

ТОЧКА ОПОРЫ

БИБЛИОТЕКА РЕШЕНИЙ

СЕРИЯ КНИГ
ВОСПРИЯТИЕ vs РЕАЛЬНОСТЬ

ВОСПРИЯТИЕ

ЧТО Я ВИЖУ?

РЕАЛЬНОСТЬ

КАК ЕСТЬ
НА САМОМ ДЕЛЕ?

КНИГА 1

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРЯМО СЕЙЧАС?

ПРАКТИЧЕСКИЙ АУДИТ
ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Татьяна Павлова

**На что обратить внимание
прямо сейчас. Восприятие vs
Реальность. Быстрая сверка**

«Автор»

2026

Павлова Т.

На что обратить внимание прямо сейчас. Восприятие vs
Реальность. Быстрая сверка / Т. Павлова — «Автор», 2026

А что, если Ваше восприятие ситуации расходится с реальностью? Когда мы находимся внутри происходящего, легко зафиксироваться на одной версии: что-то переоценить, чего-то не заметить или принять предположение за факт. Эта книга — возможность посмотреть на свою ситуацию под другим углом и провести быструю сверку собственного восприятия с реальностью. Не гадание. Не предсказание. Не готовый ответ. Альтернативный взгляд, который Вы сами проверяете реальностью. Что сейчас важно? На что можно опереться? Что стоит проверить? Как лучше действовать? 22 архетипа. 5 вопросов. Одна сверка с реальностью. Первая книга серии «Библиотека решений Точка опоры». Иногда для большей ясности нужен не ещё один совет. Нужен правильный вопрос.

© Павлова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Начать сверку	5
Как это работает	6
Вопрос 1. Фокус	9
0. ШУТ ФОКУС	10
1. МАГ ФОКУС	11
2. ЖРИЦА ФОКУС	12
3. ИМПЕРАТРИЦА ФОКУС	13
4. ИМПЕРАТОР ФОКУС	14
5. ЖРЕЦ ФОКУС	15
6. ВЛЮБЛЁННЫЕ ФОКУС	16
7. КОЛЕСНИЦА ФОКУС	17
8. СИЛА ФОКУС	18
9. ОТШЕЛЬНИК ФОКУС	19
10. КОЛЕСО ФОРТУНЫ ФОКУС	20
11. СПРАВЕДЛИВОСТЬ ФОКУС	21
12. ПОВЕШЕННЫЙ ФОКУС	22
13. ТРАНСФОРМАЦИЯ ФОКУС	23
14. УМЕРЕННОСТЬ ФОКУС	24
15. ИСКУШЕНИЕ ФОКУС	25
16. БАШНЯ ФОКУС	26
17. ЗВЕЗДА ФОКУС	27
18. ЛУНА ФОКУС	28
19. СОЛНЦЕ ФОКУС	29
20. СУД ФОКУС	30
21. МИР ФОКУС	31
Вопрос 2. Опора	33
0. ШУТ ОПОРА	34
1. МАГ О	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

На что обратить внимание прямо сейчас. Восприятие vs Реальность. Быстрая сверка

Начать сверку

Иногда, чтобы разобраться в происходящем, не нужен ещё один совет. Полезнее на несколько минут выйти из привычного хода мыслей и посмотреть на ситуацию с другой стороны. Перед Вами не тест и не попытка найти «правильный ответ». Это небольшая сверка: несколько вопросов помогут посмотреть на происходящее с разных сторон, а Вы сами решите, что действительно относится к Вашей ситуации и что стоит проверить в реальности.

Как это работает

Проблема не всегда в том, что нам не хватает информации. Бывает наоборот — мы слишком долго думаем об одной и той же ситуации и постепенно начинаем смотреть на неё только из одной точки. У нас уже есть своё объяснение происходящего. Мы предполагаем, почему другой человек поступает именно так, чего ждать дальше, что нам мешает и какой вариант кажется правильным. Но наше восприятие ситуации и сама ситуация — не одно и то же.

На то, что мы замечаем и как интерпретируем происходящее, влияют предыдущий опыт, ожидания, цели, опасения и уже сложившиеся убеждения. Человек действительно склонен легче замечать информацию, которая подтверждает существующую версию, и хуже замечать то, что ей противоречит.

Поэтому иногда полезно получить **другой ракурс — тот, который мы не выбрали заранее**. Не потому, что он обязательно окажется правильным. А потому, что он может направить внимание туда, куда мы сами не посмотрели бы.

Зачем здесь случайный выбор

В книге используются 22 архетипа — от Шута до Мира. Знать Таро и уметь трактовать карты не нужно.

Перед каждым вопросом Вам будет предложено выбрать любое число от 0 до 21 — первое, которое пришло в голову. Никаких расчётов. Число не связано с датой рождения, возрастом или другими личными данными. Вы просто находите выбранное число и читаете предложенную трактовку.

Случайный выбор здесь выполняет одну задачу: он не позволяет заранее выбрать наиболее привычную или удобную для себя версию. Архетип не сообщает, как всё обстоит на самом деле. Он предлагает гипотезу, с которой можно посмотреть на ситуацию ещё раз.

Например: а что, если Вы слишком торопитесь? Недооцениваете имеющийся ресурс? Принимаете предположение за факт? Продолжаете действовать способом, который раньше помогал, но в нынешней ситуации уже не работает?

И только после этого начинается самое важное — **проверка реальностью**: Это действительно есть в моей ситуации или нет? Если да — возможно, сюда стоит посмотреть внимательнее. Если нет — не нужно искать скрытые совпадения и подгонять ситуацию под текст. Эта версия просто оказалась не Вашей. Задача не в том, чтобы трактовка Вас «угадала». **Задача — заметить то, что Вы могли не учитывать.**

Почему вопросов пять

Одна ситуация выглядит по-разному в зависимости от того, какой вопрос мы задаём. Можно хорошо понимать проблему, но не замечать ресурс для её решения. Можно видеть цель, но действовать способом, который к ней не приближает. Можно выбрать разумную стратегию, но занимать позицию, из-за которой снова возвращаться к прежней точке. Поэтому аудит последовательно рассматривает пять разных сторон ситуации:

1. Что сейчас стоит держать в фокусе? Помогает определить, какая тема действительно заслуживает внимания именно сейчас.

2. На что сейчас я могу опереться? Переводит внимание с проблемы на ресурсы, возможности и то, что уже находится в Вашем распоряжении.

3. Что стоит проверить? Предлагает посмотреть, где факты могли смешаться с предположениями, ожиданиями или привычной оценкой происходящего.

4. Какая стратегия сейчас наиболее полезна? Позволяет проверить не только то, что Вы делаете, но и сам способ действия.

5. Какую позицию мне выгоднее занимать? Помогает посмотреть на собственное поведение, границы и отношение к происходящему.

Для каждого вопроса выбирайте число заново. Числа могут повторяться — это нормально.

В завершение Вас ждёт **Ключ к ситуации** — возможность отойти немного дальше, посмотреть на получившуюся картину целиком и задать ещё один вопрос: **Для чего со мной происходят эти события?** Не в смысле поиска скрытого предназначения происходящего, а гораздо практичнее: что эта ситуация делает особенно заметным, что заставляет пересмотреть и какой опыт из неё может оказаться для Вас важным?

Как работать с результатом

Не оценивайте трактовку по количеству совпадений. Её ценность не в том, насколько точно она Вас «описала». После каждой трактовки задавайте себе три простых вопроса:

Что из этого действительно относится к моей ситуации?

Что я могла не учитывать?

Что я могу проверить в реальности?

Если появилась новая мысль — проверьте её. Если увидели знакомую проблему с другой стороны — подумайте, меняет ли это что-нибудь. Если трактовка ничего полезного не дала — оставьте её. Это тоже результат.

Случайный взгляд может неожиданно попасть в важную точку. Может направить туда, куда Вы сами не посмотрели бы. А может вообще ничего не подтвердить.

Эта книга не предлагает верить случайному выбору. Она предлагает использовать его как способ выйти за пределы собственной версии — а затем всё проверить. Потому что окончательный ответ находится не в числе, не в архетипе и не в трактовке. Он находится в реальности.

Итак, начнем сверку:

ВОПРОС 1

ЧТО СЕЙЧАС СТОИТ ДЕРЖАТЬ В ФОКУСЕ?

Иногда важное находится не там,
куда направлено всё внимание.



ВЫБЕРИТЕ ЧИСЛО ОТ 0 ДО 21

Первое, которое пришло в голову.

ТОЧКА  ПОРЫ

БОЛЬШЕ ЯСНОСТИ В КАЖДОМ ДНЕ

Вопрос 1. Фокус

Что сейчас стоит держать в фокусе?

Этот вопрос помогает понять, что сейчас действительно заслуживает Вашего внимания: проблема, возможность, ресурс или важное направление.

Выберите любое число от 0 до 21 — первое, которое пришло в голову. Не анализируйте и не пытайтесь выбрать «правильное». А теперь найдите своё число и посмотрите, какую альтернативу оно предлагает.

0.ШУТ

1. МАГ

2.ЖРИЦА

3. ИМПЕРАТРИЦА

4.ИМПЕРАТОР

5.ЖРЕЦ

6.ВЛЮБЛЁННЫЕ

7.КОЛЕСНИЦА

8.СИЛА

9.ОТШЕЛЬНИК

10.КОЛЕСО ФОРТУНЫ

11. СПРАВЕДЛИВОСТЬ

12.ПОВЕШЕННЫЙ

13. ТРАНСФОРМАЦИЯ

14. УМЕРЕННОСТЬ

15. ИСКУШЕНИЕ

16. БАШНЯ

17.ЗВЕЗДА

18.ЛУНА

19.СОЛНЦЕ

20.СУД

21. МИР

0. ШУТ | ФОКУС

Новое начинается там, где заканчивается привычный маршрут.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на новое: возможность, идею, предложение, знакомство, направление или опыт, которого раньше в Вашей жизни не было.

Не обязательно сразу понимать, к чему это приведёт. Иногда первый шаг нужен именно для того, чтобы появилась информация, которой невозможно получить, оставаясь на месте.

△ Ловушка

Принять свободу за отсутствие последствий. Новизна сама по себе ещё не делает выбор хорошим.

Что проверить

Что Вы давно хотите попробовать, но откладываете только потому, что не знаете результата заранее?

Куда смотреть дальше

Туда, где есть интерес и возможность получить новый опыт, но риск остаётся разумным. Не требуйте от начала гарантий, которые появляются только в процессе.

♦ Фраза-опора

Я могу сделать первый шаг, не зная всего пути.

1. МАГ | ФОКУС

Посмотрите не на обстоятельства, а на то, чем Вы уже можете управлять.

♦ В фокусе

Сейчас особенно важно увидеть собственные возможности и степень влияния на происходящее.

У Вас может быть больше инструментов, знаний, опыта, связей или свободы действий, чем кажется. Маг переводит внимание с ожидания подходящих обстоятельств на вопрос: «Что я могу сделать сама уже сейчас?»

△ Ловушка

Пытаться контролировать то, что от Вас не зависит, или считать, что одного желания достаточно для результата.

Что проверить

Какие реальные инструменты у Вас уже есть? Что зависит непосредственно от Ваших решений и действий?

Куда смотреть дальше

На инициативу, самостоятельность и конкретный первый шаг.

Не ждите изменения ситуации там, где инициатива сейчас принадлежит Вам.

♦ Фраза-опора

Я начинаю с того, на что действительно могу повлиять.

2. ЖРИЦА | ФОКУС

Не вся важная информация лежит на поверхности.

◆ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на то, что пока неясно, не сказано или не получило достаточного подтверждения.

Возможно, для окончательного вывода Вам просто не хватает информации. Полезно наблюдать, слушать и не торопиться заполнять неизвестное собственными версиями.

△ Ловушка

Принять предположение, предчувствие или подозрение за установленный факт.

Что проверить

Что Вы действительно знаете, а что только предполагаете? Какой информации Вам не хватает?

Куда смотреть дальше

На детали, противоречия, недосказанность и факты, которые ещё можно получить.

Иногда разумнее немного подождать, чем принимать решение на основании неполной картины.

◆ Фраза-опора

Мне не обязательно делать вывод раньше, чем появятся факты.

3. ИМПЕРАТРИЦА | ФОКУС

Обратите внимание на то, что Вы выращиваете своей энергией.

♦ В фокусе

Сейчас важна тема роста и качества жизни: тело, дом, отношения, деньги, проекты, комфорт, творчество — всё, во что Вы вкладываете силы и что должно со временем давать результат.

Стоит посмотреть, получает ли достаточно внимания то, что для Вас действительно ценно.

△ Ловушка

Постоянно заботиться о других, проектах и обязанностях, оставляя собственные потребности на последнем месте.

Что проверить

Куда сейчас уходит большая часть Вашего ресурса? Получаете ли Вы что-то взамен?

Куда смотреть дальше

На то, что способно расти и улучшать Вашу жизнь при разумных вложениях времени и сил.

♦ Фраза-опора

Я вкладываю силы в то, что действительно стоит развивать.

4. ИМПЕРАТОР | ФОКУС

Порядок сейчас важнее импровизации.

◆ **В фокусе**

Стоит обратить внимание на структуру: правила, границы, ответственность, деньги, документы, обязательства, планы и управление.

Если какая-то область жизни стала хаотичной, возможно, проблема не требует ещё больших усилий — ей просто не хватает системы.

△ **Ловушка**

Перепутать порядок с чрезмерным контролем и пытаться регламентировать даже то, что невозможно контролировать.

Что проверить

Где сейчас нет ясных правил, границ или распределения ответственности?

Куда смотреть дальше

На конкретику: кто за что отвечает, что должно быть сделано, в какие сроки и на каких условиях.

◆ **Фраза-опора**

Я создаю порядок там, где он действительно нужен.

5. ЖРЕЦ | ФОКУС

Не всё нужно изобретать самостоятельно.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на знания, правила, проверенные методы и компетентных людей.

Возможно, в важном вопросе уже существует понятный порядок действий или Вам необходима профессиональная консультация вместо самостоятельных догадок.

△ Ловушка

Следовать авторитету или правилам автоматически, не проверяя, подходят ли они именно к Вашей ситуации.

Что проверить

Где Вам действительно не хватает знаний? Есть ли специалист, документ, правило или проверенный источник, который поможет разобраться?

Куда смотреть дальше

К компетентности и информации, которую можно проверить.

♦ Фраза-опора

Мне не нужно знать всё — важно понимать, где получить надёжный ответ.

6. ВЛЮБЛЁННЫЕ | ФОКУС

В центре внимания — выбор и то, на чём он основан.

♦ В фокусе

Сейчас может становиться важным выбор между людьми, вариантами, направлениями или разными представлениями о будущем.

Но главный вопрос не только «что выбрать?», а «по каким критериям я выбираю?».

△ Ловушка

Выбирать из страха потерять, желания всем угодить или стремления избежать ответственности за решение.

Что проверить

Какой вариант действительно соответствует Вашим ценностям и желаниям, а какой кажется правильным только из-за чужих ожиданий?

Куда смотреть дальше

На собственные критерии выбора и последствия каждого варианта.

♦ Фраза-опора

Я выбираю не из страха, а из понимания того, что для меня важно.

7. КОЛЕСНИЦА | ФОКУС

Важно не просто двигаться, а понимать, куда Вы едете.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на управление своей жизнью, делами или конкретной ситуацией.

Возможно, одновременно действует несколько разнонаправленных факторов. Ваша задача — определить цель, удерживать направление и не отдавать управление случайным обстоятельствам.

△ Ловушка

Ускоряясь только ради ощущения движения или пытаться контролировать абсолютно всё.

Что проверить

Есть ли у Вас сейчас понятная цель? Ваши действия действительно ведут к ней или просто занимают силы и время?

Куда смотреть дальше

На приоритеты, управление и действия, которые реально приближают результат.

♦ Фраза-опора

Я сама выбираю направление и управляю тем, что от меня зависит.

8. СИЛА | ФОКУС

Сила начинается не с давления, а с управления собой.

♦ **В фокусе**

Сейчас стоит обратить внимание на баланс между эмоциями и разумом.

Сильные чувства — страх, раздражение, желание, обида, азарт — могут содержать важную информацию. Но они не должны автоматически становиться решением.

△ **Ловушка**

Либо действовать на эмоциях, либо полностью подавлять их и называть это самообладанием.

Что проверить

Какая эмоция сейчас сильнее всего влияет на Ваше восприятие ситуации и решения?

Куда смотреть дальше

На способность признать свои чувства, проверить факты и только затем выбирать действие.

♦ **Фраза-опора**

Я слышу свои эмоции, но решение принимаю самостоятельно.

9. ОТШЕЛЬНИК | ФОКУС

Сейчас особенно важно услышать себя.

♦ В фокусе

Главная тема — внутреннее состояние, собственные выводы и необходимость хотя бы временно уменьшить внешний шум.

Возможно, Вам нужно не больше советов, а пространство, в котором можно спокойно понять, чего хотите именно Вы.

△ Ловушка

Превратить полезное уединение в изоляцию или бесконечное обдумывание без движения.

Что проверить

Где Ваше собственное мнение, а где Вы уже думаете чужими ожиданиями и оценками?

Куда смотреть дальше

На свой опыт, внутренние ориентиры и возможность ненадолго дистанцироваться от лишнего влияния.

♦ Фраза-опора

Мне можно остановиться и сначала услышать себя.

10. КОЛЕСО ФОРТУНЫ | ФОКУС

Условия меняются — проверьте, не пора ли меняться вместе с ними.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на изменения обстоятельств, новый цикл или неожиданно открывающиеся возможности.

То, что работало раньше, может перестать давать прежний результат просто потому, что изменилась сама ситуация.

△ Ловушка

Полностью положиться на удачу или, наоборот, пытаться удержать прежний порядок любой ценой.

Что проверить

Что вокруг Вас уже изменилось? Какие новые обстоятельства Вы пока продолжаете оценивать по старым правилам?

Куда смотреть дальше

На возможность своевременно перестроиться и использовать изменение условий себе на пользу.

♦ Фраза-опора

Я замечаю перемены и выбираю, как на них ответить.

11. СПРАВЕДЛИВОСТЬ | ФОКУС

Смотрите на факты, причины и последствия.

♦ В фокусе

Сейчас особенно важна объективная оценка происходящего.

Нынешняя ситуация может быть результатом предыдущих решений, действий, договорённостей или выбора — Вашего или других людей. Полезно увидеть эту связь без поиска виноватых.

△ Ловушка

Оценивать ситуацию только с позиции «справедливо — несправедливо», подменяя этим анализ фактов.

Что проверить

Какие решения и действия привели к сегодняшнему результату? Что подтверждается фактами, а что является Вашей оценкой?

Куда смотреть дальше

На причинно-следственные связи, договорённости, ответственность и реальные последствия следующего решения.

♦ Фраза-опора

Я смотрю на ситуацию такой, какая она есть, и учитываю последствия своих решений.

12. ПОВЕШЕННЫЙ | ФОКУС

Иногда главное действие — перестать торопить решение.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на ситуацию, которая зависла, не поддаётся привычным способам решения или требует другого взгляда.

Возможно, Вы пытаетесь добиться движения там, где сначала нужно остановиться и переосмыслить происходящее.

△ Ловушка

Перепутать осознанную паузу с беспомощностью и надолго застрять в ожидании.

Что проверить

Что изменится, если Вы временно перестанете давить на ситуацию? Как она выглядит с противоположной точки зрения?

Куда смотреть дальше

На другой способ решения и на то, от чего, возможно, придётся отказаться ради более важного результата.

♦ Фраза-опора

Пауза тоже может быть частью движения.

13. ТРАНСФОРМАЦИЯ | ФОКУС

Не всё, что заканчивается, нужно спасать.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на то, что уже изменилось или объективно требует завершения и перестройки.

Какая-то привычная модель, этап, отношение, работа, обязательство или способ жить могли исчерпать себя. Главная задача — увидеть это вовремя.

△ Ловушка

Либо удерживать отжившее из страха перемен, либо разрушать то, что ещё вполне жизнеспособно, только ради ощущения обновления.

Что проверить

Что действительно перестало работать, а что просто переживает временно сложный период?

Куда смотреть дальше

Не только на то, с чем пора расстаться, но и на пространство, которое после этого освободится для нового.

♦ Фраза-опора

Я отпускаю только то, что действительно исчерпало себя.

14. УМЕРЕННОСТЬ | ФОКУС

Проверьте темп: возможно, сейчас важнее не быстрее, а точнее.

♦ В фокусе

Главная тема — баланс, восстановление и постепенность.

Некоторые процессы невозможно ускорить без потери качества. Возможно, сейчас важнее наладить устойчивый ритм, соединить несколько задач или дать ситуации время стабилизироваться.

△ Ловушка

Назвать терпением бесконечное откладывание решения или, наоборот, требовать немедленного результата от процесса, которому объективно нужно время.

Что проверить

Где Вы торопитесь, а где слишком долго ждёте? Что сейчас требует восстановления равновесия?

Куда смотреть дальше

На постепенные изменения, устойчивый темп и небольшие корректировки вместо крайностей.

♦ Фраза-опора

Мне не нужно торопить то, что требует времени.

15. ИСКУШЕНИЕ | ФОКУС

Обратите внимание на то, что ограничивает Вашу свободу выбора.

♦ В фокусе

Сейчас особенно важно заметить зависимости, сильные привязанности, страх потери, материальную заинтересованность, привычки или отношения, из-за которых Вы поступаете не так, как действительно хотели бы.

Речь не обязательно о чём-то намеренном влиянии. Иногда человек сам остаётся в неудобной ситуации, потому что цена выхода кажется слишком высокой.

△ Ловушка

Назначить другого человека манипулятором только потому, что выпал этот архетип.

Что проверить

Если убрать страх, выгоду, привычку и чужое давление — Вы всё равно выбрали бы то же самое?

Куда смотреть дальше

На цену зависимости и на возможность вернуть себе хотя бы часть свободы выбора.

♦ Фраза-опора

Я могу честно увидеть, что мной управляет.

16. БАШНЯ | ФОКУС

Не удерживайте то, что уже перестало быть опорой.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на то, что уже отжило, перестало работать или начинает разрушать больше, чем поддерживать.

Башня не означает, что обязательно произойдёт катастрофа. В этой позиции она предлагает увидеть непрочную конструкцию раньше, чем на её поддержание уйдёт ещё больше сил.

Если разрушение уже произошло, важно не только переживать потерю прежнего, но и увидеть освободившееся место для нового.

△ Ловушка

Начать разрушать всё подряд или принять любой кризис за доказательство того, что нужно немедленно всё бросить.

Что проверить

Что действительно уже не работает? Что Вы продолжаете сохранять только из привычки, страха или нежелания признать изменения?

Куда смотреть дальше

На то, что можно перестроить, и на то, что уже разумнее отпустить.

Не позволяйте внешним изменениям разрушать Вас вместе с тем, что уходит.

♦ Фраза-опора

Я не обязана сохранять то, что уже перестало быть опорой.

17. ЗВЕЗДА | ФОКУС

Большая перспектива не всегда даёт быстрый результат.

♦ В фокусе

Сейчас стоит держать в поле зрения надежды, высокие цели, перспективы и то, что действительно Вас вдохновляет.

Звезда показывает возможность исполнения желаемого, но чаще это отсроченный результат. Между целью и её достижением может пройти время.

Поэтому отсутствие быстрых подтверждений ещё не означает, что направление выбрано неверно.

△ Ловушка

Ограничиться красивой мечтой и принять надежду за гарантию результата.

Что проверить

Есть ли у Вашей цели реальные основания? Какие действия уже сейчас приближают Вас к ней?

Куда смотреть дальше

На дальнюю перспективу и последовательное движение. Не обесценивайте направление только потому, что результат пока не виден.

♦ Фраза-опора

Я могу сохранять большую цель и двигаться к ней шаг за шагом.

18. ЛУНА | ФОКУС

Не всё, чего Вы боитесь, происходит в реальности.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на страхи, сомнения, тревожные сценарии и всё, что делает восприятие ситуации менее ясным.

Луна предлагает не убегать от своих «внутренних чудовищ», а посмотреть на них прямо: чего именно Вы боитесь и насколько этот страх подтверждается происходящим?

△ Ловушка

Принять тревогу за интуицию, а предполагаемый негативный сценарий — за факт.

Что проверить

Что Вас пугает? Какие реальные доказательства подтверждают этот сценарий, а какие существуют только в Вашем воображении?

Куда смотреть дальше

Туда, где можно получить больше ясности: факты, разговор, дополнительную информацию, время на наблюдение.

♦ Фраза-опора

Я могу посмотреть на свой страх и проверить его реальностью.

19. СОЛНЦЕ | ФОКУС

В центре внимания — Вы и то, что делает Вашу жизнь лучше.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на собственные интересы, желания, успехи и качество жизни.

Полезен здоровый эгоизм: не постоянно ставить потребности других выше своих и не чувствовать вины за желание жить так, как подходит Вам.

Солнце также предлагает больше ясности и открытости — не усложнять то, что уже достаточно очевидно.

△ Ловушка

Перепутать здоровый эгоизм с игнорированием интересов других или переоценить собственную правоту.

Что проверить

Где Вы без необходимости отодвигаете себя на последнее место? Что прямо сейчас делает Вашу жизнь лучше?

Куда смотреть дальше

На ясные решения, собственные интересы и то, что даёт энергию, радость и видимый результат.

♦ Фраза-опора

Мои интересы тоже имеют значение.

20. СУД | ФОКУС

Пришло время сделать вывод из того, что уже произошло.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на пересмотр, обновление и результаты предыдущего этапа.

Возможно, ситуация уже дала достаточно информации, но окончательный вывод ещё не сделан. Суд предлагает не возвращаться бесконечно к одному и тому же, а понять, чему Вас научил предыдущий опыт и что теперь должно измениться.

△ Ловушка

Снова и снова анализировать прошлое, но ничего не менять в настоящем.

Что проверить

Какой вывод Вы уже можете сделать? Что повторяется и требует другого решения?

Куда смотреть дальше

На обновление: что стоит оставить в прошлом, что сохранить и с каким новым пониманием двигаться дальше.

♦ Фраза-опора

Я могу учесть прошлое, не оставаясь в нём.

21. МИР | ФОКУС

Посмотрите, что уже завершено и готово стать результатом.

♦ В фокусе

Сейчас стоит обратить внимание на завершение большого этапа, достигнутый результат и необходимость увидеть картину целиком.

Иногда человек настолько привыкает двигаться к цели, что не замечает: значительная часть пути уже пройдена. Возможно, сейчас важнее закончить, собрать результат и признать сделанное, чем немедленно начинать следующий этап.

△ Ловушка

Продолжать бесконечно улучшать уже готовое или сразу ставить новую цель, не завершив предыдущую.

Что проверить

Что в Вашей жизни фактически уже закончено? Какой результат пора признать, оформить или зафиксировать?

Что дальше

На завершение незакрытых вопросов, подведение итогов и освобождение пространства для следующего этапа.

♦ Фраза-опора

Я замечаю то, что уже завершила, и позволяю себе двигаться дальше.

ВОПРОС 2

НА ЧТО СЕЙЧАС Я МОГУ ОПЕРЕТЬСЯ?

Иногда опора уже рядом.
Важно её заметить.



ВЫБЕРИТЕ ЧИСЛО ОТ 0 ДО 21

Первое, которое пришло в голову.

ТОЧКА  ПОРЫ

БОЛЬШЕ ЯСНОСТИ В КАЖДОМ ДНЕ

Вопрос 2. Опора

На что сейчас я могу опереться?

Этот вопрос помогает увидеть опору, которая уже есть у Вас: качество, опыт, возможность, обстоятельства или способ действия.

Снова выберите любое число от 0 до 21 — первое, которое пришло в голову. Найдите его и посмотрите, что сейчас может стать Вашей опорой.

0.ШУТ

1. МАГ

2.ЖРИЦА

3.ИМПЕРАТРИЦА

4.ИМПЕРАТОР

5.ЖРЕЦ

6.ВЛЮБЛЁННЫЕ

7. КОЛЕСНИЦА

8.СИЛА

9. ОТШЕЛЬНИК

10.КОЛЕСО ФОРТУНЫ

11.СПРАВЕДЛИВОСТЬ

12. ПОВЕШЕННЫЙ

13.ТРАНСФОРМАЦИЯ

14. УМЕРЕННОСТЬ

15.ИСКУШЕНИЕ

16. БАШНЯ

17.ЗВЕЗДА

18. ЛУНА

19.СОЛНЦЕ

20.СУД

21.МИР

0. ШУТ | ОПОРА

Ваша опора — возможность начать иначе.

◆ В фокусе

Не всё обязательно продолжать по старому сценарию. Сейчас ресурсом может стать свобода попробовать то, чего Вы раньше не делали: другой способ решения, новое направление, непривычный формат.

Иногда отсутствие большого опыта оказывается преимуществом — Вы ещё не связаны представлением о том, «как должно быть».

△ Ловушка

Решить, что новое автоматически окажется лучше старого, и действовать, не оценивая последствий.

Что проверить

Есть ли вариант, который Вы отвергаете только потому, что никогда раньше так не поступали?

Что дальше

Рассмотрите хотя бы один новый вариант. Не обязательно сразу менять всё — можно сделать небольшой пробный шаг и посмотреть на результат.

◆ Фраза-опора

Я могу попробовать иначе.

1. МАГ | О

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.