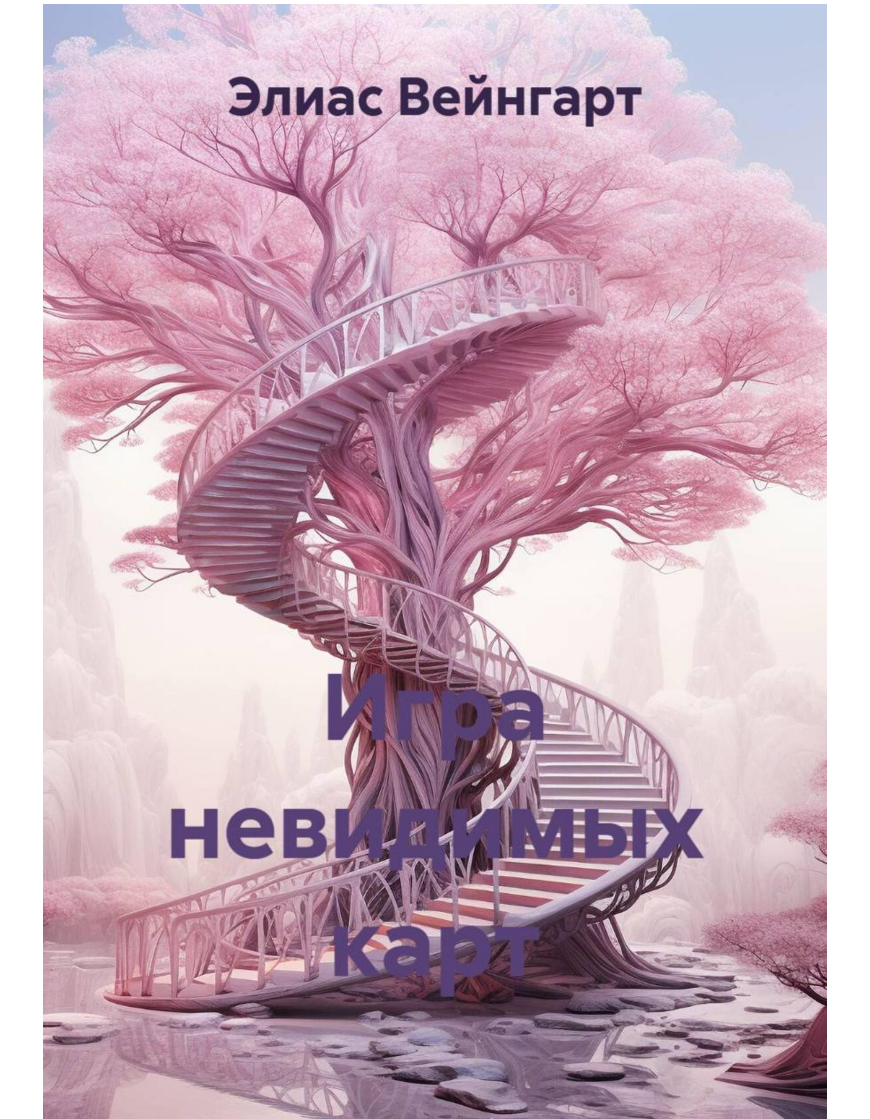


A surreal, dreamlike illustration featuring a large, gnarled tree with a thick, twisted trunk and branches. The tree's foliage is a vibrant, soft pink. A wide, white spiral staircase with a simple metal railing winds its way up the trunk of the tree, starting from a small platform at the base and spiraling upwards into the canopy. The base of the tree is situated on a rocky, uneven ground that reflects the scene above. In the background, there are more pink trees and a hazy, mountainous landscape under a pale blue sky. The overall color palette is dominated by soft pinks, whites, and light blues, creating a whimsical and ethereal atmosphere.

Элиас Вейнгарт

**Игра
невидимых
карт**

Элиас Вейнгарт

Игра невидимых карт

<https://litres.ru/73464656>

SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

Содержание

Глава 1. ЧЕЛОВЕК: СОСУД СТИХИЙ	4
Глава 2. ПРАВИЛА ИГРЫ НЕВИДИМЫХ КАРТ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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, аквамаринный 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, Беспочвен-

ность

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 согревать».

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.