

Екатерина Аникина

ДИКАЯ ДУША

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ
ДЛЯ РАБОТЫ
С ВНУТРЕННЕЙ СИЛОЙ



Москва
2024

УДК 133.3
ББК 86.42
А67

Аникина, Екатерина Станиславовна.

А67 Дикая душа. Метафорические карты для работы с внутренней силой : руководство / Екатерина Аникина. — Москва : Эксмо, 2024. — 80 с. : ил. + 36 карт. — (Метафорические карты. Моделируем будущее).

ISBN 978-5-04-189822-9

«Дикая душа. Метафорические карты для работы с внутренней силой» — это набор из 36 карт и руководства, в котором содержится инструкция по работе с колодой, а также текстовые послания, которые помогут раскрыть и глубоко прочувствовать историю в каждом рисунке.

Эта колода напомнит о внутренней силе, таящейся в каждой душе. Она поможет увидеть истинный выбор, который делает сердце, опираясь на чувства, разум и связь с миром. Она откроет гармонию между женской и мужской энергией.

УДК 133.3
ББК 86.42

© Аникина Екатерина, текст, иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-189822-9

ДИКАЯ ДУША

Метафорические карты для работы с внутренней силой — набор метафорических карт с текстовыми посланиями.

Карты приглашают к знакомству с красотой человеческой природы, в которой мужская энергия сменяется женской и создаёт гармонию между действием, принятием и замедлением.

Карты напомним о внутренней силе, таящейся в каждой душе. Помогут обратиться к ней и увидеть истинный выбор, который делает сердце, опираясь на чувства, разум и связь с миром.

Карты подойдут для самопомощи и профессиональной работы с любыми запросами клиента, а также станут отличным подарком для каждой женщины.



КАРТЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- Для самопознания и ответа на волнующий вопрос. Для этого вслепую возьмите одну карту и попробуйте «прожить» волнующую вас ситуацию, перенеся её на опыт иллюстрации и текста-подсказки.
- Для работы психологов и арт-терапевтов; а также для групповой работы, на творческих встречах или в женском кругу.
- Как подсказку дня. Карты помогут наблюдать свои эмоции и находить отклик в образах и посланиях.
- Как практику расслабления и переключения внимания на состояние, которое вызывает у вас карта.



КАК РАБОТАТЬ С КОЛОДОЙ

Текстовые послания и иллюстрации дополняют друг друга. Взаимодействуя с картами, вы можете обращаться только к иллюстрации или только к тексту, а также к тому и другому одновременно.

Чтобы получить более подробный ответ на свой запрос, возьмите из колоды три карты рубашкой вверх. Задайте волнующий вопрос первой карте, откройте её, изучите иллюстрацию, а затем текст-подсказку. После работы с первой картой задайте уточняющие вопросы двум оставшимся картам и откройте их.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ЗНАЧЕНИЕ КАРТ, ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

Что я чувствую при взгляде на иллюстрацию?

Какие первые эмоции она у меня вызвала?

Что мне нравится в иллюстрации, а что вызывает отторжение?

С чем это может быть связано?

Какие метафоры и ассоциации вызывает у меня эта картинка?

Изменились ли мои эмоции после прочтения послания?

О чём это послание для меня?

О чём важном рассказывает мне эта история и чем наполняет?

О чём послание предлагает подумать?

Какие ощущения пережить?

Как текст-послание отражает или похож на мою жизнь?

Какая фраза (или действие) в послании кажется мне самой сильной?

Что в ней ценно для меня?

Какой опыт из послания может помочь мне?



Привет. Я хочу поблагодарить за обращение к моей колоде. Несколько лет я собирала послания и подсказки, которые поддерживают меня саму и направляют в трудное время, за это я люблю их всем сердцем. Сейчас я написала по ним истории и сделала колоду, которая стала моим способом передать вам поддержку, силу и энергию. Эта колода не только мой способ поделиться творчеством, но и в каком-то смысле соприкоснуться своей душой с вашей, поговорить и подумать вместе.

Катя Аникина,
художник, автор
@murav.ka



1

Спящая гладь воды подёрнулась нервной паутиной ряби, задрожала, забеспокоилась: шла большая волна, будоража и расшатывая обыденную скуку. Сотрясая привычное, волна опасная и неудержимая, локтями раздвигала берега, покидая русло, ломая на пути торчащие иглы деревьев, сметая постылые заборы.

Волна носила твоё имя, дочь земли. Ты пробудила и пробудилась, расплескала волосы по ветру, засмеялась, запела грудью, низко, вторя магме, закипевшей в древнем вулкане. Ты знала и ведала, разрешая чувствам приглушить страх разума и разуму направить чувства, ты взметнула руки, освобождая мечты, сбрасывая путы, выпустила на свободу морских черепах, что заскользили, слыша новый ритм и новый поток. Земля умоеся этой водой, одни горы останутся незыблемы после твоего прихода, а иные скалы изменятся навсегда.



2

Дева времён забила в бубен, и вечность запела, дрожа и порождая круги. Ворона проснулась, неодобрительно глядя на ту, что бестолково шумела, ударяя ложкой о дно металлического таза. Дева пришла танцевать и сочинять музыку, но как она собиралась это делать? У неё не было даже настоящего барабана, а ударные тарелки заменяли крышки от консервных банок. Но дева плясала, не боясь пророчеств вороны; знала: лучшего времени, чем сейчас, не придёт и не будет худшего времени, чем между завтра и послезавтра.

Именно сейчас, в октябре, пора было надевать венки из полевых цветов, пусть плести его придётся из почерневших ветвей, а вместо ожерелья из ракушек примерить бусы из муравьёв; играть на тазу, а не на барабанах, вплетать в серьги паутину, а не золото; смеяться неудачам в лицо и бить ложкой в бубен; видеть суть, а не оболочку, петь и плясать, не боясь показаться смешной да глупой.



3

Не ходила тёмная ночь без света: брала она с собой луну и звёзды. Не ходил и день без тьмы: брал он с собой черноту земли. Переплетались они, сменяя друг друга, и катились по Вселенной, а меж ними была душа его или её. Так и не разберёшь в пред-рассветном тумане под гаснущими звёздами.

Горела в душе ярость мужского стремления, та, что борется, сражается, действует, изобретает. Билось сердце смелое за выбор свой и знало, что верная дорога, как путь среди теснин, — редко самая простая. И мчалась душа по ней — неукротимая и непоколебимая.

И тихую рекою текло в душе женское принятие. Гуляло по лесу, слышало голоса деревьев, звучание цветов, песни давно ушедших людей, мечтало и гнулось в танце по направлению ветра. Мягкая как сон, наполняющий силой, душа бережно баюкала в ладонях и пела колыбельную.

Брезжила Млечная дорога, указывая путь, когда две стороны не пытались уничтожить одна другую, и после буйного всплеска огня, пока не успела душа сгореть дотла, уходила она в спокойные воды, где остывала и наполнялась силой, чтобы снова вспыхнуть.



4

Сёстры работали над узором немислимо долго. Они стригли овец, тянули нити шерсти и ткали из пряжи облака судьбы. Дело их не ладилось, то ломался станок, путая шерсть, то сбивались руки, и сёстры злились, глядя на то, что у них выходило: петли да узелки торчали из полотна их стараний. Одна сестра злилась и молча прятала боль за маской равнодушия, другая, не боясь порицания, вовсе кричала в голос: их труды, их упорство и усилия выползали из станка уродливым комком шерсти.

Но кричи — не кричи, не знали сёстры того, что открывалась им лишь изнанка узора судьбы, а разворачивался он в цельное полотно, где всё вставало на места спустя время, когда выбирался узор из их душной клетки.