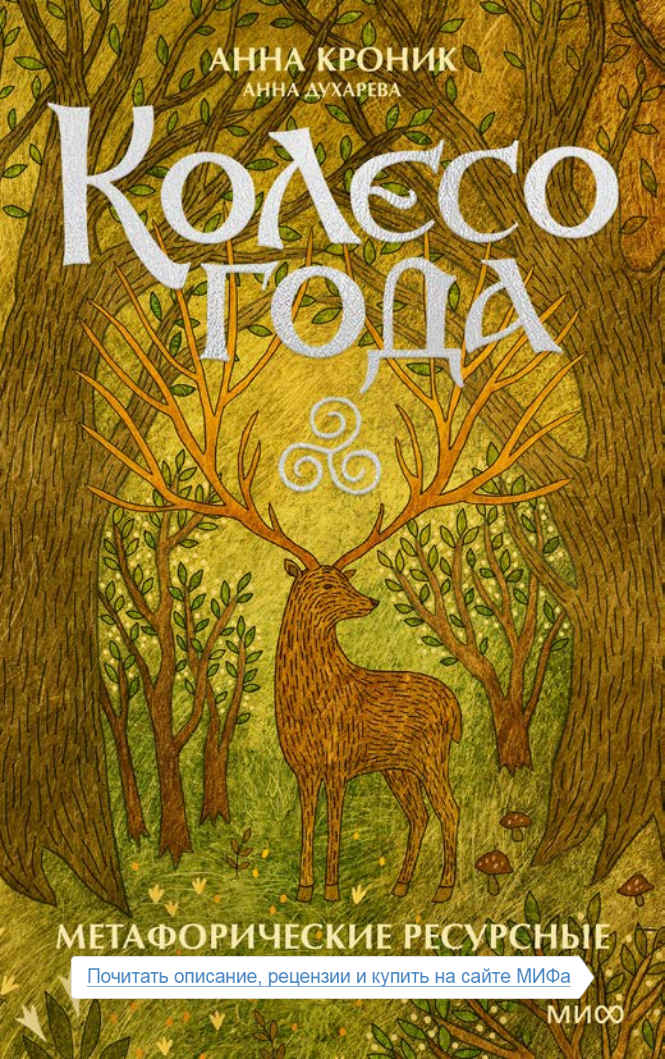
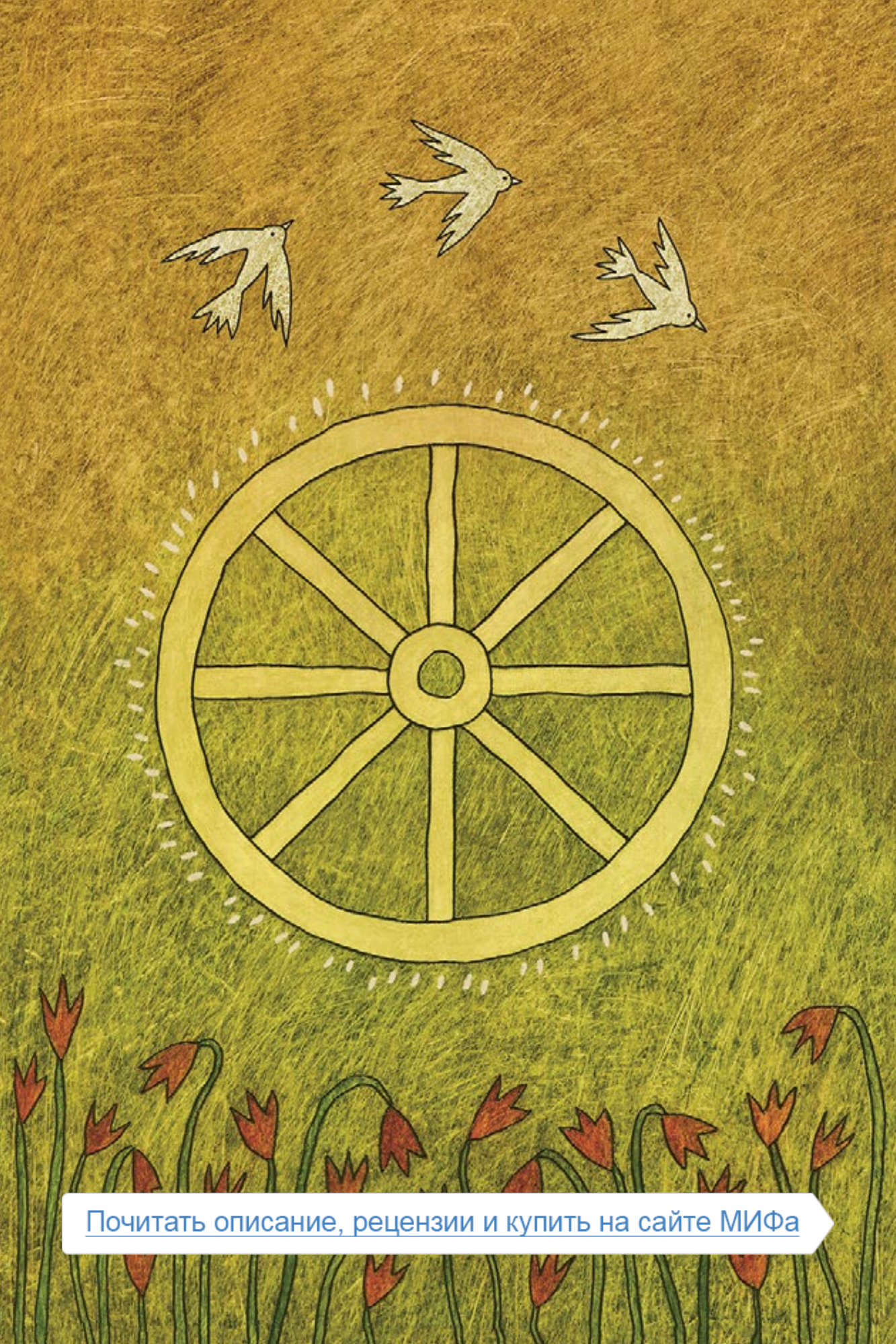


Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 5

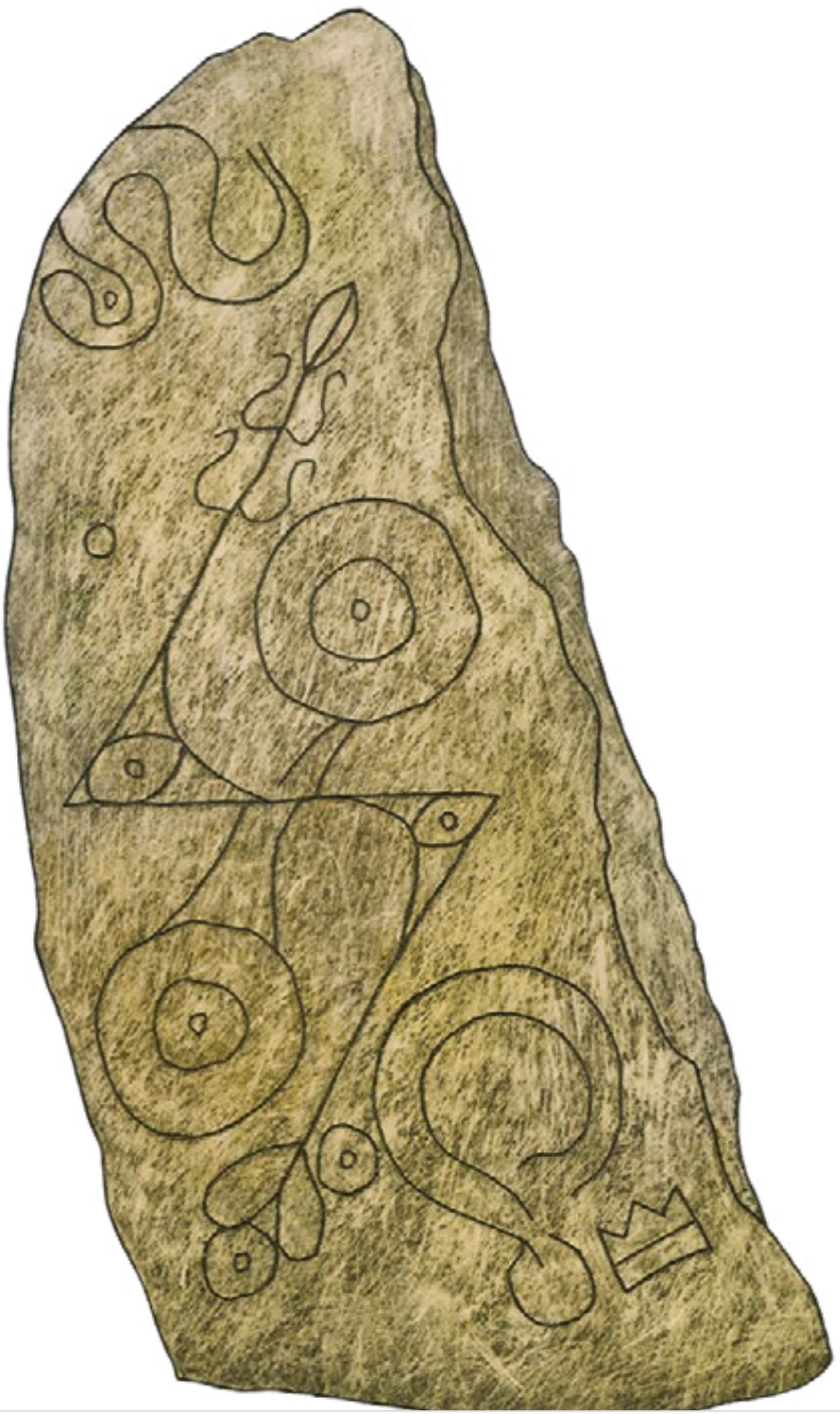
Структура колоды 7

Практики 11
Практики безвременья 15
Практики зимы 19
Практики весны 25
Практики лета 29
Практики осени 33

Истории к картам 37
Безвременье 38
Зима 44
Весна 50
Лето 56
Осень 62

Напутствие 69

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках колоду «Колесо года». В ней посох друидов призывает весну, из-под холма фей слышна веселая музыка, в дубах открываются двери в иные миры, меч короля Артура покоится в камне посреди озера. В ней живут древесные духи, феи, Дикая Охота, шелки. В ней волшебные и удивительные кельтские легенды переплетаются с историями о природных циклах и лесной жизни.

Метафорические карты — это инструмент для работы с подсознательным, возможность понять что-то о себе, найти ответы на важные вопросы. Иллюстрации в этих картах являются главным источником информации. Ваши ассоциации и воспоминания дают подсказки, трактовать которые можете только вы.

Я художница, иллюстраторка и рассказчица лесных историй. Впервые я познакомилась с метафорическими картами на сеансах арт-терапии. Работа с ними оказалась интересным опытом, и мне захотелось нарисовать свою собственную колоду. А поскольку я очень люблю кельтские легенды, идея для карт пришла сама собой.

Я не занимаюсь кельтологией и не пре-

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

я почерпнула из научных работ, какие-то — из неоязыческих религий, основанных на кельтских традициях. Мне хотелось соединить древние истории и знакомые современные символы, чтобы создать красивую колоду с лесной атмосферой. С ее помощью вы можете отправиться в путешествие по своему Внутреннему Лесу, заглянуть в себя и открыть потаенные секреты своей души.

В книге вы найдете небольшие истории, написанные к каждой карте. Из-за них колода может напомнить вам Таро или оракул. Но важно помнить, что это не гадание, а психологический инструмент самопознания. Любые, даже самые распространенные символы для каждого человека могут значить совершенно разное. В этом и состоит волшебство метафорических карт.

Истории лишь дополняют иллюстрации: их можно прочитать, а можно сфокусироваться только на картах. Дальше я расскажу, как устроена колода и как ею пользоваться.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

СТРУКТУРА КОЛОДЫ

Древние кельтские племена жили по природному циклу. Сейчас серию сезонных праздников и обычаев принято называть «Колесом года». В больших городах с современными технологиями мы отдалились от природы. Но я убеждена, что в каждом из нас есть Внутренний Лес. Мы слышим его зов и, лишь откликаясь на него, можем жить в гармонии со своей душой, со своей внутренней сутью.

Вся колода разделена на сезоны: зима, весна, лето, осень и безвременье. Подобно тому как природа меняется из года в год, меняется и наш Внутренний Лес. Когда вы достаете карту, важно учитывать не только иллюстрацию и историю к ней, но и сезон, к которому она относится. Среди сезонов нет положительных и отрицательных, каждый лишь указывает на состояние, в котором вы находитесь. Коротко их можно описать так.

Безвременье — сумерки, вечность, всё и ничто, небытие в начале и в конце времен, место вне миров, первооснова, тайна.

Зима — ночь, затишье, сон, отчаяние, горе, остановка, тьма, сила, стойкость, победа над

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Весна — рассвет, пробуждение, тепло, радость, искра жизни, подготовка, движение, избавление от старого, очищение.

Лето — полдень, свет, праздник жизни, отдых, рост, усердная работа, первые плоды, пик активности, свобода.

Осень — закат, плоды своих трудов, благодарность, подготовка к тьме, усталость, упадок, умирание, прощание.

Рассказ о сезонах начинается с безвременья, потому что в нем скрывается самое потаенное и сокровенное. Это сезон вне времени, подобный пустому пространству, из которого появляется жизнь в мифах о сотворении мира. И вместе с тем это материя, в которую превращается мир, когда умирает. Поэтому безвременье — это начало и конец бесконечного цикла перерождений вселенной, природы, тела, вашего Внутреннего Леса.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТАМИ

В этой книге вы найдете психологические практики, придуманные специально для колоды «Колесо года». Если вы уже работали с метафорическими картами, можете использовать любые известные вам техники. Как и все карты, практики разделены на сезоны, предназначенные для разных ситуаций и состояний вашего Внутреннего Леса.

Перед началом работы создайте комфортную атмосферу. Найдите тихое и уютное место, где вас никто не побеспокоит. Выключите звук на телефоне. Можно зажечь свечи или включить тихую фоновую музыку. Делайте всё, что поможет вам настроиться на практику. Подержите карты в руках, глубоко подышите. Приготовьтесь заглянуть внутрь себя и примите всё, что откроется вам в процессе.

Возьмите блокнот и ручку или откройте заметки в телефоне. Записывайте ассоциации и образы, которые придут вам в голову в процессе работы с картами. Отмечайте свои ощущения. Во многих практиках вы найдете вопросы, на которые нужно ответить, глядя

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

происходящее. Позже вы сможете вспомнить полученный опыт, перечитав свои записи. Иногда требуется время (несколько часов или даже дней), чтобы ясно увидеть ответ на свой внутренний запрос, а записи могут в этом помочь.

Важно отметить, что вы можете работать с колодой и самостоятельно, и в рамках психологических консультаций. А еще придумывать свои собственные практики и воплощать любые идеи.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ