

18+

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ГОД: как рассчитать и понять

Сара Сажина

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ТАРО

Сара Сажина

**Персональный год: как рассчитать
и понять. Практическое
руководство по таро**

«Издательские решения»

Сажина С.

Персональный год: как рассчитать и понять. Практическое руководство по таро / С. Сажина — «Издательские решения»,

Тебе не кажется странным, что в одни годы всё складывается легко- деньги приходят, отношения развиваются, появляются возможности... Каждый год несёт свою энергию. И если ты её понимаешь — ты управляешь событиями. Если нет — подстраиваешься и теряешь возможности. Это практическое руководство, которое поможет тебе: рассчитать свой персональный год на 2026, использовать, понять, какие события тебя ждут, избежать ошибок, которые ломают судьбу. Ты узнаешь не просто «что будет», а что с этим делать.

© Сажина С.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. Что такое персональный год и почему это важно	10
Персональный год — это твой индивидуальный сценарий на 12 месяцев	11
Почему события повторяются	12
Как это работает	13
Пример из жизни	14
Главная ошибка	15
Вывод	16
ГЛАВА 2. Как рассчитать персональный год (пошагово)	17
ВАЖНО	18
Формула расчёта персонального года	19
Пример	20
Важные правила	21
Примеры Расчёта персонального года	22
Пример 1. Расчёт персонального года на 2026 год	23
Пример 2. Расчёт персонального года на 2027 год	24
Пример 3. Расчёт персонального года на 2028 год	25
Пример 4. Расчёт персонального года на 2029 год	26
Пример 5. Расчёт персонального года на 2030 год	27
Пример 6. Расчёт персонального года на 2031 год	28
Пример 7. Расчёт персонального года на 2032 год	29
Пример 8. Расчёт персонального года на 2033 год	30
Пример 9. Расчёт персонального года на 2034 год	31
Пример 10. Расчёт персонального года на 2035 год	32
Пример 11. Расчёт персонального года на 2036 год	33
Таблица 1. расчёта персонального года (2026—2034)	34
Почему важна точность	35
После расчёта	36
Практика	37
Глава 3. Полный справочник: 22 энергии персонального года	38
Полный справочник: 22 энергии персонального года	39
1. Маг (I Аркан): Год Воли и Действия	40
Главная тема года: Инициатива и Реализация	43
Что делать в этом году	44
Практики для Года Мага	45
2. Верховная Жрица (II Аркан): Год Интуиции и Тайн	46
Главная тема года: Интуиция и Внутреннее Знание	49
Что делать в этом году	50
Практики для Года Верховной Жрицы	51
3. Императрица (III Аркан): Год Изобилия и Роста	52
Главная тема года: Изобилие и Плодородие	53
Что делать в этом году	56
Практики для Года Императрицы	57
4. Император (IV Аркан): Год Структуры и Власти	58
Главная тема года: Структура и Ответственность	61

Что делать в этом году	62
Практики для Года Императора	63
5. Иерофант (V Аркан): Год Обучения и Традиций	64
Главная тема года: Обучение и Ценности	65
Что делать в этом году	68
Практики для Года Иерофанта	69
6. Влюблённые (VI Аркан): Год Выбора и Партнёрства	70
Главная тема года: Выбор и Гармония	71
Что делать в этом году	74
Практики для Года Влюблённых	75
7. Колесница (VII Аркан): Год Движения и Победы	76
Главная тема года: Движение к Победе	77
Что делать в этом году	78
Практики для Года Колесницы	81
8. Справедливость (VIII Аркан): Год Баланса и Кармы	82
Главная тема года: Баланс и Карма	83
Что делать в этом году	86
Практики для Года Справедливости	87
9. Отшельник (IX Аркан): Год Поиска Себя и Мудрости. Год завершения важных дел. Решения глубинных задач	88
Главная тема года: Поиск Себя и Мудрости	89
Что делать в этом году	92
Практики для Года Отшельника	93
10. Колесо Фортуны (X Аркан): Год Перемен и Циклов. Год шансов и удачи	94
Главная тема года: Перемены и Циклы	95
Что делать в этом году	96
Практики для Года Колеса Фортуны	99
11. Сила (XI Аркан): Год Внутренней Мощи и Уверенности	100
Главная тема года: Внутренняя мощь и страсть	101
Что делать в этом году	104
Практики для Года Силы	105
12. (XII Аркан): Год Паузы и Переоценки. Год перезагрузки	106
Главная тема года: Пауза и Переоценка	107
Что делать в этом году	110
Практики для этого Года	111
13. (XIII Аркан): Год Трансформации и Отпускания	112
Главная тема года: Трансформация и Отпускание	113
Что делать в этом году	114
Практики для этого Года	117
14. Умеренность (XIV Аркан): Год Баланса и Исцеления, комфорта, получения желаемого	118
Главная тема года: Баланс и Исцеление	119
Что делать в этом году	120
Практики для Года Умеренности	123
15. (XV Аркан): Год Искушений и Освобождения	126
Главная тема года: Искушение и Освобождение	127
Что делать в этом году	128
Практики для этого Года	129

16. Башня (XVI Аркан): Год Внезапного Разрушения и Освобождения	130
Главная тема года: Разрушение и Освобождение	133
Что делать в этом году	134
Практики для Года Башни	135
17. Звезда (XVII Аркан): Год Надежды и Исцеления	138
Главная тема года: Надежда и Исцеление	139
Что делать в этом году	140
Практики для Года Звезды	141
18. Луна (XVIII Аркан): Год Иллюзий и Глубины	142
Главная тема года: Иллюзии и Подсознание	145
Что делать в этом году	146
Практики для Года Луны	147
19. Солнце (XIX Аркан): Год Успеха и Радости	148
Главная тема года: Радость и Триумф	149
Что делать в этом году	152
Практики для Года Солнца	153
20. Суд (XX Аркан): Год Перерождения и Подведения Итогов	154
Главная тема года: Перерождение и Освобождение	157
Что делать в этом году	158
Практики для Года Суда	159
21. Мир (XXI Аркан): Год Завершения, Гармонии и Награды	162
Главная тема года: Завершение и Гармония	163
Что делать в этом году	164
Практики для Года Мира	165
22/ 0. Шут (Дурак) (XXII/ 0 Аркан): Год Свободы, Новых Начал и Доверия	166
Главная тема года: Новое Начало и Доверие	167
Что делать в этом году	170
Практики для Года Шута	171
ГЛАВА 4. Как прожить год правильно	172
Как не слить год	173
Что усиливает удачу	174
Что блокирует результат	175
Главное правило	176
Закон года	177
Как понять, что ты в минусе	178
Как выйти в плюс	179
Ошибки, которые разрушают год	180
ГЛАВА 5. Деньги по арканам	181
Главный принцип	181
Почему нет денег	182
Как усиливать деньги	183
Деньги по арканам (ключ к заработку)	184
Ошибка	185
Ритуал на деньги и усиление энергии года	186
Важно	187
ГЛАВА 6. Любовь и отношения по арканам	188
Расшифровка по всем 22 арканам	189

Главный вывод	192
ГЛАВА 7. Опасности и негатив года	193
Самые тяжёлые арканы по негативу	194
Как не попасть в негатив	195
Негатив по всем 22 арканам	196
ГЛАВА 8. Как усилить год (практика)	198
3 способа усиления	198
Как усилить год	199
ГЛАВА 9. Диагностика негатива через арканы	200
Когда стоит проверять негатив	201
БАЗОВЫЙ МЕТОД	202
Усиливающие	203
СИЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ	204
УРОВНИ НЕГАТИВА	205
Ошибка новичков	206
Как понять: это воздействие или нет	207
Диагностика негатив	208
ЧЕК-ЛИСТ «Есть ли на тебе негатив?»	209
Финансы	210
Отношения	211
Состояние	212
Жизненные события	213
Интуитивные сигналы	214
РЕЗУЛЬТАТ	215
ВАЖНО	216
Конец ознакомительного фрагмента.	217

Персональный год: как рассчитать и понять Практическое руководство по таро

Сара Сажина

*В своей первой книге,
хочу выразить благодарность
всем учителям, особенно:*

*Перукуа — за знания и понимания себя в роли настоящей
чувственной женщины.*

*Сатби Ео-Тхан — за знания и практики в области
Регрессии, Рейки, Кельской магии, Ченнелинга и м. д. С любовью и
благодарностью!*

Сара Сажина 17.04.2026

© Сара Сажина, 2026

ISBN 978-5-0070-2531-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Почему 2026 год станет решающим?

Ты не просто так открыла эту книгу.

Каждый год в жизни человека работает по определённом сценарию.

Иногда всё идёт легко — деньги приходят, отношения складываются, возможности появляются сами.

А иногда — наоборот: всё рушится, тормозит, ломается.

Это не случайность.

Это энергия твоего персонального года.

2026 год уже запущен.

Он уже несёт тебе события.

Вопрос только один:

ты будешь реагировать на происходящее...

или управлять этим?

Эта книга — не про «верить или не верить».

Это инструкция.

Ты узнаешь не просто «что будет», а что с этим делать.



ГЛАВА 1. Что такое персональный год и почему это важно

Персональный год — это энергия, в которой ты живёшь в течение года.

Она влияет на:

- деньги
- отношения
- решения
- события
- людей, которые приходят в твою жизнь

Важно понять главное:

один и тот же год у всех разный.

Кто-то выходит на новый уровень,

а кто-то теряет всё.

Разница — в понимании энергии и действиях.

Система, которую ты будешь использовать в этой книге,

основана на **22 старших арканах Таро**.

Каждый аркан — это:

- сценарий
- события
- уроки
- возможности

И если ты знаешь свой аркан года —

ты перестаёшь жить вслепую.

Персональный год — это твой индивидуальный сценарий на 12 месяцев

Он показывает:

- какие события придут
- где будут деньги
- где риски
- какие темы станут ключевыми

Каждый год имеет свою энергию — аркан.

И именно он формирует твою реальность.

Если ты идёшь против энергии года — получаешь проблемы

Если используешь её — получаешь результат

Почему события повторяются

Замечала?

Одни и те же ситуации возвращаются:

- похожие отношения
- одинаковые проблемы с деньгами
- повторяющиеся ошибки

Это потому, что ты не закрываешь сценарий.

Персональный год даёт шанс:

либо пройти уровень

либо снова его прожит

Персональный год — это не просто цифра.

Это сценарий, по которому будет развиваться твоя жизнь в течение 12 месяцев.

Как это работает

И он влияет на:

- события
- людей
- решения
- внутреннее состояние

Ты не можешь «отключить» этот процесс

Но ты можешь его использовать

Пример из жизни

В один год человек легко зарабатывает
В другой — сколько бы ни работал, денег нет
В один год — отношения
В другой — одиночество
Это не случайность
Это энергия года

Главная ошибка

Люди пытаются жить «как обычно»

Но:

каждый год требует разного поведения

Вывод

Персональный год — это карта
А ты — тот, кто по ней идёт

ГЛАВА 2. Как рассчитать персональный год (пошагово)

Расчёт очень простой, но важно сделать его правильно.

Мы берём:

- день рождения
- месяц рождения
- и год, который хотим рассчитать (в нашем случае — 2026)

ВАЖНО

Мы НЕ используем год рождения.

Мы подставляем текущий или будущий год.

Как рассчитать персональный год ПРАВИЛЬНО

Здесь важно не упростить — а сделать точно. Потому что ошибка в расчёте = неправильный прогноз.

Формула расчёта персонального года

День рождения + месяц рождения + текущий год (2026)

НО:

считаем через сложение всех цифр

Пример

Дата рождения: **15.07**

Считаем 2026 год:

$$1 + 5 + 0 + 7 + 2 + 0 + 2 + 6 = 23$$

Если получилось больше 22

Мы доводим до диапазона 1—22 включительно через сложение

Дальше:

$$2 + 3 = 5$$

Персональный год = **5 аркан (Иерофант)**

Пример:

$$29 \rightarrow 2 + 9 = 11$$

Главные ошибки

складывают числа, а не цифры

забывают включать год

не доводят до аркана

берут «онлайн-калькуляторы» с ошибками

Пример

Дата рождения: 25 июля

Расчёт:

$$2 + 5 + 7 + 2 + 0 + 2 + 6 = 24$$

Если число больше 22 — складываем ещё раз:

$$2 + 4 = 6$$

Ваш персональный год — 6 аркан.

Важные правила

- если число от 1 до 22 — оставляем как есть
- если больше 22 — сокращаем до числа ≤ 22

Формула простая:

День рождения + месяц рождения + 2026

Пример:

15.07

$1+5 +7 +2+0+2+6 = 23$

$2+3=5$

Твой аркан года — 5 (Иерофант)

Важно

Если получилось число больше 22:

складываешь до диапазона 1—22

Ошибки:

забывают складывать до аркана

считают неправильно год

берут чужие расчёты

В этой системе важна точность

Примеры Расчёта персонального года

Давайте рассчитаем персональный год для даты рождения, которую мы использовали в примерах: **25.07.1979**.

Мы будем рассчитывать годы с **2026 по 2036** включительно, используя ту же формулу:

— Складываем день, месяц и все цифры интересующего года.

— Если сумма больше 22, складываем цифры полученного числа еще раз.

Итоговое число (от 1 до 22) — это номер вашего персонального года.

Дата рождения: 25.07.1979

Пример 1. Расчёт персонального года на 2026 год

Дата: 25.07.2026

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+2+6=24$

Сводим к числу от 1 до 22: $2+4=6$

Результат: 6-й Аркан — Влюблённые

Пример 2. Расчёт персонального года на 2027 год

Дата: 25.07.2027

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+2+7=25$

Сводим к числу от 1 до 22: $2+5=7$

Результат: 7-й Аркан — Колесница

Пример 3. Расчёт персонального года на 2028 год

Дата: 25.07.2028

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+2+8=26$

Сводим к числу от 1 до 22: $2+6=8$

Результат: 8-й Аркан — Справедливость (у меня 8 аркан-
это Справедливость, это я объясняю в книге по основм таро)

Пример 4. Расчёт персонального года на 2029 год

Дата: 25.07.2029

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+2+9=27$

Сводим к числу от 1 до 22: $2+7=9$

Результат: 9-й Аркан — Отшельник

Пример 5. Расчёт персонального года на 2030 год

Дата: 25.07.2030

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+3+0=19$

Сводим к числу от 1 до 22: Число меньше или равно 22, оставляем как есть.

Результат: 19-й Аркан — Солнце

Примр 6. Расчёт персонального года на 2031 год

Дата: 25.07.2031

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+3+1=20$

Сводим к числу от 1 до 22: Число меньше или равно 22, оставляем как есть.

Результат: 20-й Аркан — Суд

Пример 7. Расчёт персонального года на 2032 год

Дата: 25.07.2032

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+3+2=21$

Результат: 21-й Аркан — Мир

Пример 8. Расчёт персонального года на 2033 год

Дата: 25.07.2033

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+3+3=22$

Результат: 22-й Аркан — Шут

Пример 9. Расчёт персонального года на 2034 год

Дата: 25.07.2034

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+3+4 = 23$

Сводим к числу от 1 до 22: $2+3=5$

Результат: 5-й Аркан — Иерофант

Пример 10. Расчёт персонального года на 2035 год

Дата: 25.07.2035

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+3+5 = 24$

Сводим к числу от 1 до 22: $2+4=6$

Результат: 6-й Аркан — Влюблённые (*Заметьте, цикл начал повторяться*)

Пример 11. Расчёт персонального года на 2036 год

Дата: 25.07.2036

Сумма цифр: $2+5+0+7+2+0+3+6 = 25$

Сводим к числу от 1 до 22: $2+5=7$

Результат: 7-й Аркан — Колесница

Таблица1. расчёта персонального года (2026—2034)

Для расчёта мы складываем все цифры года. Если сумма больше 22, сводим её к числу от 1 до 22.

Год	Сумма цифр года	Итоговый Аркан	Название Аркана	Краткая суть энергии года
2026	$2+0+2+6 = 10$	10	Колесо Фортуны	Год перемен, удачи, судьбоносных поворотов.
2027	$2+0+2+7 = 11$	11	Сила	Год внутренней силы, терпения, укрощения страстей.
2028	$2+0+2+8 = 12$	12	Аркан 12	Год паузы, переосмысления, взгляда на вещи под новым углом.
2029	$2+0+2+9 = 13$	13	Аркан 13	Год трансформации, завершения старых циклов, отпуска.
2030	$2+0+3+0 = 5$	5	Иерофант (Жрец)	Год обучения, традиций, наставничества, правил.
2031	$2+0+3+1 = 6$	6	Влюблённые	Год выбора, партнёрства, любви и гармонии.
2032	$2+0+3+2 = 7$	7	Колесница	Год движения вперёд, победы, достижения целей.
2033	$2+0+3+3 = 8$	8	Справедливость	Год баланса, честности, воздаяния по заслугам.
2034	$2+0+3+4 = 9$	9	Отшельник	Год уединения, мудрости, поиска смысла и самоанализа.

Таблица1. расчёта персонального года (2026—2034)

Почему важна точность

Ошибка в расчёте =
неправильные решения
неправильный фокус
потеря возможностей

После расчёта

Сам расчёт — это только начало

важно понять:

— где твоя зона роста

— где риск

— где деньги

Практика

После того как ты получил аркан:

задай себе вопрос

«Где в моей жизни уже проявляется энергия этого аркана?»

Ты удивишься, насколько это уже работает.

Глава 3. Полный справочник: 22 энергии персонального года

В этой главе я, собрала для вас полный справочник по всем 22 Старшим Арканам как энергиям персонального года.

Это ваш главный инструмент для навигации в течение года. Используйте его как шпаргалку, возвращайтесь к нему, когда чувствуете растерянность или хотите свериться с «картой» своего пути.

Полный справочник: 22 энергии персонального года

Важное правило: В каждом описании вы найдёте два раздела — «Полезно» и «Нельзя». Это не строгие запреты, а рекомендации, как использовать энергию года во благо и каких ловушек избегать.

1. Маг (I Аркан): Год Воли и Действия

Теперь подробно о Маге.

Маг — это архетип творца, мастера, инициатора. Он стоит перед алтарём, на котором лежат символы всех четырёх стихий (Жезлы, Чаши, Мечи, Пентакли). Это означает, что у него есть все инструменты для реализации любой идеи. Это энергия «Я могу», «Я действую», «Я создаю свою реальность».

Год Мага — это ваш личный год возможностей. Вселенная даёт вам «зелёный свет». Всё, что вам нужно, — это взять инструменты в руки и начать действовать. Это год для старта проектов, личного бренда, обучения и проявления инициативы.



1 АРКАН — МАГ

Главная тема года: **Инициатива и Реализация**

— **События:** Год прорыва. Появляются новые возможности, о которых вы раньше и не мечтали. Вас замечают. Проекты запускаются легко и успешно. Это время для смелых шагов и заявлений о себе.

— **Финансы:** Деньги приходят через активные действия, продажи, запуск своего дела или монетизацию хобби. Пассивный доход маловероятен. Главный принцип: «Чтобы что-то получить, нужно что-то сделать».

— **Отношения:** Если вы одиноки — год активных знакомств и инициативы. Если в паре — год обновления отношений через совместные проекты и общие цели.

Что делать в этом году

— **Действовать:** Не думайте месяцами, действуйте днями. Идея без реализации мертва.

— **Заявлять о себе:** Не бойтесь быть видимым (ой). Ведите соцсети, выступайте, пишите статьи.

— **Учиться новому:** Год идеален для освоения навыков, которые помогут вам в реализации идей (маркетинг, продажи, дизайн).

— **Использовать все ресурсы:** У вас есть всё необходимое (интуиция Жрицы, ресурсы Императрицы). Не ищите оправданий.

Чего нельзя делать:

— Сомневаться в себе и своих силах («А вдруг не получится?»).

— Откладывать дела на потом (прокрастинировать).

— Бездействовать из-за страха ошибки или критики.

— Обманывать и манипулировать (теневая сторона Мага).

Энергия: Инициатива, воля, новые начинания, реализация идей. Год, когда вы — творец своей реальности.

— **Полезно:** Запускать проекты, учиться новому, проявлять лидерство, брать ответственность, заявлять о себе.

Нельзя: Сомневаться в себе, откладывать решения, бездействовать из-за страха.

Практики для Года Мага

Энергия этого года требует активных действий и настройки на волну творца.

1. Ритуал «Активация Стихий»

Этот ритуал помогает символически заявить о своём намерении и активировать все ресурсы для его реализации.

— **Что понадобится:** Стол или алтарь, четыре предмета-символа: свеча (Огонь), стакан чистой воды (Вода), благовоние/аромапалочка (Воздух), камень или монета (Земля).

— **Как делать:**

— Расставьте предметы по сторонам света (или просто по кругу перед собой).

— Зажгите свечу и благовоние.

— Четко сформулируйте своё главное намерение на год (например: «Я успешно запускаю свой онлайн-курс и нахожу первых 10 клиентов»).

— Произнесите намерение вслух 3 раза.

— Возьмите в руки каждый предмет по очереди, говоря:

— *«Огонь, дай мне энергию и страсть для действий».*

— *«Вода, дай мне гибкость и интуицию».*

— *«Воздух, дай мне ясность ума и правильные слова».*

— *«Земля, дай мне стабильность и материальное воплощение».*

— Поблагодарите стихии и дайте свече догореть.

2. Практика «Правило 5 минут»

Маг ненавидит прокрастинацию. Эта практика убивает её на корню.

— **Как делать:** Если вам нужно сделать задачу, к которой не хочется приступать (написать письмо, сделать звонок), договоритесь с собой: «Я буду делать это всего 5 минут».

— Чаще всего самое сложное — начать. Через 5 минут вы втянётесь и сделаете гораздо больше или даже закончите дело.

3. Медитация «Внутренний Творец»

Эта визуализация помогает соединиться с энергией созидания.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте себя в белой комнате.

— Перед вами — огромный холст и палитра с бесконечным количеством красок.

— Вы — художник своей жизни. Выбирайте любые цвета (цели, желания) и начинайте рисовать свою реальность такой, какой вы хотите её видеть.

— Рисуйте смело, не боясь выйти за контуры.

— Когда картина будет готова, посмотрите на неё с любовью и скажите: «Так и будет».

Мини-привычка для Года Мага:

— **«Правило одного действия».** Каждый день делайте одно маленькое действие, которое приближает вас к вашей большой цели.

— *Если цель — книга: пишите один абзац.*

— *Если цель — запуск бизнеса: сделайте один звонок или напишите один пост.*

— *Если цель — спорт: сделайте 10 приседаний.* Главное — регулярность и действие.

2. Верховная Жрица (II Аркан): Год Интуиции и Тайн

Верховная Жрица — это архетип тайных знаний, интуиции, подсознания и пассивного ожидания. Если Маг — это активное, мужское начало (Я действую), то Жрица — это пассивное, женское начало (Я знаю). Она сидит между двух колонн (черной и белой), символизирующих дуальность мира, а у ее ног лежит полумесяц — символ подсознания. Это энергия «Я слушаю».



ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Неумение слушать свою интуицию и внутренний голос.
Подавление эмоций и внутренних переживаний.
Избегание принятия решений и ответственность.
Излишняя пассивность и нерешительность.
Жизнь в иллюзиях и самообмане.
Зависимость от мнения и одобрения других.
Внутренние сомнения и противоречия.

ПУТЬ К РОСТУ:

Научиться доверять своей интуиции и чувствам.
Прислушиваться к своему внутреннему голосу.
Уметь выражать свои эмоции и потребности.
Принимать решения и брать ответственность на себя.
Развивать внутреннюю уверенность и решительность.
Отпускать страхи и освобождаться от иллюзий.
Искать баланс между разумом и чувствами.
Уважать свои границы и потребности.
Стремиться к гармонии с собой и окружающим миром.
Быть честным с собой и принимать свою истинную природу.

Автор: Сара Сажина

2 АРКАН — ВЕРХОВНАЯ ЖРИЦА

Год Верховной Жрицы — это год, когда внешняя активность уступает место внутренней работе. Вселенная просит вас замедлиться, замолчать и прислушаться к шепоту своей души. Ответы на все вопросы находятся не снаружи, а внутри.

Главная тема года: Интуиция и Внутреннее Знание

— **События:** Год может показаться «тихим» или даже застойным с внешней стороны. Но внутри вас будет происходить колоссальная работа. Важная информация будет приходить через сны, случайные совпадения, знаки, обрывки чужих разговоров. Не ищите логических объяснений — доверяйте предчувствиям.

— **Финансы:** Прямых финансовых прорывов ждать не стоит. Это год для накопления знаний и ресурсов, а не для активных трат. Деньги могут приходить из неожиданных или скрытых источников. Главный совет: не рискуйте, действуйте по наитию.

— **Отношения:** Год глубокой эмоциональной связи, но не всегда очевидной для окружающих. Возможны тайные отношения или платоническая связь, основанная на духовном родстве. В существующих отношениях наступает период, когда слова не нужны — партнеры понимают друг друга без них.

Что делать в этом году

— **Слушать себя:** Ваша интуиция сейчас — самый точный навигатор. Если что-то кажется «неправильным» или «не своим» — уходите.

— **Наблюдать:** Станьте наблюдателем своей жизни. Не спешите действовать. Просто смотрите, какие знаки вам посылает Вселенная.

— **Развивать чувствительность:** Займитесь творчеством (рисование, музыка), психологией, медитациями. Ведите дневник снов.

— **Хранить секреты:** И свои, и чужие. Энергия года не терпит сплетен и пустой болтовни.

Чего нельзя делать:

— Спешить с выводами и решениями.

— Игнорировать сны и предчувствия.

— Раскрывать свои тайны и планы всем подряд.

— Пытаться «пролить свет» на то, что должно оставаться в тени.

Энергия: Интуиция, тайны, подсознание, пассивное ожидание. Год внутренней работы и получения знаков.

— **Полезно:** Слушать интуицию, заниматься творчеством и психологией, хранить секреты, наблюдать.

Нельзя: Игнорировать сны и предчувствия, спешить с выводами, раскрывать чужие тайны.

Практики для Года Верховной Жрицы

Энергия этого года требует тишины, интроспекции и доверия своему внутреннему голосу.

1. Ритуал «Лунная Чаша»

Этот ритуал помогает активизировать интуицию и получить ответы во сне.

— **Что понадобится:** Серебряная или белая чаша (или любая красивая миска), чистая вода, лист бумаги, ручка — **Как делать:**

— Вечером перед сном наполните чашу водой. Если есть возможность, поставьте ее так, чтобы в ней отражался свет луны.

— Сядьте перед чашей, успокойте дыхание. Сформулируйте вопрос, на который хотите получить ответ.

— Напишите вопрос на листке бумаги и положите его под чашу (или просто держите в руках).

— Смотрите на поверхность воды, как в зеркало. Не ждите конкретного образа, просто наблюдайте за рябью или бликами.

— Произнесите: *«Я открыта твоему знанию. Пусть ответ придет ко мне во сне или в знаке».*

— Утром первым делом запишите свой сон и все мысли, которые пришли в голову сразу после пробуждения.

2. Практика «Дневник Знаков»

Жрица говорит с нами через символы. Эта практика учит их замечать.

— **Как делать:**

— Заведите отдельный блокнот или заметку в телефоне под названием «Знаки дня».

— В течение дня фиксируйте всё необычное: повторяющиеся цифры (11:11), случайно услышанные фразы, сны, образы из книг или фильмов, которые вас зацепили.

— Вечером перечитайте записи и задайте себе вопрос: *«О чем мне говорит этот знак? Какое чувство он вызывает?».*

— Не ищите логики, ищите отклик в сердце.

3. Медитация «Тишина за Завесой»

Эта визуализация помогает успокоить разум и услышать голос подсознания.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте, что вы стоите перед плотной бархатной завесой (это завеса тайны).

— Вы знаете, что за ней — все ответы мира.

— Сделайте глубокий вдох и... просто сядьте перед этой завесой в тишине. Не пытайтесь ее отдернуть силой.

— Просто будьте в состоянии спокойного ожидания и доверия.

— В какой-то момент вы почувствуете, что знание приходит к вам само, без усилий.

Побудьте в этом состоянии несколько минут.

Мини-привычка для Года Верховной Жрицы:

«Правило одного вопроса». Каждый вечер перед сном задавайте себе один важный вопрос о своей жизни или проблеме, которая вас волнует. А затем... просто засыпайте, доверяя своему подсознанию найти ответ к утру или в течение следующего дня.

3. Императрица (III Аркан): Год Изобилия и Роста

Императрица — это архетип плодородия, изобилия, заботы, красоты и чувственности. Это Мать-Природа, воплощённая в человеческом облике. Она восседает на троне посреди поля пшеницы, окружённая символами роскоши и жизни. Это энергия «Я создаю», «Я возвращаю», «Я наслаждаюсь».

Если Маг создаёт идею, а Жрица хранит тайну, то **Императрица** — это та, кто **воплощает идею в жизнь и возвращает её до состояния изобилия**. Это энергия материнства, творчества и материального благополучия.

Год Императрицы — это год, когда всё начинает бурно расти и цвести. Проекты, начатые ранее, приносят плоды. Финансы приходят легко. Это время для наслаждения жизнью, заботы о себе и окружающем мире.

Главная тема года: Изобилие и Плодородие

— **События:** Год роста и процветания. Всё, что вы «посадили» в предыдущие годы (проекты, отношения, идеи), начинает давать урожай. Это время для крупных покупок, обустройства дома, начала семьи или творческих проектов. Жизнь становится насыщенной и красивой.

— **Финансы:** Финансовое благополучие. Деньги приходят легко, часто из нескольких источников. Это год для инвестиций в комфорт, красоту и качество жизни. Возможен рост доходов или получение прибыли от прошлых вложений.

— **Отношения:** Год гармонии, любви и чувственности. Отношения становятся глубже, теплее. Если вы одиноки, высока вероятность встретить партнёра для серьёзных отношений. В семье — время заботы друг о друге.



3 АРКАН — ИМПЕРАТРИЦА

Что делать в этом году

— **Заботиться о себе и близких:** Уделяйте внимание своему телу, здоровью, внешности. Дарите подарки, готовьте вкусную еду, окружайте себя и любимых красотой.

— **Творить:** Занимайтесь любым видом творчества — от кулинарии до написания картин. Энергия Императрицы требует созидания.

— **Наслаждаться природой:** Проводите время на природе, в саду, в парках. Общение с землёй и растениями в этом году особенно целительно.

— **Рождать новое:** Не бойтесь начинать новые проекты или планировать рождение детей (в прямом или метафорическом смысле — «родить» книгу, бизнес).

Чего нельзя делать:

— Обесценивать себя и свою красоту.

— Вступать в конфликты с близкими, особенно по мелочам.

— Быть скупым (как в финансах, так и в проявлении чувств).

— Подавлять свою чувственность и тягу к удовольствиям.

Главная тема года: рост, изобилие, реализация.

Энергия: Изобилие, плодородие, творчество, забота. Год роста, красоты и материального благополучия.

— **Полезно:** Заботиться о себе и близких, заниматься домом и садом, создавать красоту, отдыхать.

Нельзя: Быть скупым, подавлять эмоции и творчество, пренебрегать здоровьем. Конфликтовать с детьми, с мамой, свекровью (с женщинами). Контролировать всех и всё.

— Отказываться от рождения детей,

— **изменять,**

— бесполезно тратить деньги,

— конфликтовать с детьми, с мамой, свекровью (с женщинами).

— Контролировать всех и всё.

— Замечать возможности для карьерного и финансового роста. Уделять время воспитанию детей.

Практики для Года Императрицы

Энергия этого года требует контакта с природой, творчества и заботы о теле.

1. Ритуал «Посадка Семени Изобилия»

Это мощный ритуал для привлечения роста и процветания в любую сферу жизни.

— **Что понадобится:** Горшок с землёй, семя любого быстрорастущего растения (например, базилик или кресс-салат), жёлтая или зелёная свеча (цвета изобилия).

— **Как делать:**

— Зажгите свечу.

— Возьмите семя в руки. Мысленно вложите в него своё намерение (например: «Рост моего дохода», «Развитие моего блога», «Гармония в семье»).

— Посадите семя в землю, полейте водой.

— Скажите: *«Как это семя прорастает в земле, так и моё намерение прорастает в моей жизни».*

— Поставьте горшок на солнечное место и ухаживайте за ним. Рост растения будет отражать рост вашего дела.

2. Практика «Банкет для Души»

Императрица любит изобилие во всём, в том числе и в еде.

— **Как делать:**

— Раз в неделю устраивайте себе «пир». Не просто ужин, а красивую сервировку стола.

— Используйте лучшую посуду, зажгите свечи.

— Приготовьте или купите то, что вы действительно любите, даже если это что-то простое.

— Ешьте медленно, смакуя каждый кусочек. Благодарите себя и мир за эту еду.

— Это учит вас принимать изобилие и наслаждаться им без чувства вины.

3. Медитация «Поля Пшеницы»

Эта визуализация помогает напитаться энергией плодородия и спокойствия.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте, что вы стоите на краю огромного золотого поля спелой пшеницы.

— Над вами — тёплое солнце. Вы чувствуете запах земли и колосьев.

— Вы идёте по полю босиком, касаясь колосьев руками.

— Почувствуйте эту мощную энергию земли и жизни, которая поднимается от почвы и наполняет вас силой, спокойствием и уверенностью в завтрашнем дне.

— Побудьте в этом состоянии столько, сколько захочется.

Мини-привычка для Года Императрицы:

«Правило одного цветка». Каждый день покупайте себе один живой цветок (или просто срывайте красивый лист на прогулке). Ставьте его на свой рабочий стол или тумбочку. Это простое действие будет ежедневно напоминать вам о красоте мира и вашей собственной ценности, привлекая энергию изобилия в жизнь.

4. Император (IV Аркан): Год Структуры и Власти

Император — это архетип отца, правителя, создателя законов и порядка. Он — тот, кто строит фундамент и стены для того изобилия, которое создала **Императрица**. Если Императрица — это природа и плодородие, то Император — это **цивилизация и структура**. Это энергия «Я управляю», «Я строю», «Я беру ответственность».

Год Императора — это год наведения порядка, построения систем и утверждения своего авторитета. Время хаотичного творчества (Императрица) прошло, теперь нужно выстроить каркас. Это год для карьеры, бизнеса, наведения порядка в делах и взятия ответственности за свою жизнь.



IV

ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Жёсткость и авторитарность.
Чрезмерная потребность в контроле.
Негибкость и сопротивление переменам.
Одержимость материальным и статусом.
Страх потери власти и стабильности.
Упертость, консерватизм и предубеждения.
Отчуждённость и холодность в отношениях.

ПУТЬ К РОСТУ:

Учиться быть опорой, а не тираном.
Развивать гибкость и открытость новому.
Доверять другим и делегировать задачи.
Создавать прочный фундамент на честности и справедливости.
Балансировать материальное и духовное.
Быть ответственным лидером и примером для других.
Строить отношения на уважении и поддержке.
Ценить простые радости и близость.
Жить в согласии с собой и своими ценностями.

Автор: Сара Сажина

4 АРКАН — ИМПЕРАТОР

Главная тема года: Структура и Ответственность

— **События:** Год карьерного роста, укрепления позиций, решения юридических и организационных вопросов. Возможен переезд в более стабильное жильё, покупка недвижимости. Всё требует чёткого плана и дисциплины.

— **Финансы:** Стабильность через контроль. Деньги приходят не от удачи, а от грамотно выстроенной системы: карьерный рост, управление бюджетом, инвестиции в надёжные активы. Это время для финансовой дисциплины.

— **Отношения:** Серьёзность и ответственность. Отношения переходят на новый, более зрелый уровень. Возможен брак или официальное оформление союза. В отношениях появляется чёткое распределение ролей и ответственности.

Что делать в этом году

— **Строить систему:** Наводите порядок во всём: в документах, в финансах, в расписании дня. Создавайте планы и следуйте им.

— **Брать ответственность:** Перестаньте винить обстоятельства или других людей. Вы — хозяин своей жизни. Принимайте решения и отвечайте за их последствия.

— **Развивать дисциплину:** Внедрите полезные привычки (спорт, режим дня). Дисциплина — это главный инструмент Императора.

— **Защищать свои границы:** Учитесь говорить «нет» тому, что вам не подходит. Умейте отстаивать свои интересы и территорию.

Чего нельзя делать:

— Быть тираном и подавлять волю других (и свою собственную).

— Бояться перемен и цепляться за старый порядок, если он изжил себя.

— Терять контроль над эмоциями и делами.

— Нарушать законы (юридические и моральные).

Энергия: Структура, порядок, стабильность, власть. Год наведения порядка и построения фундамента.

ПОЛЕЗНО:

Покупать недвижимость,

— Открывать бизнес,

— Воспитывать в себе трудолюбие, терпение.

— **Рожать наследников,**

— Требовать от других порядка, но не быть диктатором.

— Строить или расширять то, что уже построено: дом, бизнес, семью, карьеру.

— Работать над авторитетом.

— **Полезно:** Строить планы (и дома), наводить порядок в делах и документах, брать на себя ответственность.

Нельзя: Быть тираном и диктатором, бояться перемен и нарушать законы (в том числе моральные).

Терять уверенность, отпускать контроль.

Практики для Года Императора

Энергия этого года требует действий, направленных на создание порядка и структуры.

1. Ритуал «Закладка Фундамента»

Этот ритуал помогает создать прочную основу для будущих достижений.

— **Что понадобится:** Четыре свечи (можно коричневые или серые), четыре небольших камня или кристалла (например, гематит или оникс), лист бумаги, ручка.

— **Как делать:**

— Расставьте свечи по углам воображаемого квадрата (вашего «дома» или проекта).

— В центре положите лист бумаги.

— Напишите на нём главную цель на год (например: «Построить финансовую стабильность», «Укрепить авторитет на работе»).

— Положите на бумагу один из камней.

— Зажгите свечи по часовой стрелке, произнося при этом: *«Я закладываю прочный фундамент для [ваша цель]. Моя воля крепка, как камень».*

— Оставьте композицию на видном месте как символ вашей решимости.

2. Практика «Архитектор Дня»

Император любит чёткий план. Эта практика поможет внедрить дисциплину в повседневную жизнь.

— **Как делать:**

— Каждый вечер перед сном уделите 10 минут планированию следующего дня.

— Не просто пишите список дел, а **расписывайте их по времени** (тайм-блокинг).
Например: 09:00—10:00 — работа над отчётом; 10:00—10:15 — перерыв.

— На следующий день старайтесь строго следовать этому расписанию, как архитектор следует чертежу.

3. Медитация «Трон Власти»

Эта визуализация помогает обрести внутреннюю опору и уверенность в себе.

— **Как делать:**

— Сядьте с прямой спиной (это важно для энергии Императора).

— Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в огромном зале с каменными колоннами.

— Перед вами стоит величественный трон из тёмного камня или дерева.

— Вы подходите и садитесь на него. Почувствуйте его тяжесть и устойчивость.

— Представьте за своей спиной мощную гору — это ваша опора.

— Почувствуйте, как от трона к вам переходит энергия спокойной власти и уверенности.

Мини-привычка для Года Императора:

— **«Правило одного порядка».** Каждый день наводите порядок в одной маленькой зоне вашего дома или рабочего места (один ящик стола, одна полка в шкафу, папка с документами). К концу года хаос будет полностью побеждён, а порядок станет вашей второй натурой.

5. Иерофант (V Аркан): Год Обучения и Традиций

Иерофант (также известный как **Жрец** или **Первосвященник**) — это архетип учителя, наставника, традиций, морали и системного знания. Он — мост между божественным и земным, который передаёт мудрость и правила игры. Если Император строит внешнюю структуру (законы, государство), то Иерофант строит **внутреннюю структуру**: мировоззрение, веру, систему ценностей. Это энергия «Я учу» и «Меня учат».

Год Иерофанта — это год получения системных знаний, поиска наставника или становления им самим. Это время, когда важно понять правила игры в выбранной сфере, получить официальное образование или передать свой накопленный опыт другим.

Главная тема года: Обучение и Ценности

— **События:** Высока вероятность поступления в вуз, начала курсов повышения квалификации, смены профессии на более «приземлённую» и полезную. Встреча с важным Учителем или Наставником, который изменит ваш взгляд на мир. Возможна работа в крупной структуре, госучреждении или сфере образования.

— **Финансы:** Стабильность через профессионализм и экспертность. Деньги приходят через передачу знаний (обучение, консультации), работу в крупной компании или госсекторе. Это не год для рискованных стартапов, а для построения карьеры по правилам.

— **Отношения:** Год, благоприятный для официального оформления союза (брак).



V

ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Жёсткие убеждения и догматизм.
Упрямство и нежелание слушать других.
Следование правилам без понимания сути.
Стремление учить, не имея опыта.
Моральное превосходство и осуждение.
Зависимость от традиций и устаревших систем.
Внутренний конфликт между верой и разумом.

ПУТЬ К РОСТУ:

Искать истину, а не просто следовать правилам.
Слушать и быть открытым к новым взглядам.
Совмещать знания с опытом и мудростью сердца.
Учиться на собственном опыте и ошибках.
Служить примером, а не проповедями.
Уважать путь каждого человека.
Развивать гибкость мышления и духовную зрелость.
Делать знания живыми и применимыми.
Стремиться к гармонии между разумом и верой.
Быть проводником мудрости и поддержки.
Жить в согласии со своими принципами.

Автор: Сара Сажина

5 АРКАН — ИЕРОФАНТ (Жрец)

Отношения строятся на общих ценностях, традициях и взаимном уважении. Возможен союз с человеком из другой культуры или с большой разницей в возрасте/статусе (учитель-ученик)

Что делать в этом году

— **Учиться системно:** Запишитесь на курсы, получите второе высшее, читайте профессиональную литературу. Станьте экспертом в своей области.

— **Передавать знания:** Если вы уже эксперт — начните учить других. Проводите вебинары, пишите статьи, наставляйте новичков.

— **Укреплять ценности:** Проанализируйте свои убеждения. Что для вас действительно важно? Живёте ли вы в соответствии со своими принципами?

— **Следовать правилам:** В этом году важно играть по правилам системы. Это не время для бунтарства и обходных путей. Честность и порядочность будут вознаграждены.

Чего нельзя делать:

— Нарушать моральные и этические нормы (обманывать, хитрить).

— Идти против своих принципов ради выгоды.

— Считать себя «самым умным» и отвергать чужой опыт.

— Быть догматичным и нетерпимым к чужому мнению.

Энергия: Обучение, традиции, наставничество. Год получения знаний и передачи опыта.

— **Полезно:** Учиться у учителей и наставников, передавать свои знания другим, соблюдать традиции.

— Больше времени уделять обучению, проявлению себя в социуме.

— Развивать гибкость ума, терпимость.

— Создать семью,

— Навести порядок в делах, документах.

— Вести здоровый образ жизни,

— Продавать и вкладывать финансы в новые проекты, **которые будут приносить пользу позже.**

НЕЛЬЗЯ:

— Нарушать законы,

— обманывать,

— манипулировать,

— игнорировать мнение других людей,

— вести двойную игру.

— Изменять.

— Разводиться, если есть возможность сохранить семью — сохраняйте.

Нельзя: Быть догматичным и нетерпимым к чужому мнению, отвергать новое только потому, что оно новое.

Практики для Года Иерофанта

Энергия этого года требует работы с умом, информацией и духовными законами.

1. Ритуал «Поиск Наставника»

Этот ритуал помогает привлечь в свою жизнь нужного учителя или информацию.

— **Что понадобится:** Фиолетовая или синяя свеча (цвета мудрости), лист бумаги, ручка.

— **Как делать:**

— Зажгите свечу. Сядьте в тишине.

— На листе бумаги напишите: *«Я открыт (а) для получения знаний и мудрости. Я привлекаю в свою жизнь наставника/учителя, который поможет мне [ваша цель]».*

— Сожгите листок в пламени свечи (соблюдая осторожность), мысленно отпуская запрос во Вселенную.

— Оставьте свечу догореть до конца. Будьте внимательны к знакам и новым знакомствам в ближайшие дни.

2. Практика «Создание свода правил»

Иерофант любит порядок в знаниях. Эта практика поможет структурировать то, что вы уже знаете.

— **Как делать:**

— Возьмите тетрадь или создайте документ на компьютере.

— Выберите одну сферу своей жизни (например, «Финансы», «Здоровье», «Отношения»).

— Напишите для неё свой «Свод правил» — 10 главных принципов, которым вы будете следовать в этом году.

— Например: «10 правил финансовой грамотности» или «5 принципов здоровых отношений».

— Повесьте этот список на видное место.

3. Медитация «Храм Знаний»

Эта визуализация помогает настроиться на волну обучения и структурировать информацию в голове.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте, что вы входите в величественный древний храм или библиотеку.

— Вас окружают высокие стеллажи с книгами — это все знания мира.

— Мысленно задайте вопрос или сформулируйте тему, которая вас волнует.

— Из темноты выходит фигура в длинных одеждах (это ваш внутренний Учитель). Он молча подводит вас к нужной полке и даёт вам книгу.

— Откройте её (в воображении). Почувствуйте знание, которое она несёт.

Мини-привычка для Года Иерофанта:

«**Правило одной страницы**». Каждый день читайте профессиональную или развивающую литературу хотя бы по одной странице (или слушайте 10 минут аудиокниги). Главное — не объем, а регулярность и системность погружения в знания.

6. Влюблённые (VI Аркан): Год Выбора и Партнёрства

Влюблённые — это, пожалуй, самый многогранный аркан. Это не просто «романтика». Это архетип **выбора, партнёрства, гармонии и союзов**. На карте изображены Адам и Ева в Эдеме, а над ними парит Ангел. Это символ того, что каждый наш выбор — это шаг к обретению целостности (союз мужского и женского, логики и интуиции, нашего «Я» и мира).

Год Влюблённых — это год судьбоносных решений. Вам придётся выбирать не только в любви, но и в карьере, месте жительства, жизненных ценностях. Каждый выбор будет иметь долгосрочные последствия. Это год, когда вы определяете свой дальнейший путь.

Главная тема года: Выбор и Гармония

— **События:** Год больших развилок. «Либо-либо». Выбор между двумя работами, двумя городами, двумя путями развития. В любви — это либо начало судьбоносных отношений, либо переход существующих на новый уровень. В карьере — выбор направления, которое соответствует вашим ценностям.

— **Финансы:** Деньги приходят через партнёрство, совместные проекты или работу в команде. «Один в поле не воин» — девиз этого года в финансах. Также это год для выбора: инвестировать или потратить, рискнуть или сохранить.

— **Отношения:** Глубокое чувство единения с партнёром. Отношения строятся на общих ценностях. Если вы в поиске — высока вероятность встречи со «второй половинкой». Если в отношениях — это проверка на совместимость ценностей.



ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Нерешительность и сомнения в выборе.
Зависимость от мнения окружающих.
Иллюзии в отношениях и идеализация партнёра.
Страх перемен и упущенных возможностей.
Дисбаланс между разумом и чувствами.
Манипуляции, лезть и нечестность.
Поверхностный выбор, основанный на комфорте.

ПУТЬ К РОСТУ:

Доверять своему сердцу и внутренней мудрости.
Принимать осознанные решения и не бояться ответственности.
Быть честным с собой и с партнёром.
Выбирать из любви, а не из страха или выгоды.
Развивать гармонию между разумом и чувствами.
Уважать свободу выбора – свою и других.
Отпускать прошлое и открываться новому.
Строить отношения на доверии и взаимной поддержке.
Создавать союз, в котором растут оба партнёра.
Жить в согласии с собой и своим предназначением.

Автор: Сара Сажина

6 АРКАН — ВЛЮБЛЁННЫЕ

Что делать в этом году

— **Делать осознанный выбор:** Не принимайте решения импульсивно. Взвешивайте не только «за» и «против», но и то, насколько каждый вариант соответствует вашим глубинным ценностям.

— **Строить мосты:** Ищите союзников. Объединяйтесь с людьми, чьи ценности совпадают с вашими. Это год для синергии.

— **Работать над отношениями:** Учитесь договариваться, искать компромиссы и принимать партнёра таким, какой он есть.

— **Принимать ответственность за свой выбор:** Помните, что нет «правильного» или «неправильного» пути. Есть только ваш путь и его последствия.

Чего нельзя делать:

— Идти на компромиссы против своих ценностей (выбирать из страха, а не из любви).

— Быть нерешительным и перекладывать ответственность за выбор на других.

— Вступать в токсичные или созависимые отношения.

— Игнорировать сигналы сердца, полагаясь только на холодный расчёт.

Энергия: Выбор, партнёрство, любовь, гармония. Год принятия важных решений в любви и ценностях.

— **Полезно:** Строить гармоничные отношения (любовные и деловые), делать осознанный выбор сердцем.

— Влюбиться или возобновить прежние чувства.

— Строить отношения, дружить, сотрудничать, **выйти замуж, ухаживать за собой**, любить и принимать себя и окружение.

— **Важно контактировать с окружением с любовью**, дарить положительные эмоции, создавать вокруг себя красоту, порядок, украшать все, что окружает.

НЕЛЬЗЯ:

Идти на поводу у страсти (а не любви), изменять, конфликтовать

Нельзя: Идти на компромиссы против своих ценностей, избегать ответственности за свой выбор.

Практики для Года Влюблённых

Энергия этого года требует работы с сердцем, интуицией и умением выстраивать связи.

1. Ритуал «Сердечный Выбор»

Этот ритуал помогает прояснить ситуацию и услышать голос своего сердца при принятии важного решения.

— **Что понадобится:** Две свечи (розовая и белая), два небольших листка бумаги, ручка.

— **Как делать:**

— Зажгите свечи. Сядьте удобно между ними.

— На одном листке напишите один вариант выбора (например: «Остаться на старой работе»), на другом — второй («Уйти на новую»).

— Положите листки по разные стороны от себя. Закройте глаза.

— Положите одну руку на сердце. Мысленно «проживите» сценарий первого варианта. Какие чувства возникают? Спокойствие, радость или тяжесть, тревога?

— Поблагодарите этот вариант и мысленно отпустите его. Возьмите второй листок и проделайте то же самое.

— Тот вариант, который вызвал ощущение лёгкости, тепла и расширения в груди, и есть ваш истинный выбор.

2. Практика «Мост Понимания» (для отношений)

Эта практика помогает наладить диалог и увидеть ситуацию глазами партнёра.

— **Как делать:**

— Если у вас назрел конфликт или непонимание, выделите время для разговора.

— Сядьте так, чтобы вы могли видеть друг друга (визуальный контакт важен).

— Один из вас начинает говорить о своих чувствах и потребностях, используя «Я-сообщения» («Я чувствую себя одиноко, когда...», а не «Ты никогда не...»).

— Второй слушает молча, не перебивая. Его задача — не придумать ответ, а просто услышать и понять.

— Затем второй пересказывает то, что понял: «Правильно ли я тебя услышал (а), что ты чувствуешь...?». Первый подтверждает или уточняет.

— Затем вы меняетесь ролями.

3. Медитация «Ангел Гармонии»

Эта визуализация помогает восстановить внутренний баланс и услышать свою интуицию.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте, что вы стоите в прекрасном саду (как на карте).

— Напротив вас стоит ваш Ангел-Хранитель или просто символ мудрости и любви.

— Ангел протягивает вам руки. Сделайте шаг вперёд и вложите свои руки в его ладони.

— Почувствуйте поток безусловной любви и принятия, который идёт от него к вам.

— Задайте своему Ангелу вопрос о том, какой выбор будет для вас самым гармоничным.

— Не ждите ответа в виде слов. Просто побудьте в этом состоянии любви и покоя. Ответ придёт позже как внутреннее знание или знак извне.

Мини-привычка для Года Влюблённых:

«**Комплимент дня**». Каждый день говорите искренний комплимент кому-то из своего окружения (партнёру, коллеге, другу). Это тренирует умение видеть хорошее в других и строить мосты партнёрства, что является главной энергией этого года.

7. Колесница (VII Аркан): Год Движения и Победы

Колесница — это архетип победителя, лидера, завоевателя. Это энергия **движения вперёд, воли и триумфа**. На карте изображён возничий, который управляет двумя сфинксами (или конями), смотрящими в разные стороны. Его задача — не силой их остановить, а волей и умением направить эту мощную энергию в одну сторону.

Год Колесницы — это ваш личный марафон к победе. Это год, когда Вселенная даёт вам «зелёный свет» для движения к цели. Энергия этого года — это скорость, воля, контроль и прорыв. Но есть нюанс: Колесница не терпит пассивности. Если вы не возьмёте поводья в свои руки, она будет стоять на месте.

Главная тема года: Движение к Победе

— **События:** Год прорывов, карьерных скачков, переездов, путешествий и крупных достижений. Это время, когда вы можете свернуть горы, если будете решительны. Возможны победы в конкурентной борьбе, получение желаемой должности или запуск успешного проекта.

— **Финансы:** Деньги приходят через активные действия, продажи, движение и достижение целей. Это год для запуска бизнеса, который требует вашего личного участия и управления. Пассивный доход маловероятен.

— **Отношения:** Динамика и движение. Отношения на расстоянии, либо очень активный период притирки и совместного движения к общей цели. Может быть период одиночества, если вы сфокусированы на личных победах и «гонке» за успехом.

Что делать в этом году

— **Ставить цели:** У вас должна быть одна или несколько чётких, амбициозных целей. Колесница не едет «просто так».



VII

ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Стремление любой ценой к победе.
Потеря самоконтроля и направление силы во вред.
Обман, манипуляции и нечестные методы.
Переоценка своих возможностей и поспешность.
Конфликт между целями и внутренними ценностями.
Игнорирование советов и сопротивление истине.
Агрессия, нетерпение и излишняя гордыня.

ПУТЬ К РОСТУ:

Управлять своей энергией осознанно и с дисциплиной.
Ставить цели, которые служат не только личной выгоде.
Действовать честно и брать ответственность за свои поступки.
Слушать интуицию и мудрые советы.
Развивать внутреннюю силу через самоконтроль и терпение.
Двигаться к победе, не теряя уважения к другим.
Использовать свою силу для создания и защиты.
Помнить, что величие — в гармонии разума и воли.
Жить в согласии с собой и своими принципами.

Автор: Сара Сажина

7 АРКАН — КОЛЕСНИЦА

— **Действовать немедленно:** Как только решение принято — действуйте. Промедление здесь смерти подобно.

— **Управлять эмоциями:** Ваши «кони» — это ваши эмоции, желания и страхи. Возничий (ваша воля) должен держать их в узде. Не позволяйте гневу или страху перевернуть колесницу.

— **Брать 100% ответственность:** Вы — единственный водитель своей жизни в этом году. Ни на кого не надейтесь.

Чего нельзя делать:

— Метаться и распылять силы на несколько дел одновременно (колесница перевернётся).

— Быть нерешительным и сомневаться.

— Проявлять агрессию и идти «по головам» (это потеря контроля).

— Игнорировать баланс между работой (белый конь) и отдыхом (чёрный конь).

Энергия: Движение вперед, победа, контроль. Год прорыва и достижения целей.

— **Полезно:** Ставить цели и достигать их (особенно в карьере), путешествовать, управлять ситуацией.

— Развивать эзотерические способности, лидерские качества, учиться, планировать, **ставить цели и достигать их**, путешествовать, покупать автомобиль, переезжать.

— **Жить так, что бы за вами хотели повторять успех.**

НЕЛЬЗЯ:

Проявлять агрессию, нерешительность, метаться между вариантами, отступать от ранее принятых решений.

Нельзя: Терять контроль над эмоциями и делами, быть агрессивным «на пути к цели».

Практики для Года Колесницы

Энергия этого года требует выхода. Застой губителен. Вот как направить эту мощную силу в мирное русло.

1. Ритуал «Запуск Колесницы»

Этот ритуал помогает задать вектор движения на весь год и «нажать на газ».

— **Что понадобится:** Бумага, ручка, маленькая модель машинки или любая фигурка (это будет ваш тотем-колесница), зелёная свеча (цвет действия и денег).

— **Как делать:**

— Зажгите свечу. Напишите на листе бумаги свою главную цель на этот год. Формулировка должна быть конкретной: «Я достигаю повышения до должности [Название] к декабрю» или «Я запускаю проект [Название] и получаю первую прибыль в [Месяц]».

— Сложите лист и положите его под фигурку машинки.

— Произнесите вслух: *«В этом году я управляю своей жизнью. Я направляю всю свою энергию на достижение этой цели. Я действую решительно и побеждаю».*

— Оставьте композицию на видном месте (рабочий стол). Каждый раз, глядя на неё, вспоминайте о своей цели.

2. Практика «Дорожная карта»

Колесница без маршрута — это просто быстрая езда по кругу. Вам нужна карта.

— **Как делать:**

— Возьмите свою главную цель из ритуала.

— Разбейте её на конкретные шаги по месяцам или неделям.

— Запишите самый первый шаг, который нужно сделать **в ближайшую неделю**. Энергия Колесницы требует немедленного старта.

— Сделайте этот шаг в течение первых 48 часов после планирования.

3. Медитация «Уверенный Возничий»

Эта визуализация помогает обрести контроль над своими эмоциями и страхами («чёрным и белым конём»).

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте себя на месте возничего.

— Почувствуйте под собой колесницу. Посмотрите на коней: один чёрный (ваши страхи, лень), другой белый (ваши амбиции, желания). Они рвутся в разные стороны.

— Спокойно и твёрдо натяните поводья. Почувствуйте свою волю как стальной стержень внутри.

— Скомандуйте коням: «Вперёд!». И почувствуйте, как вся их мощь теперь направлена в одну сторону — к вашей цели.

— Насладитесь ощущением скорости и полного контроля над ситуацией.

Мини-привычка для Года Колесницы:

«**Правило первого шага**». Каждый раз, когда вам нужно сделать что-то важное или неприятное (звонок, письмо, задача), не думайте об этом долго. Просто сделайте один маленький шаг немедленно (откройте почту, напишите первое слово). Это снимает инерцию покоя и запускает энергию движения.

8. Справедливость (VIII Аркан): Год Баланса и Кармы

Справедливость — это архетип истины, равновесия, закона и беспристрастности. Это не слепая Фемида с завязанными глазами, а мудрая богиня, которая **видит всё**. В одной руке она держит весы (символ баланса и взвешенных решений), в другой — меч (символ неотвратимости и отсечения лжи). Это энергия «Что посеешь, то и пожнешь».

Год Справедливости — это год «сдачи экзамена» по предмету «Честность». Вселенная проверяет, насколько вы честны с собой и миром, и возвращает вам последствия ваших прошлых поступков. Это не наказание, а восстановление равновесия.

Главная тема года: Баланс и Карма

— **События:** Часто связаны с документами, юридическими вопросами, подписанием контрактов, официальными делами. Всё, что было начато или сделано неправильно в прошлом, может «аукнуться».



8 АРКАН — СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Всё, что делалось честно, принесёт заслуженную награду. Это год для наведения порядка в делах.

— **Финансы:** Полная прозрачность. Деньги приходят от честного труда, возврата старых долгов (в буквальном или переносном смысле), получения того, что вам причитается. Попытки схитрить приведут к потерям.

— **Отношения:** Отношения становятся предельно честными. Маски спадают. Вы видите партнёра и себя такими, какие вы есть. Это может привести как к укреплению союза на основе полной честности, так и к разрыву, если отношения были построены на лжи.

Что делать в этом году

— **Быть честным:** В первую очередь — с самим собой. Признайте свои ошибки и слабые места. Не пытайтесь юлить или оправдываться.

— **Взвешивать решения:** Перед любым важным шагом возьмите паузу. Составьте список плюсов и минусов. Послушайте не только сердце или волю, но и голос разума.

— **Соблюдать закон:** Это касается не только УК РФ, но и законов жизни (кармы). Поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы поступали с вами.

— **Навести порядок в документах:** Год идеален для того, чтобы разобраться с бумагами, долгами, налогами и юридическими вопросами.

Чего нельзя делать:

— Врать, обманывать, манипулировать (даже в мелочах).

— Нарушать договоры и обещания.

— Принимать важные решения на эмоциях, без тщательного анализа.

— Игнорировать сигналы о том, что вы поступаете неправильно.

Энергия: Баланс, честность, карма. Год воздаяния по заслугам и восстановления равновесия.

— **Полезно:** Решать юридические вопросы честно, восстанавливать справедливость (в том числе к себе), быть честным с собой.

— Направить внимание **на деньги**, их добычу, сохранение, приумножение,

— **исправлять ошибки,**

— воспринимать реальность объективно, без эмоций.

— **Опираться на факты и логику, замечать причинно-следственные связи.**

— Обучение (писать, исследовать, заниматься наукой, передавать знания ученикам или принимать знания от наставников).

— Полезно отпустить боли и обиды.

— **Завершить все незавершённые дела:** стройки, работа с документами и тд.

— **Очень важно уделять время себе, своим желаниям, своим личным задачам.**

НЕЛЬЗЯ:

Осуждать людей, спорить, эмоционально вовлекаться в ситуации, нарушать законы общества, морали, государства, духовные законы кармы

Нельзя: Обманывать (даже в мелочах), нарушать законы и договоренности, уходить от ответственности.

Практики для Года Справедливости

Энергия этого года требует ясности ума, честности и стремления к равновесию.

1. Ритуал «Весы Баланса»

Этот ритуал помогает восстановить внутреннее равновесие и принять справедливое решение.

— **Что понадобится:** Две белые свечи, лист бумаги, ручка.

— **Как делать:**

— Зажгите свечи. Поставьте их перед собой.

— На листе бумаги чётко сформулируйте дилемму или ситуацию, где вам нужно восстановить баланс (например: «Баланс между работой и отдыхом» или «Решение в споре»).

— Разделите лист вертикальной чертой пополам.

— Слева честно выпишите все «плюсы» одной стороны ситуации, справа — все «минусы» или аргументы другой стороны.

— Посмотрите на список беспристрастно, как судья. Решение придёт само собой как самый сбалансированный вариант.

— Поблагодарите энергию баланса за ясность. Свечи можно погасить.

2. Практика «Аудит Жизни»

Справедливость любит порядок и правду. Проведите ревизию своей жизни на предмет честности.

— **Как делать:** Возьмите дневник и ответьте себе на несколько вопросов максимально честно:

— Где я поступал (а) нечестно по отношению к другим? Что я могу сделать, чтобы это исправить?

— Где я обманываю самого (у) себя? (Например: «Я люблю эту работу», хотя на самом деле нет).

— Какие обещания я не сдержал (а)?

— Где в моей жизни нарушен баланс? (Слишком много работы, мало отдыха; слишком много беру, мало отдаю). Написание этих ответов — уже половина решения проблемы.

3. Медитация «Меч Истины»

Эта визуализация помогает отсечь иллюзии и увидеть правду.

— **Как делать:**

— Сядьте с прямой спиной, закройте глаза.

— Представьте, что перед вами стоит архетип Справедливости (или просто ангел).

— В одной руке он держит весы, в другой — сияющий меч.

— Он протягивает вам меч со словами: «Отсеки всё, что не является истиной».

— Возьмите меч в мыслях. Почувствуйте его тяжесть и прохладу.

— Мысленно проведите им вокруг себя, отсекая ложь, самообман, чужие ожидания и страхи.

— Почувствуйте лёгкость и ясность, которые приходят после этого.

Мини-привычка для Года Справедливости:

«**Минута честности**». Каждый вечер перед сном уделите одну минуту тому, чтобы честно ответить себе на вопрос: «Был (а) ли я сегодня абсолютно честен (на) с собой и другими хотя бы в одном поступке?». Это тренирует внутреннего наблюдателя и укрепляет вашу связь с энергией аркана.

9. Отшельник (IX Аркан): Год Поиска Себя и Мудрости. Год завершения важных дел. Решения глубинных задач

Отшельник — это архетип мудреца, философа, искателя истины. Он уходит от суеты мира, чтобы зажечь свой внутренний фонарь и осветить путь не только себе, но и другим. Это не про одиночество как изоляцию, а про **уединение как необходимое условие для самопознания**. Это энергия «Я ищущу».

Год Отшельника — это время паузы, переоценки ценностей и накопления мудрости. Внешние события могут замедлиться, проекты — встать на паузу. Это не наказание, а необходимость. Вы не можете двигаться дальше, пока не измените свой взгляд на ситуацию или не найдете ответы внутри себя.

Главная тема года: Поиск Себя и Мудрости

— **События:** Год может ощущаться как застой или пауза. Внешние цели могут отойти на второй план. Появится сильное желание побыть в одиночестве, разобраться в своих мыслях и чувствах.

Возможна смена профессии на ту, что приносит больше смысла, а не денег.

— **Финансы:** Период экономии и финансовой аскезы. Деньги не являются главной целью. Возможен уход в минимализм. Фокус смещается с заработка на осмысление своего отношения к ресурсам.



9 АРКАН — ОТШЕЛЬНИК

— **Отношения:** Потребность в личном пространстве возрастает. Отношения проходят проверку на глубину. Поверхностные связи могут отвалиться сами собой. Остаются только те, кто понимает и уважает вашу потребность в уединении.

Что делать в этом году

— **Уединяться:** Не бойтесь проводить время наедине с собой. Это не одиночество, а необходимое условие для внутренней работы.

— **Учиться:** Но не ради корочки, а ради глубины. Читайте сложную литературу, изучайте психологию, философию, эзотерику. Ищите ответы на вечные вопросы.

— **Анализировать:** Ведите дневник. Разбирайте свои поступки, мотивы, страхи. Год идеален для психотерапии или коучинга.

— **Передавать опыт:** Если вы уже прошли определенный путь, в этом году у вас может появиться потребность делиться своей мудростью с другими (стать наставником).

Чего нельзя делать:

— Заполнять тишину пустым шумом (социальные сети, бессмысленное общение, телевизор).

— Игнорировать потребность в уединении, боясь показаться «странным» или «асоциальным».

— Принимать важные решения импульсивно, не обдумав их в тишине.

— Застрывать в самокопании и жалости к себе (это теневая сторона Отшельника).

Энергия: Уединение, мудрость, поиск смысла. Год погружения в себя и переоценки ценностей.

— **Полезно:** Заниматься самоанализом и духовными практиками, учиться в тишине, искать ответы внутри себя.

Нельзя: Замыкаться в себе надолго и отвергать помощь других (когда она нужна).

Практики для Года Отшельника

Энергия этого года требует тишины, интроспекции и соединения со своим внутренним «Я».

1. Ритуал «Зажигание Фонаря»

Этот ритуал помогает символически активировать свой внутренний свет и мудрость.

— **Что понадобится:** Темно-синяя или фиолетовая свеча (цвета мудрости и духовности), небольшой фонарик или свеча в фонаре.

— **Как делать:**

— Создайте полную тишину. Выключите телефон, закройте дверь.

— Зажгите свечу. Смотрите на пламя несколько минут, концентрируясь на своем дыхании.

— Произнесите мысленно или шепотом: *«Я зажигаю свет своей мудрости. Я ищу ответы внутри себя. Пусть этот свет укажет мне путь к истине».*

— Затем зажгите фонарик или маленькую свечу внутри фонаря. Держите его в руках как символ вашего внутреннего проводника.

— Побудьте в тишине еще несколько минут и завершите ритуал.

2. Практика «Дневник Мудреца»

Отшельник познает мир через наблюдение и запись. Эта практика поможет структурировать внутренний опыт.

— **Как делать:**

— Заведите красивый блокнот или файл, который будет вашим личным «свитком мудрости».

— Каждый вечер записывайте туда не просто события дня, а свои инсайты (озарения). Что вы поняли сегодня о себе? Какой урок извлекли из ситуации?

— Записывайте цитаты из книг или фильмов, которые вас зацепили.

— Раз в неделю перечитывайте записи. Вы увидите, как растет ваша личная мудрость.

3. Медитация «Пещера Отшельника»

Эта визуализация помогает соединиться с энергией аркана и найти ответы на волнующие вопросы.

— **Как делать:**

— Закройте глаза и представьте, что вы поднимаетесь по горной тропе к вершине.

— Вы подходите к входу в небольшую пещеру. Это ваше священное место уединения.

— Вы входите внутрь. В центре пещеры сидит мудрый старец (или старуха) — это ваше Высшее Я.

— Подойдите к нему/ней в тишине и поклонитесь.

— Задайте свой самый важный вопрос (или просто посидите в тишине).

— Ответ может прийти в виде образа, чувства или прямого знания от мудреца.

— Поблагодарите его/ее и возвращайтесь назад по тропе.

Мини-привычка для Года Отшельника:

«15 минут тишины». Каждый день выделяйте ровно 15 минут на то, чтобы побыть в полной тишине без гаджетов, книг и разговоров. Просто сидите и наблюдайте за своими мыслями или сосредоточьтесь на дыхании. Это создаст необходимый для года внутренний стержень.

10. Колесо Фортуны (X Аркан): Год Перемен и Циклов. Год шансов и удачи

Колесо Фортуны — это архетип циклов, перемен, удачи, судьбы и неизбежности. Это энергия спирали, по которой движется всё в жизни: от времён года до экономических подъёмов и спадов. В центре колеса — Сфинкс, хранитель тайн, а по углам — символы четырёх стихий, показывающие, что перемены затрагивают все сферы бытия.

Это не та энергия, которую можно контролировать. Это энергия **потока**. Год Колеса Фортуны — это время, когда «звёзды сходятся», происходят судьбоносные встречи и неожиданные повороты, которые меняют всё.

Главная тема года: Перемены и Циклы

— **События:** Год полон сюрпризов. Внезапные предложения о работе, неожиданные переезды, случайные встречи, которые меняют судьбу. Старые циклы завершаются, новые начинаются. Это может быть как взлёт, так и падение, но это всегда движение.

— **Финансы:** Доходы могут стать нестабильными. Возможен крупный выигрыш, неожиданная премия или, наоборот, внезапная потеря. Главное — не цепляться за деньги как за единственный источник стабильности.

— **Отношения:** Судьбоносные встречи. Вы можете встретить человека, который кардинально изменит вашу жизнь. Отношения могут начаться внезапно и развиваться стремительно.

Что делать в этом году

- **Быть гибким:** Ваши планы могут рухнуть в один день. Учитесь принимать
- **Доверять процессу:** Это год для веры в то, что всё происходит не просто так. Даже если сейчас кажется, что всё плохо, через некоторое время вы поймёте, что это был поворот к лучшему. ать перемены и видеть в них возможности, а не катастрофы.

- **Ловить волну:** Будьте внимательны к возможностям. Если вам подвернулся шанс — используйте его немедленно. Колесо крутится быстро, и возможность может уйти так же внезапно, как и появилась.
- **Завершать старое:** Позвольте старым проектам, отношениям и убеждениям уйти. Не держитесь за прошлое.



10 АРКАН — КОЛЕСО ФОРТУНЫ

Чего нельзя делать:

— Сопrotивляться переменам. Чем больше вы цепляетесь за старое, тем болезненнее будет переход.

— Пытаться контролировать абсолютно всё. Это вызовет лишь фрустрацию и выгорание.

— Бояться рисковать (в разумных пределах). Год Колеса Фортуны благоволит смелым.

Энергия: Перемены, удача, циклы. Год судьбоносных поворотов и неожиданных возможностей.

— **Полезно:** Быть открытым к возможностям (особенно внезапным), доверять судьбе и не бояться рисковать

— Доверять высшим силам и верить в себя,

— найти своё направление,

— **понять, что вы желаете и двигаться без страха.**

— Создавать свою историю, помнить, что удача с вами.

— Не упускать шансы.

НЕЛЬЗЯ:

— Перетруждаться, мошенничать с деньгами, крутиться в одном и том же сценарии, если он не дает результаты.

— Самое благоприятное время разрывать негативные связи.

— Продавливать свои условия,

— злоупотреблять своей силой и положением,

— проявлять агрессию, эгоизм, высокомерие.

— Переоценивать свои реальные возможности.

Нельзя: Сопrotивляться переменам и цепляться за старое из страха перед новым.

Практики для Года Колеса Фортуны

Энергия этого года требует лёгкости, доверия и умения быть «здесь и сейчас».

1. Ритуал «Запуск Колеса»

Этот ритуал помогает настроиться на энергию перемен и привлечь удачу в свою жизнь.

— **Что понадобится:** Круглый предмет (монета, пуговица, маленькое колесо от игрушки), жёлтая или золотая свеча.

— **Как делать:**

— Зажгите свечу на закате или в новолуние.

— Возьмите круглый предмет в ладони. Согрейте его своим теплом.

— Закройте глаза и визуализируйте свою жизнь как огромное колесо. Мысленно придайте ему импульс, раскрутите его по часовой стрелке.

— Произнесите: *«Я доверяю потоку жизни. Я открыт (а) для перемен и удачи. Моё колесо вращается к лучшему».*

— Носите этот предмет с собой в течение года как талисман перемен.

2. Практика «Карта Шанса»

Чтобы научиться «ловить волну», нужно тренировать осознанность.

— **Как делать:**

— Каждое утро задавайте себе вопрос: *«Какая возможность ждёт меня сегодня?».*

— В течение дня будьте предельно внимательны к знакам: случайным фразам прохожих, обрывкам разговоров, неожиданным письмам на почте.

— Вечером запишите в дневник: *«Сегодня я заметил (а) такую-то возможность...».* Даже если вы ей не воспользовались, тренировка внимания уже произошла.

3. Медитация «Центр Колеса»

Эта визуализация помогает найти точку покоя внутри себя посреди бушующих перемен.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте огромное вращающееся Колесо Фортуны.

— Вы видите, как по ободу колеса проносятся события вашей жизни: люди, успехи, неудачи... Всё это вращается очень быстро.

— Теперь найдите центр этого колеса. Это точка абсолютной неподвижности и покоя.

— Мысленно переместитесь в этот центр. Почувствуйте тишину и стабильность здесь, пока мир вокруг вращается.

— Запомните это ощущение центра. Вы можете возвращаться к нему в любой момент хаоса.

Мини-привычка для Года Колеса Фортуны:

«Правило одного шанса». Если в течение дня вам выпадает какая-то небольшая возможность (познакомиться с новым человеком, попробовать новое блюдо, зайти в незнакомый магазин), скажите ей «да». Это тренирует мышцу доверия миру и открытости переменам.

11. Сила (XI Аркан): Год Внутренней Мощи и Уверенности

Сила — это архетип укрощения инстинктов, смелости, страсти и сострадания. Классическое изображение — девушка, которая мягко, но уверенно закрывает пасть льву. Это не битва, а дружба и контроль через любовь, а не через грубую силу. Это энергия «Я управляю своей мощью».

Год Силы — это год, когда ваша истинная природа, ваши страсти и инстинкты выходят на поверхность. Ваша задача — не подавить их, а приручить и направить в созидательное русло. Это год для раскрытия личного магнетизма и уверенности в себе.

Главная тема года: Внутренняя мощь и страсть

— **События:** Год требует от вас проявления характера. Вам придётся отстаивать свои границы, проявлять смелость и настойчивость. Возможен всплеск творческой или сексуальной энергии. Это время для реализации смелых проектов.

— **Финансы:** Деньги приходят через страсть и уверенность в себе. Это может быть запуск бизнеса, который вы «горите» желанием делать, или карьерный рост благодаря вашей харизме и напору.



ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Подавление эмоций и инстинктов.
Жестокость, агрессия и доминирование.
Манипуляция и использование силы.
Одержимость властью и контролем.
Внутренние конфликты и неуверенность.
Разрушение себя и других из-за слабости духа.

ПУТЬ К РОСТУ:

Признать и принять свою внутреннюю силу.
Управлять энергией с любовью и мудростью.
Проявлять терпение и сострадание к себе и миру.
Направлять страсть в созидательное русло.
Учиться мягкости, не теряя твердости.
Выстраивать гармонию между разумом и инстинктами.
Быть примером силы через доброту.
Развивать самодисциплину и осознанность.
Укреплять уверенность через добрые поступки.
Жить в согласии со своей природой и высшим предназначением.

Автор: Сара Сажина

11 АРКАН — СИЛА

— **Отношения:** Год страсти и проверки на прочность. Отношения становятся глубже и интенсивнее. Вам придётся учиться проявлять любовь не через давление, а через принятие и мягкую силу.

Что делать в этом году

— **Приручать своих «львов»:** Определите свою главную страсть или инстинкт, который трудно контролировать (гнев, ревность, лень, обжорство). Ваша задача — не подавить его, а понять его природу и направить в мирное русло (например, гнев — в спорт, страсть — в творчество).

— **Действовать мягко, но уверенно:** Учитесь добиваться своего не давлением и агрессией, а мягкостью, терпением и уверенностью в своей правоте.

— **Проявлять смелость:** Не бойтесь говорить правду и отстаивать свои интересы. В этом году ваша внутренняя сила будет только расти от таких поступков.

— **Заботиться о теле:** Тело — источник нашей силы. Спорт, танцы, йога помогут направить энергию в правильное русло.

Чего нельзя делать:

— Подавлять свои эмоции и инстинкты (это приведёт к взрыву).

— Проявлять грубую силу, агрессию и давление на других.

— Идти на поводу у своих страстей (быть их рабом, а не хозяином).

— Сомневаться в себе и своей внутренней мощи.

Энергия: Внутренняя сила, терпение, мягкость. Год работы над собой через любовь и принятие.

— **Полезно:** Проявлять терпение к себе и другим (особенно к слабым), укрощать свои «внутренних демонов» любовью.

Нельзя: Проявлять грубую силу и агрессию для достижения целей.

Практики для Года Силы

Энергия этого года требует физической активности и работы с эмоциями.

1. Ритуал «Укрощение Льва»

Этот ритуал помогает символически взять под контроль свою самую сильную эмоцию или привычку.

— **Что понадобится:** Красная свеча (цвет страсти и силы), лист бумаги, ручка.

— **Как делать:** — Зажгите свечу. В спокойной обстановке напишите на листе бумаги ту свою черту или эмоцию, которая управляет вами (например: «Мой гнев», «Моя ревность», «Моя лень»).

— Посмотрите на пламя свечи и признайте: «Да, эта сила есть во мне».

— Затем напишите рядом одно конкретное действие, которое вы будете делать вместо того, чтобы идти на поводу у этой эмоции (например: «Когда я чувствую гнев, я буду делать 10 глубоких вдохов»).

— Сожгите листок в пламени свечи (соблюдая осторожность), мысленно отпуская контроль этой эмоции над вами и забирая контроль себе.

2. Практика «Тело как Храм»

Сила живёт в теле. Эта практика помогает её пробудить.

Как делать: — Выберите физическую активность, которая вам нравится и которая заставляет вас чувствовать себя сильным/ой (тренажёрный зал, бег, плавание, танцы).

— Занимайтесь регулярно (2—3 раза в неделю). Во время тренировки концентрируйтесь не на усталости, а на силе ваших мышц и ритме дыхания.

— После тренировки почувствуйте гордость за своё тело. Это лучший способ накопить ресурс для года.

3. Медитация «Дыхание Льва»

Эта техника помогает быстро снять напряжение и наполниться силой.

Как делать: — Сядьте с прямой спиной или встаньте.

— Сделайте глубокий вдох через нос.

— На выдохе широко откройте рот и со звуком «Ха!» энергично выдохните весь воздух из лёгких, слегка высунув язык (как лев).

— Повторите 3—5 раз. Это упражнение мгновенно снимает блоки и даёт прилив энергии.

Мини-привычка для Года Силы:

«Правило одного „Нет“». Каждый день практикуйтесь говорить твёрдое, но вежливое «нет» чему-то мелкому, что вам не нравится или на что вы не хотите тратить время/энергию (например: «Нет» навязчивой рекламе по телефону, «Нет» дополнительной работе в пятницу вечером). Это тренирует вашу внутреннюю мышцу границ.

12. (XII Аркан): Год Паузы и Переоценки. Год перезагрузки

12. (XII Аркан) — это архетип добровольной жертвы, ожидания, паузы и нового взгляда на мир. На карте изображён человек, подвешенный за ногу, но его лицо спокойно, он не страдает. Он висит, чтобы обрести мудрость и увидеть мир вверх ногами.

Это не год для достижений. Это год, когда жизнь ставит вас «на паузу», чтобы вы могли посмотреть на всё под другим углом. Внешне это может ощущаться как застой, но внутри происходит глубокая трансформация.

Главная тема года: Пауза и Переоценка

— **События:** Внешне год может ощущаться как застой. Проекты не двигаются, продвижения по службе нет, кажется, что вы топчетесь на месте. Это не наказание, а необходимость. Вы не можете двигаться дальше, пока не измените свой взгляд на ситуацию.



12 АРКАН — П.

— **Финансы:** Финансовая стагнация. Доходы не растут, крупные покупки лучше отложить. Это время пересмотреть свои траты и финансовые стратегии. Деньги сейчас — не главное.

— **Отношения:** Отношения могут войти в период застоя или паузы. Это время переоценить их ценность. Если отношения были токсичными, они могут завершиться. Если крепкими — они пройдут проверку терпением.

Что делать в этом году

— **Отпустить контроль:** Перестаньте пытаться «толкать реку». Примите паузу как данность.

— **Смотреть под другим углом:** Задавайте себе вопросы: «А что, если я смотрю на это неправильно?», «Как бы я поступил (а), если бы был (а) свободен (на) от старых убеждений?».

— **Инвестировать в себя:** Это идеальное время для обучения, медитаций, чтения книг, которые давно ждали своего часа.

— **Практиковать терпение:** Учитесь ждать без раздражения и тревоги.

Чего нельзя делать:

— Паниковать и суетиться, пытаясь «пробить стену лбом».

— Принимать импульсивные решения, чтобы «хоть что-то изменить».

— Жертвовать собой впустую, из чувства вины или страха.

— Погружаться в роль жертвы («бедный я, несчастный»).

Энергия: Пауза, жертва (ради роста), новый взгляд. Год переосмысления и ожидания.

Полезно:

— **Переосмыслить план жизни.** Много изучать и понимать то, что ранее казалось «не ваше». Жертвовать своим временем ради себя (находить время на себя).

— **Развивать креативность, искать нестандартные решения, помогать людям, изучать эзотерику.** Через эти знания будут идти перемены в жизни. Жертвовать собой во благо.

— **Принимать решения через паузу.** Меньше резких, необдуманных движений, полезно подвешивать ситуации целенаправленно, что бы увидеть верный выход.

Менять перспективу («посмотреть на мир вверх ногами»), учиться терпению через паузу.

НЕЛЬЗЯ:

— Противиться переменам,

— быть жертвой,

— отказывать в помощи, если помочь в ваших силах.

— Уходить от ответственности.

Нельзя: Бездействовать из-за страха или жалости к себе; жертвовать собой впустую.

Практики для этого Года

Энергия этого года требует остановки и смены перспективы.

1. Ритуал «Перевернутое видение»

Этот ритуал помогает буквально и метафорически изменить точку зрения.

— **Что понадобится:** Удобное кресло или место на полу, где вас никто не побеспокоит 5—10 минут.

Как делать: — Лягте на спину так, чтобы ваши ягодицы были вплотную к стене, а ноги вытянуты вертикально вверх по стене (поза «*Viparita Karani*» из йоги).

— Закройте глаза. В таком положении кровь приливает к голове, а взгляд на мир становится буквальным переворотом.

— Побудьте в этой позе 5—10 минут, глубоко и ровно дыша.

— Мысленно задайте волнующий вас вопрос или просто позвольте мыслям течь свободно.

— После того как вы медленно выйдете из позы, запишите любые новые идеи или ощущения, которые пришли к вам.

2. Практика «Информационный пост»

Чтобы услышать свой внутренний голос, нужно приглушить внешний шум.

Как делать: — Выберите один день в неделю (например, субботу) для «цифрового детокса».

— В этот день полностью откажитесь от гаджетов: телефона, компьютера, телевизора, новостей.

— Вместо этого займитесь чем-то, что требует тишины и ручного труда: прогулка в лесу, рисование, вязание, игра на музыкальном инструменте, ведение дневника от руки.

3. Медитация « ради Мудрости»

Эта визуализация помогает принять энергию аркана без страдания.

Как делать: — Сядьте удобно с прямой спиной. Закройте глаза.

— Представьте ситуацию в вашей жизни, которая вызывает у вас чувство тупика или застоя.

— Мысленно «отпустите» свою привязанность к результату в этой ситуации. Скажите себе: *«Я готов (а) пожертвовать своим желанием контролировать это прямо сейчас ради того, чтобы увидеть большую картину»*.

— Представьте, как вы отпускаете эту ситуацию на волю Вселенной/потока жизни.

— Побудьте в тишине и пустоте несколько минут. Часто именно в этой пустоте рождается новое видение.

Мини-привычка для этого Года :

«Минута тишины перед действием». Каждый раз, когда вам хочется немедленно отреагировать на что-то (написать гневное сообщение, позвонить с претензией), остановитесь. Сделайте глубокий вдох и подождите ровно одну минуту. В 90% случаев вы либо передумаете действовать импульсивно, либо найдете более мудрое решение.

13. (XIII Аркан): Год Трансформации и Отпускания

13. (XIII Аркан) — это архетип завершения, трансформации, отпускания и освобождения. Вопреки страхам, в Таро этот аркан **почти никогда не означает конец физического существования**. Это энергия хирурга, который отсекает больную ткань, чтобы весь организм выжил. Это не конец, а переход на новый уровень.

Год 13. (XIII Аркан) — это год, когда всё, что изжило себя, будет безжалостно удалено из вашей жизни. Это генеральная уборка души, часто через кризис.

Главная тема года: Трансформация и Отпускание

— **События:** Год масштабных перемен, которые вы не сможете контролировать. Завершение работы, отношений, переезд в другой город или страну, смена мировоззрения. Это может быть болезненно, но это необходимо для вашего роста.

— **Финансы:** Полная смена финансовой модели. Старая работа или источник дохода может исчезнуть, заставив вас найти совершенно новый способ заработка. Это кризис, который ведет к обновлению.

— **Отношения:** Глубокая трансформация или завершение. Отношения, которые не развивались, скорее всего, закончатся. Существующие союзы пройдут через «кризис смерти» и выйдут на новый уровень или завершатся.

Что делать в этом году

— **Отпускать:** Не цепляйтесь за прошлое. Учитесь говорить «прощай» людям, местам, работе и убеждениям, которые больше не служат вашему развитию.



13 АРКАН — С.

— **Провести ревизию:** Год идеален для расхламления — как физического (выбросить старое), так и ментального (избавиться от ограничивающих убеждений).

— **Принимать перемены:** Не сопротивляйтесь потоку. Чем больше вы боретесь с трансформацией, тем болезненнее она будет.

— **Готовиться к новому:** Пока старое уходит, мысленно (а можно и на бумаге) рисуйте образ того, что вы хотите видеть в своей жизни вместо ушедшего.

Чего нельзя делать:

— Цепляться за прошлое и мертвые отношения/работу.

— Бояться перемен и пытаться сохранить статус-кво любой ценой.

— Сопротивляться неизбежному.

— Застрывать в депрессии и горевании по ушедшему.

Энергия: Трансформация, завершение цикла. Самый мощный год перемен и отпуска-ния старого.

— **Полезно:** Отпускать прошлое (людей, привычки), завершать старые дела (ремонт/работу/отношения), готовиться к новому этапу.

— **Отпускать,** новое приходит, когда мы отпускаем прошлое.

— **Избавляться от ненужного:** от хлама в доме и в голове, от вредных привычек, стать в чем-то первооткрывателем. Благоприятны продажи: машины, дома, квартиры — все, что уже не нужно.

— **Быть разумным в стрессовых ситуациях.**

НЕЛЬЗЯ:

Рисковать. Стоять на своём любой ценой. Держаться за старое.

Нельзя: Цепляться за старое до последнего; бояться перемен и цепенеть от страха перед неизвестностью.

Практики для этого Года

Энергия этого года требует смелости отпускать и готовности к обновлению.

1. Ритуал «Сжигание мостов»

Это мощный символический акт отпускания.

— **Что понадобится:** Лист бумаги, ручка, огнеупорная чаша (или место на природе), спички.

Как делать: — В спокойной обстановке напишите на листе бумаги всё, что вы готовы отпустить в этом году. Это могут быть имена людей, названия мест, привычки («страх перемен», «обида на...», «привычка откладывать»).

— Прочитайте список вслух, признавая важность каждого пункта и ваше решение с ним расстаться.

— Аккуратно сожгите лист бумаги в чаше (на природе — в костре).

— Наблюдайте за дымом, представляя, как всё это уходит из вашей жизни и освобождает место для нового.

2. Практика «Глубокая очистка»

Физическое пространство отражает ментальное.

Как делать: — Выделите день для тотального расхламления дома.

— Пройдитесь по всем шкафам, ящикам и углам.

— Безжалостно выбрасывайте или отдавайте всё, чем вы не пользовались больше года, а также всё сломанное, рваное или вызывающее негативные воспоминания.

— После уборки проведите энергетическое очищение: пройдитесь по дому с благовониями (ладан, шалфей) или окропите углы святой/структурированной водой.

3. Медитация «Феникс»

Эта визуализация помогает принять трансформацию как путь к возрождению.

Как делать: — Закройте глаза. Представьте себя в виде великолепной птицы (Феникса).

— Вы чувствуете, как внутри вас разгорается огонь трансформации. Это может быть немного страшно или больно.

— Позвольте этому огню охватить вас полностью. Вы сгораете дотла.

— Из пепла медленно начинает пробиваться новая жизнь. Вы возрождаетесь — обновленным, более сильным и мудрым Фениксом с ярким оперением.

— Сделайте глубокий вдох и откройте глаза, чувствуя себя обновленным.

Мини-привычка для этого Года :

«Правило одного освобождения». Каждую неделю находите в себе силы отпустить что-то одно: старую обиду, бесполезную вещь, вредную мысль о себе. Это может быть маленькое действие (выбросить треснувшую чашку) или большое (простить человека в своем сердце). Главное — регулярность процесса очищения.

14. Умеренность (XIV Аркан): Год Баланса и Исцеления, комфорта, получения желаемого

Умеренность — это архетип гармонии, баланса, терпения и исцеления. На карте изображён Ангел, который переливает воду из одной чаши в другую. Это символ смешивания противоположностей (огня и воды, мужского и женского, интуиции и логики) для создания чего-то нового и целостного. Это энергия «Я нахожу золотую середину».

Год Умеренности — это год «выздоровления» после кризиса и медленного, но верного движения к цели. Это время, когда нужно перестать спешить и научиться смешивать разные ингредиенты своей жизни так, чтобы получился целебный эликсир.

Энергия: Гармония, баланс, исцеление. Год спокойного течения жизни и поиска золотой середины.

— **Полезно:** Искать компромисс во всем (работа-отдых), заниматься здоровьем (диета/спорт), проявлять терпение в отношениях.

— Создавать пары, открывать бизнес, переезжать, заниматься здоровьем.

— **Творить, создавать что-то красивое**, заниматься любимым делом, наслаждаться комфортом, стабильностью, гармонией. Бывать на природе. Уделять время отдыху.

— Раскрывать способности, проявлять доверие к Вселенной.

НЕЛЬЗЯ: Торопить события; впадать в крайности (работа 24/7 или полный отдых без пользы).

Нельзя:

Ссориться, спешить, жадничать, затягивать умышленно процессы.

Главная тема года: Баланс и Исцеление

— **События:** Год проходит под девизом «Тише едешь — дальше будешь». Дела не требуют спешки. Всё, что было разрушено в год Смерти, начинает медленно восстанавливаться. Это время для долгосрочных проектов, которые требуют терпения.

— **Финансы:** Финансовая ситуация стабилизируется. Это не год для рискованных авантюр или быстрого обогащения. Это время для сбалансированного бюджета, накоплений и разумных трат.

— **Отношения:** Гармонизация. Если вы в отношениях, это время учиться находить компромиссы и баланс между «я» и «мы». Если вы одиноки — это год для восстановления внутренней гармонии перед новой встречей.

Что делать в этом году

— **Искать баланс:** Следите за балансом во всём: работа и отдых, активность и пассивность, общение и уединение.

— **Практиковать терпение:** Учитесь ждать. Не торопите события. Доверяйте процессу.



14 АРКАН — УМЕРЕННОСТЬ

— **Заботиться о здоровье:** Это идеальный год для того, чтобы наладить здоровый образ жизни: правильное питание, спорт, режим сна.

— **Заниматься творчеством:** Алхимия — это творчество. Рисуйте, пишите, готовьте — любые действия, где вы смешиваете ингредиенты для создания нового, будут особенно удачны.

Чего нельзя делать:

— Торопить события и людей.

— Впадать в крайности (работать 24/7 или лежать на диване без дела).

— Быть нетерпимым к чужому темпу или мнению.

— Игнорировать сигналы тела о необходимости отдыха.

Практики для Года Умеренности

Энергия этого года требует мягкости, терпения и заботы о себе.

1. Ритуал «Смешивание Эликсира»

Этот ритуал помогает настроиться на энергию алхимии и баланса.

— **Что понадобится:** Два стакана с водой (один с тёплой, другой с прохладной), красивая чаша или стакан для смешивания, ложка.

— **Как делать:**

— Поставьте всё перед собой. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха.

— Возьмите стакан с тёплой водой (символ огня, активности) и налейте немного в чашу.

Скажите: *«Я принимаю энергию действия».*

— Возьмите стакан с прохладной водой (символ воды, интуиции, покоя) и налейте в ту же чашу. Скажите: *«Я принимаю энергию покоя».*

— Медленно размешайте воду ложкой по часовой стрелке, наблюдая, как две стихии соединяются в одну гармоничную субстанцию.

— Произнесите: *«В этом году я нахожу баланс во всём. Я смешиваю свои энергии мудро».*

— Выпейте воду маленькими глотками, представляя, как эта гармония наполняет ваше тело.

2. Практика «Тишина между нотами»

Эта практика учит находить паузы и ценить их.

Как делать: — Включите свою любимую спокойную музыку (инструментальную).

— Ваша задача — не слушать саму музыку, а сфокусироваться на паузах между нотами.

— Постарайтесь услышать тишину. Почувствуйте её глубину.

— Запомните это ощущение. В течение дня вспоминайте его в моменты суеты. Учитесь создавать такие «паузы тишины» между своими делами и мыслями.

3. Медитация «Ангел за спиной»

Эта визуализация помогает почувствовать поддержку и обрести внутреннее спокойствие.

Как делать: — Сядьте удобно. Закройте глаза.

— Представьте за своей спиной Ангела из карты Умеренность (или просто светлую фигуру).

— Почувствуйте его руки у себя на плечах. Он мягко направляет вас, помогая найти правильный путь.

— Он переливает энергию из одной вашей чакры в другую, исцеляя раны прошлого и наполняя вас светом.

— Побудьте в этом состоянии защиты и гармонии столько, сколько нужно.

Мини-привычка для Года Умеренности:

«Правило одного стакана воды». Каждый раз, когда вы чувствуете жажду (или просто каждые 1—2 часа), выпивайте стакан чистой воды. Это простая привычка, которая символизирует течение жизни и необходимость поддерживать внутренний баланс на физическом уровне.



15 АРКАН —

15. (XV Аркан): Год Испытаний и Освобождения

15 АРКАН. — это архетип искушения, зависимости, теневой стороны личности, материализма и иллюзий. На карте мы видим двух людей (Адама и Еву), прикованных к трону Д. Но приглядитесь: их цепи надеты очень свободно. Они могут снять их в любой момент, но не делают этого.

Это год, когда ваши самые сильные желания и самые тёмные стороны выходят на свет. Это не наказание, а «шоковая терапия» от Вселенной, которая подсвечивает то, что держит вас на цепи.

Главная тема года: Искушение и Освобождение

— **События:** Год может быть наполнен сильными желаниями, страстями и искушениями. Деньги, секс, власть, статус могут стать главными темами. Возможна сильная одержимость чем-то или кем-то. Вы можете почувствовать себя в ловушке.

— **Финансы:** Деньги играют огромную роль. Возможен большой заработок, но также и большие траты. Риск попасть в долговую яму или стать рабом работы ради денег («золотая клетка»).

— **Отношения:** Очень сильная сексуальная химия и притяжение. Отношения могут быть страстными, но токсичными, зависимыми. Ощущение, что «я не могу без него/неё жить».

Что делать в этом году

— **Осознать свои привязки:** Честно посмотрите на свою жизнь. Что держит вас на цепи? Это страх? Привычка? Зависимость от чужого мнения? Деньги?

— **Смотреть в «Тень»:** Признайте свои тёмные стороны: жадность, ревность, гнев, лень. То, что осознано, перестаёт вами управлять.

— **Проверять свои желания:** Задайте себе вопрос: «Это *моё* истинное желание или это навязано обществом/рекламой/партнёром?».

— **Искать свободу:** Ваша главная задача — не стать рабом своих желаний, а научиться ими управлять.

Чего нельзя делать:

— Идти на поводу у своих зависимостей (алкоголь, шопинг, еда, токсичные отношения).

— Манипулировать другими ради собственной выгоды.

— Считать себя жертвой обстоятельств («я не могу иначе»).

— Игнорировать красные флаги в отношениях и финансах.

Энергия: Искушение, зависимость (от людей/вещей/привычек), тёмные стороны. Год встречи со своими страхами и зависимостями.

— **Полезно:** Осознавать свои привязанности (деньги/секс/власть) и освобождаться от них; работать с тёмными сторонами личности.

— Планирование и рождение детей.

— Воплощение смелых планов в бизнесе, реализация крупных проектов.

— Раскрывать эзотерические способности: ясновидение, яснознание.

— Отследить в себе гордыню, алчность, ревность, зависть, зависимость, осуждение, манипуляции, скупость и другие пороки и проработать их.

— Развивать привлекательность, харизму, яркость.

НЕЛЬЗЯ:

— Рисковать, уходить в соблазны, как в омут с головой. Терять разум, рассудительность.

— Забывать об истинных ценностях. Манипулировать, хитрить, создавать интриги.

— Исключите: ненависть, злость, месть.

Нельзя: Идти на поводу у своих страстей и зависимостей; манипулировать другими ради выгоды.

Практики для этого Года

Энергия этого года требует жёсткой честности с собой и работы с теньвыми аспектами личности.

1. Ритуал «Разрыв цепей»

Это мощный ритуал освобождения от зависимостей и негативных привязок.

— **Что понадобится:** Цепочка или верёвка (символическая), ножницы, чёрная свеча.

— **Как делать:**

— Зажгите чёрную свечу (цвет трансформации и изгнания).

— Возьмите цепочку в руки. Закройте глаза и подумайте о том, от чего вы хотите освободиться (привычка, человек, страх).

— Почувствуйте эту связь как реальную цепь на вашей шее или руках.

— Произнесите твёрдо: *«Я вижу эти цепи. Я признаю их власть надо мной. И я заявляю о своей свободе».*

— Возьмите ножницы и разрежьте цепь со словами: *«Я освобождаюсь! Я свободен/свободна!».*

— Выбросьте куски цепи или сожгите их в пламени свечи (соблюдая осторожность).

2. Практика «Дневник Тени»

Это психологическая практика для работы с тёмными сторонами личности.

— **Как делать:**

— Возьмите дневник.

— Вспомните ситуацию за последнюю неделю, где вы испытали сильную негативную эмоцию (гнев на водителя в пробке, зависть к коллеге).

— Напишите об этом подробно.

— Затем задайте себе вопрос: *«Какая часть меня сейчас злится/завидует? О чём это говорит? Какую мою потребность это задевает?».*

— Запишите ответ. Это помогает интегрировать тень и понять истинные мотивы своих поступков.

3. Медитация «Встреча с Тенью»

Эта визуализация помогает познакомиться со своим внутренним «демоном» и договориться с ним.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте себя в тёмной комнате. Напротив вас стоит ваша Тень (ваше тёмное «Я»). Не бойтесь её.

— Спросите её: *«Чего ты хочешь? Какая твоя цель?».*

— Выслушайте ответ (он может прийти в виде образа или просто знания). Часто тень хочет не зла, а защиты или внимания.

— Скажите ей: *«Я вижу тебя и принимаю тебя как часть себя».*

— Представьте, как вы обнимаете свою Тень, и она растворяется в вас, даруя вам свою силу.

Мини-привычка для этого Года :

«Правило одной паузы». Каждый раз, когда вы чувствуете непреодолимое желание что-то сделать (съесть торт, купить ненужную вещь, написать гневное сообщение), сделайте паузу на **60 секунд**. Просто остановитесь и подышите. В эту паузу часто приходит осознание: *«А мне это действительно нужно?».* Это разрывает автоматизм зависимости.

16. Башня (XVI Аркан): Год Внезапного Разрушения и Освобождения

Башня — это архетип внезапного разрушения, краха иллюзий, освобождения через кризис. На карте молния ударяет в башню, и люди падают вниз. Это символ того, что старые структуры, убеждения и жизнь, которые больше не служат вашему развитию, должны быть разрушены.

Это не наказание, а «шоковая терапия» от Вселенной. Это самый сложный, но и самый освобождающий год.



16 АРКАН — БАШНЯ

Главная тема года: Разрушение и Освобождение

— **События:** Внезапные, неожиданные и часто болезненные перемены. Потеря работы, разрыв отношений, финансовый крах, вынужденный переезд. Всё, что казалось незыблемым, рушится. Это происходит для того, чтобы вы сошли с неверного пути.

— **Финансы:** Внезапная потеря источника дохода или накоплений. Крах бизнеса. Это заставляет вас кардинально пересмотреть своё отношение к деньгам и безопасности.

— **Отношения:** Резкий и болезненный разрыв. Отношения, которые держались на иллюзиях или зависимости, взрываются. Это больно, но это освобождение от токсичной связи.

Что делать в этом году

— **Не цепляться за руины:** Ваша главная задача — не пытаться восстановить то, что разрушено. Это бесполезно. Примите факт: старого больше нет.

— **Сохранять спокойствие в хаосе:** Не паникуйте. Дышите. Помните, что это очищение.

— **Искать правду:** Башня срывает все маски. Смотрите правде в глаза, какой бы горькой она ни была.

— **Быть готовым начать с нуля:** После разрушения всегда есть возможность построить что-то гораздо более прочное и настоящее.

Чего нельзя делать:

— Пытаться «склеить» разрушенное и вернуть всё как было.

— Паниковать, впадать в истерику или агрессию.

— Игнорировать знаки и предупреждения, которые привели к краху.

— Винить себя или других (хотя соблазн велик). Ищите урок, а не виноватых.

Энергия: Разрушение старого порядка (внезапное), освобождение через кризис. Год шоковой терапии от Вселенной.

— **Полезно:** Быть готовым к внезапным переменам; после разрушения — строить новое на прочном фундаменте правды.

— Избегать конфликтов.

— Стройка, покупка недвижимости, переезды, торговля, бизнес и новые внедрения.

— Продажа старого.

— **Разрушать то, что давно не несёт благо.**

НЕЛЬЗЯ:

— Рисковать с крупными сделками, суммами, здоровьем (важно иметь в запасе вариант

Б)

— **Заниматься саморазрушением.**

— Отторгать новое.

— Ругаться и рушить, если истинная цель — сохранить.

Нельзя: Паниковать и цепляться за рушащееся здание старой жизни; сопротивляться неизбежному краху иллюзий.

Практики для Года Башни

Энергия этого года требует огромной внутренней стойкости и умения отпускать контроль.

1. Ритуал «Очищающий Огонь»

Этот ритуал помогает символически отпустить старое и подготовиться к новому.

— **Что понадобится:** Лист бумаги, ручка, огнеупорная чаша (или костёр на природе), спички.

— **Как делать:**

— Напишите на листе бумаги всё то старое, что рухнуло или должно рухнуть: «Мои иллюзии о...», «Моя старая работа», «Мои токсичные убеждения».

— Прочитайте написанное вслух с благодарностью за опыт (даже негативный — это урок).

— Сожгите лист в чаше или костре.

— Смотрите на огонь и мысленно говорите: *«Я отпускаю старое с благодарностью. Я очищаю пространство для нового начала».*

2. Практика «Техника безопасности»

В год хаоса важно сохранить себя физически и морально.

— **Как делать:**

— Создайте «тревожный чемоданчик» (не буквально, а метафорически). Это список действий на случай кризиса:

— Финансовая подушка (если возможно).

— Список людей (друзья, родственники), к кому можно обратиться за поддержкой.

— План «Б»: куда пойти или что делать, если основной сценарий жизни рухнет.

— Это даёт чувство базовой безопасности и снижает панику.

3. Медитация «Центр циклона»

Эта визуализация помогает найти точку покоя внутри себя посреди бушующего шторма перемен.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте вокруг себя бушующий ураган (ветер, летящие обломки — это события вашей жизни).

— А теперь найдите в самом центре этого урагана точку абсолютной тишины и покоя.

Это ваш внутренний стержень.

— Переместитесь сознанием в эту точку. Почувствуйте полное спокойствие и неподвижность.

— Знайте: что бы ни происходило снаружи, внутри вас есть нерушимый покой. Возвращайтесь к этому образу в моменты стресса.

Мини-привычка для Года Башни:

— **«Правило одного глубокого вдоха».** В любой момент хаоса или паники остановитесь на одну секунду и сделайте один максимально глубокий вдох и медленный выдох. Это простое действие физически переключает нервную систему из режима «бей или беги» в режим анализа и спокойствия.



XVII

ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Иллюзии и самообман.

Нереалистичные надежды и мечты.
Бегство от реальности и ответственности.
Зависимость от внешнего одобрения.
Отсутствие веры в себя и свои силы.
Неясность целей и путаница в желаниях.
Разочарование и утрата вдохновения.

ПУТЬ К РОСТУ:

Вдохновляться и следовать за мечтой.
Сохранять надежду и веру в лучшее.
Видеть знаки и возможности вокруг.
Развивать интуицию и внутреннее видение.
Доверять своему сердцу и чувствам.
Стремиться к внутренней гармонии.
Практиковать благодарность и принятие.
Проявлять творчество и креативность.
Делиться светом и вдохновением с другими.
Жить в согласии со своими идеалами.

Автор: Сара Сажина

17 АРКАН — ЗВЕЗДА

17. Звезда (XVII Аркан): Год Надежды и Исцеления

Звезда — это архетип надежды, вдохновения, исцеления и высшего руководства. На карте изображена обнаженная женщина, которая, не боясь уязвимости, переливает воду жизни из одного источника в другой. Над ней сияет одна большая звезда и семь меньших — символ связи с космосом и высшей волей.

Это год, когда после долгой темной ночи на небе наконец-то загорается путеводная звезда. Это награда за пройденные испытания (особенно за кризис Башни).

Главная тема года: Надежда и Исцеление

— **События:** Год спокойствия и восстановления после кризиса. Появляется ощущение ясности, вдохновения и веры в то, что всё будет хорошо. Вы начинаете видеть свой истинный путь. Возможны новые творческие проекты или духовные прозрения.

— **Финансы:** Ситуация начинает выправляться. Появляются новые, более стабильные источники дохода. Это не про быстрое богатство, а про построение здоровой финансовой системы «с нуля».

— **Отношения:** Если прошлые отношения были разрушены, Звезда дает надежду на новую, более здоровую связь. Если вы в паре — это время исцеления ран и глубокой духовной близости.

Что делать в этом году

— **Верить в лучшее:** Позвольте себе быть счастливым. Не ищите подвохов, просто наслаждайтесь моментом.

— **Исцеляться:** Уделите внимание своему телу и душе. Пройдите медосмотр, займитесь йогой, найдите хорошего психолога. Позвольте себе отдых.

— **Быть открытым:** Не бойтесь показывать свою уязвимость. Как женщина на карте, будьте честны и открыты миру — и мир ответит вам взаимностью.

— **Соединиться с природой:** Проводите больше времени у воды (реки, озера, моря). Это стихия Звезды, она помогает восстановить энергию.

Чего нельзя делать:

— Погружаться в пессимизм и цинизм («опять всё будет плохо»).

— Закрывать от мира и людей.

— Игнорировать свои мечты и вдохновение.

— Бояться быть собой и показывать свои истинные чувства.

Энергия: Надежда, вдохновение, исцеление после кризиса. Самый светлый и оптимистичный год после темной ночи Башни или Повешенного.

Полезно и важно:

— Переезды, перемены места работы, творческие порывы и их проявление в доме, на работе, в окружении.

— **Манипуляции с внешностью, образами.**

— Вы под энергией звезды — важно светить, выйти из тени, реализовать свои таланты, стать примером, делать шаги в сторону «меня знают, видят»,

— **Раскрыть настоящую себя**, не стесняться себя, заявлять о себе.

— Уделять время вопросам: **чем я могу быть полезна в этом мире?**

— **Полезно:** Мечтать о будущем смело; заниматься творчеством; помогать другим; верить в свою звезду удачи.

НЕЛЬЗЯ:

— Проявлять гордыню и зависть к талантам других, использовать материалы других людей, выдавая за свои.

— Уходить в тень, проявлять стеснительность, не принимать себя.

— Предавать своего внутреннего ребёнка, отказывать ему в радости.

— **В сложные минуты нельзя терять надежду.**

Нельзя: Терять надежду даже в трудные минуты; позволять пессимизму затмить веру в лучшее.

Практики для Года Звезды

Энергия этого года требует открытости, доверия и контакта с природой.

1. Ритуал «Звездная Вода»

Этот ритуал помогает зарядиться энергией надежды и исцеления.

— **Что понадобится:** Стеклянная бутылка или банка с чистой водой, ночь с ясным небом.

— **Как делать:**

— Выйдите на улицу (на балкон или в сад) ночью. Поставьте воду так, чтобы на нее падал свет звезд или луны.

— Смотрите на небо. Найдите свою звезду (любую яркую).

— Сформулируйте свое самое заветное желание или просьбу об исцелении.

— Произнесите это желание вслух или про себя, обращаясь к звезде.

— Оставьте воду под светом звезд на 15—20 минут (или до утра).

— Утром выпейте эту воду (или умойтесь ею), ощущая, как энергия звезд наполняет вас светом и надеждой.

2. Практика «Карта Вдохновения»

Звезда — это муза. Эта практика помогает подключиться к творческому потоку.

— **Как делать:**

— Заведите красивый блокнот для идей.

— Каждый день записывайте туда хотя бы одну идею, которая пришла вам в голову. Неважно, насколько она реалистична: «научиться играть на укулеле», «поехать в Португалию», «написать книгу».

— Не критикуйте идеи, просто собирайте их как звезды в свою коллекцию.

— В конце месяца перечитайте список. Вы увидите, как много возможностей открылось перед вами.

3. Медитация «Поток Вдохновения»

Эта визуализация помогает снять блоки и позволить творческой энергии течь свободно.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте себя стоящим под водопадом из чистого звездного света.

— Этот свет проникает в вашу макушку (коронную чакру) и струится вниз по всему телу, наполняя каждую клетку светом, легкостью и вдохновением.

— Почувствуйте, как уходят усталость, страхи и сомнения. Их просто смывает этот поток.

— Побудьте в этом состоянии сияния столько, сколько захотите.

Мини-привычка для Года Звезды:

«**Правило пяти минут тишины**». Каждый день находите всего 5 минут, чтобы посидеть в полной тишине у окна или на природе, глядя на небо (даже если оно затянуто тучами). Просто дышите и наблюдайте. Это помогает настроиться на спокойную волну аркана и услышать свой внутренний голос среди суеты дня.

18. Луна (XVIII Аркан): Год Иллюзий и Глубины

Луна — это архетип подсознания, иллюзий, страхов, интуиции и скрытых процессов. На карте изображена ночная дорога между двумя башнями (сознательное и бессознательное), по которой крадутся волк и собака (наши инстинкты — дикие и прирученные). Из пруда выползает рак — символ того, что из мутных вод подсознания может выйти что-то древнее и пугающее. Это энергия «Я иду сквозь туман».



— ТЕНЕВАЯ СТОРОНА —

Иллюзии и обман восприятия.

Страх неизвестного и скрытые тревоги.

Подсознательные страхи и сомнения.

Неясность намерений и запутанные ситуации.

Тайны, ускользающие от понимания.

Зависимость от заблуждений и самообмана.

Потери ориентира и блуждание во тьме.

Опасность проекций и искажений реальности.

Уход от истины и нежелание видеть правду.

◆ ПУТЬ К РОСТУ:

Доверять своей интуиции и внутреннему голосу.

Искать истину и стремиться к ясности.

Освободиться от страхов через осознание.

Работать с подсознанием и признавать чувства.

Проявлять терпение и не спешить с выводами.

Отпустить прошлые обиды и травмы.

Учиться различать иллюзии и реальность.

Развивать осознанность и внутренний свет.

Смотреть вглубь себя с честностью и состраданием.

Жить в согласии со своим внутренним знанием.

— Автор: Сара Сажина —

18 АРКАН — ЛУНА

Год Луны — это год, когда реальность кажется зыбкой, а страхи и иллюзии выходят на поверхность. Это время работы с подсознанием, снами и интуицией. Логика здесь не работает, работает только внутреннее чутье.

Главная тема года: Иллюзии и Подсознание

— **События:** Год эмоциональных качелей, неясности и путаницы. Информация может быть искажена, люди могут говорить одно, а думать другое. Вы можете чувствовать себя потерянным (ой), не понимать, куда идти. Это время, когда на поверхность всплывают старые страхи и тревоги.

— **Финансы:** Финансовая ситуация туманна. Есть риск обманов, мошенничества или принятия неверных решений из-за недостатка информации. Не стоит ввязываться в сомнительные авантюры.

— **Отношения:** Много недосказанности, тайн, подозрений. Могут активизироваться скрытые связи или тайные враги. Отношения могут быть основаны на иллюзиях и проекциях, а не на реальности.

Что делать в этом году

— **Развивать интуицию:** Ваша логика сейчас может вас подводить. Слушайте внутренний голос, обращайтесь внимание на сны и предчувствия.

— **Проверять информацию:** Не верьте слухам и сплетням. Доверяйте, но проверяйте. Особенно в важных документах и договоренностях.

— **Работать со страхами:** Не убегайте от своих тревог. Посмотрите им в лицо. Что самое страшное может случиться? Часто сам страх хуже реальности.

— **Замедляться:** Не принимайте важных решений в спешке. Дайте себе время «переспать» с мыслью.

Чего нельзя делать:

— Идти на поводу у страхов и иллюзий.

— Принимать важные решения в мутном состоянии сознания (когда вы устали, расстроены или больны).

— Верить всему, что вы слышите или видите.

— Уходить от реальности в зависимости (алкоголь, игры).

Энергия: Иллюзии, страхи подсознания, мутная вода. Год работы с подсознанием и интуицией.

Полезно: Развивать интуицию; обращать внимание на сны; избегать конфликтов; доверять внутреннему голосу больше логики.

ПОЛЕЗНО:

— Освободиться от зависимостей. От людей, которые обсуждают и влияют на вас.

— Рождение детей.

— Переезды, особенно если это желанные, долгожданные дороги и пути.

— Эзотерика

Год самокопания, мутных историй.

Полезно:

— **Исцелить страхи, научиться управлять мыслями, освободиться от иллюзий, самообмана, заблуждений,**

— **Стать мастером в творческом или исцеляющем ремесле.** Раскрывать свои способности, чувствование.

— **Проверять все, что связано с деньгами и несёт риски (находить тех, кто обустраивает с вами эти моменты).**

НЕЛЬЗЯ:

— Ввязываться в авантюры, мутные сделки, обманывать других и обманываться самим.

— Доверять на слово.

— Заниматься самоедством, уходить в депрессию, алкоголь.

Идти на поводу у страхов.

Нельзя: Идти на поводу у страхов и иллюзий; принимать важные решения в мутном состоянии сознания; верить слухам.

Практики для Года Луны

Энергия этого года требует развития интуиции, работы со снами и умения сохранять спокойствие в тумане.

1. Ритуал «Озарение Полнолуния»

Этот ритуал помогает прояснить запутанную ситуацию.

— **Что понадобится:** Белая свеча, лист бумаги, ручка.

— **Как делать:**

— В ночь полнолуния зажгите свечу.

— Напишите на листе бумаги вопрос или ситуацию, которая вас беспокоит и кажется неясной.

— Смотрите на пламя свечи и мысленно отпустите вопрос во Вселенную.

— Оставьте листок на подоконнике под светом луны на всю ночь.

— Утром перечитайте вопрос. Часто ответ или новая перспектива придут сами собой в виде озарения.

2. Практика «Дневник Снов»

Луна говорит с нами через сны.

— **Как делать:**

— Держите блокнот и ручку у кровати.

— Каждое утро, как только проснетесь, запишите всё, что помните из сна. Даже если это просто образ или чувство.

— Раз в неделю перечитывайте записи. Ищите повторяющиеся символы или темы — это подсказки вашего подсознания о том, что вас беспокоит.

3. Медитация «Путь через Туман»

Эта визуализация помогает научиться доверять пути, даже когда не видно дороги.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте, что вы идете по ночной дороге.

— Вокруг густой туман, вы видите только на шаг вперед.

— Вы слышите звуки (лай собаки, вой волка), но не видите их источника.

— Вместо того чтобы пугаться, скажите себе: *«Мне не нужно видеть весь путь целиком.*

Мне нужно доверять следующему шагу».

— Сделайте этот шаг в воображении. Потом еще один. Почувствуйте спокойствие от того, что вам не нужно контролировать всё вокруг.

Мини-привычка для Года Луны:

«Правило проверки интуицией». Перед любым мало-мальски важным действием (отправить письмо, позвонить кому-то) остановитесь на секунду и спросите себя: *«Чувствую ли я внутренний отклик „да“ или есть легкое сопротивление?»*. Если есть сопротивление — отложите действие до завтра.

19. Солнце (XIX Аркан): Год Успеха и Радости

Солнце — это архетип триумфа, радости, ясности, успеха и жизненной силы. На карте изображен счастливый ребенок, скачущий на белой лошади под лучами яркого солнца. Это символ невинной радости, оптимизма и полной победы. Это самый благоприятный и радостный аркан в колоде.

Год Солнца — это время, когда вы чувствуете себя на вершине мира. Всё получается легко, жизнь дарит вам подарки, а вы сияете от счастья. Это награда за пройденные испытания.

Главная тема года: Радость и Триумф

— **События:** Год успеха и признания. Ваши таланты будут замечены, проекты будут реализовываться с легкостью. Это время для праздников, путешествий, общения с детьми и творчества. Всё, что вы начнете, будет иметь огромный потенциал для успеха.



XIX

ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Эгоцентризм и жажда внимания.
Гордость и высокомерие.
Потребность в признании и восхищении.
Страх быть незамеченным.
Чрезмерная демонстративность.
Наивность и нежелание видеть реальность.
Иллюзия успеха и превосходства.
Зависимость от одобрения окружающих.
Истощение от жизни ради внешнего света.

ПУТЬ К РОСТУ:

Светить искренне, а не ради похвалы.
Радоваться успехам других.
Делиться теплом без ожиданий.
Принимать себя и других такими, какие есть.
Выражать благодарность за дары жизни.
Развивать щедрость и великодушие.
Жить в согласии со своим сердцем.
Делиться своим светом и вдохновлять.
Создавать радость и гармонию вокруг себя.
Жить в согласии со своей истинной природой.

Автор: Сара Сажина

19 АРКАН — СОЛНЦЕ

— **Финансы:** Финансовое благополучие. Возможны крупные покупки, получение премии или прибыли от удачных вложений. Деньги приходят легко, потому что вы находитесь в потоке удачи.

— **Отношения:** Год счастья и гармонии. Если вы в отношениях — это будет период полного взаимопонимания и радости. Если одиноки — высокая вероятность встретить яркого и позитивного партнера.

Что делать в этом году

— **Радоваться жизни:** Позвольте себе быть счастливым. Не ищите подвохов, просто наслаждайтесь моментом.

— **Проявляться:** Будьте в центре внимания. Выступайте, делитесь своими успехами, светите! В этом году скромность неуместна.

— **Творить:** Это идеальное время для любых творческих начинаний. Энергия Солнца дает мощный импульс для созидания.

— **Проводить время на природе:** Греться на солнце, гулять, заниматься спортом на свежем воздухе.

Чего нельзя делать:

— Сомневаться в себе и своем успехе.

— Заикливаться на прошлом негативе.

— Быть излишне серьезным и «тяжелым».

— Эгоцентрично перетягивать одеяло на себя (помните про ребенка на карте — он радостен, но не эгоистичен).

Энергия: Успех, радость, триумф, ясность. Один из самых благоприятных годов для реализации планов.

Полезно: Радоваться жизни; реализовывать смелые проекты; проводить время с детьми; быть щедрым на улыбки.

Полезно: Все, что связано с реализацией планов.

— Создавать проекты, идти на сделки, покупать, продавать — все будет легко.

— Более плотный контакт с детьми.

— Заниматься тем, что по-настоящему радует, светить улыбками и добром.

— Девиз в сложные минуты: «Я подумаю об этом завтра».

НЕЛЬЗЯ:

— Винить себя за ошибки прошлого, все имеют право на ошибки.

— Долго заморачиваться по мелочам.

— Спешить в серьезных делах.

— Излишняя наивность (уход от ответственности)

Нельзя: Винить себя за прошлые ошибки; долго заморачиваться по мелочам; быть излишне наивным.

Практики для Года Солнца

Энергия этого года требует активности, открытости и щедрости.

1. Ритуал «Зарядка от Солнца»

Этот ритуал помогает физически и энергетически наполниться силой аркана.

— **Что понадобится:** Утреннее солнце (или дневное), удобная одежда.

Как делать: — Встаньте лицом к солнцу. Закройте глаза.

— Раскиньте руки в стороны, словно хотите обнять весь мир.

— Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

— На вдохе мысленно представляйте, как золотые лучи солнца входят в вашу макушку и наполняют все тело теплом и светом до самых кончиков пальцев.

— На выдохе почувствуйте, как эта энергия радости разливается по всему телу.

— Поблагодарите Солнце за его энергию.

2. Практика «Дневник Успеха»

Солнце любит признание достижений.

Как делать: — Заведите блокнот или заметку в телефоне под названием «Мои победы».

— Каждый вечер записывайте туда как минимум 3 вещи, за которые вы благодарны себе или которые у вас сегодня получились (даже мелочи: «сварил вкусный кофе», «улыбнулся прохожему», «закончил отчет»).

— Перечитывайте этот список в моменты легкой грусти — это мгновенно поднимает настроение.

3. Медитация «Внутренний Ребенок»

Эта визуализация помогает вернуть себе детскую радость и непосредственность.

Как делать: — Закройте глаза. Представьте себя в самом безопасном и радостном месте из детства (пляж, дача, парк).

— Вы видите там себя-ребенка (5—7 лет). Он играет, смеется, он абсолютно счастлив и беззаботен.

— Подойдите к нему, присядьте рядом. Поиграйте с ним, посмейтесь вместе.

— Возьмите его за руку и пригласите его внутрь себя, в свое сердце.

— Пообещайте ему (и себе), что теперь вы будете давать ему больше времени для игр и радости в вашей взрослой жизни.

Мини-привычка для Года Солнца:

«Правило одной улыбки». Каждый день улыбайтесь хотя бы одному незнакомому человеку на улице (соседу, кассиру, прохожему). Искренняя улыбка — это самый простой способ поделиться энергией Солнца с миром и получить ее обратно приумноженной.

20. Суд (XX Аркан): Год Перерождения и Подведения Итогов

Суд — это архетип пробуждения, возрождения, подведения итогов и кармического воздаяния. На карте ангел трубит в трубу, ... Это символ того, что всё, что было скрыто или похоронено, выходит на свет для переоценки. Это не «страшный суд», а **зов души к переменам.**



20 АРКАН — СУД

Год Суда — это время, когда вы слышите этот зов. Прошлое возвращается (люди, ситуации), чтобы вы могли закрыть гештальты, простить, отпустить и возродиться для новой жизни.

Главная тема года: Перерождение и Освобождение

— **События:** Возвращение людей или ситуаций из прошлого. Вам могут написать старые друзья, бывшие партнёры. Возможны события, которые заставляют вас пересмотреть всю свою жизнь. Это год глобальных выводов: «Кто я? Куда я иду?».

— **Финансы:** Получение того, что вам причитается (старые долги, выплаты). Или, наоборот, необходимость отдать старые долги. Это время для окончательного закрытия финансовых вопросов прошлого.

— **Отношения:** Кармические встречи. Возвращение людей из прошлого для окончательного прояснения отношений. Часто это приводит либо к мощному возрождению союза на новом уровне, либо к его окончательному, но освобождающему завершению.

Что делать в этом году

— **Слушать зов:** Обращайте внимание на знаки, сны, внезапные озарения. Ваша душа пытается вам что-то сказать.

— **Прощать:** Простите себя за прошлые ошибки. Простите других людей. Это ключ к освобождению от груза прошлого.

— **Закрывать гештальты:** Доделайте то, что давно висит. Закончите ремонт, проект, отношения. Не оставляйте «хвостов».

— **Принимать важные решения:** Год Суда — идеальное время для решений, которые меняют всю траекторию жизни (переезд, смена профессии).

Чего нельзя делать:

— Игнорировать «зов» души и продолжать жить по-старому.

— Бояться перемен и цепляться за прошлое.

— Винить себя или других за прошлые ошибки.

— Откладывать важные разговоры и решения «на потом».

Энергия: Пробуждение, возрождение, подведение итогов. Год избавления от прошлого бремени.

Полезно: Завершать все незавершенные дела (юридические/отношения); прощать обиды; принимать важные решения о будущем.

— Рождение детей, свадьбы, открытие бизнеса, переезды, перемены в работе, повышения, роста внутреннего и в социуме.

— Стать организатором.

— Пересмотреть отношения с родными, простить родных, убрать претензии, Ощущать себя частью рода.

Нельзя: Игнорировать зов души к переменам; бояться осуждения других при смене курса.

— Цепляться за старое.

Практики для Года Суда

Энергия этого года требует честности с собой и готовности к переменам.

1. Ритуал «Письмо Прощения»

Это мощный инструмент для освобождения от груза прошлого.

— **Что понадобится:** Два листа бумаги, две свечи, ручка.

— **Как делать:**

— Зажгите свечи.

— На первом листе напишите письмо самому себе из прошлого или человеку, которого вам нужно простить (или который должен простить вас). Выскажите всё, что накопело: обиды, гнев, боль.

— Прочитайте письмо вслух (или про себя), проживите эти эмоции.

— На втором листе напишите ответ от лица того человека или от своего «Мудрого Я».

Что бы он/она вам сказал (а)? Обычно это слова любви, поддержки и прощения.

— Прочитайте ответ.

— Оба письма можно сжечь в огне свечи (соблюдая осторожность), символически отпуская эту энергию.

2. Практика «Аудит Жизни»

Подведите итоги прошедшего цикла (7—10 лет).

— **Как делать:**

— Возьмите большой лист бумаги и разделите его на сферы: Карьера, Финансы, Отношения, Здоровье, Духовность.

— Честно оцените каждую сферу от 1 до 10.

— Напишите под каждой сферой: «Что я понял (а) за этот период? Какой главный урок я вынес (ла)?».

— На основе этих уроков напишите: «Каким/какой я хочу быть (ть) в новом цикле?».

3. Медитация «Зов Ангела»

Эта визуализация помогает услышать свой внутренний голос и получить ответы.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте себя стоящим на вершине горы или холма.

— Вокруг туман прошлого. Вы слышите звук трубы (или колокола).

— Этот звук рассеивает туман. Вы видите перед собой путь в будущее — ясный и светлый.

— Спросите у своего Высшего Я: «Что мне нужно отпустить, чтобы пойти по этому пути?».

— Послушайте ответ в тишине своего сердца.

Мини-привычка для Года Суда:

«Правило одного разговора». Раз в неделю находите в себе смелость провести один важный разговор, который вы откладывали. Это может быть извинение, просьба о помощи или просто честное выражение своих чувств. Это тренирует честность — главное качество года Суда.



XXI

ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Незавершённость и неспособность доводить до конца.

Страх завершения этапов и перемен.

Удовлетворение достигнутым и застой.

Потери связи с внутренней целостностью и смыслом.

Разобщённость и зависимость от внешнего одобрения.

Нежелание интегрировать опыт и двигаться дальше.

ПУТЬ К РОСТУ:

Осознать важность завершения и принятия итогов.

Доверять циклам жизни и не бояться перемен.

Благодарить за пройденный путь и извлекать уроки.

Стремиться к внутренней гармонии и единству.

Учиться видеть связь между всеми аспектами жизни.

Развивать способность отпускать старое и открываться новому.

Доверять своему пути и следовать за внутренним знанием.

Жить в гармонии с собой, миром и своим предназначением.

Автор: Сара Сажина

21 АРКАН — МИР

21. Мир (XXI Аркан): Год Завершения, Гармонии и Награды

Мир — это архетип завершения, успеха, гармонии, интеграции и выхода на новый уровень. На карте изображена танцующая фигура в венке, символизирующая единство духа, души, тела и материи. Это энергия абсолютной полноты бытия, когда все части целого соединились в совершенной гармонии.

Год Мира — это время, когда вы можете с гордостью сказать: «Я это сделал (а)!». Все пазлы сложились в единую картину. Проекты, начатые давно, успешно завершаются. Вы достигаете поставленных целей.

Главная тема года: Завершение и Гармония

— **События:** Все пазлы складываются в единую картину. Проекты, начатые давно, успешно завершаются. Вы достигаете поставленных целей. Это время для путешествий, расширения горизонтов (как внешних, так и внутренних), получения дипломов, наград, признания.

— **Финансы:** Финансовая стабильность и изобилие как результат долгого труда. Вы можете позволить себе крупные покупки или инвестиции. Это награда за пройденный путь.

— **Отношения:** Глубокое чувство единения с партнером. Если вы искали «своего» человека, велика вероятность встречи или перехода отношений на уровень «мы — одно целое». Ощущение мира в душе проецируется и на отношения.

Что делать в этом году

— **Праздновать победы:** Не скромничайте. Отпразднуйте свои достижения. Вы это заслужили.

— **Расширять горизонты:** Путешествуйте, изучайте новые культуры, занимайтесь духовными практиками. Год Мира — это время для глобального видения.

— **Интегрировать опыт:** Посмотрите на свою жизнь как на единое целое. Как все события прошлого привели вас к этому моменту?

— **Наслаждаться моментом:** Просто будьте здесь и сейчас, чувствуя гармонию и покой.

Чего нельзя делать

— Останавливаться на достигнутом и бояться нового цикла (после Мира снова начинается Шут/Дурак).

— Обесценивать свои успехи («мне просто повезло»).

— Терять связь с реальностью, витая в облаках.

— Становиться самодовольным и переставать развиваться.

Энергия: Завершение цикла, успех, гармония, награда. Финальный аккорд большого этапа.

Полезно: Праздновать достижения; путешествовать; расширять горизонты (в том числе сознания); наслаждаться плодами труда.

Нельзя: Терять уверенность в себе перед самым финишем; обесценивать свои успехи.

Практики для Года Мира

Энергия этого года требует благодарности, широты взглядов и умения видеть общую картину.

1. Ритуал «Венок Благодарности»

Этот ритуал помогает символически закрепить чувство завершенности и полноты.

— **Что понадобится:** Природные материалы (веточки, цветы, листья) или просто нитки/ленты для плетения, свеча.

— **Как делать:**

— Сплетите небольшой венок. В процессе плетения думайте обо всем, за что вы благодарны этому году и своей жизни в целом.

— Зажгите свечу.

— Возьмите венок в руки и произнесите слова благодарности: «Я благодарю этот путь, все уроки, всех людей и себя за то, что мы дошли до этой точки гармонии».

— Повесьте венок на видное место как символ завершенного цикла.

2. Практика «Карта Пути»

Это упражнение помогает увидеть целостность своего пути.

— **Как делать:**

— Возьмите большой лист бумаги (ватман) и маркеры разных цветов.

— Нарисуйте линию времени вашей жизни за последние 7—10 лет.

— Отметьте на ней ключевые события: взлеты, падения, встречи, решения.

— Соедините эти точки, посмотрите на изгибы и повороты.

— Напишите в конце этой линии: «Я здесь. Я целостен (льна)». Это упражнение дает мощное ощущение завершенности и мудрости.

3. Медитация «Танец Единства»

Эта визуализация помогает почувствовать гармонию всех частей себя.

— **Как делать:**

— Включите спокойную, плавную музыку (например, этническую или эмбиент).

— Закройте глаза и начните медленно двигаться под музыку так, как хочет ваше тело.

Не думайте о красоте движений.

— Представьте, что с каждым движением вы соединяете все части себя: тело, ум, эмоции, дух. Они танцуют вместе в полной гармонии.

— Почувствуйте себя единым целым со всем миром, который танцует вместе с вами.

Мини-привычка для Года Мира:

«**Правило одной благодарности вслух**». Каждый день благодарите одного конкретного человека за что-то реальное («Спасибо тебе за то, что поддержал меня вчера», «Спасибо за вкусный ужин»). Это укрепляет связи с миром и наполняет его гармонией.

Мы завершили цикл старших арканов, но круг замыкается. После достижения целостности и гармонии в год **Мира** (XXI Аркан) мы неизбежно возвращаемся к началу — к энергии **Шута** (0 или XXII Аркан).

Если Мир — это вершина горы, то Шут — это шаг в пропасть с этой вершины, начало нового, ещё неизведанного путешествия.

22/ 0. Шут (Дурак) (XXII/ 0 Аркан): Год Свободы, Новых Начал и Доверия

Шут — это архетип свободы, начала пути, невинности, спонтанности и доверия Вселенной. На карте мы видим беззаботного путника с узелком на палке, который вот-вот шагнёт с обрыва. Его сопровождает маленький белый пёс — символ инстинктов и верного проводника.

Это год, когда вы свободны от прошлого опыта и готовы начать всё с нуля.

Главная тема года: Новое Начало и Доверие

— **События:** Год радикальных перемен и приключений. Возможен переезд в другую страну, полная смена профессии, начало совершенно нового жизненного этапа. Это время для риска, но не безрассудного, а ведомого внутренним чутьём.

— **Финансы:** Финансовая ситуация нестабильна. Вы можете начать что-то с нуля, и доход не гарантирован. Но есть шанс на совершенно новый, нетривиальный источник заработка. Главное — не бояться рисковать.

— **Отношения:** Встреча с «духовным партнёром» или человеком, который кардинально изменит вашу жизнь. Отношения начинаются легко, без груза прошлого. Это может быть как роман, так и судьбоносная дружба.



XXII

ТЕНЕВАЯ СТОРОНА

Безответственность и инфантильность.
Отказ от обязательств и бегство от проблем.
Иллюзии, наивность и самоуверенность.
Непостоянство и отсутствие дисциплины.
Жизнь в мечтах без действий.
Страх перед будущим и неизвестностью.
Потеря себя в погоне за удовольствиями.
Игнорирование последствий своих поступков.

ПУТЬ К РОСТУ:

Доверять жизни и своему внутреннему знанию.
Принимать новые возможности с открытым сердцем.
Быть гибким и учиться на опыте.
Сохранять детскую радость и любопытство.
Действовать осознанно и с доверием к миру.
Принимать ответственности за свой путь.
Находить баланс между свободой и обязательствами.
Превращать каждый опыт в мудрость.
Жить настоящим моментом и радоваться пути.
Видеть в каждом дне новый шанс.
Следовать за своей мечтой и вдохновением.
Создавать свою реальность с лёгкостью.
Быть верным себе и своему сердцу.

Автор: Сара Сажина

22 АРКАН — ШУТ

Что делать в этом году

— **Доверять интуиции:** Ваш главный компас в этом году — не логика, а внутренний голос. Если он говорит «иди» — идите.

— **Быть спонтанным:** Позвольте себе быть непредсказуемым. Соглашайтесь на предложения, которые кажутся интересными, даже если они не вписываются в планы.

— **Учиться заново:** Вы — «чистый лист». Это идеальное время для освоения абсолютно новых навыков, о которых вы раньше даже не думали.

— **Путешествовать:** Открывайте новые горизонты, как внешние (поездки), так и внутренние.

Чего нельзя делать:

— Бояться неизвестности и цепляться за стабильность.

— Быть безрассудным идиотом (рисковать жизнью или здоровьем без страховки).

— Игнорировать «белого пса» — свою интуицию и инстинкты самосохранения.

— Тащить за собой весь «багаж» прошлого опыта и обид.

Энергия: Свобода, начало нового пути, спонтанность, риск. Год выхода за рамки привычного.

Полезно: Быть спонтанным; начинать что-то совершенно новое с нуля; доверять миру как ребенок.

— Почаще радовать себя.

— Ловить ощущения «как в детстве, все просто и легко» относиться к жизни, себе, людям с чувством юмора, чувствовать себя свободно в любых условиях.

— Освободиться от материальных привязок: **деньги не главное.** Влияние других людей на жизнь, если это омрачает ваш день — не важно. Убрать из жизни все, что тяготит.

— **Не позволяйте портить себе настроение.**

Нельзя: Быть безрассудным идиотом (рисковать жизнью/здоровьем без страховки); цепляться за старые страхи.

— Цепляться за старое.

— Не давать себе развития.

— Уходить в зависимость от обстоятельств.

— Прерывать беременность.

Практики для Года Шута

Энергия этого года требует лёгкости, доверия и готовности к игре.

1. Ритуал «Шаг в Неизвестность»

Этот ритуал помогает символически отпустить страх перед новым путём.

— **Что понадобится:** Небольшой рюкзак или сумка, открытое пространство (парк, балкон).

— **Как делать:**

— Сложите в рюкзак вещи, символизирующие ваши намерения на новый цикл (например, блокнот для новых идей, ручку).

— Выйдите на открытое пространство.

— Встаньте на край (например, бордюра или просто представьте пропасть).

— Сделайте глубокий вдох и мысленно скажите: *«Я доверяю этому пути. Я открыт (а) для всех даров Вселенной».*

— Сделайте шаг вперёд с улыбкой на лице.

2. Практика «Да-ман» (Человек-Да)

Шут говорит «Да!» миру.

— **Как делать:**

— В течение одного дня (или недели) практикуйтесь говорить «Да!» любым неожиданным предложениям и возможностям (в рамках разумного и безопасности).

— Вас зовут на кофе? Скажите «Да!». Предлагают попробовать новое блюдо? «Да!». Приглашают на странное мероприятие? «Да!».

— Вечером запишите в дневник, какие новые двери открылись благодаря этой практике.

3. Медитация «Полёт Души»

Эта визуализация помогает ощутить лёгкость и свободу Шута.

— **Как делать:**

— Закройте глаза. Представьте, что вы стоите на краю высокой горы.

— Внизу — облака, а за ними — неизвестная, но прекрасная земля.

— Вы не боитесь упасть, вы знаете, что умеете летать.

— Сделайте шаг в пустоту... и почувствуйте, как ветер подхватывает вас.

— Вы летите легко и свободно, наслаждаясь видом и самим полётом. У вас нет цели, есть только радость движения.

Мини-привычка для Года Шута:

«**Правило одного нового**». Каждый день узнавайте или пробуйте что-то одно новое: прочитайте статью на незнакомую тему, выучите одно новое слово, пройдите один квартал новой дорогой, съешьте фрукт, который никогда не пробовали. Это поддерживает энергию новизны и любопытства.

Надеюсь, этот справочник станет вашим надёжным компасом в любом году.

ГЛАВА 4. Как прожить год правильно

Вот ключ, который отличает тех, у кого получается — от тех, кто застревает.

3 уровня проживания года:

1. Сопротивление

Ты игнорируешь энергию → получаешь проблемы

2. Адаптация

Ты подстраиваешься → получаешь стабильность

3. Управление

Ты используешь энергию → получаешь результат

Как не слить год

Ты сливаешь год, если:

- повторяешь старые сценарии
- игнорируешь сигналы
- боишься действий

Что усиливает удачу

действия по энергии аркана
честность с собой
принятие изменений
работа с возможностями

Что блокирует результат

сопротивление
игнорирование сигналов
повтор старых ошибок

Главное правило

Не ломай год под себя

Подстройся под энергию года — и она начнёт работать на тебя

Закон года

Ты либо идёшь в плюс
Либо в минус
Среднего почти не бывает

Как понять, что ты в минусе

- всё тормозит
- нет результата
- повторяются проблемы

Как выйти в плюс

1. Принять энергию года
2. Перестать сопротивляться
3. Начать действовать в нужном направлении

Важная мысль

Год не ломает тебя
он показывает, где ты не в потоке
Одни люди проживают год в ресурсе,
другие — в потерях.

Почему?

Потому что:

они игнорируют энергию года

Если ты идёшь против энергии —

возникают:

- конфликты
- потери
- блоки

Если идёшь в потоке —

получаешь:

- возможности
- деньги

Главное правило:

не сопротивляться, а использовать знания.

Ошибки, которые разрушают год

- игнорирование подсказок
- страх перемен
- попытка контролировать всё
- действия «против себя»

Самая опасная ошибка:

делать не то, что требует год

ГЛАВА 5. Деньги по арканам

Главный принцип

Деньги приходят не просто так
они приходят через правильное действие

Почему нет денег

Потому что ты действуешь
НЕ по своему аркан

Пример

Если у тебя:

- 3 аркан → деньги через творчество
 - а ты сидишь в рутине
- денег не будет

Как усиливать деньги

- смотри, какой у тебя аркан
- деньги приходят через его тему

Пример:

3 — через творчество

4 — через структуру

7 — через движение

Вывод

Хочешь деньги —

иди туда, где их даёт твой год

Деньги по арканам (ключ к заработку)

Вот здесь начинается самое ценное.

Деньги приходят **НЕ** случайно

Каждый аркан даёт свой канал:

- 1 Маг — через инициативу
- 2 Жрица — через знания
- 3 Императрица — через изобилие/красоту
- 4 Император — через власть и управление
- 5 Иерофант — через обучение
- 6 Влюблённые — через партнёрство
- 7 Колесница — через активность
- 8 Справедливость — через закон/честность
- 9 Отшельник — через экспертность
- 10 Колесо — через удачу/шансы
- 11 Сила — через уверенность
- 12 Аркан — через нестандарт
- 13 Аркан — через трансформации
- 14 Умеренность — через баланс
- 15 Аркан — через деньги/материю
- 16 Башня — через кризисы
- 17 Звезда — через публичность
- 18 Луна — через подсознание
- 19 Солнце — через успех
- 20 Суд — через призвание
- 21 Мир — через масштаб
- 22 Шут — через новое

Ошибка

люди ищут деньги «где привычно»,
а надо — где даёт аркан

Ритуал на деньги и усиление энергии года

Тебе понадобится:

- свеча (лучше зелёная или золотая)
- лист бумаги
- ручка

Шаг 1

Напиши свой аркан года

Шаг 2

Напиши:

«Я принимаю энергию этого года и использую её для роста, денег и возможностей»

Шаг 3

Зажги свечу и прочитай вслух 3 раза

Шаг 4 Представь, как твой год складывается идеально

Шаг 5

Поблаговари и дай свече догореть

Важно

Этот ритуал работает не сам по себе
он усиливает твои действия
Деньги — это не просто действия.
Это состояние и внутренние установки.
Если внутри есть:

- страх
- запреты
- негативные убеждения

поток блокируется

ГЛАВА 6. Любовь и отношения по арканам

Главный принцип

Год показывает:
придёт ли любовь
какие отношения
где риск

Примеры:

- 2 — скрытые чувства
- 6 — судьбоносная любовь
- 9 — одиночество или пауза
- 15 — зависимые отношения
- 18 — иллюзии
- 19 — счастье

Как не разрушить отношения

- не давить
- не требовать больше, чем даёт год
- не путать страсть и любовь

Каждый аркан показывает не просто «будет любовь или нет»,
а **какого типа отношения придут и как ты их проживёшь.**

Расшифровка по всем 22 арканам

1 Маг

новые знакомства, инициатива

- можно начать отношения
- риск поверхностности

2 Жрица

скрытые чувства, тайные связи

- глубокая эмоциональная связь
- недосказанность, холод

3 Императрица

любовь, семья, беременность

- гармоничные отношения
- зависимость от партнёра

4 Император

серьёзный партнёр, контроль

- стабильность
- жёсткость, давление

5 Иерофант

официальный союз, брак

- серьёзные намерения
- давление традиций

6 Влюблённые

судьбоносная любовь, выбор

- сильные чувства
- треугольники

7 Колесница

отношения на расстоянии / движение

- развитие
- нестабильность

8 Справедливость

кармические отношения

- честность
- холод, расчёт

9 Отшельник

одиночество / пауза

- переосмысление
- изоляция

10 Колесо Фортуны

неожиданные знакомства

- шанс судьбы
- нестабильность

11 Сила

страсть, притяжение

- мощная энергия
- ревность, давление

12 Аркан

зависшие отношения

- переоценка
- жертвенность

13 Аркан

разрыв / трансформация

- новый этап
- болезненные расставания

14 Умеренность

спокойные, гармоничные отношения

- баланс
- скука

15 Аркан

зависимость, страсть

- сильная химия
- токсичность

16 Башня

резкие разрывы

- освобождение
- разрушения

17 Звезда

идеальная любовь / надежда

- романтика
- иллюзии

18 Луна

обман, скрытые связи

- глубина
- страхи, подозрения

19 Солнце

счастье, радость, семья

- лучшие отношения
- эгоцентризм

20 Суд

возврат прошлого партнёра

- шанс исправить
- застревание в прошлом

21 Мир

зрелые, стабильные отношения

- гармония
- завершение цикла

22 Шут

лёгкие, новые отношения

- свобода
- несерьёзность

Главный вывод

Не каждый год про «счастливую любовь»
иногда год — про урок, а не про союз

Правда, которую не говорят.

Не каждый год создан для любви

Иногда год:

— про одиночество

— про урок

— про завершение

Ошибка

Люди пытаются удержать отношения
когда год их разрушает

Сильная мысль

Иногда расставание — это не потеря
это освобождение

ГЛАВА 7. Опасности и негатив года

Самая опасная иллюзия

«Со мной этого не случится»

Реальность

Каждый аркан несёт:

и плюс

и минус

Что важно

Ты не избежишь событий

но можешь изменить их силу

Самые тяжёлые арканы по негативу

- 13 аркан
- 15 аркан
- 16 аркан Башня
- 18 аркан Луна

именно в эти годы чаще всего:

- разрывы
- потери
- кризисы
- обманы

Каждый год несёт риск

И если ты его не видишь —
он бьёт сильнее

Примеры

- 12 аркан — зависание
- 13 аркан — потери
- 15 аркан — зависимости
- 16 аркан — разрушения
- 18 аркан — обман

Как защититься

- понимать свой аркан
- не идти в минус
- не игнорировать сигналы

Как не попасть в негатив

1. Понимать свой аркан
2. Не идти в минус (самое главное)
3. Быстро реагировать на сигналы

Главный вывод

Негатив — это не «наказание»
это сценарий, который можно изменить

Негатив по всем 22 арканам

1 Маг

- манипуляции, обман
- самоуверенность

2 Жрица

- закрытость
- интриги

3 Императрица

- лень
- зависимость от комфорта

4 Император

- давление
- конфликты с властью

5 Иерофант

- фанатизм
- давление убеждений

6 Влюблённые

- измены
- сложный выбор

7 Колесница

- аварии
- спешка

8 Справедливость

- суды
- кармические последствия

9 Отшельник

- одиночество
- депрессия

10 Колесо Фортуны

- нестабильность
- потери из-за случайности

11 Сила

- агрессия
- конфликты

12 Аркан

- застой

— жертвенность

13 Аркан

— потери
— резкие изменения

14 Умеренность

— затягивание
— отсутствие результата

15 Аркан

— зависимости
— манипуляции

16 Башня

— разрушения
— кризисы

17 Звезда

— иллюзии
— ожидание вместо действий

18 Луна

— страхи
— обман

19 Солнце

— эго
— выгорание

20 Суд

— давление прошлого
— чувство вины

21 Мир

— застой на месте
— страх выйти на новый уровень

22 Шут

— безответственность
— ошибки из-за легкомыслия

ГЛАВА 8. Как усилить год (практика)

3 способа усиления

1. Поведение по аркану

действуй в его энергии

2. Символика

используй цвета, образы, архетип

3. Фокус

держи внимание на нужной сфере

Мини-практика

Каждое утро:

задай вопрос:

«Что я могу сделать сегодня по энергии своего аркана?»

Как усилить год

Секрет

Год усиливается через:

- действия
- внимание
- намерение

Простое правило

куда внимание — туда результат

Мини-привычка

Каждый день спрашивай себя:

«Я сейчас в энергии своего года или против неё?»

ГЛАВА 9. Диагностика негатива через арканы

Это уже не просто прогноз.
Это уровень, где ты начинаешь видеть:
есть ли воздействие
откуда оно
насколько оно сильное
Важно понимать
Не каждый сложный аркан = негатив
иногда это просто урок года
а иногда — **внешнее воздействие**

Когда стоит проверять негатив

Если у человека:

- резкие проблемы «из ниоткуда»
- разрушения (работа, отношения, деньги)
- постоянная усталость
- страхи, тревога
- повторяющиеся неудачи

тогда мы смотрим глубже

БАЗОВЫЙ МЕТОД

Берём:

персональный год

+ дополнительную карту (или 1—2 руны)

Смотрим сочетание

Главный принцип

один аркан НЕ показывает негатив

негатив = комбинация

Сигнальные арканы негатива

Это не «приговор», а триггеры для анализа

Основные:

15 Аркан

зависимости, привязки

привороты, энергетические крючки

16 Башня

разрушение через воздействие

снятие защиты

18 Луна

обман, иллюзии

скрытая работа

13 Аркан

программы разрушения

отсечение

Усиливающие

12 Аркан

блоки, перекрытия

9 Отшельник

закрытие дорог

10 Колесо Фортуны

сбитая удача

8 Справедливость

кармические долги / откаты

СИЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ

Вот это — уже уровень практики.

Отношения

- 15 аркан +18 аркан → приворот / зависимость
- 6 аркан +15 аркан → любовная манипуляция
- 2 аркан +18 аркан → тайное воздействие

Деньги

- 10 аркан +15 аркан → перекрытие удачи
- 4 аркан +16 аркан → разрушение бизнеса
- 8 аркан +13 арка → кармические потери

Психика / состояние

- 18 аркан +9 аркан → страхи, тревожность
- 12 аркан +18 аркан → зависшее состояние
- 15 аркан +12 аркан → энергетическая привязка

УРОВНИ НЕГАТИВА

Лёгкий

1 сигнальный аркан
временные проблемы

Средний

2 сигнальных
повторяющиеся ситуации

Сильный

2+ сигнальных + усиливающие
разрушения, потери

Ошибка новичков

видеть негатив везде
пугать людей
путать карму и воздействие

Как понять: это воздействие или нет

Смотри динамику:

- резко началось → возможно воздействие
- тянется годами → скорее сценарий

Мини-практика диагностики

1. Рассчитай персональный год
2. Вытяни 1 карту
3. Задай вопрос:
«Есть ли внешнее воздействие?»

Интерпретация

- нейтральные арканы → нет
- сигнальные → смотри глубже
- комбинации → уже диагностика

ВАЖНО

Самостоятельная диагностика — это только первый уровень
человек НЕ видит всей картины
часто ошибается
может пропустить сильное воздействие

Поэтому

Если ты видишь:

- 15 / 16 / 18 арканы
 - или комбинации
- лучше делать глубокую диагностику

Если ты узнал (а) себя

Если в твоём раскладе:

- повторяются тяжёлые арканы
- есть разрушения
- есть страхи и тревога

это уже сигнал

Что делать дальше

Глубокая диагностика позволяет:

- точно определить источник
- понять силу воздействия
- выбрать способ снятия

Для себя и своих близких людей

Я использую:

- Таро
- руны
- восковые и свинцовые отливки

это даёт точную картину

Вывод

Иногда проблема — это не просто «жизнь»
а то, что на тебя влияет

Диагностика негатив

Честно

Не всё — магия

Но и не всё — случайность

Где ошибка людей

— либо всё списывают на «судьбу»

— либо видят негатив везде

Истина

Нужно уметь отличать:

жизненный сценарий

от воздействия

ЧЕК-ЛИСТ «Есть ли на тебе негатив?»

Отметь пункты, которые откликаются.

Чем больше совпадений — тем выше вероятность воздействия.

Финансы

- деньги «уходят сквозь пальцы»
- доход нестабильный без причины
- срываются сделки / проекты
- сколько ни работаешь — нет роста
- постоянные неожиданные траты

Отношения

- одиночество, несмотря на желание отношений
- повторяются одинаковые сценарии
- партнёры уходят или не задерживаются
- есть зависимые/токсичные связи
- сильная привязка к человеку, которого «не отпускает»

Состояние

- постоянная усталость
- тревога без причины
- страхи, накрутки
- ощущение «как будто не я»
- апатия, нет энергии

Жизненные события

- резкие проблемы «из ниоткуда»
- всё рушится одновременно
- череда неудач
- ощущение, что «закрыты дороги»
- планы постоянно срываются

Повторяющиеся сценарии

- одни и те же ошибки
- одинаковые ситуации с разными людьми
- «замкнутый круг»
- не получается выйти на новый уровень

Интуитивные сигналы

- ощущение чужого влияния
- странные сны
- сильные эмоциональные качели
- ощущение давлени
- страх без логической причины

РЕЗУЛЬТАТ

0—5 совпадений

скорее всего, это жизненный этап

6—10 совпадений

возможны блоки или слабое воздействие

11+ совпадений

высокая вероятность негативного влияния

ВАЖНО

Этот чек-лист НЕ ставит диагноз
он показывает, что стоит проверить глубже

Если ты увидел (а) у себя:

- много совпадений
 - или сильный отклик
- лучше не игнорировать

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.