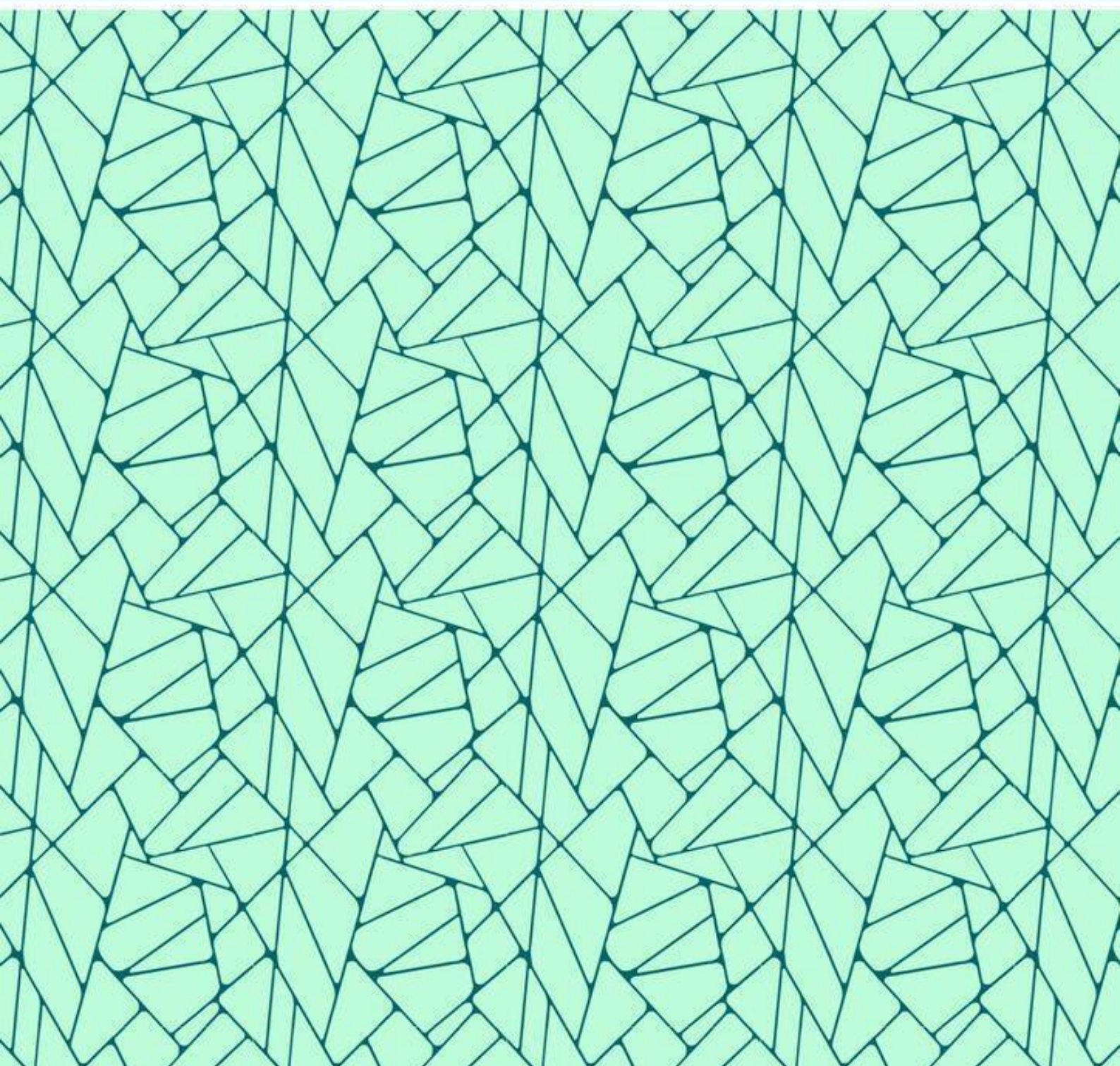


12+

ДИНА АУКЕШОВА

Трансформация реальности



Дина Аукешова

Трансформация реальности

«Издательские решения»

Аукешова Д.

Трансформация реальности / Д. Аукешова — «Издательские решения»,

Эта книга — о методе бессознательного рисования. Когда мы закрываем глаза и берем карандаш: Логика засыпает. Вы больше не стараетесь «рисовать красиво» или «правильно». Тело начинает говорить. Каждая линия, каждая цифра или загогулина — это проекция вашего внутреннего состояния, зажимов и страхов. Подсознание дает подсказки. Оно показывает выход там, где разум видит глухую стену.

Содержание

Трансформация реальности	6
Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Трансформация реальности

Дина Аукешова

© Дина Аукешова, 2026

ISBN 978-5-0070-1550-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Трансформация реальности

Автор: Дина Аукешова

© 2026 Дина Аукешова

Все права защищены.

Ни одна часть данной книги не может быть воспроизведена или передана в любой форме и любыми средствами без письменного разрешения автора, за исключением кратких цитат в рецензиях и научных работах.

Данное произведение носит автобиографический и мистико-символический характер. Некоторые имена и детали могли быть изменены в целях защиты частной жизни.

Иллюстрации и оформление — авторские.

Введение

Почему мы закрываем глаза, чтобы увидеть правду?

Голос автора:

«Эта книга началась не с чистого листа, а с хаоса линий. Я сидела с закрытыми глазами, позволяя руке просто двигаться. В тот момент мне казалось, что я просто рисую каракули, чтобы отвлечься от тяжести в груди. Но когда я открыла глаза, я увидела не просто „каляки“. Я увидела карту своей тюрьмы — и ключ от неё».

О чем эта книга?

Большинство из нас живет в режиме «надо». Мы строим планы, заботимся о близких, выживаем, решаем бесконечные задачи. Мы так привыкли носить «маску сильного человека», что перестаем замечать, как эта маска начинает нас душить.

Эта книга — о методе бессознательного рисования. Когда мы закрываем глаза и берем карандаш:

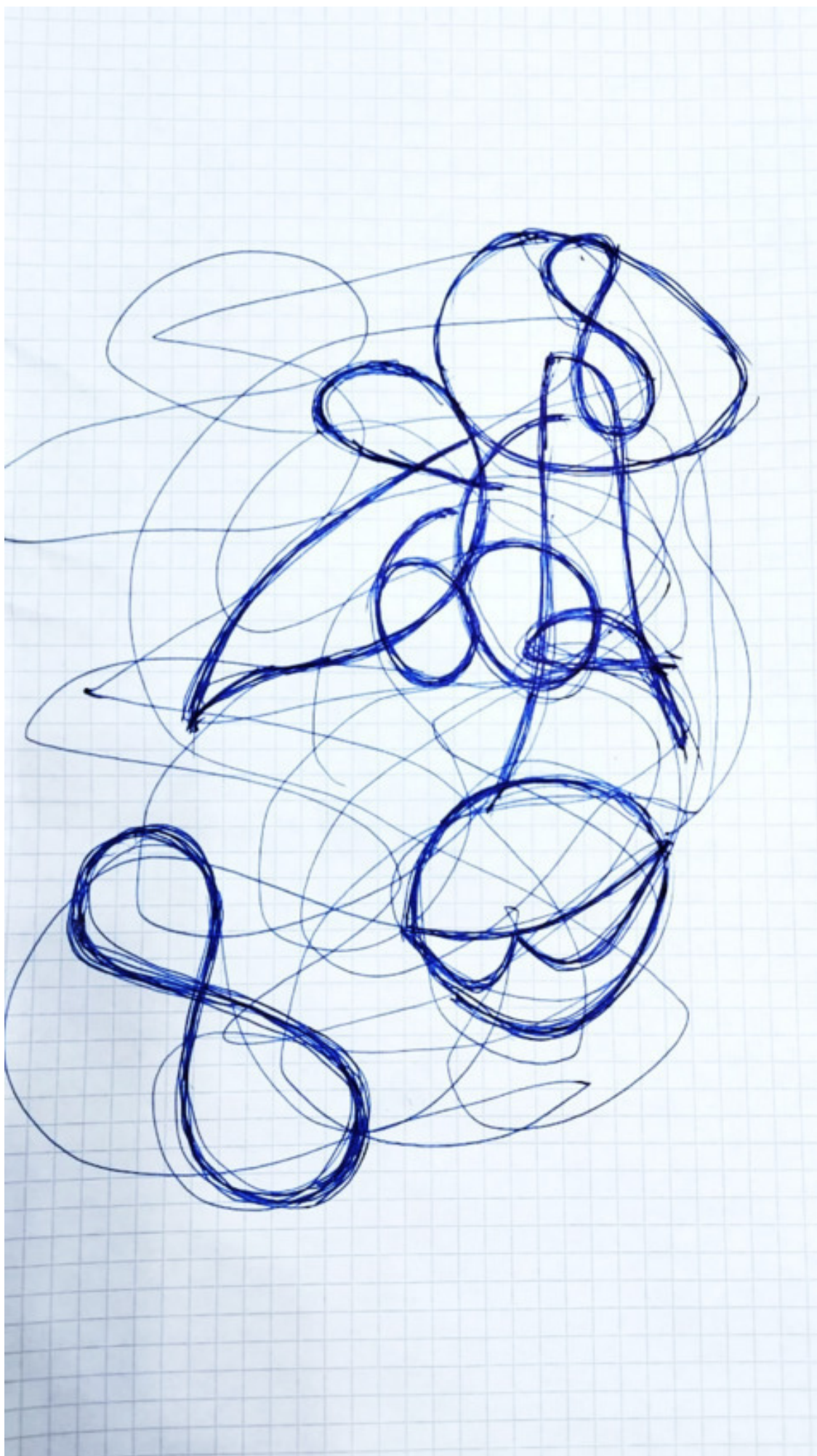
Логика засыпает. Вы больше не стараетесь «рисовать красиво» или «правильно».

Тело начинает говорить. Каждая линия, каждая цифра или загогулина — это проекция вашего внутреннего состояния, зажимов и страхов.

Подсознание дает подсказки. Оно показывает выход там, где разум видит глухую стену.

Магия цифр

В этой книге мы разберем, почему в моменты стресса наш мозг цепляется за Восьмерки (символ бесконечного контроля) и Шестерки (символ цикличной заботы). Мы узнаем, почему наше собственное имя может стать для нас «клеткой» и как один красный всплеск цвета может спасти от эмоционального выгорания.



А что нарисует ваша рука, если вы позволите ей полную свободу на 5 минут?

Глава 1. Код выживания: Математика стресса (8 и 6)

О чем говорят цифры?

Когда взрослый человек рисует вслепую, он часто возвращается к самым простым структурам, которые мозг заучил до автоматизма. Но в арт-терапии цифры — это не про математику, а про форму движения.

1. Восьмерка (8): Капкан бесконечности

В этом рисунке: Восьмерки были везде — и как маска, и как отдельный символ внизу.

Что это значит:

Восьмерка — это замкнутая петля. В состоянии «выживания» она символизирует:

Гиперконтроль: Вы пытаетесь удержать всё под присмотром, «окольцевать» каждую проблему.

Бег по кругу: Ощущение, что задачи никогда не кончаются. Как только вы завершаете одну петлю, тут же начинается вторая.

Жесткий каркас: когда 8 становится «маской» (как на вашем рисунке), это значит, что логика и планы заменили вам живое лицо. Вы кажетесь окружающим эффективной машиной, но внутри этой маски — пустота и усталость.

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.