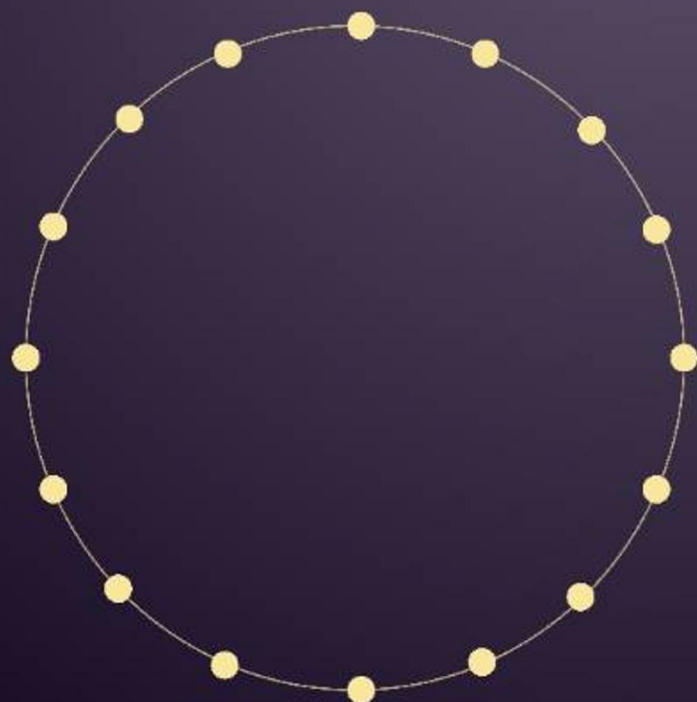


КОД СИЛЫ

12 Архетипов, из которых
складывается твоя уникальность



От внутреннего хаоса — к целостности
Практики и упражнения для исследования себя

ИРИНА БОЙКО

18+

Ирина Бойко

**Код силы: 12 архетипов, из
которых складывается твоя
уникальность. От внутреннего
хаоса — к целостности.
Практики и упражнения
для исследования себя**

«Автор»

2026

Бойко И.

Код силы: 12 архетипов, из которых складывается твоя уникальность. От внутреннего хаоса — к целостности. Практики и упражнения для исследования себя / И. Бойко — «Автор», 2026

Если ты чувствуешь, что не реализуешь свой потенциал, постоянно обесцениваешь себя, сомневаешься и откладываешь то, к чему на самом деле лежит душа, — эта книга для тебя. Она поможет увидеть свою уникальную комбинацию 12 архетипов, понять, какие части тебя влияют на твои решения, и собрать их в единую команду. Чтобы перестать сравнивать себя с другими, почувствовать собственную силу и двигаться к своим целям — не принуждая себя, а опираясь на свои ресурсы и ценности. Ирина Бойко — психолог и преподаватель с более чем 10-летним опытом. Ее курсы прошли более 3000 человек. Через личные истории, терапевтические практики и проверенные упражнения автор помогает перейти от ощущения внутреннего хаоса к целостности: понять свои внутренние противоречия, перестать бороться с разными частями себя и научиться опираться на их силу. А с этой опорой — разрешить себе больше: свое дело, свои деньги, свою жизнь.

© Бойко И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящение	5
От автора	6
Часть 1. В открытом море	8
Глава 1. Когда океан отступает	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ирина Бойко
Код силы: 12 архетипов, из
которых складывается твоя
уникальность. От внутреннего
хаоса — к целостности. Практики и
упражнения для исследования себя

Посвящение

Посвящается Вадиму, Максиму и Саше — моим главным вдохновителям и безопасной гавани, которая позволяет мне уплывать в океан возможностей, зная, что есть куда вернуться.

От автора

Те, кто знают меня лично, удивляются, когда узнают, что у меня есть синдром самозванца. А он у меня не просто «есть» — я с ним нахожусь в постоянном диалоге. Более того, до 35 лет я была уверена, что абсолютно лишена каких-либо способностей и талантов. Это меня очень расстраивало. Очень хотелось дать миру что-то прекрасное, получить признание, найти свое место.

Несмотря на это, уже более 10 лет я стабильно работаю через интернет. За это время я преподавала португальский язык, вела курсы про самореализацию, создала большой курс по работе с метафорическими картами, который прошло более 3000 человек. Регулярно веду терапевтические группы и профессиональные программы для психологов. Получила аккредитацию Обучающего Личного Терапевта — психолога для психологов.

И все это время я слышу от женщин одну и ту же фразу: «Я думала, что со мной что-то не так. А, попав к тебе, я увидела, что не одна я такая. Есть много других женщин с похожими переживаниями. И я поняла: я в порядке. Я нормальная!».

Эта фраза — про то, что мы все ищем себя. Пытаемся понять: кто я? Почему у меня вот так, а не как у всех? Почему мне легко одно, а другое — непосильная задача? Почему я чувствую себя странной, будто не вписываюсь?

Эта книга — о поиске себя. О том, как понять, кто ты уже есть. Как собрать свою уникальную мозаику из того, что в тебе уже заложено.

У каждой из нас свой код силы — уникальное сочетание архетипов, которые по-разному проявляются, взаимодействуют друг с другом и влияют на то, как мы думаем, чувствуем и действуем. И когда я только начинала писать эту книгу, то думала, что расскажу о 12-ти архетипах и научу тебя в них ориентироваться. Но за два года работы я поняла: главное — не вычислить «свой» архетип, а понять, как устроена именно твоя внутренняя команда.

Одни сейчас на сцене, другие — в тени. Кто-то устал и уходит. Кто-то только просыпается. И это нормально. Мы меняемся. И наша сила — не в одном верном ответе, а в том, чтобы позволить себе быть разной.

Но эта книга — не только об архетипах. Она о том, как собрать себя заново. С любопытством и уважением к каждому внутреннему голосу. Ведь иногда то, что происходит внутри, кажется хаосом: одна часть хочет двигаться вперед, другая боится, третья требует все бросить, а четвертая мечтает начать что-то совершенно новое.

Когда ты понимаешь, кто именно сейчас говорит и чего он хочет, этот хаос начинает складываться в целостную картину. И тогда вместо внутренней борьбы появляется энергия на то, чтобы двигаться к своим целям своим путем.

Книга состоит из двух частей. **Первая — моя личная история.** Про переезд и адаптацию в новой стране. Про развода и безденежье. И про то, как я стала психологом и автором курсов. Я расскажу честно, без прикрас: какие диалоги идут у меня внутри, когда я боюсь начать что-то новое. Как я — как и ты иногда — обесцениваю свои достижения. И какие мысли и установки помогают мне действовать, несмотря на страхи и сомнения.

И здесь же я поделюсь практиками и упражнениями, которые помогли мне пройти через провалы, выгорание, потерю себя — и все-таки найти свой путь.

Вторая часть — карта 12-ти архетипов. Это инструмент самопознания, который помог мне понять: почему одно у меня получается легко, а другое — не получается абсолютно, сколько бы я не старалась. Почему я реагирую на ситуации именно так, а не иначе. Каковы мои сильные стороны, и где мои слепые зоны.

Эта карта помогает ориентироваться в океане возможностей, лучше понимать свою уникальность и перестать сравнивать себя с другими.

Для кого эта книга?

Для тебя. Если ты чувствуешь, что «со мной что-то не так». Если ищешь себя, но не знаешь, где искать. Если у тебя куча увлечений, но ты не понимаешь, куда направить энергию. Если устала сравнивать себя с другими и проигрывать в этом сравнении. Если хочешь понять свои сильные стороны и принять слабые.

Для тебя — если хочешь собрать свою жизнь не по чужому шаблону, а по своему внутреннему ощущению.

Что ты получишь?

Ты увидишь, что ты не одна. Что путь к себе — это не прямая дорога, а история с провалами, разворотами, тупиками. И это нормально.

Ты получишь инструмент — архетипы, — который поможет понять, кто ты, где твои сильные стороны, где пробелы, и что с этим делать.

Ты получишь упражнения — проверенные на мне и сотнях других женщин, которые прошли мои программы.

Ты получишь разрешение быть собой. Несовершенной. Уникальной. Со своей комбинацией архетипов, которой больше нет ни у кого.

И да, про Самозванца¹

Прямо сейчас мой Самозванец вопит в истерике: «Теперь-то нас точно рассекретят! И все узнают, что ты ничего из себя не представляешь! Над тобой все будут смеяться и указывать на любую оплошность!».

И знаешь, что? Я его уже не успокаиваю. Пусть уже упадет в обморок от ужаса и полежит какое-то время в отключке. А я за это время допишу книгу и отправлю ее в мир. А как выйдет из обморока, отпою его мятным чаем, и мы поговорим. Придем к компромиссу. И, скорее всего, начнем новый проект.

Если ты сейчас читаешь эту книгу — значит, мы с моим Самозванцем все-таки договорились.

И у тебя со своей внутренней командой тоже все получится.

Добро пожаловать в путешествие к себе.

¹ Чуть позже ты поймешь, кто это, и почему иногда не стоит его успокаивать!

Часть 1. В открытом море

Вдох. Выдох. Вдох. Выдох. Прилив. Отлив. Прилив...

Ты замечала, что жизнь подобна океану? Шторм сменяется штилем, активность — покоем. Время мыслить и время действовать. Время обучаться и время обучать. Время жить в рутине и — время менять жизнь.

«Как бы удобно ты ни сидел, рано или поздно придется сменить позу. Иначе нога затеет»².

Но как оно приходит, это время перемен? Кто или что запускает их? Кто или что вдохновляет на изменения ТЕБЯ? Кто или что вдохновляет на изменения МЕНЯ?

За моей спиной стоят десятки людей, готовых поддержать меня, когда нет сил даже на новый вдох. Я сама поддерживаю десятки других, когда приходит их время менять жизнь. И одно я знаю точно: импульс должен идти изнутри. Можно получить поддержку, можно встретить проводника, можно услышать нужные слова. Но решающим фактором в конечном счете остаются наше собственное намерение и готовность сделать этот вдох.

Я готова умножить на десять попытку начать новую жизнь у любого человека, который приходит ко мне с таким запросом. Но все мои усилия ничего не значат, если внутренний импульс равен нулю.

И я знаю кое-что еще. Когда приходит пора сделать выдох, его — нужно сделать. Чтобы освободить легкие для нового вдоха.

Попробуй делать только вдохи. Без выдыхов. И ты сразу же поймешь, что это — неестественно и невозможно. Одно всегда следует за другим. Вдох, выдох, вдох, выдох. Волна за волной...

Так и в жизни. Чем лучше ты чувствуешь свой внутренний ритм, чем больше доверяешь себе в этом, тем гармоничнее становится твоя жизнь. И тем более полной грудью ты ее вдыхаешь.

Когда море уходит, остается правда. Правда о том, что ты не знаешь, куда идешь. Что ты устала. Что тебе страшно. Что желания не слышны, потому что внутри — только гул и пена. Но именно в этот момент, когда обнажается дно, можно разглядеть свои четкие, настоящие контуры. А потом приходит прилив. Он не спрашивает, готова ли ты. Он просто идет.

Эта история — о том, как пройти путь от обнаженного дна до точки, где ты в силе, в выборе и в праве быть собой.

Моя история началась с отлива. С того самого момента, когда океан отступил, — и я впервые увидела, что на самом деле лежит на дне моей души.

² В соцсетях высказывание приписывают Далай-ламе. Также один из главных принципов эргономики: «Лучшая поза — это следующая поза».

Глава 1. Когда океан отступает

Был отлив. Океан отошел от берега на добрую пару сотен метров, оголив темные валуны, водоросли и песок. Я перебиралась с одного валуна на другой, вглядываясь в лужи соленой воды между ними. Черные раковины мидий торчали из-под камней, как осколки бутылок. Они так и норовили впиться в ладонь — одно неверное движение, и ты становишься кровной сестрой океана.

В какой-то момент я поняла: это оголенное океанское дно напоминает дно моей собственной души. Острые камни сомнений и нереализованных ожиданий. Грязная пена вины и стыда. И вода, пойманная в каменные ловушки, — как мои собственные невыплаканные слезы.

В тот день я приехала прощаться с океаном, но в итоге приняла решение, которое полностью изменило мою жизнь.

Н

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.