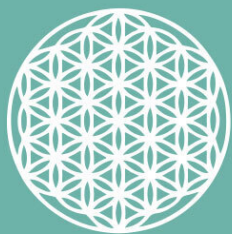
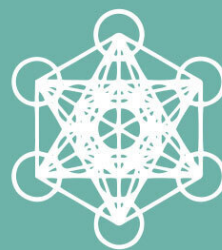


ВЫБОР СИЛЫ



Анастасия
Мовчан



СОВРЕМЕННАЯ МАГИЯ



ПРАКТИКИ ДЛЯ
ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНИ

Выбор силы (АСТ)

Анастасия Мовчан

**Современная магия. Практики
для повседневной жизни**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 133.3
ББК 86.42

Мовчан А.

Современная магия. Практики для повседневной жизни /
А. Мовчан — «Издательство АСТ», 2026 — (Выбор силы (АСТ))

ISBN 978-5-17-188870-1

Эзотерика – одна из самых стереотипных сфер, которая ассоциируется с образами гадалок, колдунов и горячими спорами со скептиками. И все же она может стать инструментом самопознания – если подходить к этому осознанно и этично. Анастасия Мовчан предлагает взглянуть на эзотерические практики без фанатизма и стереотипов. В своей книге автор рассматривает тему с разных сторон: • Развенчивание мифов и история эзотерики в России. • Этический кодекс и техника безопасности эзотерика. • 8 шагов, которые помогут улучшить вашу жизнь и духовную практику. • 16 практик для работы с телом, мыслями и эмоциями. «Современная магия. Практики для повседневной жизни» подойдет тем, кто ищет внутреннюю опору, хочет больше спокойствия и смысла и стремится сохранить критическое мышление, свободу выбора и ответственность за свою жизнь.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-188870-1

© Мовчан А., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Рецензии	7
От автора	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Анастасия Мовчан

Современная магия. Практики для повседневной жизни

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

© Мовчан А., текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

МОВЧАН АНАСТАСИЯ

СОВРЕМЕННАЯ МАГИЯ

ПРАКТИКИ

ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



КЛАДЕЗЬ

Москва

Издательство АСТ

Рецензии

От общего к частному, от разоблачения «мифов» к проверенным практикам – и все с огоньком иронии и здравого смысла. Несмотря на огромное число открытых источников с критическим пересмотром эзотерических постулатов, невежества меньше не стало. Потому данная книга не теряет свою актуальность в современности, когда любой тезис можно перепроверить парой нажатий в смартфоне. Перепроверить, но проанализировать ли?

Автор дотошно и скрупулезно объясняет расхожие заблуждения в эзотерике, опирается на исторические и оккультные исследования, приправляет собственным опытом и щедро делится вменяемыми техниками и понятными инструкциями, чтобы научиться слышать себя. При этом не насаждает, а оставляет право выбора, подчеркивая ценность ошибок на пути личностного становления.

Если бы мне предложили выделить ключевую идею этого издания, я бы процитировала автора: «Мы – не человеческие существа, получающие духовный опыт. Мы – духовные существа, получающие человеческий опыт».

Анна Новикова

окультист, писатель, автор телеграм-канала @tarot_kassandra

Что времена, что нравы – удивительно цикличны.

Эзотерика в зоне турбулентности сегодня! Далеко не первый, думаю, и не последний раз.

Но Анастасия Мовчан напоминает: это не мода. Это вечный разговор человека с собой, который длится от создания мира до наших дней.

Можно отменить термин «эзотерика». Можно презирать «алхимиков» души и тела. Но запретить человеку размышлять, искать смыслы и расти духовно? Это под силу разве что небесной канцелярии. А с ней, как известно, у каждого свой диалог.

Книга не уводит в облака – она крепко стоит на земле: автор разбирает заблуждения, дает практики, делится личным опытом. И главное – напоминает: выбор всегда за тобой, дорогой читатель.

Честно. Искренне. Доступно.

Анна Перес

руководитель PR и маркетинга

культурно-эзотерического центра «Белые Облака», астропсихолог, автор телеграм-канала @ne_plui_v_dushu

Сегодня очень много говорят об энергии, ауре, эзотерике. Но вокруг этих тем до сих пор сохраняется недопонимание, искажения и стереотипы. Если вы хотите для себя расставить все точки над *i* и понять, что к чему, вам обязательно нужно прочитать эту книгу.

У нее потрясающая структура: книга читается на одном дыхании, все изложено понятно, легко, с примерами и опорой на авторитетные источники. В шуточной форме показано, чего делать не стоит. И самое классное, что здесь дана не только сильная теория, но и разнообразные практики, чтобы вы сразу могли не просто понять, но и на себе почувствовать реальное действие тонких инструментов.

Для всех, кто давно в теме, это будет увлекательное путешествие в углубление своих знаний и восприятия.

Полина Према

посол света, автор телеграм-канала @polinapremananda

Интересная и легко написанная книга, которая развеивает мифы в голове насчет эзотерики и будет полезна тому, кто не ищет волшебную таблетку, а действительно хочет разо-

браться в обилии практик и подходов. Весело, с юмором и экологично! Если хотели прикоснуться к тонкому плану и увидеть, что в нем нет ничего страшного, тайного и невозможного, — вам в эту книгу.

Дина Мирко

артист, мистик, ченнелер, автор телеграм-канала @singerdina1 и ютуб-канала «DINA Мирко»

От автора

Эзотерика – наверное, одно из самых непонятных и странных для россиян понятий. Уверена, при виде этого слова у многих далеких от этой сферы людей в голове возникает устрашающий образ ведьмы-гадалки-шамана, нагроможденный таинственными деталями: карты, камни, кристаллические шары, свечи, благовония, странные символы и приспособления для ритуалов... Все это правда недалеко от истины, поскольку понятие «эзотерика» перегружено смыслами: к нему относят все «внутренние» (слово происходит от древнегреческого ἐσωτερικός – «внутренний»), то есть глубинные, «неофициальные», недоступные широкой публике, знания о человеке и мире.

Значит, эзотериком можно окрестить и таролога, который верит, что картонки с рисунками могут давать информацию о прошлом, настоящем и будущем; и астролога, который надеется дату рождения человека особым значением; и регрессолога, который помогает клиентам лицезреть, какими они были в младенчестве и в прошлых жизнях.

Множество практиков и исследователей могут назвать себя эзотериками, и каждый пользуется своими особыми методами. И даже верят в совершенно разное! Ведь на то эзотерика и «внутренняя», что предполагает не изучение предписанных подходов и впитывание сторонних знаний (снаружи – внутрь), а наоборот, следование уникальному пути: сначала прожил опыт, осознал, усвоил урок (внутреннее) – и только потом вернул полученное в мир в виде действий, мыслей, чувств, энергии (внешнее).

Уже в названии (ἐσωτερικός – «внутренний») заключен смысл: эзотерическое знание не лежит на поверхности и требует особого способа понимания. Получить знание в «готовом виде» не получится: придется искать, проживать, проходить трансформации, порой болезненные. Выходить за пределы очевидного, проникать в суть явлений, улавливать смыслы, зашифрованные в символах, образах, словах... И все это – самостоятельно.

Если вы встаете на этот путь, то вы поистине смелый человек. В первую очередь потому, что вам придется столкнуться с негативом окружающих: минимум – с молчаливым неодобрением, максимум – с открытым осуждением. И я даже не осуждаю эзо-скептиков: в обществе много нелепых стереотипов об эзотерике, а адекватных источников информации, позволяющих получить здоровый и широкий взгляд на этот вопрос, мало. А еще много откровенно недобросовестных вещей, из-за которых и появилось то самое обидное клеймо – шизотерика.

Слово-гибрид, склеенное из «шизофрении» и «эзотерики», появилось внутри эзотерического сообщества как маркер самоиронии и самозащиты одновременно. Шизотерикой обычно называют неадекватный подход к эзотерике: отсутствие критического мышления, ложь ради продаж, уход в фантазии вместо работы над собой. То есть шизотерик не исследует реальность, а бежит от нее, лишь бы не было больно и лишь бы получить простое решение сложных проблем. Хорошо, если, обратившись раз к такому специалисту, вы отделались только отсутствием эффекта. Зачастую же, пользуясь такими услугами, человек теряет деньги, душевное равновесие, связь с собой и близкими.

Эта книга – попытка понять, где пролегает граница между эзотерикой и шизотерикой, и найти способы сделать эзотерическую практику ответственной, добросовестной, качественной. Оговорюсь: у меня нет цели «заклеймить» одних и обелить других, мол, «я одна такая хорошая, а вы все тут – шизотерики». Во-первых, в моем опыте тоже много шизотерического (кто не без греха?). Во-вторых, такой подход разобщает и провоцирует агрессию. Моя цель другая: найти почву, на которой мы смогли бы объединиться, обогатить знания, вырасти в профессиональном плане. И – не побоюсь этого громкого заявления – поспособствовать тому, чтобы публика перестала считать эзотериков шарлатанами и увидела, что эзотерика – инструмент, который действительно улучшает жизнь и может решить множество проблем.

Я тоже была жертвой нелепых стереотипов. Забавно: когда-то давно я подняла на смех коллегу, узнав, что она практикует Таро. Угадайте, что произошло со мной буквально через пару лет? Я столкнулась с тяжелым внутренним кризисом, и в моих руках – одному Богу известно, каким образом, – оказалась колода Таро... И понеслась: карты дня и мыслечувства, первые неумелые расклады подружкам, активное консультирование, индивидуальные уроки с учениками, совмещение Таро и матрицы судьбы... За четыре года в «Издательстве АСТ» вышло 11 моих книг:

- «ТАРО-Практикум. Рабочая тетрадь таролога. Самое понятное руководство»;

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.