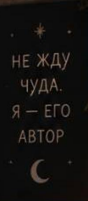




Городская ведьма

Простые ритуалы без лапок лягушек,
пыльных книг и драмы



НЕ ЖДУ
ЧУДА.
Я — ЕГО
АВТОР

НАМЕРЕНИЕ
ГРАНИЦЫ
СЕБЯ

Моя
магия —
мои
правила

ПЛАНЫ
ЗАКЛИНАНИЯ
КОФЕ

ФОКУС
СЛОЖИВШЕГО
СИЛА

Марина Берг

Городская ведьма. Простые ритуалы без лапок лягушек, пыльных книг и драмы

<https://litres.ru/74398899>

SelfPub; 2026

Аннотация

Забудьте про лапки лягушек, старинные заклинания и жизнь в глухом лесу. Эта книга — практичный гид по магии для тех, кто живет в городе, ездит в метро и работает за ноутбуком.

Под обложкой — простые ритуалы на стыке психологии, НЛП и природной силы.

Вы узнаете, как заваривать аптечные травы для защиты от токсичных коллег, использовать фазы Луны вместо скучного тайм-менеджмента, притягивать деньги через кофе с корицей и быстро снимать стресс прямо на светофоре.

Никакой мистики ради мистики: только работающие инструменты, чтобы вернуть себе спокойствие, уверенность и энергию среди шума мегаполиса.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Магия как интерфейс к мозгу: нейробиология, НЛП и стихии мегаполиса	6
Глава 2. Навигатор по времени: Луна и транзиты без занудства	10
Глава 3. Городской гербарий и кухонный алтарь: травы под ногами и специи из маркета	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Марина Берг

Городская ведьма. Простые ритуалы без лапок лягушек, пыльных книг и драмы

Введение

Магия никогда не требовала глухих лесов, полуночных кладбищ или высушенных лапок земноводных. Все это — лишь старый театральный реквизит эпохи, когда у людей не было микроволновок, метро и понимания того, как устроена ретикулярная формация мозга.

Современный мегаполис вибрирует колоссальной энергией: подземные реки электричества в проводах, потоки людей на пересадках, ритмичный гул кофемашин по утрам. Элементы никуда не исчезли — они просто сменили форму. Огонь теперь живет в зажигалке и искрах трамвайных проводов, Воздух сквозит вентиляцией торговых центров, Вода течет по стальным трубам под асфальтом, а Земля упрямо пробивается сквозь гранит в виде стойкого подорожника и дикого одуванчика.

Быть городской ведьмой сегодня — значит не сбегать от

цивилизации, а использовать ее ритмы. Это союз древних принципов взаимодействия с природой и точных психотехнологий.

Как устроена городская магия

Ритуал вместо хаоса: человеческий мозг обожает структурированные действия. Когда вы завариваете крапиву с четким намерением, вы переключаете фокус внимания с тревожного фона на конкретную цель.

НЛП под видом заговоров: рифмованные формулы, дыхание, кинестетические жесты — это классическое якорение и рефрейминг. Правильно построенный заговор меняет биохимию состояния за считанные секунды.

Тайминг без фанатизма: вам не нужно чертить круги мелом. Достаточно синхронизировать свои спринты с фазой Луны и ловить подходящие астрологические транзиты так же, как вы проверяете погоду перед выходом на улицу.

Доступные ингредиенты: все, что нужно для практик, уже есть в вашей аптечке, на кухонной полке со специями или прямо под ногами в ближайшем сквере.

Эта книга — не сборник суеверий, а прикладное руководство по бытовой психомгии. Она научит вас чувствовать себя устойчиво в центре шумящего города, защищать свои границы в душных переговорах и возвращать себе контроль над событиями без лишней драмы и пыльных фолиантов.

Глава 1. Магия как интерфейс к мозгу: нейробиология, НЛП и стихии мегаполиса

Стихии среди бетона

Город не оторван от природы — он из нее построен. Бетон — это прессованный известняк, стекло — расплавленный кварцевый песок, а по медным кабелям внутри стен течет концентрированная энергия молнии. Чтобы работать со стихиями, не нужно выезжать в глухую чашу:

Земля: плотность асфальта, фундаменты высоток, тяжесть чугунных мостов и упрямые корни одуванчиков, взламывающие брусчатку. Земля в городе отвечает за устойчивость, заземление от паники и физическое здоровье.

Вода: система водоснабжения, утренний душ, конденсат на окнах кофеев, реки под набережными. Это проводник эмоций, адаптивности и очищения от информационной грязи.

Огонь: искра зажигалки, нагревательный элемент плиты, свет фар и мониторов, микроволны. Символ импульса, ярости, защиты и быстрого сжигания сомнений.

Воздух: сквозняки вентиляционных шахт, гул кондиционеров, радиоволны, Wi-Fi и информационные потоки. Стихия логики, связей, идей и скорости мысли.

Как ритуал перепрошивает мозг

Магия с точки зрения нейрофизиологии — это способ обойти внутреннего критика и напрямую отдать команду подсознанию. Когда вы совершаете привычное действие (например, просто пьете чай), мозг работает на автопилоте. Но как только действие превращается в ритуал, активируются конкретные механизмы:

Ретикулярная активационная система (РАС): фильтр внимания в стволе мозга. Ритуал сигнализирует: *«Это важно»*. Если вы заряжаете намерение на поиск ресурсов, РАС начинает замечать возможности в уличных вывесках, разговорах коллег и случайных вакансиях, которые раньше отсеивала как шум.

Кинестетическое якорение (НЛП): жест (сжатие пальцев, растирание травяного листа, глоток горького настоя) связывается с пиковым эмоциональным состоянием. Позже жест мгновенно воспроизводит это состояние в стрессовой обстановке.

Субмодальности и заговоры: ритмичный голос, шепот и аллитерации вводят кору мозга в легкий альфа-транс. В этом режиме метафора («мои границы — стена») воспринимается нервной системой буквально, снижая уровень кортизола и адреналина.

Кодекс экологичной практики

Городская ведьма работает с **внутренним локусом контроля**. Все ритуалы в этой книге направлены на изменение

вашего состояния, а не на подчинение воли начальника, соседа или партнера.

Магия бессильна заставить другого человека поступить так, как вам хочется. Но она на 100% эффективна, чтобы убрать ваш страх перед ним, вернуть четкость мышления и перестроить ваше невербальное поведение так, что контекст изменится сам собой.

Базовая практика главы 1: Калибровка четырех стихий в городе

Эта пятиминутная соматическая сонастройка переключает внимание с хаотичного шума мегаполиса в режим контролируемой силы. Делать ее можно на скамейке в парке, на балконе или прямо за рабочим столом.

Земля (Контакт): Поставьте обе стопы на пол. Снимите обувь, если позволяет обстановка. Почувствуйте вес собственного тела, притяжение и твердую опору под ногами. Зафиксируйте мысль: *«Я стою крепко, опора никуда не исчезнет»*.

Вода (Текучесть): Сделайте глоток чистой воды или заметьте движение слюны во рту. Расслабьте нижнюю челюсть и плечи. Вода смывает статическое напряжение и возвращает гибкость реакциям.

Огонь (Импульс): Энергично потрите ладони друг о друга в течение 10 секунд до появления явного сухого жара.

Приложите теплые ладони к солнечному сплетению. Почувствуйте источник внутренней воли и автономности.

Воздух (Пространство): Сделайте глубокий вдох через нос на 4 счета и долгий выдох через слегка приоткрытый рот на 6 счетов. Переведите взгляд в режим панорамного зрения — не фокусируйтесь на одной точке, а охватите взглядом всю комнату или линию горизонта целиком.

Глава 2. Навигатор по времени: Луна и транзиты без занудства

Время в городском ритме — самый дефицитный ресурс. Астрологические циклы здесь выступают не строгим сводом догм, а каркасом тайм-менеджмента, синхронизированным с биоритмами планеты.

Лунные фазы как спринты продуктивности

Транзитные окна: как использовать аспекты планет

Вам не нужно чертить натальную карту вручную. Достаточно открыть любое астрологическое приложение или календарь аспектов и отслеживать ключевые соединения и трины.

Окна Меркурия (Меркурий + Нептун / Уран):*Смысл:* Меркурий отвечает за логику и речь, Нептун — за образы и интуицию, Уран — за озарения.*Для чего:* Написание текстов, поиск нестандартных технических решений, поездки по воде, создание мощных заговоров и НЛП-метафор.

Окна Марса (Марс + Плутон / Солнце):*Смысл:* Энергия прорыва, воли и преодоления сопротивления.*Для чего:* Установка жестких границ, разговор с токсичным руководством, начало силовых тренировок, ритуалы защиты от выгорания.

Окна Венеры (Венера + Юпитер / Луна):*Смысл:* Баланс, обаяние, эстетическое восприятие и финансовое доверие.*Для чего:* Свидания, крупные покупки, медитации на самооценку, переговоры о повышении ставки.

Окна Сатурна (Сатурн + Солнце / Марс в гармонии):*Смысл:* Дисциплина, структура, отсеивание лишнего.*Для чего:* Финансовый учет, юридические дела, ритуалы очищения дома и цифрового пространства от информационного мусора.

Глава 3. Городской гербарий и кухонный алтарь: травы под ногами и специи из маркета

Гербарий на асфальте: ботаника мегаполиса

Городские растения обладают уникальной живучестью: они выдерживают загазованность, недостаток света и давление гранита. Их энергетика — это чистый концентрат адаптивности и негибкости.

Примечание по технике безопасности: не собирайте травы у оживленных магистралей для употребления внутрь. Для чаев и настоев используйте аптечные сборы или супермаркеты, а дикоросы из парков оставьте для тактильных якорей, фумигации и предметных талисманов.

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.