где удаляют волосы воском, нитью или лазером. Эта практика стала необходимостью не только для современных женщин, но и для мужчин.

- Как на меня влияет удаление волос?
- Что случится, если я не буду удалять волосы?

Представьте, что волосы – орган осязания, который позволяет налаживать контакт с внешней средой. Когда мы часто их удаляем, то теряем возможность ощущать вещи вокруг на физическом, эмоциональном и духовном уровнях.



День 6

В некоторых традициях мужчины и женщины с длинными волосами стригут их в полнолуние, так как это символизирует возрождение. Отрезанную часть могут закапывать, бросать в реку или сжигать. Таким образом человек претерпевает символическое перерождение и начинает новый цикл.

- Что символизирует стрижка?
- Какого действия, ритуала или намерения я придерживаюсь, когда стригу волосы?



День 7

В подростковом возрасте у меня были кудрявые волосы, и мама часто просила меня их выпрямить. Иногда я соглашалась, но чаще отказывалась. Однажды я спросила, почему она так сильно хочет, чтобы я изменила свои волосы. Это привело к очень интересному разговору о том, как общество влияет на наше отношение к телу, а еще о том, что мы часто недовольны тем, что имеем!

Женщины с кудрявыми волосами хотят иметь прямые, и наоборот. Если у них каштановые волосы, они хотят блонд, а если они блондинки – хотят покрасить волосы в черный!

Этот танец противоположностей крайне интересен, ведь он показывает человеческую природу: желание испытать «иное», быть похожим на кого-то, измениться... Иногда мы хотим навязать этот же танец своим дочерям, мужьям, женам, друзьям и даже домашним питомцам!

- Хочется ли мне чего-то противоположного?
- Что это говорит о моей истинной натуре и тайных желаниях?



День 8

Волосы – мощный инструмент контроля.

Во все эпохи и даже сегодня модные журналы показывают смены трендов от сезона к сезону, из года в год. Разные религии указывают, как закрывать и открывать волосы, даже политики начали играть с «нашими» волосами, чтобы обеспечить национальную безопасность!

Если вы сбриваете «ваши» волосы, то люди смотрят и думают, что вы больны! Конечно, ведь бритая голова стала символом известного заболевания.

Но «наши» волосы на самом деле не наши – это символ, инструмент, благодаря которому можно показать обществу свою силу. А иногда это «инструмент», позволяющий выделиться: подумайте о разноцветных, например розовых, волосах, о рокерской прическе и т. д.

- Поговорите об этом с картами.



День 9

Даже если «другие» пытаются захватить власть, мы должны помнить, что она принадлежит нам. Мы сами растим наши волосы, поэтому мы и решаем, что с ними делать!

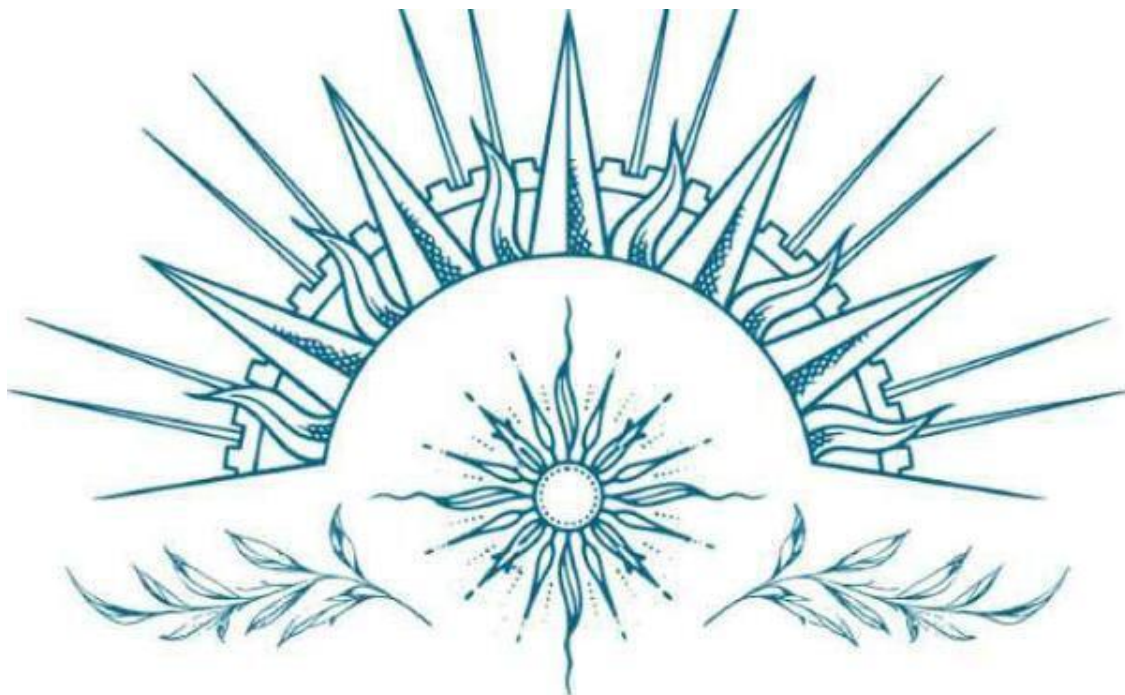
Волосы – это в первую очередь отражение нашей внутренней силы. Они всегда с нами говорят: показывают, когда не хватает витаминов, когда мы боеем, когда нарушается гормональный баланс, когда присутствует стресс, когда мы счастливы... Они отражают наши верования и внутренние изменения.

● Попробуйте описать состояние своих волос на данный момент. Вот пример: мои волосы средней длины, сильные, но уязвимые. Они могли бы быть более кудрявыми, если бы я им это позволила, но на ночь я заплетаю их так, чтобы они не повредились. Они красивые, но я не знаю, как показать эту красоту.

● Теперь уберите слова «мои волосы» или «они» и замените их словом «я». Вот пример: я средней длины, сильный, но уязвимый. Я могу быть более кудрявым (свободным), если я себе это позволю, но я заплетаю (ставлю себя в такое положение) себя так, чтобы я не повредился. Я красивый, но я не знаю, как показать эту красоту.

● Что это говорит обо мне? Какова основная мысль?

8 дней здорового сна



Чтобы восполнить энергию, рекомендуют спать по восемь часов. *Но я верю, что ночью отдыхает не только наше тело, но и мы сами, связываясь с Источником, планетой и Космическим домом. Мы путешествуем через разные миры, чтобы омолодиться, зарядиться светом, жизненной энергией и снова вернуться на Землю⁴.*



День 1

Во время сна вы путешествуете туда, где можете найти свою истинную сущность, а также своих друзей, ведь на самом деле все они – астральные тела. Друзья могут быть мастерами, гениями, людьми, которые уже жили на Земле, братьями, сестрами и т. д. Например, если вы художник, то можете найти на своем пути других хорошо известных художников, чтобы они помогли вам воплотить в жизнь проекты.

Перемешайте карты и выберите по одной для каждого вопроса:

- Когда я сплю, куда я (или моя душа) ухожу?

⁴ Вам могут понравиться колоды «Фоларкос», «Таро Долины миражей» и т. д.

- Кого я постоянно встречаю во сне?
- Кого я редко встречаю во сне?



День 2

Сновидения – это возможность получить:

- ◆ обучение в мультиверситетах (множестве университетов) и академиях космоса;
- ◆ вдохновение и идеи, воплощающиеся в жизни на Земле (если вы им доверитесь). Благодаря таким ночным путешествиям было сделано несколько открытий, написано несколько книг, снято несколько фильмов;
- ◆ ясность: наверняка вы знаете поговорку «утро вечера мудренее». Так и есть, ведь ночью вы погружаетесь в свет/Источник и воспринимаете вещи целостно. Вы можете даже вести умные разговоры с друзьями и получать от них советы;
- ◆ свободу: ночное путешествие позволяет «разгрузить» застоявшиеся эмоции, которые нуждаются в выражении. Вам снятся сцены, которые позволяют выпустить эмоции на свободу. Например, побег от опасности или от животного, которое вам не нравится, и т. д.;
- ◆ любовь: во время путешествия вы можете найти предков, умерших близких и любимых людей, а иногда даже кого-то нового. Эти встречи пропитаны любовью, привязанностью и страстью, чтобы вы могли почувствовать их вкус и найти что-то подобное в реальной жизни.

Спросите у колоды:

- Какие возможности дает мне сон в данный период жизни?

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.