

18+

Наталия Окунева



**КАЛЕНДАРЬ МАЙЯ:  
ТВОЯ ПЕЧАТЬ, ТВОЙ  
ТОНАЛЬ,  
ТВОЙ РИТМ**

Наталия Окунева

**Календарь майя: твоя печать,  
твой тональ, твой ритм**

«Издательские решения»

**Окунева Н.**

Календарь майя: твоя печать, твой тональ, твой ритм /  
Н. Окунева — «Издательские решения»,

Эта книга — не магический справочник и не скучный учебник. Это разговор о времени, его ритмах и о том, как древний календарь майя может помочь лучше понять себя. Она для тех, кто устал от обычных гороскопов, чувствует, что за 12 знаками зодиака есть нечто большее, и готов посмотреть на себя под новым углом. Откройте книгу. Найдите свою печать. Услышьте свой ритм.

## Содержание

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Начнем подробное знакомство с Тоналями | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 32 |

# Календарь майя: твоя печать, твой тональ, твой ритм

**Наталия Окунева**

© Наталия Окунева, 2026

ISBN 978-5-0070-1702-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Календарь майя: твоя печать, твой тональ, твой ритм**

Цолькин представляет собой древнюю систему счета времени, созданную Майя, которая не привязана напрямую к астрономическим циклам Солнца или Луны. Этот календарь длиной в 260 дней объединяет два параллельных счетчика: последовательность из 20 именованных дней (Печать) и числовой ряд от 1 до 13 (Тональ). Комбинация каждого числа с названием дня создает уникальную энергию, которая, согласно верованиям Майя, определяет характер момента, судьбу человека и качество любого отрезка времени.

В календаре Майя Цолькин Тональ — это числовой коэффициент, который идёт от 1 до 13. Он задаёт энергию действия, высоту или глубину звучания печати. Если печать (например, Дракон или Ветер) отвечает на вопрос «кто я», то тональ отвечает на вопрос «как я действую сейчас». Единица означает начало, импульс, лидерство. Двойка — партнёрство и полярность. Тройка — движение и проявление. И так далее вплоть до тринадцати, которое символизирует переход и завершение цикла. Каждый день в Цолькине получает свою уникальную комбинацию: одна из 20 печатей и один из 13 тоналей.

Печать — это один из 20 основных архетипов или родовых энергий в Цолькине. Если тональ отвечает на вопрос «как», то печать отвечает на вопрос «что именно» или «кто я в этот день». Каждая печать имеет своё имя (например, Дракон, Ветер, Ночь, Ящер, Змей и так далее) и связана с определённым цветом, стихией и направлением. Печать задаёт качество времени: её можно сравнить с маской, которую надевает на себя число-тональ. Дракон означает питание, дом и начало. Ветер — общение, дух и распространение идей. Ночь — сокровенное, сны и внутренний свет. Всего этих 20 образов хватает, чтобы описать любой оттенок проживаемого момента или человеческой природы.

## Начнем подробное знакомство с Тоналями

### Тональ 1

Тотемное животное-двойник: Летучая Мышь

Летучая мышь — тотем глубокого внутреннего преобразования. Это животное обитает на границе между светом и тьмой, поэтому её главные дары связаны с умением видеть там, где другие слепы. Летучая мышь помогает отпустить старое, пройти через кризис и возродиться заново.

Основные черты этого тотема:

- Чуткая интуиция и способность чувствовать скрытое, невысказанное
- Умение ориентироваться в сложных, запутанных ситуациях (эхолокация)
- Связь с миром снов, подсознанием и предками
- Бесстрашие перед темнотой и неизвестностью
- Потребность в периодах уединения и тишины для перезагрузки

В негативном проявлении человек с тотемом летучей мыши может быть слишком замкнутым, тревожным, склонным к меланхолии или избегающим дневного света в переносном смысле — реальной жизни с её простыми радостями.

Человек этого тотема часто пробуждается к своей силе именно через потери, боль или глубокий спад в жизни. Его путь — научиться умирать для старого и спокойно, уверенно рождаться заново, не боясь темноты внутри себя и вокруг.

Характеристика:

Тональ 1 даёт человеку энергию лидера, новатора и первопроходца. Это число единого удара, начала цикла, Большого взрыва. А Летучая мышь — это знак ночи, пещеры, смерти старого и воскресения, а также жертвенности. Вместе они рожают человека, который начинает новые циклы не при ярком солнечном свете, а в полной темноте, там, где другие теряют ориентиры. Такой человек не будет строить карьеру открыто, он будет прокладывать подземные ходы, знать тайные тропы и выходить к цели оттуда, откуда его никто не ждал.

Общее впечатление: человек выглядит так, будто только что проснулся или ещё не совсем здесь, находится как бы в полутени даже при ярком свете. Внешность человека с тотемом летучей мыши часто несёт отпечаток ночной, тонкой и необычной красоты.

В детстве человек с тотемом летучей мыши часто растёт замкнутым и чувствительным не по годам. Он может избегать шумных компаний и яркого света в прямом и переносном смысле, предпочитая тихие уголки, одиночные игры или общение с одним надёжным другом.

Такой ребёнок рано учится слышать то, что не сказано вслух: настроение родителей, скрытые ссоры, фальшь в голосах. Нередко он боится темноты или, наоборот, тянется к ней, находя в сумерках успокоение. Сны играют важную роль, иногда пугая или наполняя образами, которые другие дети не видят.

Взрослые могут называть его странным, слишком тихим или погружённым в себя. Настоящая опора для такого ребёнка — тот, кто принимает его ритмы, не заставляет быть громким и солнечным, а разрешает оставаться собой даже в тени.

Главная сила этого человека заключается в его способности начинать дела там, где другие видят лишь тупик и безысходность. Тональ 1 Летучая мышь не боится работать с тенью, с болью, с тем, что принято прятать. Он может стать психологом, который берётся за самые тяжёлые случаи, хирургом, который оперирует там, где другие боятся резать, предпринимателем, который покупает разорившиеся компании и выводит их в лидеры. Он обладает удиви-

тельным чутьём на скрытые ресурсы: там, где другие видят руины, он видит фундамент для нового замка; там, где другие видят конец, он видит начало.

Этот человек не боится одиночества и темноты, более того, именно в тишине и уединении он черпает свои силы. Ему не нужны шумные вечеринки и публичные признания, чтобы чувствовать себя живым. Ему нужна пещера, где он мог бы размышлять, накапливать энергию и подготавливать свой следующий прыжок.

В работе он незаменим в кризисных ситуациях, когда нужно принимать нестандартные, рискованные решения, или там, где требуется абсолютная конфиденциальность и верность слову. Если этот человек дал клятву, он сдержит её любой ценой, даже если это будет стоить ему карьеры, здоровья или жизни, потому что для него честь и верность — такие же естественные категории, как дыхание. Он умеет жертвовать старым, чтобы получить новое, и делает это без сожалений. Тональ 1 даёт ему импульс к этому сбрасыванию, а Летучая мышь — инструменты для трансформации.

Однако у этой тёмной, посвящённой силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь человека в череду потерь и одиночества. Самый большой недостаток такой комбинации — это склонность к депрессиям и застреванию в тени. Тональ 1 Летучая мышь может настолько привыкнуть к темноте, что разучится выходить на свет. Он может начать новый проект, погрузившись в него с головой, но потом завязнуть в деталях, в страхах, в ощущении собственной никчёмности, и так и не сделать последнего, решающего шага. Ему часто кажется, что мир не готов к его идеям, что он слишком странный, слишком мрачный, слишком непонятный. Он ищет одобрения, но прячет эту потребность под маской цинизма и отстранённости, чем отталкивает от себя даже тех, кто готов его поддержать.

Вторая опасность — это склонность к саморазрушению через жертвенность. Чувствуя себя Летучей мышью, он начинает бессознательно искать ситуации, в которых нужно жертвовать собой, страдать, терпеть лишения, только чтобы почувствовать себя нужным. Он может годами работать за копейки, потому что считает, что его миссия — служение, и забывает, что служить можно и с комфортом, без мазохизма. Он может выбирать партнёров, которые его не ценят, потому что привык к темноте и не верит, что достоин света и любви.

Третья проблема — это непонятость. Окружающие часто боятся или недолюбливают этого человека, потому что он кажется им слишком странным, непредсказуемым, слишком глубоким. Его шутки могут быть чёрными, его интересы — мрачными, его друзья — призраками из прошлого или книгами о смерти. Он рискует остаться в полном одиночестве, не потому что он плохой человек, а потому что немногие готовы спуститься в пещеру и разглядеть там тусклый, но упорный свет его души.

В физическом плане Тональ 1 Летучая мышь склонен к заболеваниям, связанным с дефицитом солнечного света и витамина D, к бессоннице или, наоборот, к летаргическому сну, к ночным кошмарам и сомнамбулизму, а также к болезням органов чувств, особенно слуха и зрения, потому что именно через них он получает сигналы из иных миров.

Решающее значение в судьбе этой комбинации играет то, как человек распоряжается своим единственным, единичным шансом. Тональ 1 даёт ему только один путь, одно направление, одну возможность начать всё заново. Если он её упустит, он может долго брести по тёмному лесу, не зная, куда идти. Его энергия лучше всего раскрывается, когда он выбирает одну, самую важную цель и идёт к ней не по прямой, а в обход, через тылы, используя скрытые ресурсы и тайные знания. Он не должен распыляться на десять проектов, как другие знаки; ему нужен один, но такой, ради которого стоит жить, бороться и даже умирать.

В любви такой человек ищет не просто партнёра, а того, кто примет его ночную природу, кто не будет требовать от него постоянного пребывания на свету, кто сможет сидеть с ним в пещере и не бояться летучих мышей. Идеальная пара для него — это человек с сильным

солнечным знаком, например, Владыка или Орёл, который будет вытаскивать его на свет, но не насильно, а с любовью и терпением.

В карьере ему противопоказаны места с жёстким графиком и строгой вертикальной иерархией. Ему нужна свобода маневрирования, удалённая работа, ночная смена или такой проект, где он сам себе хозяин. Он станет отличным следователем по особо важным делам, работающим в ночную смену, психиатром в закрытой клинике, танатологом (проводником умерших), программистом-ночным хакером, писателем мистических романов или художником, который рисует свои странные сны.

Энергетическая задача такого человека на жизнь — научиться не бояться своей темноты и не стыдиться её. Он пришёл в этот мир не для того, чтобы быть солнечным зайчиком, а для того, чтобы исследовать подземелья и выносить оттуда сокровища. Его главный урок: «Тьма — это не зло, это просто место, где свет ещё не зажёгся. И ты можешь быть тем светом, который зажётся в самой глубокой пещере».

Ему нужно научиться выходить из тени не только тогда, когда его туда загонят обстоятельства, а по собственной воле, чтобы показать миру то, что он нашёл в глубине. Ему нужно научиться принимать помощь от людей, даже если он привык полагаться только на себя. И самое главное — ему нужно понять, что жертва не всегда означает потерю; иногда жертва — это просто обмен, в котором ты отдаёшь старое, гнилое, ненужное, а получаешь новое, чистое, светлое, достойное тебя.

В конце жизни, оглядываясь назад, он поймёт, что все его падения были лишь трамплинами для взлёта, вся его тьма — лишь фоном для его единственного, но такого яркого и нужного миру огня, который он нёс в себе, иногда скрывая его под плащом, а иногда поднимая над головой, чтобы осветить путь тем, кто тоже забрёл в пещеру и потерял надежду. И тогда он скажет себе: «Я начал свой путь не тогда, когда взошло солнце, а тогда, когда погас последний луч. И это было правильное начало».

## Тональ 2

Тотемное животное-двойник: Скорпион

Скорпион — тотем глубины, страсти и контролируемой силы. Это животное обитает в трещинах и под камнями, поэтому его главные дары связаны с умением выживать там, где другие сдаются, и наносить удар точно в цель, когда наступает подходящий момент.

Основные черты этого тотема:

— Огромная внутренняя сила, которая долго накапливается и высвобождается одним точным действием

— Умение ждать, наблюдать и не проявлять себя до решающей секунды

— Способность перерабатывать яд обстоятельств в собственную защиту и лекарство

— Страстность во всём: в любви, работе, конфликтах и трансформациях

— Связь с тайными знаниями, магией и тем, что скрыто от посторонних глаз

В негативном проявлении человек с тотемом скорпиона может быть мстительным, подозрительным, склонным к манипуляциям и саморазрушению, когда яд оборачивается против него самого.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через предательство, потерю контроля или опасную ситуацию. Его путь — научиться жалить только в крайнем случае, использовать свою остроту для защиты, а не для нападения, и помнить, что даже самый твёрдый панцирь нуждается в том, чтобы иногда раскрываться и пропускать свет.

Характеристика:

Человек, рожденный под вибрацией Тоналя 2, никогда не бывает один, даже когда физически находится в пустой комнате. Внутри него всегда звучат два голоса, спорят две правды, тянут в разные стороны два желания. Это число полярности, выбора и вечного поиска второй



половины, но не в романтическом смысле, а в экзистенциальном. Этому человеку нужен кто-то или что-то рядом, чтобы понять себя. Как эхо, которое возникает только после крика, его личность оформляется только через контакт с другим — другом, врагом, партнёром, учителем, ребёнком, домашним питомцем.

Общее впечатление: человек, от которого исходит неясная угроза и сильное притяжение одновременно. Его трудно запомнить в деталях, но невозможно забыть ощущение, которое он вызвал. Внешность человека с тотемом скорпиона часто несёт отпечаток скрытой силы, напряжения и магнитной притягательности.

В детстве человек с тотемом скорпиона часто растёт скрытным и напряжённым. Он не любит, когда трогают его вещи или вторгаются в личное пространство, поэтому может казаться взрослым необщительным или даже колючим.

Такой ребёнок рано учится терпеть: боль, несправедливость, одиночество, не показывая вида. Вместо открытой драки он выберет выжидать и наблюдать, а удар нанесёт точно в тот момент, когда обидчик не ждёт. Внутри него кипят сильные чувства, но наружу они вырываются редко и тогда сносят всё на своём пути. Другие дети могут его побаиваться или считать странным, но те, кому он доверился, получают преданного и очень глубокого друга.

Часто в детстве случается событие, которое закаляет его окончательно: предательство, тяжёлая потеря или момент, когда пришлось защищаться по-настоящему. После этого ребёнок словно навсегда прячет жало, но никогда не забывает, что оно у него есть.

Главная сила этого человека заключается в его феноменальной дипломатичности и способности видеть ситуацию с двух сторон. Пока Тональ 1 вбивает гвоздь одним ударом, Тональ 2 сначала спросит стену, не больно ли ей, и посоветуется с молотком. Он не бросается в бой, а ведёт переговоры. Он не утверждает истину, а ищет компромисс. В конфликтах он незаменим: его буквально тянет в центр ссоры, чтобы помирить враждующих, даже если его об этом не просили. Он слышит боль обиженного и логику обидчика одновременно и может перевести с одного языка на другой так, что противники вдруг понимают: они не враги, они просто говорили о разном.

В профессиональном плане Тональ 2 находит себя в психологии, медиации, дипломатии, продажах, обслуживании клиентов, педагогике и во всех сферах, где нужно быть мостом, а не стеной. Он не генерирует гениальные идеи в одиночку, он отлично дорабатывает чужие идеи, дополняет, обтачивает, делает их удобными для всех. Если ему дать двух глупцов, спорящих о цвете забора, он найдёт третий цвет, который устроит обоим, и при этом сам останется в тени, не требуя лавров. В этом его второе великое качество — скромность и умение подчиняться. Тональ 2 не рвётся к власти, ему комфортно быть правой рукой, серым кардиналом, голосом за кадром, советником. Он знает, что лучший способ управлять — это не приказывать, а помогать другому принять решение, которое и так было нужным.

Однако у этой дипломатичной, парной силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь в вечную пытку сомнениями и зависимостями. Самый большой недостаток Тоналя 2 — это его патологическая неспособность к самостоятельному выбору. Он может часами стоять у полки в магазине, перекладывая два пакета молока, потому что «это свежее, а то дешевле». Он может годами жить с нелюбимым человеком, потому что боится, что «никто другой не возьмёт» или «вдруг он исправится». Он может упустить выгодное предложение о работе, потому что будет ждать совета от друга, который не торопится отвечать. Его постоянное «с одной стороны... но с другой стороны...» сводит с ума его самого и окружающих.

Вторая опасность — это склонность к созависимым отношениям. Тональ 2 так сильно нуждается в партнёре, что готов терпеть побои, унижения, ложь, лишь бы не оставаться одному. Ему кажется, что одиночество страшнее самой ужасной компании, и он прилепляется к первому встречному, кто проявил хоть каплю внимания, а потом страдает годами, не в силах оторваться.

Третья проблема — это хроническая неуверенность в себе. Поскольку его идентичность формируется через других, он никогда не знает, чего хочет на самом деле. Он просыпается утром и не знает, нравится ли ему этот день, пока не увидит настроение супруга. Он покупает одежду, которая, по мнению подруги, ему идёт, а не та, в которой он чувствует себя собой. В итоге к сорока годам он может вдруг понять, что вся его жизнь — это череда чужих выборов, чужих желаний, чужих дорог, а он сам так и не появился на свет, остался лишь эхом, отражением, тенью на стене.

Тональ 2 связан с энергией жреца и кармического долга. Эти люди часто приходят в мир, чтобы отрабатывать карму рода через служение другим, и их задача — научиться выбирать, не перекладывая ответственность. Физически Тональ 2 склонен к заболеваниям, связанным с парными органами: почками (их два), лёгкими (два), яичниками или яичками, а также к аллергиям и аутоиммунным заболеваниям, где организм борется сам с собой, как символ внутренней полярности.

В личной жизни им нужен партнёр с сильным Тоналем 1 или 3, который будет принимать решения за двоих, но при этом уважать их мнение. Лучший брак — это союз, где один строит, а другой украшает, один решает, а другой советует, один держит руль, а другой смотрит по сторонам. Если Тональ 2 свяжется с таким же Тоналем 2, они утонут в вечных обсуждениях и ничего не сделают. Если свяжется с деспотом, он будет страдать. Его путь — найти «золотую середину» власти, где он будет не рабом и не господином, а равноправным участником тандема.

В карьере ему нельзя брать на себя должности единоличного принятия решений. Он будет отличным заместителем, помощником, секретарём, консультантом, но не генеральным директором. Ему нужен тот, кто скажет: «Решено, делаем так», и тогда он со вздохом облегчения побежит исполнять, потому что бремя выбора снято с его плеч.

Энергетическая задача Тоналя 2 — научиться доверять своему внутреннему голосу. Ему необходимо отличать страх одиночества от настоящей любви, усталость от переговоров от действительно опасного компромисса, привычку подчиняться от добровольной помощи. Его главный урок: «Два — это не только конфликт и выбор, но и зеркало. Твоя вторая половина не там, снаружи, она здесь — твоя тень, твой внутренний ребёнок, твоя интуиция. Поговори с ней, прежде чем спрашивать у соседа».

Ему нужно каждый день практиковать маленькие решения самому: какой чай пить, по какому маршруту идти, какую книгу читать. Сначала это будет вызывать панику и желание позвонить маме, но постепенно он обнаружит, что его собственные желания существуют, они просто были оглушены голосами других. Когда он услышит их, он перестанет быть вечным помощником и станет мастером, который умеет и советовать, и выбирать, и нести ответственность за свой выбор, не перекладывая её на чужие плечи.

В конце жизни, оглядываясь назад, такой человек поймёт, что самые правильные решения он принял именно тогда, когда остановился внутри этой внутренней бури, закрыл глаза и спросил себя: «А чего хочу я?». И если ответ пришёл тихим шёпотом, а не громким криком советчика, — он научился главному искусству Тоналя 2: искусству быть двумя в одном, не враждующими, а дополняющими друг друга.

### Тональ 3

Тотемное животное-двойник: Олень

Олень — тотем мягкости, чуткости и благородной силы. Это животное обитает на открытых пространствах и в лесной чаще, поэтому его главные дары связаны с умением сочетать осторожность с грацией, а нежность с выносливостью.

Основные черты этого тотема:

- Тонкое восприятие окружающего мира и людей, почти телепатическая чуткость
- Способность легко идти по жизни, не ломая преграды, а обходя их

— Большое терпение и миролюбие, сочетающиеся с умением постоять за себя в критический момент

— Связь с природой, сердечной чистотой и детской доверчивостью

— Стремление к гармонии, красоте и тихой радости без борьбы и шума

В негативном проявлении человек с тотемом оленя может быть излишне пугливым, избегающим конфликтов в ущерб себе, склонным к тревожности и зависимости от чужого мнения.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через принятие собственной уязвимости. Его путь — научиться доверять миру, не теряя при этом бдительности, оставаться мягким сердцем, но быстрым в моменте опасности, и помнить, что настоящая сила не всегда громкая — иногда она просто тихо стоит на поляне и слушает ветер.

Характеристика:

Человек Тоналя 3 никогда не стоит на месте. Внутри него работает вечный двигатель, который толкает его вперёд, вбок, вверх и вниз, не давая задерживаться на одном месте дольше, чем на несколько минут. Если Тональ 1 — это точка, Тональ 2 — линия между двумя точками, то Тональ 3 — это треугольник, объём, первое движение в трёхмерном пространстве. Это число активности, постоянного изменения и даже некоторой суетливости.

Общее впечатление: человек, на которого трудно смотреть без умиления или желания защитить. Он кажется беззащитным и прекрасным одновременно, как молодая лань на опушке леса. Внешность человека с тотемом оленя часто несёт отпечаток мягкости, грации и настороженной нежности.

В детстве человек с тотемом оленя часто растёт чутким и спокойным. Он не любит шум, крики и грубые игры, предпочитая им тихие занятия, прогулки на природе или общение с животными. Такой ребёнок легко пугается резких звуков, ссор родителей или агрессии со стороны сверстников. У него рано просыпается сострадание: он может принести домой бездомного котёнка, пожалеть плачущего друга или искренне переживать из-за несправедливости.

Внутри такого ребёнка живёт глубокая связь с домом, мамой и всем привычным и безопасным. Любое резкое изменение пугает его больше, чем физическая боль. Во взрослении ему особенно нужен кто-то, кто будет рядом тихо и надёжно, без криков и давления, кто покажет, что мир не так страшен, как кажется его тонкой коже.

Человек, рожденный под этой вибрацией, не выносит застоя и скуки. Ему нужно двигаться, говорить, жестикулировать, переключаться с одной задачи на другую, иначе он начинает задыхаться, как рыба без воды. Во взрослой жизни это тот коллега, который одновременно пьёт кофе, строчит в телефоне, кивает начальнику и уже через пять минут забывает, о чём они говорили, потому что мозг переключился на следующий трек.

Главная сила этого человека — его удивительная многозадачность и скорость реакции. Пока Тональ 2 взвешивает два варианта, Тональ 3 уже опробовал три и придумал четвёртый. Он не боится пробовать новое, потому что для него новизна — это воздух. Он может вскочить среди ночи, чтобы переставить мебель, или в разгар рабочего дня сменить профессию, потому что старая стала скучной.

В кризисных ситуациях он незаменим: когда всё летит в тартарары, Тональ 3 не впадает в ступор, он начинает действовать, перебирать варианты, стучать по всем дверям, даже если девяносто девять из них закрыты, он откроет сотую. Он прекрасный ремесленник и мастер на все руки: его руки помнят то, что голова уже забыла, он может починить кран, испечь пирог и написать картину, даже если никогда этому не учился.

Тональ 3 быстро схватывает новую информацию, буквально впитывая её на лету, и так же быстро её забывает, если она перестаёт быть нужной. В общении он легок, остроумен и харизматичен. Он может поддержать разговор на любую тему, потому что вчера он читал о квантовой физике, позавчера — о вышивке крестиком, и как-то раз в поезде разговаривал с

ихтиологом. Людям с ним интересно, но утомительно, потому что Тональ 3 никогда не замолкает и не сидит на месте.

В профессиональном плане он находит себя в сфере обслуживания, торговле, журналистике, рекламе, образовании и любых других профессиях, где нужно быстро переключаться между задачами и контактировать с большим количеством людей.

Однако у этой активной, подвижной силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь Тоналя 3 в бесконечный бег по кругу, без цели и без отдыха. Самый большой недостаток этого человека — его неспособность доводить дела до конца. Тональ 3 обожает начинать: новые проекты, новые хобби, новые романы, новые диеты. Но как только энтузиазм первых дней угасает и наступает рутинная, скучная стадия доведения до ума, он теряет интерес и переключается на что-то другое. В результате за его спиной остаётся шлейф из недописанных книг, недоклеенных обоев, незаконченных курсов и недожитых отношений. Он искренне не понимает, почему окружающие его в этом упрекают, потому что для него процесс гораздо важнее результата.

Вторая опасность — это поверхностность и отсутствие глубины. Тональ 3 может знать понемногу о многом, но редко становится экспертом в одной области, потому что не хватает терпения углубиться. Он говорит на десяти языках, но ни на одном не может поддержать сложный разговор о политике. Он перечитал сотни книг, но ни одной не помнит в деталях. В отношениях он влюбляется быстро и страстно, но также быстро остывает, когда партнёр перестаёт быть загадкой. Его обвиняют в ветрености и необязательности, и часто эти обвинения справедливы.

Третья проблема — это хроническая усталость и выгорание. Тональ 3 не умеет отдыхать. Отдых для него — это смена деятельности, а не остановка. Он бежит так быстро, что не замечает, как силы кончаются, а потом падает в полную прострацию на несколько дней, недель, а иногда и месяцев. Эти периоды апатии пугают его самого и озадачивают близких, которые привыкли к вечному двигателю.

В физическом плане Тональ 3 склонен к нервным тикам, судорогам, бессоннице, синдрому дефицита внимания и гиперреактивности, а также к профессиональному выгоранию уже к тридцати годам.

Если Тональ 2 нуждался в партнёре, чтобы принять решение, то Тональ 3 нуждается в партнёре, чтобы затормозить. Ему идеально подходит человек с Тоналем 4 или 9, который будет мягко, но настойчиво возвращать его к незаконченным делам, напоминать о сроках, договариваться с ним «давай сначала закончим этот проект, а потом начнём новый». Без такого партнёра или наставника Тональ 3 рискует прожить жизнь, полную ярких стартов и тусклых финишей, оставив после себя только воспоминания о том, как он мог бы, если бы захотел, но не захотел.

В карьере ему нельзя брать на себя ответственность за долгосрочные проекты, где требуется усидчивость и монотонная работа. Ему нужен начальник или коллега, который будет брать на себя финальную отделку, а он будет генератором идей и исполнителем на старте. Он отлично работает в команде, где его энергию направляют в нужное русло, и ужасно — в одиночку, где его вечный двигатель начинает крутиться вхолостую, создавая шум, но не принося пользы.

Энергетическая задача Тоналя 3 — научиться соединять скорость с терпением, а широту — с глубиной. Ему нужно понять, что жизнь — это не спринт на сто метров, а марафон, и иногда лучше идти медленнее, но дойти до финиша, чем мчаться сломя голову и упасть за километр до него.

Его главный урок: «Три — это не только число действия, но и число завершённого действия. Треугольник замкнут только тогда, когда все три стороны соединены».

Ему необходимо практиковать терпение на малых вещах: дочитать книгу, даже если стало скучно, досмотреть фильм, даже если знаешь конец, доделать отчёт, даже если новая идея

кажется гениальнее. Нужно научиться радоваться не только началу, но и финалу, не только броску, но и приземлению.

Когда он найдёт баланс между скоростью и глубиной, из вечного туриста он превратится в исследователя, который не просто пробегает по верхам, а задерживается в самых интересных местах, впитывая их сок до дна.

В конце жизни, оглядываясь назад, такой человек скажет себе: «Я не просто прожил яркую жизнь. Я сделал её глубокой. Я закончил то, что начал. И эти завершения были не менее прекрасны, чем старты».

#### Тональ 4

Тотемное животное-двойник: Сова

Сова — тотем мудрости, бесшумного знания и видения в темноте. Эта птица обитает в сумерках и ночи, поэтому её главные дары связаны с умением замечать то, что другие пропускают, и действовать без лишнего шума.

Основные черты этого тотема:

— Острое интуитивное зрение, способность проникать в суть вещей и видеть скрытые мотивы

— Умение хранить молчание и наблюдать, не выдавая своего присутствия

— Связь с тайнами, древними знаниями и миром сновидений

— Способность легко ориентироваться в неясных, запутанных или тёмных ситуациях

— Самостоятельность и комфорт в одиночестве, которое не тяготит, а наполняет

В негативном проявлении человек с тотемом совы может быть излишне замкнутым, недоверчивым, склонным к мрачным мыслям и отстранённости от живых человеческих радостей.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через одиночество, потерю иллюзий или необходимость разобраться в том, что скрыто. Его путь — научиться видеть правду, не ранаю его других, использовать свою тишину для понимания, а не для осуждения, и помнить, что даже тому, кто любит ночь, иногда нужен тёплый рассвет.

Характеристика:

Человек Тоналя 4 рождается с потребностью в стабильности, форме и порядке. Если Тональ 3 — это вечный двигатель, который мечется, не зная покоя, то Тональ 4 — это фундамент, на который этот двигатель можно поставить, чтобы он не вибрировал и не прыгал по всей комнате. Это число формы, устойчивости, меры и правильности.

Человек, рожденный под этой вибрацией, не выносит хаоса, неопределённости и незавершённости. Ему нужно, чтобы вещи лежали на своих местах, дела делались по плану, а жизнь текла предсказуемо и размеренно.

Общее впечатление: человек выглядит старше своих лет или, наоборот, сохраняет детскую круглолицесть при взрослых глазах. Он кажется одновременно мудрым и немного не от мира сего, как существо, которое только что спустилось с ветки и ещё не привыкло к суете. Внешность человека с тотемом совы часто несёт отпечаток ночной мудрости, округлости и внимательной отстранённости.

В детстве человек с тотемом совы часто растёт тихим и наблюдательным. Он не стремится быть в центре внимания, предпочитая сидеть в стороне и смотреть, как играют другие. Такой ребёнок рано ложится спать не потому, что устал, а потому что ночь его привлекает: в темноте, под одеялом или при свете ночника он читает, думает или просто слушает тишину.

Другие дети могут считать его странным или слишком серьёзным не по годам. Он редко участвует в шумных забавах, зато замечает то, что ускользает от остальных: где спрятана чужая игрушка, кто на кого обижен на самом деле, что взрослые не договаривают. Учителя иногда называют его рассеянным, потому что на уроках он смотрит в окно, но на самом деле он просто погружён в свой внутренний мир и слышит всё иначе.

В школе такой ребёнок может быть изгоем или, наоборот, тем таинственным одиночкой, к которому тайком приходят за советом. Он не терпит фальши и быстро распознаёт ложь, даже если не может этого объяснить. Взрослея, он учится использовать свою отстранённость как защиту, но внутри навсегда остаётся тот ребёнок, которому темнота казалась уютнее дневного света, а одиночество — не наказанием, а родной стихией.

Во взрослой жизни это тот человек, у которого на рабочем столе каждая ручка лежит в своём органайзере, который составляет списки дел на день, на неделю, на год и испытывает почти физическое страдание, если что-то идёт не по плану. Тональ 4 — это энергия архитектора, строителя, хранителя, администратора, человека, который умеет из груды разрозненных деталей собрать работающую систему и потом поддерживать её в рабочем состоянии.

Главная сила этого человека — его надёжность и способность создавать устойчивые структуры. Пока Тональ 3 генерирует сотни идей, Тональ 4 выбирает одну, самую жизнеспособную, и выстраивает вокруг неё прочный каркас, который не рухнет при первом ветре. Он не бросает дела на полпути.

Если он взялся за проект, он дойдёт до конца, даже если станет скучно, даже если появится более интересное предложение, даже если придётся работать по ночам. Его слово не расходится с делом. Он обещает приехать в три часа — и приезжает в три часа, ни минутой позже. Он обещает сдать отчёт к пятнице — и сдаёт его в четверг вечером, чтобы перепроверить в пятницу утром.

В кризисных ситуациях, когда все мечутся и не знают, что делать, Тональ 4 становится скалой, к которой можно прислониться. Он не поддаётся панике, он анализирует, выстраивает алгоритм и спокойно, шаг за шагом, выводит всех из шторма.

В профессиональном плане он незаменим в сферах, где нужна точность, дисциплина и внимание к деталям: бухгалтерия, юриспруденция, строительство, логистика, управление проектами, фармацевтика, инженерия, военное дело. Он не гонится за славой и быстрыми деньгами, он строит долгую, устойчивую карьеру, переходя с одного места на другое только тогда, когда новое предложение явно лучше старого, и оставаясь на одном месте десятилетиями, если оно его устраивает.

В общении он производит впечатление спокойного, даже флегматичного, но это не холодность, а просто умение не тратить энергию на суету. Он слушает внимательно, говорит по делу, не перебивает и не отвлекается. С ним легко иметь дело, потому что он предсказуем и надёжен, но трудно дружить, потому что он редко открывает душу и не любит сюрпризы.

Однако у этой прочной, стабильной силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь Тоналя 4 в тюрьму без решёток, где каждый угол расчерчен по линейке, а радость умирает от скуки. Самый большой недостаток этого человека — его ригидность, негибкость и патологический страх перед переменами. Тональ 4 строит свой дом так тщательно, что потом не может из него выйти. Ему страшно менять работу, даже если она давно не приносит ни денег, ни удовольствия. Ему страшно расставаться с партнёром, даже если отношения давно умерли. Ему страшно переехать в другой город, купить новую машину, завести другую собаку — потому что привычное, пусть и плохое, лучше нового и неизвестного. В результате он может десятилетиями жить в ситуации, которая медленно, но верно его разрушает, и не делать ничего, потому что «так сложилось» и «нельзя рушить то, что построено».

Вторая опасность — это перфекционизм, переходящий в тиранию по отношению к себе и другим. Тональ 4 требует от себя и от мира идеального порядка, а мир, как известно, не идеален. Он может переделывать одну и ту же работу десять раз, потому что в ней «что-то не так». Он может пилить близких за каждую кружку, поставленную не на подставку, и за каждую минуту опоздания. В итоге он остаётся один, потому что никто не выдерживает жизни в музее, где нельзя дышать пылью.

Третья проблема — это хроническая неудовлетворённость и подавленная агрессия. Тональ 4 держит всё внутри: эмоции, страхи, желания. Он не позволяет себе спонтанных поступков, громкого смеха, необдуманных покупок. Всё должно быть правильно. Но рано или поздно этот переполненный сосуд лопается, и тогда он может уйти в загул, разбить всё, что строил, или впасть в тяжёлую депрессию, из которой его не вытащит никто, потому что он даже в депрессии соблюдает порядок — ложится на диван ровно в десять вечера и встаёт ровно в шесть утра, чтобы снова лечь.

Тональ 4 нуждается в партнёре, который будет мягко расшатывать его устои, но не ломать их до основания. Идеальная пара — это человек с Тоналем 3 или 8, который привнесёт в его жизнь здоровую долю хаоса, научит радоваться незапланированному и видеть красоту в несовершенстве. Без такого партнёра Тональ 4 рискует превратиться в музейный экспонат при жизни — идеально сохранившийся, чистый, аккуратный, но абсолютно мёртвый внутри.

В карьере ему нельзя доверять творческие задачи, требующие воображения и риска. Он не придумает новую бизнес-модель, но он выстроит её так, что она будет работать сто лет. Он не напишет роман, но он вычитает его до последней запятой. Его место — там, где нужно упорядочивать чужой хаос: аудит, корректура, календарное планирование, управление складами, администрирование. Идеальный начальник для него — человек с видением, но без дисциплины, который будет набрасывать идеи, а Тональ 4 будет методично их воплощать, не отвлекаясь на фантазии. Идеальный подчинённый — такой же перфекционист, как он сам, или робот, который не ошибается.

Энергетическая задача Тоналя 4 — научиться отпускать контроль и доверять жизни. Ему нужно понять, что порядок — это не цель, а инструмент. Идеально расчерченные квадраты на листе не имеют смысла, если внутри них ничего не написано. Форма без содержания — это просто красивая тюрьма.

Его главный урок: «Четыре — это не только число стабильности, но и число принятия. Прими, что мир несовершенен. Прими, что ты несовершенен. Прими, что иногда полезно сжечь чертежи и построить дом заново, по наитию, глядя на облака».

Ему нужно учиться гибкости на малом: не переделывать отчёт, если опечатка не меняет смысла; не ссориться с близкими из-за немытой посуды; иногда, всего на час, выключить телефон, убрать список дел и просто пойти гулять, куда глаза глядят, без карты и без цели. Когда он освоит это искусство, из сухого, правильного, но одинокого архитектора он превратится в мудрого садовника, который знает, что лучший сад — это не тот, где деревья пострижены под линейку, а тот, где каждое дерево растёт так, как ему предназначено природой, а человек лишь слегка направляет ветки, чтобы они не мешали друг другу видеть солнце.

В конце жизни, оглядываясь назад, такой человек скажет себе: «Я построил не просто прочные стены. Я построил дом, в котором было тепло и уютно, где можно было и порыдаться на кухне, и устроить весёлую вечеринку в гостиной, и разбить пару тарелок в минуту гнева, а потом склеить их и повесить на стену как напоминание о том, что жизнь не чертёж, а живая, дышащая, иногда неправильная, но от этого такая прекрасная штука».

## Тональ 5

Тотемное животное-двойник: Павлин

Павлин — тотем достоинства, красоты и самооценности. Эта птица не скрывается и не прячется, поэтому её главные дары связаны с умением являть себя миру во всей полноте, не боясь чужих взглядов и не смущаясь собственного величия.

Основные черты этого тотема:

— Яркая индивидуальность и потребность выражать себя через внешность, творчество или манеры

— Умение привлекать внимание, не прилагая к этому особых усилий

— Внутреннее чувство собственного достоинства, которое не зависит от оценки окружающих

— Связь с праздником, театром, красотой и умением превращать жизнь в искусство

— Способность замечать прекрасное там, где другие видят обыденность

В негативном проявлении человек с тотемом павлина может быть тщеславным, горделивым, заикленным на внешнем блеске в ущерб глубине, а также слишком зависимым от восхищения со стороны.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через принятие собственной уникальности. Его путь — научиться распускать хвост не для того, чтобы кого-то затмить, а потому что это естественно и красиво, помнить, что блеск без содержания быстро меркнет, и принимать свои несовершенные стороны с той же гордостью, что и прекрасные перья.

Характеристика:

Человек Тоналя 5 рождается с ощущением, что он находится в центре вселенной. Не в эгоистичном, детском смысле, а в глубинном, архетипическом: он чувствует, что всё в мире завязано на нём, что через него проходят невидимые линии силы, соединяющие хаос и порядок, небо и землю, прошлое и будущее. Тональ 5 — это число центра, власти, оси мира и иерархии.

Человек, рожденный под этой вибрацией, не может быть на вторых ролях. Ему нужно управлять, направлять, организовывать и контролировать. Даже если он внешне скромнен и занимает невысокую должность, в своей семье, в кругу друзей или в своём внутреннем мире он всё равно будет главным.

Общее впечатление: на такого человека невозможно не обернуться. Он выглядит так, будто вышел из другой эпохи, где люди тратили часы на наряды и поклоны, и при этом чувствует себя совершенно естественно. Даже в домашней пижаме он умудряется выглядеть как нарядно. Внешность человека с тотемом павлина часто несёт отпечаток яркости, горделивой осанки и любви к украшениям.

В детстве человек с тотемом павлина часто растёт ярким и заметным. Он с ранних лет любит внимание, похвалу и возможность показать себя: необычная одежда, громкий смех, участие в школьных спектаклях или рисование на асфальте посреди двора. Такого ребёнка трудно не заметить, и он сам делает всё, чтобы его замечали.

При этом за внешним блеском может скрываться ранимая душа. Похвала подпитывает его, а критика или насмешки ранят особенно глубоко, потому что он уже вложил столько сил в свою красивую картинку. Он может сильно переживать, если его рисунок не повесили на доску, платье оказалось не таким, как у подруги, или его не позвали выступать первым.

Другие дети иногда считают его хвастуном или зазнайкой, но на самом деле ему просто жизненно необходимо сиять. В семье такой ребёнок часто становится любимцем или, наоборот, тем, кто постоянно требует: посмотри на меня. Если в детстве его яркость подавляют, стыдят за желание выделяться или обесценивают его достижения, он может вырасти неуверенным, но всё равно продолжающим громко хлопать крыльями в надежде, что его наконец заметят по-настоящему. Его путь — научиться сиять не для зрителей, а для себя, но в детстве ему нужен тот, кто будет искренне восхищаться и при этом видеть того, кто прячется за красивыми перьями.

Во взрослой жизни это тот начальник, который не просто распределяет задачи, а становится сердцем и мозгом компании; тот отец или мать, которые держат в руках все нити семейного быта; тот друг, к которому приходят за советом и решением, потому что чувствуют: он знает, как надо.

Главная сила этого человека — его природная харизма и способность нести ответственность за других. Пока Тональ 4 боится нарушить порядок, а Тональ 3 мечется в поисках приключений, Тональ 5 спокойно встаёт у руля и говорит: «Я отвечаю за результат». Он не пря-



чется за чужими спинами, не перекладывает вину на подчинённых и не убегает от проблем. Если случилась катастрофа, он не паникует, а выходит в центр круга, поднимает руку и даёт команды, потому что знает: в хаосе должна быть точка опоры, и он может стать этой точкой.

Он умеет делегировать, понимая, что один в поле не воин, но при этом сам знает, как делать каждую из порученных задач, и может проконтролировать любой этап. В переговорах он неподкупен и прямолинеен, но не груб: его власть основана не на страхе, а на уважении и доверии. Люди чувствуют его внутренний стержень и идут за ним добровольно, потому что он вселяет уверенность.

В профессиональном плане Тональ 5 находит себя в политике, военном деле, менеджменте высшего звена, педагогике (особенно как директор школы или завуч), в организации крупных мероприятий, в медицине (как главврач или ведущий хирург), в любом деле, где нужно брать на себя ответственность за коллектив и за результат. Он не боится принимать сложные решения, даже если они непопулярны, потому что видит общую картину и знает, ради чего идёт на жертвы. Он также умеет быть идеальным хозяином в доме: его дом — это крепость, где всё подчинено его ритму, где каждый знает свои обязанности и где царит уют, но уют строгий, без сюсюканья.

Однако у этойцентрированной, властной силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь Тоналя 5 в одиночное заключение в башне из собственных правил. Самый большой недостаток этого человека — его склонность к авторитаризму, к подавлению чужой воли и к неспособности отпустить контроль.

Тональ 5 настолько привыкает быть центром вселенной, что начинает искренне верить, что без него всё рухнет. Он не делегирует по-настоящему — он проверяет каждый шаг подчинённых, дышит в спину детям, контролирует каждый чих партнёра. В результате он полностью выгорает, а близкие задыхаются от гиперопеки и бегут от него, лишь бы вздохнуть свободно. Самое страшное для него — обнаружить, что без него мир не рухнул, более того, все вздохнули с облегчением. Это открытие может стать личной катастрофой, разрушающей его идентичность.

Вторая опасность — это гордыня и неспособность признавать ошибки. Тональ 5 часто путает власть с непогрешимостью. Он считает, что раз он главный, значит, он всегда прав. Если его план провалился, он найдёт виноватых среди подчинённых, но не признает, что ошибся сам. Это делает его плохим учеником (он не умеет учиться у других) и плохим другом (он не умеет извиняться). Со временем его начинают бояться и ненавидеть даже те, кто раньше восхищался его силой.

Третья проблема — это хронический стресс от ответственности и ощущение, что он в ответе за всех и вся. Тональ 5 несёт на своих плечах груз, который мог бы разделить с другими, но он не умеет просить о помощи и не умеет отдыхать. Ему кажется, что если он расслабится хоть на минуту, то всё развалится. В результате он умирает от инфаркта или инсульта в относительно молодом возрасте, оставляя после себя осиротевших близких, которые не понимают, зачем он столько работал, если не успел пожить.

В физическом плане Тональ 5 склонен к заболеваниям позвоночника (особенно поясницы, которая несёт вес), к гипертонии, к язве желудка (от «переваривания» чужих проблем) и к синдрому хронической усталости, который он игнорирует до последнего.

Тональ 5 остро нуждается в партнёре, который будет напоминать ему, что он тоже человек. Идеальная пара — это человек с Тоналем 2 или 6, который мягко, но настойчиво будет возвращать его с высоты на землю, напоминать о его слабостях, не бояться спорить и не давать ему превратиться в тирана. Без такого партнёра Тональ 5 рискует остаться в позолоченной клетке одиночества, окружённый подхалимами и исполнителями, которые его боятся, но не любят.

В карьере ему нельзя брать на себя единоличную власть без системы сдержек и противовесов. Ему нужен надёжный заместитель (лучше всего Тональ 2 или 4), который будет заниматься рутинной, и коллега, который имеет право сказать ему правду в глаза. Он должен учиться делегировать не на словах, а на деле, отпускать контроль и доверять профессионализму других. Ему полезно время от времени уходить в отпуск и отключать телефон, чтобы убедиться: мир продолжает вращаться и без его постоянного вмешательства.

Энергетическая задача Тоналя 5 — научиться быть центром, не подавляя периферию. Ему нужно понять, что настоящее лидерство — это не когда всё зависит от тебя, а когда ты создаёшь систему, которая работает без тебя. Его главный урок: «Пять — это не только число власти, но и число жертвенности. Жертвуй не здоровьем и временем близких, а своей гордыней. Отпусти. Доверься. Разреши другим быть главными в их собственных маленьких вселенных».

Ему необходимо практиковать смирение на малом: попросить помощи, когда он устал, признать ошибку, когда не прав, отдать первенство другому в каком-то неважном вопросе. Когда он научится этому, из уставшего диктатора, которого боятся и не любят, он превратится в мудрого короля, который правит не железным кулаком, а добрым примером, и подданные которого не бегут от него, а сами идут за ним, потому что рядом с ним хочется становиться лучше.

В конце жизни, оглядываясь назад, такой человек скажет себе: «Я был не просто центром. Я был солнцем, которое грело, но не обжигало, светило, но не ослепляло. Я научился быть главным, оставаясь человечным. И, может быть, это и есть настоящая власть — не та, которую отнимают силой, а та, которую дарят с любовью».

## Тональ 6

Тотемное животное-двойник: Ящерица

Ящерица — тотем гибкости, обновления и быстрой реакции. Это маленькое существо обитает везде, где есть солнце и трещины, поэтому её главные дары связаны с умением выскальзывать из опасных ситуаций, отращивать утраченное и приспосабливаться к любым условиям.

Основные черты этого тотема:

- Способность быстро менять направление, не застревая в одном решении или месте
- Умение отбрасывать то, что мешает (страхи, привычки, отношения, как хвост), и жить дальше без сожалений
- Чуткость к малейшим изменениям в окружающей среде и людях
- Связь с миром снов, теней и подсознательными страхами, которые можно преодолеть лёгкостью
- Любовь к теплу, отдыху на солнце и умение долго замереть перед резким броском

В негативном проявлении человек с тотемом ящерицы может быть слишком скользким, избегающим ответственности, постоянно меняющим решения и неспособным на глубокую привязанность или длительное усилие.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через потери, которые в итоге оказываются освобождением. Его путь — научиться не цепляться за отжившее, доверять своей способности восстанавливаться и помнить, что быть гибким не значит быть ненадёжным, просто иногда лучший способ выжить и расцвести — это вовремя отползти в сторону и погреться в новом месте.

Характеристика:

Человек Тоналя 6 рождается с внутренним компасом, который всегда показывает на равновесие. Если Тональ 5 — это центр, вокруг которого всё вращается, то Тональ 6 — это само

вращение, ритм, пульс, который соединяет центр с периферией и не даёт системе развалиться. Это число гармонии, дипломатии, переговоров, эстетики и динамического равновесия.

Человек, рожденный под этой вибрацией, не выносит крайностей: для него слишком горячо и слишком холодно одинаково неприемлемо, слишком громко и слишком тихо — одинаково раздражает, слишком быстро и слишком медленно — одинаково утомляет. Ему нужно, чтобы всё было в меру, чтобы жизнь текла как хорошо отлаженный механизм, где каждая шестерёнка знает своё место и скорость.

Общее впечатление: человек, которого трудно запомнить в лицо. При первой встрече кажется обычным, при второй будто совсем другим, а при третьей вы не можете точно описать его черты. Он как хамелеон подстраивается под окружение, не важно, намеренно или нет. Внешность человека с тотемом ящерицы часто несёт отпечаток гибкости, незаметности и быстрой реакции.

В детстве человек с тотемом ящерицы растёт подвижным и увертливым. Он легко ускользает от наказания, выкручивается из неудобных ситуаций и быстро находит, куда спрятаться, если чувствует опасность. Такой ребёнок не любит долгих ссор и выяснений: проще соврать, убежать или сделать вид, что ничего не было, чем стоять и объясняться.

Он рано учится приспосабливаться. В новой школе легко вливается в компанию, дома подстраивается под настроение родителей, в компании друзей меняет правила под себя. Его трудно поймать на одном месте или заставить делать то, что не хочется, прямым давлением.

Другие дети иногда считают его скользким или ненадёжным, но на самом деле он просто спасает себя единственным способом, который знает. В детстве у него часто случаются потери: любимой игрушки, друга после переезда, привычного уклада. Но он удивительно быстро отрацивает новое на месте оторванного и идёт дальше, почти не оглядываясь. Ему нужен взрослый, который не будет пытаться поймать его и прижать к ногтю, а покажет, что безопасность не всегда требует бегства, иногда можно просто замереть на солнце и никуда не спешить.

Во взрослой жизни это тот человек, к которому идут за советом в конфликте, потому что он выслушает обе стороны и найдёт третий путь, который устроит всех. Это тот коллега, который сглаживает острые углы в коллективе, та женщина, которая умеет создать уют в доме так, что никто не чувствует себя лишним или обделённым, тот мужчина, который умеет и поработать, и отдохнуть, не впадая в крайности трудоголизма или лени.

Главная сила этого человека — его феноменальное чувство меры и способность договариваться. Пока Тональ 5 приказывает, а Тональ 4 структурирует, Тональ 6 соединяет. Он видит, где возник разрыв, и протягивает мост. Он чувствует, где назревает взрыв, и выпускает пар по капельке, не допуская катастрофы. В любом споре он не принимает сторону, он ищет решение, которое удовлетворит и тех, и других, даже если для этого нужно изобрести нечто совершенно новое, чего не было в исходных вариантах. Он не конфликтный человек, но не потому, что боится конфликтов, а потому, что считает их неэффективными. Зачем тратить энергию на войну, если можно потратить её на мир и потом использовать сэкономленное для созидания?

В профессиональном плане Тональ 6 незаменим в переговорах, дипломатии, психологии, медиации, кадровом менеджменте, искусстве (особенно в музыке и танце, где нужен ритм и гармония), дизайне интерьеров (создание баланса форм и цветов), а также во всех сферах, связанных с обслуживанием и работой с людьми. Он отличный руководитель среднего звена, который умеет соединять требования начальства с возможностями подчинённых, не создавая напряжения ни с той, ни с другой стороны. Он умеет ждать, но не застревать; умеет уступать, но не прогибаться; умеет настаивать, но не давить. В общении он приятен, тактичен, остроумен, но не язвителен. С ним легко, потому что он никогда не перегружает ни информацией, ни эмоциями.

Однако у этой гармоничной, уравновешенной силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь Тоналя 6 в бесконечное перекачивание камней с места на место без всякого результата. Самый большой недостаток этого человека — его склонность к компромиссам любой ценой, в том числе ценой истины и собственной выгоды. Тональ 6 настолько боится дисбаланса, что готов согласиться на заведомо плохое решение, лишь бы не было ссоры. Он может промолчать, когда его обманывают, чтобы не нарушать гармонию в коллективе. Он может уступить наглому оппоненту, потому что «война дороже победы». Он может годами терпеть неудобства, лишь бы не создавать конфликтную ситуацию. В результате его жизнь часто складывается из маленьких и больших предательств себя, из-за которых внутри него копится глухая, немая обида на весь мир.

Вторая опасность — это поверхностность и неспособность к глубоким, страстным чувствам. Тональ 6 всё время балансирует, а для страсти нужен крен, перекося, погружение в крайность. Он может быть хорошим, надёжным партнёром, но редко становится тем, от кого теряют голову. Он любит ровно, уютно, предсказуемо, но в этой ровности часто умирает живое чувство, заменяясь привычкой и чувством долга. Партнёр может заскучать и уйти к более эмоциональному, а Тональ 6 останется с недоумением: «Ведь всё было так хорошо, гармонично, почему же ты ушёл?»

Третья проблема — это нерешительность в моменты, когда нужно не балансировать, а рубить сплеча. Тональ 6 может бесконечно взвешивать все за и против, искать третий путь, ждать знака, пока упустит все сроки. В бизнесе это приводит к потере клиентов, в политике — к упущенным возможностям, в личной жизни — к тому, что кто-то более решительный просто перехватывает инициативу. К тому моменту, когда Тональ 6 готов действовать, либо ситуация меняется, либо другой уже занял его место.

Тональ 6 нуждается в партнёре, который будет выводить его из зоны комфорта, не разрушая его хрупкого равновесия. Идеальная пара — это человек с Тоналем 1 или 8, который умеет принимать быстрые решения и брать на себя ответственность за риск, но при этом будет советоваться с Тоналем 6, используя его как чуткий барометр. Без такого партнёра Тональ 6 рискует стать вечным «серым кардиналом» при ком-то более решительном, но так и не реализовать собственные амбиции. В худшем случае он становится просто удобным, мягким человеком, которого все любят, но никто не воспринимает всерьёз.

В карьере ему нужно избегать должностей, требующих единоличных, быстрых и непопулярных решений. Его место — в совете директоров, в команде аналитиков, в отделе по связям с общественностью, в кадровой службе. Он идеальный командный игрок, но слабый лидер-одиночка. Ему также полезно иногда отказываться от роли миротворца и позволять конфликтам разворачиваться естественно, не вмешиваясь, чтобы понять, что некоторые вещи нельзя решить компромиссом, их нужно пережить, отболеть и отпустить.

Энергетическая задача Тоналя 6 — научиться отличать гармонию от отсутствия конфликта, а баланс — от застоя. Ему нужно понять, что иногда лучший способ восстановить равновесие — это позволить маятнику качнуться в одну сторону, чтобы он сам вернулся обратно, а не держать его мёртвой хваткой посередине, тратя на это все свои силы.

Его главный урок: «Шесть — это не только число согласия, но и число ответственности за свой выбор. Иногда согласие — это трусость. Иногда компромисс — это предательство своих принципов. Настоящая гармония не в том, чтобы всем угодить, а в том, чтобы сначала установить гармонию внутри себя, а уж потом проецировать её вовне».

Ему необходимо практиковать здоровый эгоизм на малом: отказывать, когда просят о том, что ему вредит; спорить, когда он действительно не согласен; уходить из ситуаций, где его используют как коврик для вытирания ног. Когда он освоит это искусство, из мягкого, удобного, но внутренне несчастного «миротворца» он превратится в мудрого, сильного хранителя

равновесия, которого уважают не за то, что он всегда соглашается, а за то, что он знает, когда нужно согласиться, а когда твёрдо сказать «нет».

В конце жизни, оглядываясь назад, такой человек скажет себе: «Я не просто улаживал чужие конфликты. Я научился улаживать главный конфликт — между моими желаниями и моими страхами, между тем, что от меня ждут, и тем, что я хочу сам. И когда этот внутренний конфликт был решён, внешние перестали быть проблемой. Они просто перестали нарушать моё равновесие, потому что я нёс его в себе».

#### Тональ 7

Тотемное животное-двойник: Обезьяна

Обезьяна — тотем игры, хитрости и искренней радости. Это животное обитает среди деревьев и стаи, поэтому её главные дары связаны с умением находить выход из любой ситуации через смекалку, смех и неожиданные действия.

Основные черты этого тотема:

- Живой ум, любопытство и способность схватывать новое на лету
- Умение превращать рутину и проблемы в игру, где даже серьёзные вещи решаются с лёгкостью
- Талант к общению, шуткам и созданию вокруг себя тёплой, весёлой атмосферы
- Способность подражать, пародировать и примерять разные роли, оставаясь при этом собой
- Любовь к свободе, движению и постоянной смене занятий

В негативном проявлении человек с тотемом обезьяны может быть поверхностным, непостоянным, склонным к обману ради забавы, ленивым и избегающим любой серьёзной ответственности.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через скуку, однообразие или давление со стороны. Его путь — научиться использовать ум не только для трюков, но и для созидания, помнить, что юмор без чуткости ранит, и сочетать игривость с глубиной, становясь не просто забавным спутником, но тем, кто исцеляет смехом там, где слова бессильны.

Характеристика:

Человек Тоналя 7 рождается с открытым каналом между мирами. Если предыдущие тона были о земных вещах — о действии, паре, порядке, власти, гармонии, — то Тональ 7 — это первый шаг вверх, в небо, в мистику, в резонанс с тем, что нельзя потрогать руками. Семёрка — число магии, интуиции, связи с высшими силами и внезапного озарения.

Человек, рожденный под этой вибрацией, не может жить только материальным. Ему нужна тайна, нужен смысл за пределами очевидного, нужна вера во что-то, что больше его самого. Он может быть атеистом и материалистом, но внутри него всё равно будет жить эта тяга к неизведанному, к синхронностям, к знакам судьбы, к тому, что он сам называет «странные совпадения».

Общее впечатление: человек, который не сидит на месте даже когда стоит. Он похож на вечного ребёнка, вне возраста и статуса. Его трудно воспринимать серьёзно при первой встрече, но, если он замрёт хотя бы на секунду, становится видно, что за этой подвижностью скрывается острый ум. Внешность человека с тотемом обезьяны часто несёт отпечаток подвижности, живости и лёгкой неугомонности.

В детстве человек с тотемом обезьяны растёт живым, любопытным и непоседливым. Он не выносит скуки, долгих объяснений и занятий, где нужно сидеть смирно. Такой ребёнок постоянно что-то придумывает: новые игры, розыгрыши, способы не делать уроки или разве-селить грустного взрослого.

Он легко находит общий язык с другими детьми, но часто становится заводилой или тем, кто подбивает на шалости. Учителя называют его способным, но ленивым, потому что

схватывает он всё на лету, а делать домашнее задание садится только под угрозой наказания. Обиды и неприятности он переживает легко, быстро переключаясь на что-то весёлое, поэтому со стороны может казаться поверхностным или несерьёзным.

Другие дети иногда устают от его прыгучести и того, что он не умеет долго говорить по душам. В детстве ему особенно нужен взрослый, который будет смеяться вместе с ним, но при этом мягко удерживать границы и показывать, что быть серьёзным иногда тоже полезно. Без этого он рискует вырасти тем, кто избегает любой глубины, прячась за шутками и вечным движением.

Во взрослой жизни это тот человек, который вдруг выходит из автобуса за три остановки до нужной, потому что «почувствовал», а через пять минут узнаёт, что автобус попал в аварию. Это тот друг, который звонит вам ровно в тот момент, когда вы собирались позвонить ему, и вы оба смеётесь, хотя внутри пробегает холодок.

Главная сила этого человека — его феноменальная интуиция и способность находить ответы там, где нет логики. Пока Тональ 6 высчитывает баланс, а Тональ 5 командует, Тональ 7 просто знает. Он не может объяснить, откуда он это знает, — знает, и всё. Иногда это знание приходит во сне, иногда в виде внезапной мысли посреди рабочего дня, иногда как тяжелое предчувствие, которое не отпускает. И чаще всего эти озарения оказываются верными.

В профессиональном плане Тональ 7 находит себя там, где нужна интуиция, творчество и способность видеть целое раньше, чем сложатся детали: это астрологи, тарологи, психологи (особенно в направлениях, работающих с подсознанием), художники, поэты, композиторы, актёры, режиссёры, арт-терапевты, а также врачи-диагносты, которые ставят правильный диагноз ещё до анализов, и следователи, которые чувствуют, где спрятана правда. Кроме того, Тональ 7 отлично работает в сферах, связанных с водой, ночью и тишиной: гидрология, океанология, астрономия, работа в ночных сменах, в библиотеках, архивах, на маяках.

Он не боится одиночества, более того, он нуждается в регулярном уединении, чтобы настроить свою внутреннюю антенну. Находясь в толпе, он быстро устаёт, потому что считывает слишком много чужих эмоций и мыслей, и ему нужно время, чтобы очиститься и восстановить связь со своим внутренним источником. В общении он может быть немного странным: смотрит чуть мимо глаз, задерживает взгляд на пустом месте, иногда отвечает не на вопрос, а на то, что вы не сказали, но подумали. Это может пугать, а может притягивать, но равнодушным он не оставляет никого.

Однако у этой мистической, интуитивной силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь Тоналя 7 в ад непонимания, психических срывов и полной оторванности от реальности. Самый большой недостаток этого человека — его уязвимость к чужим энергиям и неспособность защитить свои границы. Тональ 7 как губка впитывает всё, что происходит вокруг: настроение соседа, боль знакомой, тревогу коллеги, страх незнакомца в метро. Если он не умеет чиститься и заземляться, он быстро переполняется чужими эмоциями и начинает жить не своей жизнью. Ему кажется, что он злой, хотя на самом деле он просто впитал чужую злость. Ему кажется, что он болен, хотя на самом деле он чувствует чужую боль. Со временем он может потерять понимание, где заканчивается он и начинается другой человек, что ведёт к тяжёлым пограничным состояниям и психическим расстройствам.

Вторая опасность — это склонность к уходу от реальности в мир грёз, иллюзий и зависимостей. Тональ 7 может настолько увлечься своими видениями и озарениями, что перестанет замечать бытовые вещи: он забудет поесть, не оплатит счета, потеряет ключи, опоздает на встречу. В худшем случае он начинает искать искусственные способы открыть канал — алкоголь, наркотики, рискованные духовные практики — и быстро скатывается в зависимость.

Третья проблема — это одиночество и непонимание со стороны близких. Редкий партнёр способен выдержать жизнь с человеком, который в середине любовного свидания вдруг замолкает и уходит в себя, потому что «услышал что-то», или который просыпается ночью в

холодном поту после вещего сна и не может объяснить, что именно ему приснилось. Тональ 7 часто обвиняют в странности, эгоцентризме, невнимательности, и он уходит в ещё большую изоляцию, чтобы его не ранили чужим непониманием.

В физическом плане Тональ 7 склонен к психосоматическим заболеваниям, бессоннице, ночным кошмарам, паническим атакам, хронической усталости, а также к заболеваниям, связанным с шишковидной железой, гипофизом и нервной системой.

Тональ 7 остро нуждается в надёжном заземлителе — партнёре, друге, наставнике, который будет возвращать его с небес на землю, не высмеивая его дара. Идеальная пара — это человек с Тоналем 4 или 9, который умеет создавать структуру и безопасность, который напомним ему поесть, проверит, закрыта ли дверь, и не будет паниковать, когда Тональ 7 в три часа ночи начнёт рисовать мандалу на стене. Без такого заземлителя Тональ 7 рискует либо полностью улететь в мир иллюзий, либо, наоборот, насильно заглушить свой дар, стать «как все», засохнуть и потерять смысл жизни.

В карьере ему нельзя работать в режиме жёсткого графика и постоянного шума. Ему нужна работа с гибким временем, возможность уединиться, творческая свобода. Ему полезно учиться технике безопасности для экстрасенсов: регулярное очищение, заземление, различение «свое — чужое». Он должен вести дневник снов и озарений, чтобы отслеживать, что сбывается, а что было плодом больного воображения.

Энергетическая задача Тоналя 7 — научиться быть проводником, не становясь одержимым. Ему нужно понять, что канал открыт не для того, чтобы он жил в другом мире, а для того, чтобы он приносил знания из другого мира в этот, соединяя небо и землю.

Его главный урок: «Семь — это не только число тайны, но и число моста. Мост должен стоять на двух берегах. Если он оторвётся от земли, он рухнет».

Ему необходимо практиковать заземление на малом: замечать погоду за окном, прикасаться к земле босыми ногами, есть простую еду, высыпаться, заниматься физическим трудом. Когда он найдёт баланс между полётом и приземлением, из уязвимого, странного, неприкаянного мистика он превратится в мудрого шамана, который умеет и войти в транс, и вернуться обратно, который может дать ответ на сложный вопрос, но не забывает купить хлеба к ужину.

В конце жизни, оглядываясь назад, такой человек скажет себе: «Я был не просто странным. Я был мостом. И по этому мосту прошли не только мои сны и видения, но и люди, которым нужен был свет. Я научился заземлять свой дар, и тогда он перестал быть проклятием и стал служением. И, может быть, это и есть настоящая магия — не потерять себя, открывая двери в иные миры».

#### Тональ 8

Тотемное животное-двойник: Сокол

Сокол — тотем ясного видения, скорости и свободы. Эта птица обитает в небе и на высоких скалах, поэтому её главные дары связаны с умением видеть общую картину с высоты, мгновенно принимать решения и неудержимо устремляться к цели.

Основные черты этого тотема:

- Острый ум и способность видеть суть явлений, отсекая лишнее и второстепенное
- Стремительность в действиях и решениях, умение не раздумывать долго там, где нужен один точный бросок
- Сильная воля, независимость и потребность в личном пространстве и свободе передвижения
- Благородство и обострённое чувство справедливости, не терпящее лжи и мелочности
- Способность подниматься над ситуацией, сохраняя холодную голову в самой гуще событий

В негативном проявлении человек с тотемом сокола может быть высокомерным, нетерпимым к чужим слабостям, жестоким в своей прямоте и склонным к одиночеству, которое из свободы превращается в холодную отчуждённость.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через моменты, когда требуется мгновенный выбор и предельная концентрация. Его путь — научиться видеть высоту, но не забывать о земле, использовать свою остроту для защиты слабых, а не для демонстрации превосходства, и помнить, что даже самому быстрому крылу иногда нужно тихое место, чтобы отдохнуть и просто смотреть на облака, не бросаясь вниз за каждой целью.

Характеристика:

Человек Тоналя 8 рождается с ощущением внутренней святости, но не религиозной, а скорее архитектурной. Если Тональ 7 — это шаман, парящий между мирами, то Тональ 8 — это жрец, который строит храм для этого парения. Восьмёрка — это число гармонии высшего порядка, число, которое соединяет земную стабильность четвёрки с небесной интуицией семёрки. Это число ритуала, церемонии, искусства и священного порядка.

Человек, рожденный под этой вибрацией, не может жить в хаосе и грязи, но его чистота отличается от чистоты Тоналя 4. Тональ 4 наводит порядок, потому что так правильно. Тональ 8 наводит красоту и осмысленность, потому что хаос мешает душе дышать. Ему нужно, чтобы вещи были не просто на своих местах, а чтобы они были прекрасны на своих местах. Ему нужно, чтобы еда была не просто полезной, а красиво сервированной. Ему нужно, чтобы отношения были не просто стабильными, а пронизанными особым смыслом, ритуалами, традициями.

Общее впечатление: человек, от которого веет холодом и силой одновременно. Он не стремится понравиться, не улыбается без повода, но во время разговора вдруг оказывается совсем близко, и вы замечаете, что его глаза светятся изнутри. Его трудно назвать красивым в привычном смысле, но невозможно забыть. Внешность человека с тотемом сокола часто несёт отпечаток остроты, поджарости и хищной грации.

В детстве человек с тотемом сокола растёт самостоятельным и зорким. Он рано начинает смотреть на мир свысока: забирается на деревья, крыши или просто стремится быть выше других во всём. Такой ребёнок не терпит, когда им командуют, и сам не любит подчиняться. Он быстрее сверстников замечает, кто врёт, кто слаб, а кто достоин уважения.

В играх он часто выбирает роль лидера или одиночки, потому что шумная возня без правил его утомляет. Учится он хорошо только по тем предметам, которые сам счёл важными, остальные игнорирует с гордым спокойствием. Другие дети иногда побаиваются его или считают высокомерным, но на самом деле он просто не умеет притворяться и ходить вокруг да около.

В детстве у него часто случаются конфликты с авторитетами, которые требуют слепого послушания. Он может наглубить учителю, если тот несправедлив, или уйти из дома после ссоры с родителями, чтобы остыть в одиночестве. Ему нужен взрослый, который не будет ломать его крылья, а научит направлять остроту взгляда на достойные цели, не теряя при этом связи с землёй.

Во взрослой жизни это тот человек, который никогда не выйдет из дома в неглаженной рубашке, у которого на рабочем столе среди строгих документов стоит изящный цветок в горшке, а на кухне — не просто кастрюли, а посуда, купленная за границей, потому что «у неё идеальная форма». Тональ 8 — это энергия художника, музыканта, поэта, церемониймейстера, дизайнера, иконописца, человека, который умеет вносить в мир красоту и порядок высшего уровня.

Главная сила этого человека — его тонкое чувство прекрасного и способность превращать рутину в ритуал. Пока другие тушат пожар или пересчитывают деньги, Тональ 8 зажи-



гает свечи, раскладывает инструменты в определённом порядке и начинает творить. Для него важен не только результат, но и процесс, и обстановка, и настроение.

Он может сделать самую скучную работу вдохновляющей, если окружить её красотой и значением. Он не просто готовит ужин — он создаёт симфонию вкусов, цветов и запахов. Он не просто строит дом — он создаёт пространство, в котором хочется жить и мечтать. Он не просто руководит коллективом — он создаёт культуру, традиции, корпоративные праздники, которые спланируют людей сильнее, чем любые приказы.

В профессиональном плане Тональ 8 находит себя в дизайне (любом: интерьеров, одежды, графическом), архитектуре, музыке, живописи, театре, режиссуре, организации мероприятий (особенно свадеб, юбилеев, церемоний награждения), флористике, парфюмерии, виноделии, гастрономии высокого уровня, а также во всех сферах, связанных с созданием и поддержанием бренда, имиджа, традиций. Он не просто производит товар — он создаёт историю вокруг товара. Он не просто продаёт услугу — он продаёт впечатление.

В общении он мягок, деликатен, остроумен, но с его эстетическим снобизмом нужно быть осторожным. Он может не сказать вам в лицо, что вы оделись безвкусно, но он это заметит и сделает выводы. Его дом — это его крепость и музей одновременно, и в этот музей пускают далеко не всех.

Однако у этой красивой, гармоничной силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь Тоналя 8 в фарс, где форма полностью заменяет содержание, а красота становится самоцелью. Самый большой недостаток этого человека — его эстетический снобизм и презрение ко всему простому, грубому, массовому и некрасивому. Тональ 8 может шокировать близких, отказавшись от вкусной, но некрасиво поданной еды, или уволив сотрудника, который надёжен и профессионален, но «не вписывается в концепцию». Он способен потратить состояние на ремонт и при этом объедаться дешёвыми макаронами, потому что «главное — это атмосфера, а не пропитание». Он может годами поддерживать отношения, которые уже давно мертвы, потому что «у нас так красиво расписаны роли» или «что скажут люди, если мы разведёмся, у нас же была такая идеальная свадьба».

Вторая опасность — это склонность к нарциссизму и любованию собой в зеркале. Тональ 8 настолько привыкает быть красивым, создавать красивое, окружать себя красивым, что начинает путать внешнюю эстетику с внутренней ценностью. Он может быть абсолютно пустым внутри человеком, но, если он одет в Версаче, говорит красивые фразы и живёт в доме, похожем на журнальную обложку, он будет считать себя гением. Критика его вкуса воспринимается как личное оскорбление, а любое несовершенство в мире вызывает у него приступ настоящей боли.

Третья проблема — это эскапизм, уход в мир красоты и искусства от реальных проблем. Вместо того чтобы решать конфликт с партнёром, Тональ 8 переставит мебель в гостиной, потому что это легче и приятнее. Вместо того чтобы искать новую работу, он украсит свой рабочий стол орхидеями и будет делать вид, что всё в порядке. Вместо того чтобы платить по счетам, он купит новую картину, потому что «без неё стена выглядит бедно». В итоге его внешний мир может быть безупречен, но внутренний — разорён.

В физическом плане Тональ 8 склонен к заболеваниям, связанным с излишествами: ожирением (от любви к красивой, но калорийной еде), аллергией на дорогие материалы (организм буквально отвергает всё, что не эстетично), а также к дерматитам и психосоматике, связанной с подавленным гневом (потому что он не может позволить себе рассердиться и нарушить гармонию пространства).

Тональ 8 нуждается в партнёре, который будет напоминать ему, что красота — это не всё, и который не побоится выглядеть некрасиво в его глазах. Идеальная пара — это человек с Тоналем 3 или 6, который полон энергии и жизни, который может разбить его идеальный сервиз в порыве страсти, но потом склеить его и сделать ещё красивее, потому что появилась

трещина и история. Без такого партнёра Тональ 8 рискует превратиться в музейный экспонат — безусловно прекрасный, но абсолютно бесполезный и никому не нужный, потому что в музеях не живут, на них только смотрят издалека.

В карьере ему нужно избегать должностей, где красота приносится в жертву функциональности. Он не будет хорошим бухгалтером или складским работником. Его место — там, где ценят вкус и стиль. Но ему также нужно помнить о бюджете. Ему полезно поручить финансовую часть другому человеку (Тональ 4 или 9), чтобы он не тратил всё на красоты, забывая о хлебе насущном.

Ему полезно периодически выезжать на природу, где красота не искусственная, а естественная, где нет сервизов и парфюма, но есть ветер и трава, чтобы заземлиться и вспомнить, что красота — это не только анфилада комнат, но и мокрая трава под босыми ногами.

Энергетическая задача Тоналя 8 — научиться видеть красоту в несовершенстве и содержательность за формой. Ему нужно понять, что храм — это не только фрески и золотые купола, но и люди, которые в него приходят. Если внутри храма пусто, то сколько ни украшай стены, он останется просто красивым сараем.

Его главный урок: «Восемь — это число бесконечности, повёрнутой набок. Бесконечность не в том, чтобы всё время добавлять украшения, а в том, чтобы циклы завершались и начинались заново, даже если они неидеальны».

Ему необходимо практиковать аскезу на малом: пройтись в старой, некрасивой одежде, поесть из простой миски, не украшая, не фоткать, не выкладывать в соцсети, провести вечер без музыки, просто в тишине, с самим собой, каким он есть — без макияжа и без фильтров.

Когда он научится принимать и любить не только красивое, но и простое, настоящее, живое, из блестящего, но хрупкого фарфорового сервиза он превратится в глиняный кувшин, который не так прекрасен, но в нём можно хранить воду, а можно разбить и склеить, и от этого он станет только дороже, потому что каждая трещина — это прожитая история.

В конце жизни, оглядываясь назад, такой человек скажет себе: «Я не просто создал красоту. Я жил в красоте. И понял, что настоящая красота не там, где всё гладко и блестит, а там, где есть шероховатости, царапины, потёртости — следы жизни, любви, боли, радости. И, может быть, это и есть высший дизайн — не прятать недостатки, а любить их как часть себя».

## Тональ 9

Тотемное животное-двойник: Ягуар

Ягуар — тотем силы, бесстрашия и магической власти. Эта большая кошка обитает в глубине джунглей и в сумерках, поэтому её главные дары связаны с умением двигаться бесшумно, наносить удар без предупреждения и сохранять абсолютное спокойствие перед лицом опасности.

Основные черты этого тотема:

— Огромная внутренняя сила, которая не нуждается в демонстрации — её чувствуют без слов

— Способность видеть в темноте, как в физическом, так и в духовном смысле, различая скрытое и тайное

— Бесстрашие перед неизвестностью и умение действовать в одиночку, полагаясь только на себя

— Терпение хищника: способность долго ждать и наблюдать, прежде чем сделать одно точное движение

— Связь с ночью, интуицией, шаманскими практиками и миром духов

В негативном проявлении человек с тотемом ягуара может быть жестоким, властным, склонным к подавлению других, заикленным на контроле и опасным для близких своей необузданной яростью.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через испытания страхом, одиночеством или прямой угрозой жизни. Его путь — научиться властвовать над собой прежде, чем над другими, использовать свою силу для защиты, а не для устрашения, и помнить, что истинная мощь ягуара проявляется не в рыке, а в тишине перед прыжком.

Характеристика:

Человек Тоналя 9 рождается со стальным терпением внутри. Если предыдущие тона были о действии, гармонии, красоте и мистике, то Тональ 9 — это число выдержки, испытаний, воли и завершающего удара. Девятка — это последнее однозначное число, число, которое стоит на пороге десятки, на границе цикла.

Человек, рожденный под этой вибрацией, не может жить легко и беззаботно. Ему нужна цель, и чем труднее эта цель, тем слаще будет победа. Он не боится работы, не боится боли, не боится одиночества, не боится ждать годами.

Общее впечатление: человек, которого хочется рассматривать издалека и не хочется встречать в тёмном переулке. Исходящая от него энергия понижает голоса окружающим, заставляет невольно выпрямлять спину и меньше жестикулировать. При этом в спокойном состоянии он может казаться просто задумчивым, даже сонным, но это обманчивое спокойствие большого хищника. Внешность человека с тотемом ягуара часто несёт отпечаток скрытой мощи, ночной грации и почти осязаемой опасности.

В детстве человек с тотемом ягуара растёт скрытным и сильным не по годам. Он не любит шумных игр и не стремится быть в центре внимания, предпочитая наблюдать из тени. Такой ребёнок рано учится терпеть и не показывать слабость: он может молчать, даже если больно, и не плачет на глазах у других.

Другие дети часто чувствуют в нём нечто опасное и либо тянутся, либо держатся на расстоянии. Он редко затевает драки, но, если его задеть по-настоящему, отвечает так, что обидчик запоминает надолго. При этом он может быть неожиданно нежным с теми, кого считает своими: с младшими братьями, домашними животными или единственным другом.

В детстве ему часто приходится сталкиваться с одиночеством или ситуациями, где нужно полагаться только на себя. Взрослые могут считать его слишком серьёзным или даже мрачным, не понимая, что внутри него живёт огромная сила, которая пока не научилась себя мягко проявлять. Ему нужен тот, кто не будет его бояться и не попытается сломать, а поможет обуздать собственную мощь, не превращаясь в хищника без причины.

Во взрослой жизни это тот человек, который десять лет копит на квартиру, экономя на всём, и на одиннадцатый год покупает её без ипотеки. Это тот учёный, который двадцать лет ищет лекарство от редкой болезни, и на двадцать первый находит. Это тот спортсмен, который тренируется по шесть часов в день, ломает кости, встаёт, идёт дальше и в конце концов получает золото. Тональ 9 — это энергия воина, альпиниста, исследователя глубин, человека, который никогда не сдаётся.

Главная сила этого человека — его феноменальная выносливость и способность идти к цели, когда все остальные уже давно легли на диван. Пока Тональ 3 распыляется на сотню проектов, а Тональ 5 командует с центрального места, Тональ 9 молча идёт по своему пути, не отвлекаясь на шум, не требуя аплодисментов, не жалуясь на трудности. Он знает, что любая гора покоряется шаг за шагом, и он готов делать эти шаги каждый день, даже когда идёт дождь, даже когда болит нога, даже когда никто не верит в успех. Он не ищет лёгких путей, потому что знает: лёгкий путь ведёт в никуда.

Ему нужна высота, и он готов за неё платить — временем, силами, здоровьем, отношениями. Эта целеустремлённость делает его незаменимым в профессиях, требующих долгосрочной самоотдачи и способности выдерживать неудачи: наука (особенно фундаментальная), медицина (особенно хирургия и онкология), спорт (особенно циклические и силовые виды), военное дело (разведка, спецназ), альпинизм, полярные исследования, глубокая психотерапия,

работа с тяжёлыми зависимостями, а также сельское хозяйство (особенно выращивание многолетних культур). Кроме того, Тональ 9 отлично работает в сферах, связанных с финансами и накоплением: он может годами вести сложные проекты, инвестировать, ждать, когда рынок повернётся, и в конце собрать богатый урожай. Он не гонится за быстрыми деньгами, он строит долгосрочный капитал.

В личной жизни это не тот, кто будет осыпать вас розами на втором свидании, но это тот, кто через двадцать лет брака, когда вы заболеете, не бросит вас и не сбежит, а будет сидеть у постели, держать за руку и терпеливо ждать вашего выздоровления.

Однако у этой волевой, терпеливой силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь Тоналя 9 в бесконечную пытку без награды, в одиночество и в ожесточение. Самый большой недостаток этого человека — его склонность к одержимости целью и к игнорированию всего остального как «мелочей, не достойных внимания». Тональ 9 может так увлечься своей вершиной, что не заметит, как мимо прошли годы, как выросли дети, как состарились родители, как ушли друзья, как умерла любовь. Он приходит к финишу, поднимает руки в победном жесте — и обнаруживает, что совершенно один. Не потому что его не любили, а потому что он сам не дал себе времени на любовь.

Вторая опасность — это мазохизм, патологическая тяга к страданию как способу доказать себе и миру свою значимость. Тональ 9 часто выбирает цели не потому, что они нужны, а потому, что они трудны. Он может годами страдать на нелюбимой работе, потому что «уходить — это слабость». Он может годами лечить неизлечимого родственника, тратя на это все силы, хотя госпиталь и сиделки сделали бы это лучше. Он может годами ждать человека, который давно сказал «нет», потому что «терпение — это добродетель». В итоге он тратит себя на то, что не приносит радости и не имеет смысла, просто ради процесса страдания.

Третья проблема — это ожесточение и потеря способности радоваться. Тональ 9 настолько привыкает к борьбе и преодолению, что в моменты покоя и счастья не знает, что с собой делать. Ему становится тревожно, когда всё хорошо, потому что «хорошо не может быть долго», и он подсознательно ищет или провоцирует новый кризис, лишь бы не расслабляться. Со временем он превращается в вечно недовольного, угрюмого человека, который даже на пикнике в солнечный день сидит с каменным лицом, потому что «солнце печёт, трава колется, а вообще дел невпроворот».

В физическом плане Тональ 9 склонен к хроническим заболеваниям, которые годами подтачивают организм: язве, гастриту, гипертонии, артриту, а также к заболеваниям, связанным с перегрузкой опорно-двигательного аппарата: радикулиту, грыжам, остеохондрозу. Он часто умирает не от внезапной болезни, а от истощения, когда организм просто отказывается работать дальше.

Тональ 9 остро нуждается в партнёре, который будет напоминать ему, что жизнь — это не только вершины, но и долины, и что в долинах тоже можно быть счастливым. Идеальная пара — это человек с Тоналем 3 или 7, который привнесёт в его жизнь спонтанность, лёгкость и умение радоваться мелочам. Без такого партнёра Тональ 9 рискует годами взбираться на гору, с которой не видно горизонта, и умереть на полпути, так и не поняв, зачем он вообще лез.

В карьере ему нужно учиться делегировать и отдыхать. Ему полезно ставить не только долгосрочные цели, но и краткосрочные, с быстрой наградой, чтобы не терять мотивацию. Ему полезно иметь хобби, никак не связанное с его основной целью: рисование, рыбалка, вышивание — что-то, что не требует подвига, а просто приносит удовольствие. Ему полезно время от времени устраивать себе «выходные от героизма», когда он разрешает себе быть слабым, ленивым, бесполезным — и не чувствовать за это вину.

Энергетическая задача Тоналя 9 — научиться различать, когда терпение — это добродетель, а когда — глупость. Ему нужно понять, что не всякая цель стоит потраченной жизни, и что иногда отступить — это не поражение, а мудрость.

Его главный урок: «Девять — это число завершения, но завершение бывает разным. Можно завершить цикл победой. А можно завершить его смертью от истощения, даже не заметив, что цель давно потеряла смысл». Ему необходимо практиковать своевременный выход на малом: бросить неинтересную книгу, не дочитывая; уйти с фильма, который не нравится; отказаться от проекта, который высасывает силы, не дожидаясь его естественного окончания. Когда он научится этому, из измотанного, одинокого, ожесточённого воина он превратится в мудрого старца, который знает, куда и зачем идти, но не забывает по пути собирать цветы.

В конце жизни, оглядываясь назад, такой человек скажет себе: «Я не просто достиг цели. Я выжил на этом пути. Я сохранил себя. Я не ожесточился. И когда я смотрел с вершины вниз, я видел не только пройденные километры, но и тех, кто шёл рядом, и цветы, которые я всё-таки успел сорвать, и солнце, которое светило одинаково ярко и на подъёме, и на спуске. И, может быть, это и есть настоящая победа — не умереть на коне с криком «ура», а спуститься с горы, сесть на траву, обнять того, кто ждал внизу, и сказать: «Ты знаешь, это того стоило. Но теперь я хочу просто побыть с тобой».

## Тональ 10

Тотемное животное-двойник: Собака

Собака — тотем верности, любви и служения. Это животное издавна живёт рядом с человеком, поэтому её главные дары связаны с умением любить безусловно, чувствовать настроение другого и быть опорой в трудные минуты без лишних слов.

Основные черты этого тотема:

- Глубокая преданность семье, друзьям или делу, которому человек служит
- Умение радоваться простым вещам: тёплому месту, вкусной еде, ласковому взгляду и совместной прогулке
- Тонкое чутьё на ложь, опасность и чужие намерения, которое редко ошибается
- Способность прощать и не держать зла, возвращаясь туда, где ждут и любят
- Желание защищать слабых и быть полезным, иногда в ущерб собственным интересам

В негативном проявлении человек с тотемом собаки может быть слишком зависимым от чужого мнения, терпеть унижения, бояться одиночества, слепо подчиняться и забывать о собственных потребностях ради других.

Человек этого тотема часто приходит к своей силе через предательство или потерю того, кому служил без остатка. Его путь — научиться различать, кто достоин его верности, а кто её использует, помнить, что служение не равно рабству, и любить других так же бережно, как они любят себя.

Характеристика:

Человек Тоналя 10 рождается с ощущением, что он уже прожил эту жизнь раньше. Это число проявления, прихода, явления. Если предыдущий, Девятый тональ — это испытание и очищение через терпение, то Десятый тональ — это выход на свет после долгого пути через тьму. Десятка — это первое двузначное число, открывающее новый цикл, число полноты, успеха, богатства и публичности.

Человек, рожденный под этой вибрацией, приходит в мир не для того, чтобы учиться терпению или гармонии, а для того, чтобы пожинать плоды, собирать урожай и наслаждаться результатом. Он не боится ответственности, не боится быть на виду, не боится успеха и богатства. Ему часто кажется, что всё даётся ему легче, чем другим, и это порождает либо чувство вины, либо, наоборот, чувство избранности.

Общее впечатление: человек, который вызывает желание подойти и погладить по голове, даже если он выше вас на голову. Он кажется знакомым с первой минуты, от него веет теплом и безопасностью, как от старого друга или семейной собаки, которая всегда рада вашему

приходу. Его трудно воспринимать как угрозу, даже когда он серьёзен. Внешность человека с тотемом собаки часто несёт отпечаток открытости, тёплой искренности и лёгкой небрежности.

В детстве человек с тотемом собаки растёт преданным и открытым. Он сильно привязывается к родителям, друзьям или даже воспитателю в детском саду и тяжело переживает разлуку. Такой ребёнок всегда готов прийти на помощь: поделиться игрушкой, пожалеть плачущего, защитить того, кого обижают.

Он не любит ссор и долго переживает, если поссорится с кем-то из близких. Ему важно чувствовать, что он нужен и его любят. Похвала действует на него лучше любого наказания, а крик или равнодушие ранят глубоко. Другие дети часто выбирают его в друзья, потому что с ним надёжно и тепло.

В детстве он может быть слишком доверчивым, из-за чего иногда попадает в неприятные истории или терпит отношения с теми, кто пользуется его добротой. Ему трудно сказать нет и настоять на своём. Ему нужен взрослый, который не будет использовать его преданность, а покажет, что любить других важно, но не в ущерб себе.

Во взрослой жизни это тот человек, который открывает бизнес и через год выходит на прибыль, который пишет книгу и сразу становится бестселлером, который приходит в компанию и быстро становится незаменимым. Тональ 10 — это энергия короля, миллионера, знаменитости, человека, который умеет проявить себя в этом мире.

Главная сила этого человека — его умение материализовывать идеи, превращать мечты в деньги, а планы — в реальность. Пока Тональ 9 упорно лезет на гору, не зная, есть ли вершина, Тональ 10 уже стоит на этой вершине и смотрит вдаль. Он обладает удивительным чутьём на выгодные возможности и на людей, которые могут ему помочь. Он не боится просить, не боится предлагать, не боится торговаться. Он знает, что его идея имеет цену, и умеет эту цену назвать.

В профессиональном плане Тональ 10 находит себя в бизнесе, финансах, политике, шоу-бизнесе, менеджменте высшего звена, в любой сфере, где нужно проявить себя, продать себя, заявить о себе. Это прирождённые предприниматели, которые могут продать снег эскимосам, но не обманом, а потому, что действительно увидят, зачем эскимосам этот снег именно от них. Он также прекрасный организатор, способный собрать команду, распределить роли и довести проект до конца.

В общении он харизматичен, иногда властен, но обычно не переходит границ, потому что ему не нужны враги — ему нужны партнёры и клиенты. Он умеет быть щедрым, потому что знает: щедрость возвращается сторицей. Он умеет прощать, потому что не держит обиды на тех, кто ниже его по статусу. Но при этом он никогда не позволит сомневаться в том, кто здесь главный. Его дом часто похож на выставочный зал, его машина — на мечту, его одежда — на обложку журнала. И это не поза, это его естественное состояние: он так проявляет себя, он так заявляет миру о своей ценности.

Однако у этой успешной, материализующей силы есть и обратная сторона, которая может превратить жизнь Тоналя 10 в бесконечную погоню за золотым тельцом, в пустоту под блестящей оболочкой и в одиночество короля, которому никто не говорит правду. Самый большой недостаток этого человека — его склонность к переоценке своих возможностей и к пренебрежению теми, кто находится «ниже». Тональ 10, привыкнув к успеху, может начать считать себя непогрешимым, а всех остальных — либо полезными ресурсами, либо бесполезным мусором. Он перестаёт слушать советы, перестаёт видеть риски, перестаёт замечать, что его бизнес держится на хрупком равновесии. И когда наступает кризис — а он наступает рано или поздно, — Тональ 10 падает с большой высоты и больно бьётся.

Вторая опасность — это пустота внутри, которую не заполнить никакими деньгами и славой. Тональ 10 может купить всё, что продаётся, но счастье не продаётся. Он может окружить себя красивыми вещами и людьми, но проснуться ночью в своей огромной спальне и

почувствовать, что он абсолютно один. Он может иметь сотни подписчиков в соцсетях и ноль настоящих друзей. И чем больше он набирает высоту, тем страшнее становится падение, и тем тяжелее признаться даже самому себе, что блестящая жизнь похожа на мыльный пузырь.

Третья проблема — это зависимость от чужого мнения и страх потерять статус. Тональ 10 нуждается в постоянном подтверждении своей значимости. Ему нужны аплодисменты, лайки, взгляды, комплименты. Без этого он чахнет, как растение без света. Он может влезать в долги, чтобы купить очередную ненужную вещь для поддержания имиджа. Он может врать, приукрашивать, хвастаться, потому что правда слишком обыденна и не впечатляет. В итоге он сам перестаёт понимать, где кончается его настоящая жизнь и начинается спектакль для публики.

В физическом плане Тональ 10 склонен к болезням изобилия: ожирению, диабету, подагре, гипертонии, а также к психосоматическим расстройствам, связанным с подавленными эмоциями, потому что он не может позволить себе выглядеть слабым, расстроенным или неудачливым.

Тональ 10 остро нуждается в партнёре, который будет любить его не за деньги и статус, а просто так, и который не побоится сказать ему правду в глаза, даже рискуя потерять его расположение. Идеальная пара — это человек с Тоналем 2 или 7, который не стремится к власти и богатству, а ценит душевное тепло и искренность. Без такого партнёра Тональ 10 рискует остаться в позолоченной клетке, окружённый подхалимами и охотниками за его деньгами, и умереть в полном одиночестве, оставив наследникам кучи денег и ни одного искреннего воспоминания о том, каким он был человеком.

В карьере ему нужно учиться отделять свои реальные заслуги от везения и пиара. Ему нужно помнить, что успех — это не только его заслуга, но и помощь многих людей, и он должен быть благодарен, а не высокомерен. Ему полезно периодически заниматься благотворительностью анонимно, без камер и прессы, чтобы почувствовать радость от того, что он может помочь, а не от того, что это кто-то увидит. Ему полезно иметь хобби, в котором он не профессионал и не лидер, где он может быть новичком, ошибаться, учиться и не бояться потерять лицо.

Энергетическая задача Тоналя 10 — научиться быть успешным, не теряя человеческого лица. Ему нужно понять, что деньги и слава — это не награда, а инструмент. Им можно строить храмы, а можно — золотые унитазы. Выбор за ним.

Его главный урок: «Десять — это число полноты, но полнота бывает разной. Можно наполнить дом золотом и остаться пустым внутри. А можно наполнить его любовью, и тогда золото не нужно».

Ему необходимо практиковать смирение на малом: надеть простую, небрендовую одежду и пойти в обычный парк, просто посидеть на скамейке, посмотреть на облака и не думать, кто что о нём подумает. Поговорить с уборщицей на равных, не свысока. Съесть бутерброд в обычной столовой, а не в ресторане с тремя звёздами. Когда он научится этому, из надменного короля, у которого глаза на лоб лезут от собственной важности, он превратится в настоящего лидера, мудрого и щедрого, которого уважают не за деньги, а за человечность.

## **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.