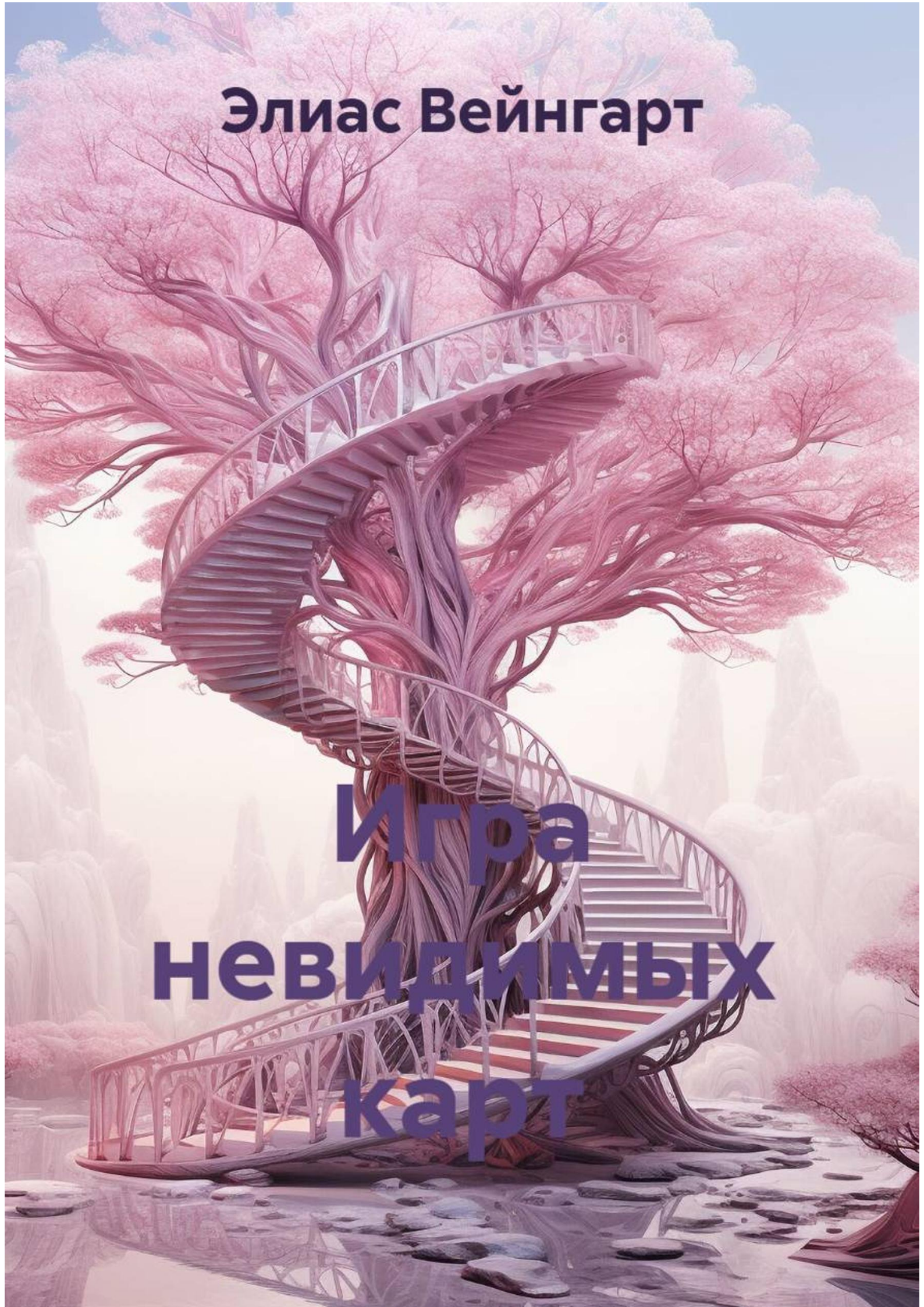


A surreal illustration of a tree with a spiral staircase. The tree has a thick, gnarled trunk and branches that spread out in all directions. A wide, wooden spiral staircase with a railing winds its way up the trunk and around the branches. The tree is set in a landscape with misty, rocky hills and a body of water in the foreground. The overall color palette is soft and ethereal, with a lot of pink and light blue tones. The sky is a pale blue with soft, white clouds. The water in the foreground is calm, reflecting the scene above.

Элиас Вейнгарт

**Игра
невидимых
карт**

Элиас Вейнгарт

Игра невидимых карт

«Автор»

2026

Вейнгарт Э.

Игра невидимых карт / Э. Вейнгарт — «Автор», 2026

«Игра Невидимых Карт» — это книга-трансформация, которая предлагает стать активным участником процесса изменения своего внутреннего мира. Через метафору алхимии и стихий, книга учит превращать ментальный хаос, страхи и противоречия в ресурс для творчества и осознанной жизни. Формат «книги-игры» с интерактивными страницами - самодостаточная экосистема практик.

© Вейнгарт Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1.ЧЕЛОВЕК: СОСУД СТИХИЙ	5
Глава 2.ПРАВИЛА ИГРЫ НЕВИДИМЫХ КАРТ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Элиас Вейнгарт

Игра невидимых карт

Глава 1. ЧЕЛОВЕК: СОСУД СТИХИЙ

«Наш разум — мастерская, а не поле боя» Элиас Вейнгарт

Арни стоял на краю обрыва. Ветер яростно трепал его куртку, словно пытаясь сорвать с места, а в голове, предательски четко, звучал один и тот же шепот: «Ты — просто пыль. Ничтожная песчинка в бесконечности». Он закрыл глаза, готовый поддаться этому тягучему чувству незначительности.

Но тут другой голос, тихий и спокойный, возник из самой глубины: «А что, если пыль — это и есть звездная материя? Та самая, из которой рождаются галактики?»

Арни открыл глаза. Пейзаж не изменился, но изменилось его восприятие. Он был не пылинкой на ветру, а сгустком космоса, способным чувствовать ветер и осознавать свое место под солнцем. В этом и заключался первый парадокс алхимии: наша кажущаяся малость — это обратная сторона нашей космической величины.

Человек — это не монолит. Он — сосуд. Сосуд, в котором одновременно кипят, текут, парят и кристаллизуются фундаментальные стихии. Понимание этого — первый и главный шаг в Игре. Вы не должны быть цельным, вы должны быть целостным.

Метафоры Сосуда

Представьте себя на мгновение в четырех разных ипостасях:

Вы — Глина. Вы — мягкая, податливая материя в руках собственного внимания. Каждая мысль — это отпечаток пальца на вашей сути. Вы можете позволить себе высохнуть и покрыться трещинами страхов, а можете лепить себя заново, день за днем, возвращаясь к влажной, живой гибкости.

Вы — Огонь. В вас горит внутренний костер — это ваша страсть, воля, ярость и энтузиазм. Огонь может согревать и преображать, а может — выйти из-под контроля и спалить дотла. Ваша задача — не тушить пламя, а научиться быть искусным костровым: подбрасывать нужные поленья и следить за направлением ветра.

Вы — Река. Ваши эмоции и чувства — это постоянный поток. Вы не можете остановить реку, но можете научиться плыть по ней, меняя течение с бурного на спокойное. Иногда река застаивается, превращаясь в болото апатии. Ваша задача — найти источник, чтобы вновь прийти в движение.

Вы — Ветер. Ваш ум — это воздушная стихия. Он несет в себе идеи, мечты, но также и тревоги, хаотичные вихри. Ветер не имеет формы, но он может наполнить паруса и привести вас к новым берегам. Ваша задача — не поймать ветер, а поднять свои паруса осознанности.

Эти состояния не сменяют друг друга. Они существуют в вас одновременно. Прямо сейчас. Вопрос лишь в том, какая из стихий доминирует в данный момент, а какая ждет своего часа в тени.

Инфографика: «Стихии Души»

Нарисуйте или представьте визуально: круг, разделенный на четыре равных цветных сектора. В центре круга — силуэт человека в позе медитации.

ОГОНЬ (теплый, персиковый цвет)

Свет: Страсть, Энтузиазм, Трансформация, Смелость

Тень: Гнев, Агрессия, Импульсивность, Выгорание

Вопрос себе: «Что зажигает мой внутренний огонь?»

ВОДА (мягкий, аквамариновый цвет)

Свет: Эмоции, Интуиция, Гибкость, Исцеление

Тень: Страх, Неуверенность, Застой, Слезы

Вопрос себе: «Что я чувствую прямо сейчас?»

ЗЕМЛЯ (стабильный, оливковый цвет)

Свет: Стабильность, Тело, Опора, Реализм

Тень: Ригидность, Оцепенение, Страх перемен, Лень

Вопрос себе: «На чем я стою? Что меня держит?»

ВОЗДУХ (светлый, лавандовый цвет)

Свет: Мысль, Идеи, Свобода, Перспектива

Тень: Тревога, Хаос, Отрыв от реальности, Беспочвенность

Вопрос себе: «О чем я думаю? Куда несут меня мои мысли?»

Пример:

София почувствовала, как знакомый ком гнева подкатил к горлу после разговора с начальником. Старая программа шептала: «Взорвись! Наговори ему всего!» Это был чистый, необузданный Огонь.

Но вместо этого она сделала паузу. Она осознала этот огонь, этот жар в груди. «Хорошо, — мысленно сказала она ему. — Я тебя вижу. Ты — моя энергия. Но я не дам тебе сжечь все дотла».

Вечером она пошла на занятие по контактной импровизации. Там, в движении, в музыке, в соприкосновении с партнерами, она позволила этому огню выйти. Он вышел не взрывом, а страстным, мощным танцем. После занятия она чувствовала не опустошение, а приятную усталость и ясность.

«Я — не взрыв, — подумала она, — я — пламя. И я решаю, что согреть».

Практика

Инструмент №1: «Дневник Противоречий»

Ваша сила — в принятии всей палитры себя, а не в выборе одного «правильного» цвета. Это упражнение научит вас наблюдать за игрой стихий без суждений.

Задание: Каждый день, в течение недели, находите и записывайте в свой дневник (или в Notes телефона) два противоположных чувства или убеждения, которые вы испытывали по отношению к себе или ситуации.

Пример:

Ситуация: Важное собеседование.

Противоположность №1: «**Я компетентен и готов блестяще выступить**». (Стихия: Огонь/Земля)

Противоположность №2: «**Я боюсь опозориться и сказать глупость**». (Стихия: Вода/Воздух)

Ключевой шаг: Не выбирайте, какая мысль «правильная». Просто запишите их и произнесите: «Сегодня во мне есть и то, и другое». Цель — не победить противоречие, а расширить сосуд своего сознания, чтобы вмещать его без разрыва.

Календарь

«Чтобы познать себя, нужно каждый день заглядывать в свой внутренний барометр». — Элиас Вейнгарт

Дата: _____

Мой внутренний барометр сегодня:

Сегодня я чувствую себя больше как:

- ☐ Огонь (энергичный, страстный)
- ☐ Вода (чувствительный, текучий)
- ☐ Земля (стабильный, заземленный)
- ☐ Воздух (легкий, мыслящий)

Почему?

Какое событие или мысль повлияли на это состояние?

Какая стихия нужна мне сегодня для баланса?

РАБОЧИЙ ЛИСТ 1: «ДНЕВНИК ПРОТИВОРЕЧИЙ»

(к Главе 1)

Дата: _____

ШАГ 1: Осознайте ситуацию

Ситуация, _____ вызвавшая _____ противоречивые _____ чувства:

ШАГ 2: Зафиксируйте противоположности

Противоположность №1: «Я чувствую/думаю, что...»

(Например: «Я уверен(а) в своих силах»)

Противоположность №2: «И одновременно я чувствую/думаю, что...»

(Например: «Я сомневаюсь в себе»)

ШАГ 3: Произнесите формулу принятия

«Сегодня во мне есть место и для того, и для другого. Это не делает меня слабым(ой)

— это делает меня **целым(ой)**».

Ваша заметка о том, что изменилось после этого осознания:

Глава 2.ПРАВИЛА ИГРЫ НЕВИДИМЫХ КАРТ

Эта книга — не последовательность глав, а колода карт. Вы можете тасовать её, начиная с той темы, что откл

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.