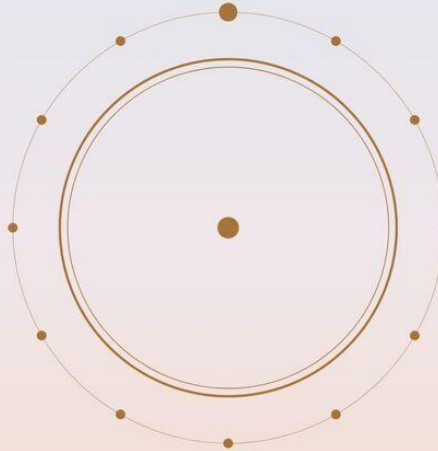
12+

НАТАЛЬЯ МЕЙТИН



Квантовый *Новый год*

Осознанный путь к счастью

12 ДНЕЙ · 12 МАЛЕНЬКИХ СКАЧКОВ

Наталья Мейтин

Квантовый Новый год: Осознанный путь к счастью

https://litres.ru/74927238
ISBN 9785007168946

Аннотация

Есть примета: как проведёшь первые двенадцать дней года, таким и будет год. Эта книга предлагает проверить её на себе. Каждый день — одна сфера жизни, её символы из астрологии, Таро и Ханафуды, главная практика, ритуал, аромат и чай. Никаких обещаний новой жизни с понедельника. Только двенадцать маленьких квантовых скачков: шагов настолько небольших, что их можно сделать уже сегодня, и настолько точных, что назад они не откатятся.

Содержание

Наталья Мейтин 5
Оглавление 6
Введение 7
Почему «квантовый» 8
Откуда взялись двенадцать дней 9
Почему именно двенадцать 10
Что в этой книге 11
Как работать с книгой 12
День первый. Личность и уверенность 14
Что говорят символы 15
Дополнительная практика. Сосна и Крыса 18
Ритуал дня. Сосна у порога 19
Тело и образ 20
Слова дня 21
День второй. Финансы и изобилие 23
Что говорят символы 24
Главная практика. Спокойная ревизия 26
Ритуал дня. Корица 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Квантовый Новый год: Осознанный путь к счастью

Наталья Мейтин

Редактор Зинаида Граутбер
Художник. Иллюстрация создана с помощью нейросети Наталья Мейтин

© Наталья Мейтин, 2026

ISBN 978-5-0071-6894-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Квантовый Новый год: Осознанный путь к счастью

Наталья Мейтин
Аннотация

Есть примета: как проведёшь первые двенадцать дней года, таким и будет год. Эта книга предлагает проверить её на себе.

Каждый день — одна сфера жизни: вы сами, деньги, общение, дом, любовь, здоровье, партнёрство, перемены, мудрость, карьера, друзья и духовность. Для каждого дня собраны его символы: дом гороскопа и знак зодиака, карты Таро и японской Ханафуды, знак китайского гороскопа. А ещё одна главная практика, простой ритуал, вопросы к себе, аромат и чай дня.

Никаких обещаний новой жизни с понедельника. Только двенадцать маленьких квантовых скачков: шагов настолько небольших, что их можно сделать уже сегодня, и настолько точных, что назад они не откатятся.

Оглавление

Введение

Есть старая примета: как встретишь Новый год, так его и проведёшь.

Если понимать её буквально, многие проведут год в салате. Или на диване в половине первого ночи, с пультом в руке, не совсем понимая, зачем досматривают этот концерт.

Так что к приметам лучше относиться спокойно. Но у этой есть продолжение, и оно интереснее. Астрологи говорят: как проведёшь первые двенадцать дней года, таким и будет год. Каждый день отвечает за свой месяц и за свою сферу жизни.

Двенадцать дней. Не триста шестьдесят пять. С этим уже можно работать.

Почему «квантовый»

Сначала о слове на обложке.

В физике квантовый скачок — это самое маленькое изменение, какое вообще бывает. Электрон перескакивает с одного уровня на другой. Без грома и фанфар. Никто вокруг ничего не замечает. Но электрон уже в другом месте.

Нам нужен именно такой скачок. Не «новая жизнь с понедельника», после которой во вторник хочется лечь и не вставать. А маленький, почти незаметный сдвиг. Один в день. Двенадцать дней подряд.

Звучит скромно. Так и задумано. Громкие обещания обычно заканчиваются к третьему января.

Откуда взялись двенадцать дней

Идея не новая. Она появилась задолго до астрологических приложений.

В германских землях эти дни называли Раухнехте — «дымные ночи». Двенадцать ночей между Рождеством и Крещением считались временем, когда граница между мирами становится тоньше. Каждая ночь отвечала за один месяц будущего года: что приснилось в третью ночь, то случится в марте. Дома окуривали травами, и по одной из версий отсюда и название.

У славян были Святки, тоже около двенадцати дней от Рождества до Крещения. Гадали на судьбу, на урожай, на суженых. Бросали башмачок за ворота, слушали под чужими окнами, смотрели в зеркало при свечах. Наука до сих пор не объяснила, как башмачок находил жениха. Но гадали веками. Что-то в этом было. Хотя бы хорошая компания.

В Японии первый сон года называют хацуюмэ. Считается, что он предсказывает весь год. Самый удачный сон — гора Фудзи, ястреб и баклажан, именно в таком порядке. Почему баклажан, спорят до сих пор. Видимо, заслужил.

Народы разные, календари разные, а мысль одна: начало года — время особенное. Всё, что делаешь в эти дни, звучит чуть громче.

Почему именно двенадцать

Число 12 встречается подозрительно часто. Двенадцать знаков зодиака и двенадцать домов гороскопа: первый дом — это вы сами, двенадцатый — духовность и завершение. Двенадцать месяцев. Двенадцать делений на циферблате. Двенадцать колен Израилевых, двенадцать апостолов, двенадцать подвигов Геракла. Нумерология складывает 12 из единицы, то есть духа, и двойки, то есть материи, и получает завершённость.

Можно считать это совпадением. Можно знаком. Книге подходит и то и другое.

Что в этой книге

Каждая глава — один день и одна сфера жизни. Первый день — вы сами. Второй — деньги. Дальше общение, дом, любовь, здоровье, партнёрство, перемены, удача, карьера, друзья. Двенадцатый день замыкает круг: духовность и итоги.

У каждого дня свои символы: дом гороскопа и знак зодиака, карта Таро, карта Ханафуды, знак китайского гороскопа. Есть специя дня, аромат дня и чай дня. Есть главная практика, ритуал и несколько вопросов к себе.

Здесь собрались разные вещи: астрология и позитивная психология, Таро и японские цветочные карты, коучинг и корица. Кому-то такая компания покажется странной. Но на хорошей кухне тоже всё вместе, и ничего, получается вкусно.

Чего эта книга не сделает

Она не изменит вашу жизнь, если её просто прочитать. Это тренажёр. А тренажёр, на котором сушится одежда, ещё никого не изменил.

Книга оживает, когда с ней работают: пишут, пробуют, задают себе неудобные вопросы. Иногда ответ приходит сразу. Иногда в марте. Это нормально. Электрон тоже не предупреждает.

Двенадцать дней ждут. Начнём с первого.

Как работать с книгой

Правил здесь мало. Почти нет.

Заведите блокнот. Любой. В него пойдут ответы на вопросы, мысли, сны и всё, что покажется важным. Через год его интересно открыть. Обычно выясняется, что пройдено больше, чем казалось. Иногда выясняется, что хотелось того же, что и год назад, просто другими словами. Оба открытия полезны.

Не делайте всё сразу. В каждом дне есть практика, ритуал, вопросы, аромат и чай. Выбирайте то, что откликается. Хочется только чай — пейте чай. Это тоже шаг.

Пишите как есть. Не то, что «правильно», а то, что на самом деле. Блокнот никто не проверяет. Даже вы, если не захотите.

Записывайте сны. По старой традиции двенадцати ночей сон каждой ночи подсказывает, каким будет соответствующий месяц. Верить или нет, решать вам. Записать сон — минута, а перечитывать потом бывает очень любопытно.

Ритуал «13 желаний». Накануне первого дня напишите тринадцать желаний на тринадцати отдельных листках. Сложите их, перемешайте и не подписывайте. Каждый из двенадцати вечеров сжигайте один листок не читая: в металлической миске, подальше от штор и кота. Так вы отдаёте это желание судьбе, Вселенной или тому, кому больше доверя-

ете. Тринадцатый листок останется. Его можно развернуть. Это желание, которым вы займётесь сами. Вселенная, судя по всему, тоже считает, что делегировать надо не всё.

Когда начинать.

— 1 января. Классика.

— В день рождения, свой личный Новый год.

— В соляр, когда Солнце возвращается в точку вашего рождения. Дата может отличаться от дня рождения на сутки, её нужно рассчитать.

— В солнцестояние или равноденствие.

— В любой день, когда хочется что-то поменять. Календарю необязательно об этом знать.

И последнее. Пропустили день — ничего страшного. Продолжайте со следующего. Двенадцать дней не обидятся.

День первый. Личность и уверенность

Первый день про вас. Не про семью, не про работу и не про то, что подумают соседи. Про вас.

Это непривычно. Обычно мы где-то на седьмом месте в собственном списке дел. Сразу после стирки.

Сегодня вы на первом месте. Посмотрим, как это ощущается.

Символы дня

Дом гороскопа: первый — личность, тело, то, как вас видит мир

Знак зодиака: Овен

Таро: Шут

Ханафуда: Сосна, карта января

Китайский гороскоп: Крыса

Специя: имбирь

Аромат: апельсин или грейпфрут

Цвет: красный

Что говорят символы

Овен открывает зодиакальный круг. Это знак первого шага. Овен сначала делает, потом думает. Иногда не думает вообще. В обычной жизни так поступать не всегда стоит. Но сегодня нам это подходит: первый день года не для того, чтобы всё взвесить. Он для того, чтобы начать.

Шут в колоде Таро стоит под номером ноль. Он ещё никто и ещё нигде. На карте он идёт к краю обрыва, смотрит в небо, за плечами узелок, у ног собачка. Со стороны кажется, что он вот-вот упадёт. Но Шут не знает, что положено бояться, и поэтому идёт. Его урок: не обязательно видеть всю дорогу, чтобы сделать первый шаг. Всю дорогу вообще никто не видит. Просто некоторые делают вид.

Сосна — первая карта Ханафуды, карта января. В Японии на Новый год у ворот ставят кадомацу, украшение из сосны и бамбука. По поверью, оно встречает божество наступающего года и показывает ему, где здесь живут. Сосна стоит зимой зелёной, держит снег на ветках и не жалуется. Сегодня она напоминает о фундаменте: начинать легко, а продолжать помогает то, что у вас уже есть.

Крыса открывает китайский круг из двенадцати знаков. Есть легенда о великом забеге: Нефритовый император устроил животным состязание, и первые двенадцать получили каждое свой год. Крыса не была ни самой сильной, ни са-

мой быстрой. Она забралась на спину Быку, проехала почти всю дорогу, а у финиша спрыгнула и пришла первой. Бык до сих пор об этом думает. Урок Крысы: сила не обязательна. Иногда достаточно смекалки и вовремя прыгнуть.

Вместе получается так: смелость Овна, лёгкость Шута, устойчивость Сосны и смекалка Крысы. Начинать, не зная всего. Опираться на то, что уже есть. Не гнаться за силой, а искать умный ход.

Главная практика. Три уровня желаний

Возьмите блокнот.

Первый уровень. Запишите всё, чего хочется. Без цензуры, без анализа, без «а это глупо». Новая машина. Отпуск у моря. Чтобы начальник наконец ушёл на пенсию. Пишите всё.

Второй уровень. Возле каждого пункта спросите себя: «Зачем мне это?» И запишите ответ. Машина — потому что надоело зависеть от автобуса. Море — потому что хочется хоть неделю никуда не спешить.

Третий уровень. Теперь спросите ещё глубже: «А что мне на самом деле нужно, чтобы жить спокойнее и радостнее?» Здесь ответы обычно короче. Свобода. Время для своих. Заниматься тем, что нравится.

Первый уровень — это часто то, что принято хотеть. Второй — то, что за этим стоит. Третий — уже ваше. Когда в коучинге спрашивают «зачем» три раза подряд, это не занудство. Это лопата.

Посмотрите на третий уровень и выберите одно желание. Запишите один маленький шаг к нему, такой, чтобы его можно было сделать на этой неделе. Не «изменить жизнь», а, например, «позвонить», «узнать цену», «освободить субботнее утро».

Это и есть квантовый скачок первого дня. Маленький. Но назад уже не откатится.

Дополнительная практика. Сосна и Крыса

Разделите страницу на две колонки.

Слева, под Сосной, запишите, что вас держит: сильные стороны, люди, навыки, привычки, на которые можно опереться.

Справа, под Крысой, запишите, где вам нужно больше гибкости: что пора попробовать иначе, чему научиться, где перестать упираться.

Выберите по одному пункту из каждой колонки. Один укрепляем, второй развиваем. Этого на год хватит.

Ритуал дня. Сосна у порога

Поставьте у входной двери или на подоконник веточку сосны или ели. Можно маленькую. Можно из тех, что остались от ёлки. Японцы ставят кадомацу, чтобы новый год нашёл дорогу к дому. Ваша веточка делает то же самое, только скромнее.

Перед тем как её поставить, скажите вслух одно намерение на год. Одно. Например: «В этом году я выбираю себя». Или: «Я начинаю, даже если не знаю всего».

Если вам неловко разговаривать с веточкой, это нормально. Веточке тоже неловко. Скажите всё равно.

Тело и образ

Первый дом гороскопа отвечает ещё и за тело, за то, как вы выглядите и двигаетесь. Поэтому сегодня стоит сделать для него что-то простое.

Выйдите на прогулку или потянитесь пять минут. Тело первым узнаёт, что год начался, пусть и оно в этом участвует.

Добавьте в образ что-нибудь новое: яркий шарф, другую причёску, красную деталь. Красный — цвет Овна. Никто не обязан заметить. Заметить должны вы.

Слова дня

Выберите одну фразу или придумайте свою. Повторите её утром и вечером.

— «Я начинаю с того, что у меня есть».

— «Мне можно не знать всего, чтобы сделать шаг».

— «Сегодня я на первом месте в своём списке».

Позитивная психология предлагает ещё одно простое упражнение. Найдите в себе одну вещь, которой вы уже гордитесь, и запишите её. Одну. Если сразу ничего не приходит в голову, значит, вы давно себя не хвалили. Тем более стоит.

Вопросы к себе

— На какие свои сильные стороны я могу опереться в этом году?

— Какой фундамент мне нужен, чтобы мои цели стали достижимыми?

— Где мне стоит быть гибче, а где упорнее?

— Что я сделаю на этой неделе для человека, которым хочу себя чувствовать через год?

Аромат дня

Эфирное масло апельсина или грейпфрута бодрит и поднимает настроение. Капните несколько капель в аромалампу или диффузор. Если наносите на кожу, разведите в базовом масле. И не выходите после этого на яркое солнце: цитрусовые масла повышают чувствительность кожи к свету.

Чай дня. Внутренний огонь

— 1 чайная ложка зелёного чая
— 2—3 тонких ломтика свежего имбиря
— щепотка куркумы
— мёд по вкусу

Залейте горячей водой, не кипятком, около 80° С, и дайте настояться три минуты. Мёд добавьте, когда чай чуть остынет. Пейте медленно. Имбирь греет, куркума окрашивает чашку в солнечный цвет, а вы сидите на первом месте в собственном списке. Хороший день.

Первый шаг всегда маленький. Именно поэтому его можно сделать уже сегодня.

День второй. Финансы и изобилие

Второй день про деньги.

Многие на этом месте напрягаются. О деньгах у нас не принято говорить вслух, а думать о них принято только ночью, в три часа, глядя в потолок.

Сегодня попробуем днём. При свете. С чаем.

Символы дня

Дом гороскопа: второй — деньги, ресурсы, то, что у вас есть

Знак зодиака: Телец

Таро: Десятка Пентаклей

Ханафуда: Слива, карта февраля

Китайский гороскоп: Бык

Специя: корица

Аромат: корица, апельсин, пачули

Цвет: зелёный

Что говорят символы

Телец — знак земли. Он не любит спешки, любит основательность, вкусную еду и мягкий диван. Телец никуда не бежит, но и не отступает. Деньги он понимает так: сначала фундамент, потом всё остальное. Звучит скучно. Работает прекрасно.

Десятка Пентаклей — одна из самых спокойных карт Таро. На ней семья у ворот дома: старик, взрослые, ребёнок, собаки. И монеты повсюду. Это не богатство, которое свалилось с неба в лотерею. Это достаток, который строили долго и который останется детям. Карта напоминает: благополучие — это не только сумма на счету. Это дом, люди и ощущение, что завтра будет на что опереться.

Слива — карта февраля в Ханафуде. На ней цветущая слива и соловей угуису. В Японии слива зацветает первой, иногда прямо по снегу, когда всё вокруг ещё спит. Её урок: не дожидаться идеальных условий. Цвести можно и в феврале. Холодно, да. Но красиво.

Бык — второй знак китайского круга. Помните легенду о великом забеге? Бык шёл первым и вёз на спине Крысу. У самого финиша Крыса спрыгнула и обогнала его. Бык пришёл вторым. Он не стал устраивать скандал. Он просто продолжил работать, и его до сих пор уважают за упорство. Урок Быка: результат приходит к тем, кто идёт ровно и долго. Да-

же если кто-то на финише прыгнул ловчее.

Вместе получается так: основательность Тельца, долгий достаток Десятки Пентаклей, смелость Сливы и терпение Быка. Начинать, не дожидаясь весны. Строить медленно. Не обижаться на крыс.

Главная практика. Спокойная ревизия

Эта практика без магии. Магия будет потом. Сначала цифры.

Шаг 1. Куда уходят деньги. Возьмите выписку из банка или просто вспомните прошлый месяц. Разделите траты на три группы:

— необходимое: жильё, еда, лекарства, транспорт;

— удовольствия: то, что радует;

— импульсивное: то, что купилось само, и теперь вы не совсем понимаете, зачем.

Третью группу не надо стыдить. Её надо просто увидеть. Обычно этого достаточно, чтобы она стала поменьше.

Шаг 2. Подушка. Посчитайте, сколько вам нужно, чтобы прожить три месяца без дохода. Цифра может испугать. Это нормально, она всех пугает. Начните с малого: откладывайте 5—10% от каждого поступления. Заведите отдельный счёт или копилку. И радуйтесь каждому пополнению, даже маленькому. Особенно маленькому.

Шаг 3. Одна цель. Запишите одну финансовую цель, её сумму и ежемесячный шаг. Например: «Хочу пройти курс за 500 долларов. Откладываю по 50 в месяц. Через десять месяцев учусь».

Это и есть квантовый скачок второго дня. Не «разбогатеть», а знать, куда идут деньги, и отложить первую сумму.

Дополнительная практика. Десять «уже есть»

Запишите десять вещей, которые у вас уже есть в денежной сфере. Не то, чего не хватает. То, что есть.

Например: крыша над головой. Работа или другой доход. Возможность купить себе маленькую радость. Опыт, который вы получили, когда денег не было. Люди, которые помогут, если что.

Перечитайте список медленно. Позитивная психология давно заметила: когда человек видит, что у него уже есть, он начинает спокойнее относиться к тому, чего пока нет. А спокойный человек принимает денежные решения лучше, чем испуганный. Это не мистика. Хотя выглядит похоже.

Ритуал дня. Корица

Корицу веками ценили почти как золото. Её везли через полмира, за неё платили серебром, ею хвастались. Неудивительно, что она стала символом достатка во многих традициях. Выберите один ритуал или несколько.

Корица в кошельке. Положите в кошелёк кусочек палочки корицы. В старину так поступали, чтобы деньги «знали дорогу». Если не сработает, у вас будет самый ароматный кошелёк в очереди.

Монеты под луной. Посыпьте несколько монет или купюру молотой корицей и оставьте на ночь на подоконнике, при свете луны. Я не знаю, что именно луна делает с корицей. Но утром на подоконнике лежат деньги, и пахнет как в булочной. Два хороших знака из двух. Смысл не в корице. Смысл в том, что вы целую минуту думали о деньгах без паники. Для многих это первый раз за год.

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.