

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b>	<b>7</b>
ОБЩЕНИЕ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ И ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ.....	8
ОСОБЕННОСТЬ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ «ПОСЛАНИЯ МИФИЧЕСКИХ СУЩЕСТВ».....	11
МОЖНО ЛИ ПОВТОРНО ВЫТЯГИВАТЬ КАРТУ, ЕСЛИ НЕ УСТРОИЛА ПЕРВАЯ ВЫТЯНУТАЯ.....	14
ВАШ БОНУС.....	16
<b>РАСКЛАДЫ КАРТ.....</b>	<b>19</b>
<b>ТРАКТОВКА КАРТ.....</b>	<b>26</b>
1. РАДУЖНЫЙ ДРАКОН.....	26
2. ЛЕТАЮЩАЯ ТИГРИЦА.....	29
3. БАБОЧКИ ЦАРЕВНЫ.....	32
4. МИНОТАВР.....	35
5. УРОБОРОС.....	37
6. РОЗОВЫЕ ПИНГВИНЫ.....	40
7. ПЕГАС.....	43
8. ЕДИНОРОГ.....	45
9. ДОМОВОЙ.....	47
10. АБТУ И АНЕТ.....	50
11. РЫБА-КИТ.....	53
12. ЗМЕИ МЕДУЗЫ ГОРГОНЫ.....	55
13. ЛЕРНЕЙСКАЯ ГИДРА.....	58
14. НЭЛАК.....	60



15. ЭРПЕТОН.....	63
16. ГАРПИЯ.....	66
17. МОРСКАЯ КОМЕТА.....	69
18. ПАМУК.....	71
19. СМЕХНУМ.....	74
20. СФИНКС.....	76
21. ПРАМАТЕРЬ ЧЕРЕПАХ.....	79
22. ДЖИНН.....	81
23. ИНАПИС.....	84
24. СЕНТИЯ.....	87
25. ХРОНОКЛАД.....	90
26. СЛОНТАЗАВР.....	93
27. ЛЕШИЙ.....	97
28. НИМФА АРЕТУСА.....	99
29. ЭКСТРЕМУС.....	102
30. АНТЕПРЕТОС.....	105
31. ВЕРЛЕУС.....	107
32. ПАРУМ.....	110
33. ФЛАЙПЕР.....	113
34. ХИМЕРА.....	116
35. ЦЕРБЕР.....	119
36. ХОСМОРТЕР.....	121
37. ДЕВЯТИХВОСТЫЙ ЧЕРНЫЙ КОТ.....	124
38. ПЕРЕЗАГРУЗКА.....	127
39. МЕЛЛОН.....	129
40. ЭЛЬФЫ.....	131
41. КАРТА-ФАНТАЗИЯ.....	135
42. ОРДГЕК.....	135
43. ЖУК-ФИПРИОН.....	138
44. САТИР.....	141





# ВСТУПЛЕНИЕ

**П**риветствую вас, обладатели колоды «Послания мифических существ»!

Как и в первых двух колодах из этой серии, «Мечты Царевны» и «Сад Царевны», в начале книги вас ждет интересная информация по психологии, причем в каждой сопроводительной книге к разным колодам она не повторяется. Так что постепенно вы вооружитесь научными знаниями и сможете обнаружить связь известного направления в психологии Арт-терапия с моими метафорическими картами или узнать, почему согласно поливагальной теории нейропсихологии общение с метафорическими картами приветствуется.

Вы также ознакомитесь с несколькими раскладами карт.

При желании вы можете использовать собственные расклады, которые вам уже известны или которые вам подскажет интуиция в ходе работы с метафорическими картами.

И, конечно, вас ждет увлекательное описание мифических существ и их коротких историй.



Я же, в свою очередь, желаю вам счастья и благополучия, а также благоприятного разрешения всех ваших запросов.

## ОБЩЕНИЕ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ И ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ

Общение с метафорическими картами гармонизирует психологическое состояние человека, помогает избежать психической энтропии (бесполезного рассеивания энергии).

На тревожащие нас проблемы с точки зрения нейропсихологии согласно поливагальной теории мы реагируем наибольшей активизацией одного из трех комплексов Вегетативной нервной системы:

**№ 1** — дорсального ответвления блуждающего нерва (ЗАМЕДЛЕНИЕ, ОТСТРАНЕННОСТЬ, депрессивное поведение).

**№ 2** — симпатического ствола позвоночника («БОРОТЬСЯ или БЕЖАТЬ», двигательная активность, повышение голоса, крик, слезы и т. д.).

**№ 3** — вентрального ответвления блуждающего нерва (ПОЗИТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ, возможности планирования



в спокойном, расслабленном режиме и социальной вовлеченности).

Эти нервные комплексы регулируют автономное поведение личности, выражение эмоционального и социального поведения.

### **Простым русским языком:**

На стрессовые или просто волнующие ситуации человек может реагировать одним из вышеперечисленных способов, указанных в скобках.

Причем, замереть и не двигаться — первый вариант **(№ 1)** — древнейший ответ нервной системы на стресс (яркий пример хладнокровные — лягушка, змея). Это поведение на основе оцепенения связано с первичными стратегиями выживания у примитивных позвоночных — рептилий и амфибий, — замирание с сохранением собственных метаболических ресурсов. Оно кардинально отличается от поведения при активизации вегетативной нервной системы в третьем комплексе, появившееся у более развитых млекопитающих. При его активизации происходит осознанное социальное взаимодействие, саморегуляция и самоуспокаивающееся поведение.

Работа с метафорическими картами — это возможность активизировать самый эволюционно молодой комплекс вегетативной нервной системы человека — вентральное ответвление блуждающего нерва **(№ 3)**.



В данном случае развивается та часть вегетативной нервной системы, которая так отличает человека разумного от менее разумных (но не менее значимых) существ на планете.

### **Приведу вам примеры.**

Вы же наверняка встречали людей, у которых вместо стремления разобраться в волнующей ситуации или найти ответ на их вопросы возникает желание спрятаться, затаиться и не производить никаких действий. Обычно такая тактика поведения приводит к тому, что, с одной стороны, люди экономят свою энергию, но, с другой стороны, не могут управлять своей судьбой, самостоятельно строить планы на будущее и реализовывать их в жизни. Происходит активизация дорсального ответвления блуждающего нерва и, как следствие, беспомощность и огромный ком нерешенных проблем.

Любо другой вариант, тоже многим знакомый, — при стрессовых, волнующих ситуациях человек кричит, бьет посуду, лезет с кулаками, реально не обдумав ни сам инцидент и его последствия, ни тактику своего поведения в нем. В этом случае активизируется симпатический отдел позвоночника — тактика «бороться или бежать» с криками, слезами, обвинениями.

Человек теряет много энергии, которая в буквальном смысле в современном мире и его законах соци-



ально приемлемого поведения уходит в никуда. Много шума, но решение для выхода из затруднительной ситуации так и не находится.

И как мы понимаем, **существует самый психологически и физиологически грамотный вариант выхода из затруднительной ситуации с точки зрения эволюции.**

Это активизация вентрального ответвления блуждающего нерва — **позитивное состояние вовлеченности, возможность планирования в спокойном осознанном режиме и действия, направленные на самоуспокоение и социальную коммуникацию.**

Активизировать данную вегетативную нервную систему нам помогает общение с метафорическими картами, ведь при работе с ними получается некий разговор с самим собой, обсуждение сложившейся ситуации с опорой на личный ассоциативный ряд, позитивное планирование последующих действий, осознанное устранение проблем.

## **ОСОБЕННОСТЬ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ «ПОСЛАНИЯ МИФИЧЕСКИХ СУЩЕСТВ»**

**М**етафорические карты являются научным профессиональным инструментом, который





**используют в своей работе психологи. Карты «Послания мифических существ» были специально созданы для обычного человека без психологического образования или подготовки.**

Особенность карт «Послания мифических существ» состоит в том, что они не просто предсказывают будущее, но и помогают смоделировать желаемую действительность. Наладив с ними контакт, мы обретаем так необходимую нам поддержку, восстанавливаем свою внутреннюю целостность и веру в свои силы. Но главное — мы создаем четкий план действий на будущее.

Когда через карты и отраженные в них мифы мы подключаемся к коллективному бессознательному, с нами происходит чудесное преобразование: из неуверенного, колеблющегося, разочарованного в других, а порой и отчаявшегося человека мы начинаем превращаться в достаточно могущественную личность. И понимаем, что способны принимать решения и влиять на собственную судьбу. Прислушиваясь к подсказкам карт, мы находим тот путь, по которому уверенно следуем дальше.

При работе с картами «Послания мифических существ» мы встречаем огромное количество архетипических образов и связанных с ними историй и легенд. Обращаясь к мифам и легендам — мудрости сказок, мы получаем точные, емкие, ум-



ные, проверенные временем ответы на свои вопросы. Отпадает необходимость метаться между многочисленными потоками противоречивой информации от близких, друзей и коллег, которые все как один хотят помочь своими советами в решении наших личных проблем. А значит, мы экономим свои психические ресурсы. А нужно отметить, что психические ресурсы каждого человека хоть и индивидуальны, но ограничены.

Когда мы берем в руки карту, пытаясь «расшифровать» ее значение, мы начинаем испытывать те или иные эмоции, и за счет этого глубже и тоньше воспринимаем послание, которое она несет. Мы присматриваемся к фантастическим существам, пытаемся провести смысловую параллель между их судьбами — тем уроком, который они пытаются нам преподнести, и нашей ситуацией, из-за которой мы обратились с запросом к картам.

Эстетика карт «Послания мифических существ», особый язык изображения, яркие, самобытные и так не похожие друг на друга персонажи — способствуют тому, что информация, заложенная в карте, проходит через все каналы восприятия. «Картинка» оживает... Все это развивает нашу интуицию: «подружившись» с картами, вскоре мы начинаем замечать, что понимаем многие вещи мгновенно, без необходимости рассуждать сознательно.



## МОЖНО ЛИ ПОВТОРНО ВЫТЯГИВАТЬ КАРТУ, ЕСЛИ НЕ УСТРОИЛА ПЕРВАЯ ВЫТЯНУТАЯ.

**Е**сли вас не устроил совет карты, не спешите про-  
бовать еще раз вытянуть следующую карту, тем  
самым думая, что вам повезет больше или следующая  
карта даст более удобный ответ.

Ваша задача состоит в том, чтобы как в жизни:  
разобраться в ситуации, выявить все бонусы и под-  
сказки, предоставляемые картой, и осознать, как  
с максимальной пользой для себя так интерпретиро-  
вать увиденное, чтобы прожить загаданную ситуацию  
на самом положительном для себя максимуме.

**ВОПРОС «Сколько раз можно вытягивать карту  
на один и тот же запрос?» являлся довольно  
популярным среди моих клиентов.**

**Именно благодаря ему теперь я в каждую колоду  
включаю карту «Перезагрузка».** Она означает,  
что человеку дается еще один шанс вытянуть  
новую карту, но перед этим необходимо более  
глубоко сфокусироваться на своем запросе  
и отрешиться от посторонних мыслей.

**Изначально в метафорических картах нет плохих  
и хороших вариантов. Как вы помните — важна ваша**



**интерпретация.** А вот вопрос, почему один человек видит даже «на солнце пятна», а другой трактует луну как чарующее яркое светило, мы зададим самому интерпретирующему, или он сам должен задать этот вопрос себе.

Метафорические карты не позволят вашей логике «водить вас за нос», ответы и откровения придут, главное, довериться самому себе в первые минуты инсайтов.

Мои метафорические карты, основанные на мифах и легендах — «Сны Царевны», «Сад Царевны» и «Послания мифических существ», — помогут вам провести детальный анализ ситуации и составить план — как от хаотического проживания жизни перейти к творческому выстраиванию своей жизненной линии.

Необходимо соотнести ту модель мифологической истории, которую рассказывает карта, с возможным сценарием развития событий своей жизни. Определить, на какого героя этой сказки вы похожи в контексте вашего запроса. И задать себе вопрос: если я буду вести себя как этот самый герой, готов ли я к такому исходу, как в сказке?

А дальше в случае, если вас не устраивает подобный финал, — нужно поменять конец истории. Переписать сказку заново. Представить и смоделировать —



как можно повлиять на героев истории таким образом, что она завершится в «вашу пользу».

## ВАШ БОНУС.

В колоде «Послания мифических существ», также как и в остальных колодах из этой серии, существует великолепная карта — изначально она обладает пустым пространством — вы сами заполняете ее. Вы создаете эту карту из своих фантазий и реалий.

В данном случае я использовала метод Арт-терапии — вы самостоятельно становитесь творцами реальности. Ваши мечты и фантазии обретают материальные черты на бумаге, а дальше вы закладываете смыслы и частичку души в эту карту. Только вы будете знать ее истинный смысл, только вы сможете полноценно общаться с ней, так как она — именно ваше творение и ваше пожелание самой (самому) себе.

В отдельно изданной подарочной книге «Тайны мифических существ» вы прочтете увлекательные и красочные легенды о невиданных существах и насладитесь роскошными иллюстрациями с их изображениями. Эти легенды являются продолжениями историй мифических существ, с которыми вы познакомитесь в картах.



