

18+

Тамара Шепелева

**Таролог:
78 уроков для
диагностики
сложных
жизненных
ситуаций**

Тамара Шепелева
Таролог: 78 уроков для
диагностики сложных
жизненных ситуаций

<https://litres.ru/74340869>

ISBN 9785007096775

Аннотация

Эта книга-тетрадь — ваш персональный проводник в мир символов, архетипов и скрытых механизмов вашей психики. Это не сборник толкований «на удачу», а рабочий инструмент для тех, кто хочет честно взглянуть на свои жизненные тупики, осознать истинные причины неудач и найти ресурсы для прорыва.

Ваш путь от хаоса к осознанности начинается здесь.

Содержание

ПРАКТИКА	8
Вопросы для глубокой себярефлексии	9
ПРАКТИКА	10
Вопросы для глубокой себярефлексии	11
ПРАКТИКА	12
Вопросы для глубокой себярефлексии	13
ПРАКТИКА	15
Вопросы для глубокой себярефлексии	16
ПРАКТИКА	17
Вопросы для глубокой себярефлексии	18
ПРАКТИКА	19
Вопросы для глубокой себярефлексии	20
ПРАКТИКА	22
Вопросы для глубокой себярефлексии	23
ПРАКТИКА	24
Вопросы для глубокой себярефлексии	25
ПРАКТИКА	26
Вопросы для глубокой себярефлексии	27
ПРАКТИКА	28
Вопросы для глубокой себярефлексии	29
ПРАКТИКА	31
Вопросы для глубокой себярефлексии	32
ПРАКТИКА	34

Вопросы для глубокой себярефлексии	35
ПРАКТИКА	37
Вопросы для глубокой себярефлексии	38
ПРАКТИКА	39
Вопросы для глубокой себярефлексии	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Таролог: 78 уроков для диагностики сложных жизненных ситуаций

Тамара Шепелева

© Тамара Шепелева, 2026

ISBN 978-5-0070-9677-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Таролог: 78 уроков для диагностики сложных жиз-
ненных ситуаций**

**Рабочая тетрадь-дневник для психологического
анализа и саморефлексии**

**Введение. Таро как зеркало реальности и карта
подсознания**

Приветствую вас на страницах этой рабочей тетради.

Когда мы сталкиваемся со сложной жизненной ситуацией — будь то кризис в отношениях, тупик в карьере или мучительный выбор, — наш разум часто мечется в поисках ответов. Мы перебираем логические аргументы, но чувствуем, что упускаем нечто важное: то, что скрыто в нашем подсо-

знании или в теневых процессах реальности.

Эта книга-тетрадь — не справочник по гаданию на будущее. Будущее вариативно, и оно создается вашими решениями в настоящем. Эта книга — **практическое руководство по диагностике.**

Каждый из 78 уроков соответствует одной из 78 карт колоды Таро (Старшие и Младшие Арканы). Мы будем рассматривать каждую карту не как абстрактный символ, а как **точный диагностический ключ** к вашей ситуации. Вы научитесь видеть:

- Истинные скрытые причины происходящего.
- Свои неосознанные блоки и страхи, которые мешают двигаться дальше.
- Ресурсы, которые вы не замечаете.
- Наиболее вероятный вектор развития ситуации при выборе той или иной стратегии.

Как работать с этой тетрадью:

— **С колодой или без.** Если у вас есть колода Таро (классическая система Райдера-Уэйта идеально подойдет), держите её под рукой. Но если колоды нет — не страшно. Вы можете использовать эту тетрадь для психологической рефлексии по архетипам карт, представленным в уроках.

— **Один день — один урок.** Проживайте энергию каждого Аркана постепенно.

Не пытайтесь пройти всё за один вечер.

— **Честность.** Таро работает только тогда, когда вы гото-

вы взглянуть в лицо неприятной правде. Записывайте свои инсайты от руки на отведенных полях.

ЧАСТЬ 1. СТАРШИЕ АРКАНЫ: Глобальные архетипы и жизненные уроки

УРОК 1. Аркан 0. Дурак (Шут): Точка обнуления и шаг в неопределенность

Диагностический фокус: Этот Аркан появляется, когда старые правила игры больше не работают, а новые еще не созданы. Ситуация находится в состоянии хаоса, «чистого листа» или полной непредсказуемости.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Дурака

— **Внешний план:** Начало нового цикла с нуля, переезд, смена сферы без подготовки, отсутствие плана, хаос.

— **Внутренний блок:** Легкомыслие, инфантилизм, нежелание брать ответственность за последствия. Либо, наоборот, парализующий страх сделать шаг, потому что «нет никаких гарантий».

— **Ресурс:** Свобода от прошлых догм, доверие миру, готовность экспериментировать и совершать ошибки. Вас ничто не держит.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Шаг в пустоту»:

1. Что мне нужно отпустить из прошлого опыта, чтобы сделать этот шаг?

1. Какое глупое или нестандартное действие сейчас будет самым верным?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Если бы у вас была абсолютная гарантия, что мир поддержит любое ваше «безумное» решение, какой шаг вы бы сделали прямо сейчас?

УРОК 2. Аркан I. Маг: Ресурсность, воля и проявление себя

Диагностический фокус: Этот Аркан описывает вашу способность влиять на мир, брать инициативу в свои руки и использовать доступные ресурсы. Это диагностика вашего «активного деятеля».

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Мага

— **Внешний план:** Ситуация полностью зависит от вашей личной активности. Все инструменты для решения проблемы уже у вас на столе (ум, деньги, контакты, навыки).

— **Внутренний блок:** Синдром самозванца, нерешительность при наличии всех карт на руках. Либо теневая сторона — манипулирование другими людьми вместо честного диалога, эгоцентризм.

— **Ресурс:** Высокая концентрация, личная харизма, умение структурировать хаос и повести за собой.

ПРАКТИКА

*Диагностический расклад «Инструменты
Мага»:*

1. Какую свою главную суперсилу (инструмент) я сейчас игнорирую или боюсь применить?

1. В чем я пытаюсь манипулировать ситуацией вместо того, чтобы действовать открыто?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Какие ресурсы (знания, люди, деньги, время) уже есть в вашем распоряжении, но вы продолжаете говорить себе: «Мне еще рано, я не готов»?

УРОК 3. Аркан II. Верховная Жрица: Интуиция, тайны и пассивное ожидание

Диагностический фокус: Жрица представляет женскую, пассивную, интуитивную полярность. Это диагностика скрытых процессов, подсознательных мотивов и ситуаций, которые «еще не созрели» для активных действий.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Жрицу

— **Внешний план:** Информация скрыта, происходит тайная игра. Пытаться ломать ситуацию силой — бессмысленно и вредно. Время для наблюдения, молчания и накопления сил.

— **Внутренний блок:** Игнорирование собственной интуиции, попытки заглушить внутренний голос логикой. Страх взглянуть в лицо своей теневой стороне. Уход от реальности в иллюзии.

— **Ресурс:** Глубокая мудрость, способность читать знаки и видеть скрытые мотивы людей. Умение выдерживать паузу.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Тайны Жрицы»:

1. О чем меня настойчиво пытается предупредить моя интуиция, но я не хочу этого слышать?

1. Какую тайну или скрытый фактор в этой ситуации мне важно признать?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Если бы вы знали, что бездействие и наблюдение сейчас — это самая выигрышная и активная стратегия, насколько бы вам стало легче?

УРОК 4. Аркан III. Императрица: Рост, изобилие и созидание

Диагностический фокус: Императрица — это архетип Великой Матери, плодородия, природы и материального воплощения идей. Это диагностика того, насколько ваша ситуация способна принести реальные плоды.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Императрицу

— **Внешний план:** Процесс требует времени для естественного созревания (как беременность). Успешное развитие бизнеса, творчества, отношений. Женское влияние, материнство.

— **Внутренний блок:** Избыточный контроль, гиперопека над проектом или близкими, которая «душит» их рост. Неумение расслабиться и позволить вещам развиваться естественно.

— **Ресурс:** Безусловное принятие, творческая энергия, умение возвращать и окружать заботой. Материальная

устойчивость.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Зерно в земле»:

1. Что или кого в этой ситуации я сейчас чрезмерно опекаю и контролирую, мешая самостоятельному развитию?

1. Какое творческое или созидательное действие поможет проекту/отношениям расцвести?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Если сравнить вашу сложную ситуацию с растением, на каком этапе оно сейчас находится? Что ему нужно прямо сейчас?

УРОК 5. Аркан IV. Император: Структура, контроль и границы

Диагностический фокус: Император — архетип Отца, власти, закона, жесткой структуры и защиты своих территорий. Это диагностика вашей способности наводить порядок, строить систему и защищать границы.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Императора
— **Внешний план:** Столкновение с сильной властной фигурой (руководитель, отец, государственные органы). Необходимость структурировать бизнес, навести порядок в финансах или документах.

— **Внутренний блок:** Деспотизм, упрямство, нежелание идти на компромиссы. Либо, наоборот, полное отсутствие дисциплины, слабость границ, неспособность сказать твердое «Нет».

— **Ресурс:** Дисциплина, холодный разум, авторитет, способность защитить свои интересы и навести идеальный порядок.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Крепость Императора»:

1. Где мои границы сейчас нарушены и требуют жесткой защиты?

1. Какое дисциплинарное решение или правило мне нужно внедрить, чтобы стабилизировать ситуацию?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Если бы вам нужно было составить свод жестких и нерушимых законов для защиты вашей личной территории, как бы звучали первые три закона?

УРОК 6. Аркан V. Иерофант (Верховный Жрец): Ценности, правила и обучение

Диагностический фокус: Иерофант олицетворяет традиции, мораль, социальные нормы, обучение, передачу опыта и духовные ценности. Это диагностика ваших внутренних убеждений и конфликтов с системой или авторитетами.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Иерофанта

— **Внешний план:** Необходимость следовать правилам, традициям, законам общества или организации. Обращение к ментору, учителю, психологу или юристу. Ситуация брака или официальных обязательств.

— **Внутренний блок:** Косность мышления, догматизм, фанатичное следование правилам из страха осуждения («А что люди скажут?»). Чтение нотаций окружающим вместо поддержки.

— **Ресурс:** Высокие моральные ориентиры, верность своим убеждениям, способность обучать других и находить истинный смысл в происходящих событиях.

ПРАКТИКА

*Диагностический
Иерофанта»:*

расклад

«Урок

1. Какое глубинное убеждение или догма («как должно быть») сейчас мешает мне увидеть реальное решение проблемы?

1. В чем заключается главный духовный/жизненный урок этой ситуации для меня?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Вспомните правило, навязанное вам обществом или родителями (например: «нужно терпеть», «нельзя выделяться»), которому вы продолжаете следовать в этой ситуации, даже если оно вредит вашим интересам.

УРОК 7. Аркан VI. Влюбленные: Выбор сердца, союзы и внутренний раскол

Диагностический фокус: Этот Аркан появляется в моменты важных перекрестков. Он диагностирует не только ваши отношения с партнером, но и внутреннее согласие между разумом и чувствами, а также необходимость сделать зрелый и бесповоротный выбор.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Влюбленных

— **Внешний план:** Необходимость принять важное решение. Ситуация партнерства, брака, бизнес-союза или искушения пойти по легкому, но неверному пути.

— **Внутренний блок:** Нерешительность, попытка «усидеть на двух стульях», внутренний раскол между долгом («надо») и желанием («хочу»). Зависимость от чужого мнения при совершении выбора.

— **Ресурс:** Способность сделать выбор сердцем, найти

гармонию в союзе, искренность и принятие себя.

ПРАКТИКА

*Диагностический расклад «Перекресток
Влюбленных»:*

1. Что говорит мне мой холодный разум относительно этого выбора?

1. Чего на самом деле хочет мое сердце в этой ситуации?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Если бы из уравнения вашего выбора полностью исчезли страх осуждения и мнение окружающих, какое решение вы бы приняли прямо в эту секунду?

УРОК 8. Аркан VII. Колесница: Прорыв, контроль и управление противоположностями

Диагностический фокус: Колесница олицетворяет стремительное движение вперед, триумф воли и способность управлять противоположными силами. Это диагностика вашей активности, целеустремленности и контроля над жизненными процессами.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Колесницу

— **Внешний план:** Поездка, прорыв в делах, победа над конкурентами, переезд. Ситуация требует от вас занять место водителя и взять управление на себя.

— **Внутренний блок:** Потеря контроля над эмоциями или процессами («кони понесли»). Чрезмерная амбициозность, движение «по головам» ради эгоистичных целей. Риск профессионального выгорания от бешеного темпа.

— **Ресурс:** Сила воли, высокая концентрация, способность примирить конфликтующие стороны и направить их энергию на достижение единой цели.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Место водителя»:

1. Какие две противоположные силы (эмоции, цели) разрывают мою ситуацию в разные стороны?

1. Какое действие поможет мне вернуть контроль и направить «колесницу» к победе?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Не пытаетесь ли вы ехать со слишком высокой скоростью там, где дорога полна крутых поворотов? Где вам нужно притормозить?

УРОК 9. Аркан VIII. Сила: Мягкое укрощение, терпение и внутренняя стойкость

Диагностический фокус: Сила — это диагностика вашего энергетического потенциала, сексуальности, здоровья и способности справляться с трудностями не агрессией, а любовью, мягкостью и терпением.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Силу

— **Внешний план:** Испытание на прочность. Необходимость проявить выносливость, терпение и дипломатию. Ситуации, связанные с физическим здоровьем, спортом или страстью.

— **Внутренний блок:** Подавление своих теневых импульсов, агрессия, попытки продавить ситуацию грубой силой. Либо, наоборот, бессилие, апатия, страх перед собственными сильными эмоциями.

— **Ресурс:** Мягкая сила, внутренний стержень, способность подружиться со своими страхами и инстинктами, превратив их в союзников.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Укрощение льва»:

1. Какой внутренний «зверь» (гнев, страсть, обида, страх) сейчас бушует внутри меня и требует принятия?

1. Где мне нужно отказаться от давления и применить «мягкую силу» любви и терпения?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- В какой сфере вы сейчас пытаетесь «пробить стену лбом», тратя колоссальное количество энергии, вместо того чтобы лаской и дипломатией найти открытую дверь?

УРОК 10. Аркан IX. Отшельник: Мудрость одиночества, пауза и поиск истины

Диагностический фокус: Отшельник диагностирует необходимость замедления, ухода от социальной суеты, переоценки ценностей и поиска внутренних ориентиров. Это диагностика вашей духовной зрелости.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Отшельника

— **Внешний план:** Период изоляции, затишья в делах. Необходимость взять паузу, углубиться в исследования или обратиться за советом к мудрому наставнику. Ситуация требует времени для размышлений.

— **Внутренний блок:** Страх одиночества, попытки заглушить внутреннюю пустоту шумом компаний или бесконечной работой. Либо уход в гордыню, изоляцию и высокомерное отрицание помощи окружающих.

— **Ресурс:** Глубокая осознанность, самодостаточность, умение светить себе самому и находить ответы внутри себя.

ПРАКТИКА

*Диагностический расклад «Фонарь
Отшельника»:*

1. Какую важную истину о себе я пытаюсь не замечать в суете повседневных дел?

1. В какой сфере мне сейчас жизненно необходимо взять паузу и побыть в уединении?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Когда вы в последний раз оставались в абсолютной тишине без гаджетов, книг и фонового шума хотя бы на один час? О чем начинает говорить ваше подсознание?

УРОК 11. Аркан X. Колесо Фортуны: Цикличность, карма и доверие потоку

Диагностический фокус: Этот Аркан диагностирует процессы, которые находятся вне зоны вашего прямого контроля. Это проверка вашей гибкости, умения ловить удачу и вовремя отпускать то, что уходит.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Колесо Фортуны

— **Внешний план:** Внезапные перемены, везение или, наоборот, череда препятствий. Повторяющиеся сценарии (карма). Ситуация нестабильна и зависит от внешних факторов.

— **Внутренний блок:** Попытки контролировать то, что вам неподконтрольно. Синдром жертвы («почему это опять происходит со мной?»), сопротивление естественным переменам.

— **Ресурс:** Фатализм в хорошем смысле, доверие вселенной, умение оказаться в нужном месте в нужное время и по-

нимание того, что «и это тоже пройдет».

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Вращение Колеса»:

1. Какой старый жизненный сценарий или урок сейчас повторяется в моей ситуации?

1. Что мне нужно отпустить и перестать контролировать, чтобы войти в гармоничный поток?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Вспомните ситуацию, которая повторяется в вашей жизни с завидной регулярностью. Какой урок вы упорно отказываетесь в этом проходить?

УРОК 12. Аркан XI. Справедливость: Причинно-следственные связи, баланс и честность

Диагностический фокус: Справедливость требует абсолютной объективности, честности перед собой и готовности нести ответственность за последствия своих прошлых выборов.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Справедливость

— **Внешний план:** Юридические дела, подписание контрактов, суды, разводы, оформление документов. Получение «заслуженных» результатов за прошлые труды или ошибки.

— **Внутренний блок:** Осуждение других людей, предвзятость, позиция «я во всем прав, а они виноваты». Самобичевание и избыточное чувство вины. Нежелание признавать факты.

— **Ресурс:** Объективность, ясность ума, способность взвесить все «за» и

«против», принятие 100% ответственности за свою жизнь

без иллюзий.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Весы правосудия»:

1. Какое мое прошлое решение или действие привело к текущему кризису? (Причина и следствие).

1. В каком вопросе мне нужно проявить предельную честность перед собой и признать факты?

Вопросы для глубокой себярефлексии

• Где в вашей жизни нарушен баланс «брать и отдавать»? Вы слишком много отдаете, истощая себя, или берете то, что вам по праву не принадлежит?

УРОК 13. Аркан XII. Повешенный: Зависание, жертвенность и иной угол зрения

Диагностический фокус: Этот Аркан диагностирует тупик, состояние «подвешенности», кризис дееспособности и необходимость добровольной остановки. Он показывает, где вы застряли в роли жертвы и почему вам важно перевернуть свое восприятие с ног на голову.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Повешенного
— **Внешний план:** Процессы заморожены, дела не движутся, несмотря на любые усилия. Ситуация вынужденного бездействия (болезнь, карантин, ожидание). Зависимость от чужих решений.

— **Внутренний блок:** Синдром мученика (добровольное принесение себя в жертву ради других в надежде на любовь и признание). Прокрастинация, страх действовать, выученная беспомощность.

— **Ресурс:** Способность посмотреть на ситуацию под принципиально другим углом (инверсия). Время для глубо-

кой внутренней перестройки, медитации и переоценки ценностей.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Иной взгляд»:

1. Какую ложную или ненужную жертву я сейчас приношу в этой ситуации?

1. Как изменится мое видение проблемы, если я полностью откажусь от борьбы и поменяю угол зрения?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- В чем вы чувствуете себя «жертвой обстоятельств»? Какую скрытую выгоду вы получаете от этого зависания?

УРОК 14. Аркан XIII. Смерть: Неизбежная трансформация, отпускание и конец цикла

Диагностический фокус: Этот Аркан диагностирует завершение старого жизненного этапа. Он показывает, что изжило себя и должно быть отпущено, чтобы освободить место для новой жизни. Это диагностика вашей способности переживать кризис перехода.

ТЕОРИЯ: Диагностика ситуации через Смерть

— **Внешний план:** Расторжение контрактов, увольнение, расставание, глубокие и необратимые перемены в структуре жизни. Старый способ существования уничтожен.

— **Внутренний блок:** Паническое цепляние за прошлое, попытки реанимировать то, что уже «мертво». Страх пустоты и неопределенности.

— **Ресурс:** Естественное обновление, освобождение от груза прошлого, готовность к перерождению. Пока не закроется одна дверь, другая не откроется.

ПРАКТИКА

Диагностический расклад «Прощание со старым»:

1. Что в моей ситуации уже окончательно отжило свое и требует немедленного отпуска/погребения?

1. Какой новый росток или возможность пытается пробиться сквозь руины старого?

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Какой «чемодан без ручки» (отношения без будущего, нелюбимую работу) вы продолжаете упорно тащить за собой, тратя последние силы?

УРОК 15. Аркан XIV. Умеренность: Золотая середина, алхимия времени и исцеление

Диагностический фокус: Умеренность диагностирует баланс, спокойное течение времени, гармонию противоположностей и постепенное исцеление ситуации. Это проверка вашей способности быть терпеливым и находить компромиссы.

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.