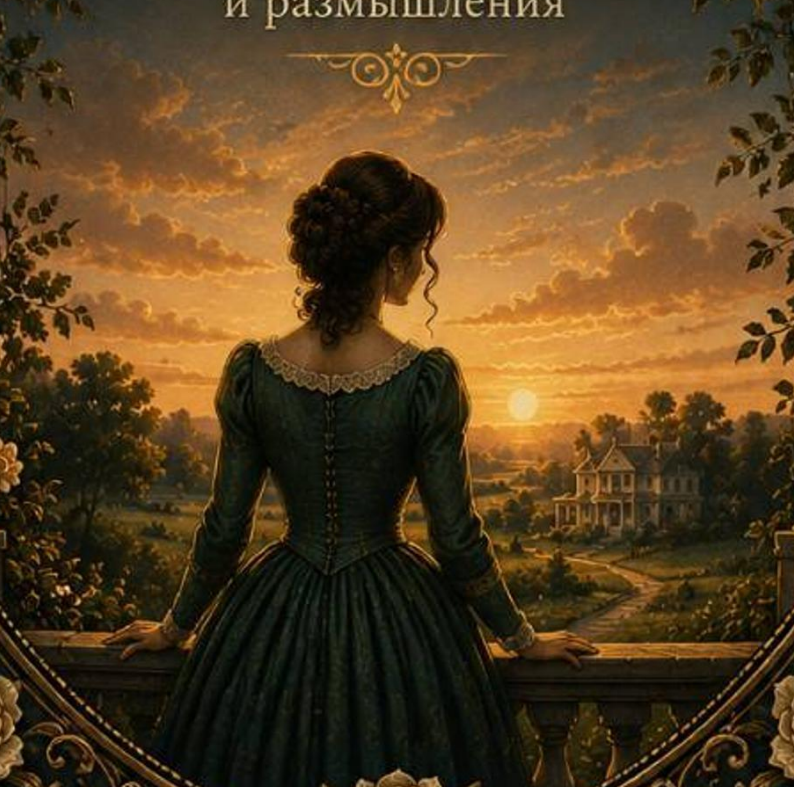


Путь
женщины
→ через ←
ПОТЕРИ, ЛЮБОВЬ
и ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

44 карты, практики
и размышления



— АВТОР —
ВЕРОНИКА ЕМЕЛЬЯНОВА

Вероника Емельянова

**Путь женщины через потери,
любовь и возвращение к себе**

«Автор»

2026

Емельянова В.

Путь женщины через потери, любовь и возвращение к себе /
В. Емельянова — «Автор», 2026

Книга-проводник к колоде из 44 карт, вдохновлённой романом «Унесённые ветром» и историями женщин, которые учатся любить, терять, подниматься и начинать сначала. Каждая карта — это отдельный этап пути: первая любовь и разочарование, надежды и страхи, потери и обретения, поиск себя и внутренняя сила. Эта книга не предсказывает будущее, она помогает остановиться, услышать себя и найти ответы на важные вопросы. Внутри вас ждут: подробное описание карт, послания и размышления, вопросы для самопознания, практики и упражнения, которые помогут прожить непростые периоды и увидеть новые возможности. Эта книга — приглашение в путешествие к себе настоящей. К той женщине, которая умеет мечтать, любить, переживать потери и снова выбирать жизнь. Иногда одна карта может стать поддержкой. Иногда — напомнить о забытых желаниях. А иногда — помочь сделать шаг туда, где начинается новая глава. Потому что каждая история, какой бы сложной она ни была, однажды приводит нас домой — к самим себе.

© Емельянова В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Сказка о возвращении своей волшебной силы.	7
Глава 1	9
Карта 1. Начало пути	10
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Вероника Емельянова

Путь женщины через потери, любовь и возвращение к себе

Предисловие

Восхитительная, прекрасная, мудрая, любимая и любящая, выстоявшая в жизненных бурях и передрягах, стойкая и негибкая, как тростинка на ветру, решительная и сомневающаяся, эта книга и колода карт для тебя. Пусть карты и книга станут твоим компасом и помощником на жизненном пути. Помогут выбрать верное направление, когда ты окажешься на перекрестке жизненных дорог и придется делать выбор. Эти помощники выведут тебя, заплутавшую путницу, из густой чащи леса сомнений, иллюзий и страхов.

Колоду карт я назвала "Путь женщины через потери, любовь и возвращение к себе". Идея колоды карт родилась, когда я повторно перечитывала и проживала эмоции и чувства от романа Маргарет Митчелл "Унесённые ветром". Размышляя над прочитанным, я поняла, что эта история для меня уже давно не только про Скарлетт и Ретта.

Она про путь женщины.

Про первую любовь.

Про разочарования.

Про потери.

Про силу, которую не выбираешь, но однажды обнаруживаешь в себе.

Про умение снова доверять жизни.

Про меня... и про каждую из вас...

Мне хотелось создать карты, с которыми можно честно поговорить с собой и у меня это получилось. Карты разговаривают с тобой, дают советы, помогают увидеть то, что не хочешь видеть и на что закрываешь глаза. Чтобы разговор был глубоким, бережным и исцеляющим, к колоде карт я создала небольшую книгу.

Я надеюсь, что, вытянув карту, ты не просто прочитаешь несколько строк и убережешь её обратно, а почувствуешь: «Это про меня». Буду рада, если карта станет началом откровенного разговора с собой.

Что будет в книге?

Для каждой карты я написала послание - аффирмацию, размышления, вопросы, которые помогут увидеть ситуацию по-новому, небольшие практики, упражнения, которые можно выполнить сразу и на них не уйдет много времени. Еще в книгу я включила самоисполняющиеся сказки про становление женщины, про поиски пути и реализации, про отпускание боли и повторяющихся сценариев.

Эта книга и эта колода — не про поиск готовых ответов. Они про встречу с собой: настоящей, живой, сильной и уязвимой одновременно, с той женщиной, которой ты была всегда. И пусть, шаг за шагом, карта за картой, история за историей, этот путь приведет тебя туда, куда каждая женщина стремится больше всего — к самой себе.

16.07.2026 г



Сказка о возвращении своей волшебной силы.

*Всякое дело в мире творится,
Про всякое дело в сказке говорится*

Давно ли происходили события, недавно ли, доподлинно неизвестно. Да только родилась на белом свете очень даже прехорошенькая девочка. Как её звали? Кто звал, тот и знал, а мы будем звать Девочка. Каждому человеку от рождения положено здоровье крепкое, ум пытливый, сердце доброе да душа широкая. В том числе и денег в изобилии. А ещё каждому назначается Ангел-хранитель, который на протяжении всей человеческой жизни сопровождает и в трудные минуты поддерживает. Ангел – хранитель обладает одним важным даром – играет на музыкальном инструменте, для каждого человека на своём. У нашей прелестной Девочки Ангел – хранитель играл на свирели, и душа девочки была нежна, как звуки свирели.

Девочка росла на радость родителям, ее весёлый и беззаботный смех звенел колокольчиками, заставляя улыбаться принахмурившихся взрослых. Но когда на девочку нападали Бяка-боляка, Буки-нехочухи, как Ангел – хранитель начинал наигрывать на свирели, и весёлые звуки свирели разгоняли Бяк и Бук подальше от девочки. Девочка знала об Ангеле, иногда даже видела его, и не забывала благодарить за игру на свирели.

Так росла наша Девочка и превращалась в Девушку. Ангел – хранитель, наигрывая на свирели, оберегал Девушку от Тоски – неземной, от злого Лютого Ветра Северного, от Горя-горемычного, от Напастей всякого рода, от Одиночества гордого. Да только всё реже стала Девушка вспоминать про Ангела-хранителя, а уж благодарить и того реже.

Много ли лет прошло, мало ли, стала наша Девушка Женщиной-Кудесницей, а Ангел – хранитель так и сопровождает её на жизненном Пути, где соломки подстелет, где дорожку перегородит, чтобы от беды спасти. И всё в жизни Женщины складно да ладно. Живёт наша Кудесница, про Ангела-хранителя не вспоминает.

Но однажды на Землю напал Злой Дракон. Встали Ангелы-хранители на защиту своих подопечных, три дня и три ночи бились они с Драконом, спасли от гибели Людей, но потеряли свои волшебные музыкальные инструменты, не хватило сил у Ангелов, потому что люди их редко благодарить стали. И пошли по Земле Тоска – злючая да Боль-больнучая, Ветры – раздоры да Полохи огненные.

Напала на нашу Женщину Тоска-злючая, не может никак справиться Кудесница, что только не делала. И взмолилась она Ангелу-хранителю:

-Помоги!!!

- Не в силах я тебе помочь, - ответил тот и поведал о своей потере.

- Что же делать? Как с Бедой справиться?

Ничего Ангел не ответил, лишь печально опустил голову.

Сидела Женщина у окна горевала. Что это? В окно Голубь сизокрылый бьется. Отворила она створки, впустила Голубя, зерна отборного принесла, да водицы ключевой. Отблагодарила птица хозяйку, рассказала, как её несчастьем помочь: «Сходи в лес, да набери дыхания свежего лесного, оно тебе будет здоровья прибавлять. Утром на заре поймай солнечные лучи, они тебе жизненной энергии будут прибавлять».

- А как быть со свирелью? Со свирелью как быть? - вскричала вслед улетающему Голубю Женщина.

-Вспомни, что ты Кудесница, - донеслось издалека.

Всё сделала Женщина-Кудесница, как подсказал Голубь. Утром рано на Зорьке ясной собрала лучей солнечных в баночку, да подписала «Поцелуй солнца». Пошла в лес да набрала воздуха лесного, подписала «Дыхание леса». Домой возвращалась мимо реки, срезала веточку

Ивы, дома смастерила свирель. Заиграла на свирели Женщина- Кудесница, куда только Тоска – злючая подевалась, будто её и не было. Вручила свирель Ангелу-хранителю, а сама пошла Кудесничать.

Стала жизнь у Женщины лучше прежнего, вспомнила она свою волшебную силу Кудесницы, многим помогла вернуть для Ангелов музыкальные инструменты, где делом, где советом. Живёт она в счастье, радости да в достатке. Попусту к Ангелу – хранителю не обращается, чуть что, баночки свои открывает. Но про Ангела – хранителя не забывает, благодарит, да иногда вместе на свирели играют.

С той поры на Земле царит Любовь, Мир и Доброта!

Как по Божьему велению,

Да по Рода изволению,

Да по Слову моему

Быть отныне по сему!

Глава 1

“Все мы родом из детства...” Эту фразу произносила каждая из нас в разные моменты нашей жизни, даже если и не произносила, точно слышала. Именно с детства начинается наш путь — путь открытий, первых радостей, маленьких побед и больших мечтаний. В детстве ты живёшь свою жизнь легко и беззаботно, веришь в чудеса и не боишься мечтать. И даже если твоё детство было непростым, остановись на мгновение и вспомни. Наверняка в твоём сердечке сохранились тёплые воспоминания: запах маминых или бабушкиных пирогов, любимая игрушка, летние каникулы у бабушки и дедушки, парное молоко на губах, купания в реке, воспоминания о том, как папа или брат катали тебя на своих плечах или ощущение счастья от самых простых вещей. Первая карта этой колоды приглашает тебя вернуться в то место внутри себя, где живёт твоя маленькая девочка.

Карта 1. Начало пути

Детство, невинность, беззаботность

Послание карты

Внутри тебя по-прежнему живёт та девочка, которой когда-то было интересно всё вокруг. Она умела радоваться мелочам, искренне смеяться и верить, что впереди её ждёт что-то прекрасное. Возможно, сейчас ты слишком занята заботами, ответственностью и взрослыми решениями. Но эта карта напоминает: твоя сила рождается не только из опыта и испытаний, она рождается из способности удивляться, мечтать и чувствовать жизнь.

Вспомни себя настоящую — ту, которой ты была до того, как научилась быть сильной. Иногда именно воспоминания о детстве помогают вновь почувствовать опору, тепло и любовь к жизни.

Посмотри на эту карту, загляни внутрь себя и задай вопросы:

Какие воспоминания из детства согревают меня до сих пор?

О чём я мечтала, когда была маленькой?

Что приносило мне радость?

Что моя маленькая версия хотела бы сказать мне сегодня?

Когда в последний раз я позволяла себе просто наслаждаться моментом?

Карта говорит о твоём ресурсе

Твоя внутренняя девочка — источник искренности, любопытства и способности удивляться миру. Она напоминает, что жизнь состоит не только из обязанностей, но и из маленьких радостей. Чем бережнее ты относишься к этой части себя, тем больше в твоей жизни появляется лёгкости, тепла и доверия к миру. Иногда, чтобы двигаться вперёд, нужно не стать кем-то новым, а просто вспомнить себя.

Теневая сторона, которую важно увидеть и принять

Ты слишком серьёзно относишься к жизни и давно забыла, что такое радоваться без причины.

Тебе кажется, что беззаботность осталась далеко в прошлом.

Ты запрещаешь себе отдыхать, играть и мечтать.

Детские обиды и переживания всё ещё влияют на твои решения.

Ты чувствуешь, что потеряла связь со своей внутренней девочкой.

Ты ждёшь, что кто-то другой подарит мне счастье.

Возможно ты сейчас ушла в минус, помни, все можно исправить. Предлагаю сделать небольшие шаги, которые помогут выйти в ресурсное состояние.

Практика или маленький ритуал

Закрой глаза и представь себя в возрасте семи или восьми лет. Посмотри, во что ты одета, где находишься, что любишь делать. Подойди к этой девочке, обними её и спроси:

— О чём ты мечтаешь?

— Что делает тебя счастливой?

— Что ты хочешь рассказать мне?

Запиши её ответы или просто сохрани их в сердце.

А потом напиши ей небольшое письмо, начиная со слов:

«Дорогая, я выросла, и вот что я хочу тебе рассказать...»

Действия, которые можно совершить уже сегодня

Найди старую детскую фотографию и внимательно рассмотри её.

Позвони человеку, с которым связано тёплое воспоминание.
Купи себе маленький подарок, о котором мечтала в детстве.
Послушай музыку, которую любила раньше.
Сходи на прогулку без цели и просто понаблюдай за миром вокруг.
Купи мороженое или любимую сладость.
Покачайся на качелях.
Нарисуй что-нибудь без цели сделать красиво.
Позволь себе хотя бы ненадолго вернуться в то состояние, когда мир был полон чудес.

Аффирмации карты

«Я бережно храню свою внутреннюю девочку. Моё прошлое — часть моей силы, а впереди меня ждёт ещё много счастливых дней».

«Я бережно храню свою внутреннюю девочку. Мои мечты, радость и любопытство по-прежнему живут во мне».

Глава 2

Проходили дни, сменялись своей чередой времена года, и девочка превратилась

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.