

Голубева Эрика

Ковен цвета:

руководство как собрать себя через цвет



Эрика Голубева

Ковен цвета. Руководство как собрать себя через цвет.

<https://litres.ru/74613414>

SelfPub; 2026

Аннотация

Иногда ты просто перестаёшь понимать, чего хочешь. Внутри появляется хаос, а шум снаружи становится слишком громким.

«Ковен цвета» — практическое руководство по работе с собой через 13 цветов. Каждый цвет здесь — отдельная грань твоего состояния и способ лучше себя услышать.

С цветом у меня давняя история. В пандемию цветотерапия стала для меня способом не поехать кукухой.

После рождения третьего ребёнка я впервые узнала, что такое ангедония — и снова вернулась к цвету. В какой-то момент я поняла, что цвет для меня — это язык, на котором можно разговаривать с собой, когда обычных слов недостаточно.

Так появился «Ковен цвета». Это путь через 13 цветов — от пустоты и пространства к принятию себя и новому началу. Его можно пройти за 13 недель или открывать нужные главы в своем ритме.

В каждой главе — теория, практики, вопросы для самонаблюдения, плейлисты и идеи для применения.

Эта книга не обещает чудес. Она даёт инструменты и помогает вернуть контакт с собой.

Содержание

Аннотация	5
Добро пожаловать в Ковен Цвета	7
Белый	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Эрика Голубева

Ковен цвета.

Руководство как собрать себя через цвет.

Аннотация

Иногда ты просто перестаёшь понимать, чего хочешь. Внутри появляется хаос, а шум снаружи становится слишком громким.

«Ковен цвета» — не очередная инструкция о том, как «стать лучше». Это практическое руководство по работе с собой через 13 цветов. Каждый цвет здесь — не просто оттенок, а отдельная грань твоего состояния и способ лучше себя услышать.

С цветом у меня давняя история. Ещё в школе мне было интересно, как он влияет на человека: на настроение, ощущения, восприятие. Потом я вернулась к этой теме, когда училась дизайну интерьеров. В пандемию цветотерапия стала для меня способом не поехать кукухой. После рождения третьего ребёнка я впервые узнала, что такое ангедония. Тогда я снова вернулась к цвету — уже совсем с другой сторо-

ны. В какой-то момент я поняла, что цвет для меня — это язык. Язык, на котором можно разговаривать с собой, когда обычных слов почему-то недостаточно.

Так появился «Ковен цвета».

Это путь через 13 цветов — от пустоты и пространства к принятию себя и новому началу. Его можно пройти целиком за 13 недель или открывать те главы, которые нужны тебе именно сейчас.

В каждой главе — теория, практики, вопросы для самонаблюдения, плейлисты и идеи для применения.

Эта книга не обещает чудес. Она даёт инструменты и помогает вернуть контакт с собой.

Добро пожаловать в Ковен.

Добро пожаловать в Ковен Цвета

Эта книга — не про то, как стать «правильной». Не про то, как соответствовать чьим-то ожиданиям или следовать строгим правилам. Это ключ к тому, чтобы быть живой.

Если ты держишь эту книгу в руках, скорее всего, ты знакома с этим состоянием: когда мир кажется хаосом, силы на исходе, а вкус к жизни теряется где-то между бесконечными делами, чужими требованиями и внутренней пустотой. Ты можешь быть уставшей мамой, предпринимателем в выгорании или просто человеком, который ищет опору в шторме.

Я знаю это чувство. Я прошла через него сама. И именно цвета стали моей опорой, когда казалось, что под ногами нет земли.

Почему 13?

Для меня число 13 — особенное. Это моё счастливое число, которое сопровождает меня повсюду. Но здесь есть и более глубокий смысл. В некоторых традициях ковен состоял из 13 ведьм. Это было сообщество, круг силы, где каждая была важна.

Наш Ковен Цвета — это тоже круг. 13 цветов — это 13 граней твоей личности. 13 недель погружения, которые помогут тебе собрать себя заново. Здесь тебя примут любой: уставшей, злящейся, радостной, растерянной. Здесь не нужно притворяться. Здесь можно просто быть.

Как это работает?

Цвет — это не просто то, что мы видим. Это физическое явление, зрительный сигнал, часть нашего культурного опыта и личных ассоциаций. Мы воспринимаем его глазами, но на этом его история для нас не заканчивается: цвет может вызывать воспоминания, менять ощущение пространства, привлекать или отталкивать, становиться частью нашего настроения и состояния.

В этой книге я соединяю несколько способов смотреть на цвет.

Здесь есть общедоступные сведения о физиологических и психологических реакциях человека — о теле, восприятии, природных явлениях и телесных практиках. Это не научное исследование и не систематический обзор, поэтому я не ставлю перед собой задачу доказывать каждое наблюдение или приводить ссылки на каждую страницу.

Здесь есть мой личный опыт — то, что я прожила сама и чем делюсь с тобой.

Есть моя авторская система, в которой цвет становится языком состояний: способом заметить, что с тобой происходит, найти нужный образ, прислушаться к телу и выбрать действие.

И есть магический слой. Не как попытка выдать метафору за научный факт, а как ещё один язык работы с намерением, символами и внутренними изменениями. Ты можешь воспринимать его буквально, символически или оставить толь-

ко то, что откликается именно тебе.

Поэтому не ищи здесь единственно правильного способа работать с цветом. Я предлагаю тебе исследовать его вместе со мной — через знания, ощущения, образы, действия и собственный опыт.

Мы будем использовать цвет осознанно: чтобы находить опору, замечать своё состояние, пробовать новые способы взаимодействия с собой и возвращать себе то, что легко потерять в повседневной жизни — спокойствие, цельность, свободу и контакт с собой.

А еще, у каждого цвета есть своя стихия. Поэтому о них мы тоже немного поговорим, между цветами.

Прежде чем войти

Эта книга может изменить твою жизнь. Она потребует от тебя честности. Она предложит заглянуть туда, куда иногда страшно смотреть. Но она же даст тебе инструменты, чтобы исследовать и проживать то, что ты там увидишь.

Мы начнем с белого — с чистого листа. И закончим розовым — с принятия себя и нового начала. Но помни: после розового цикл начинается снова. Только ты будешь уже другой. Более живой. Более настоящей.

Как пользоваться этой книгой?

Ты можешь пройти этот путь как марафон — по одной неделе на каждый цвет. А можешь идти выборочно, обращаясь к тем оттенкам, которые отзываются тебе прямо сейчас.

У книги есть свой маршрут, но он не требует строгого сле-

дования. Ты можешь читать главы последовательно, возвращаться к уже пройденным цветам или открывать тот, который нужен тебе сегодня.

Практики тоже не являются обязательными испытаниями. Попробуй те, которые тебе подходят, и наблюдай за своей реакцией. Иногда именно через тело, действие или ощущение приходит понимание, которого не получить одними мыслями. А некоторые практики, возможно, останутся с тобой надолго.

Музыка для погружения

Для каждого из 13 цветов я собрала отдельный [плейлист](#) — атмосферу, которая поможет ещё глубже войти в состояние. Включай их когда хочешь настроиться на нужный лад или чувствуешь определенное настроение.

Важно

Если в книге я говорю о физиологии, психологии или оздоровительных свойствах чего-либо, воспринимай это как общую информацию, авторское наблюдение или описание практики — в зависимости от контекста. Эта книга не заменяет медицинскую или психологическую помощь и не ставит своей задачей диагностику или лечение заболеваний.

Если я говорю о собственном опыте — это именно мой опыт. А если использую язык энергии, стихий, магии или символов — это часть системы «Ковена цвета», через которую я предлагаю тебе исследовать себя.

Готова сделать первый вдох?

Добро пожаловать в Ковен.

Белый

Введение в цвет

Мы начнём с белого. Не потому что он самый простой, а потому что он — база. Основа, на которой держится всё остальное.

Белый — это не просто цвет. Это пространство, в котором рождаются все остальные цвета. Без него невозможна ни глубина чёрного, ни наблюдение серого, ни решимость хаки.

Для меня белый — это чистый лист. Пустота, которая иногда пугает. Пространство, где можно начать сначала.

Где живет этот цвет?

В теле белый ощущается как лёгкость. Как выдох после долгого напряжения. Это не эмоция. Это состояние максимального расслабления. До мыслей, до оценок, до суеты. Именно поэтому он так важен в цветотерапии: он не лечит, он освобождает место для исцеления.

Личный опыт

Я знаю, как белый может превращаться в холод. В требование «быть правильной». В ассоциацию со строгостью: «белый верх, чёрный низ» — форма, офис, правила. Иногда белый становится не пространством, а клеткой. Не чистым ли-

стом, а экзаменом.

Поэтому в цветотерапии мы работаем не с «идеальным белым», а с твоим личным ощущением: где для тебя белый — это свобода, а где — давление.

Что нас ждет на этой неделе?

Чтобы прочувствовать это состояние не только головой, но и телом, в следующей главе дам свою авторскую медитацию. Она поможет переместиться в пространство, где нет стен и потолка, только свет и полная свобода творчества.

Что для вас белый — пространство или правило? Запишите первое, что приходит в мысли.

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.