

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Приветствие</i>	5
<i>Об оракуле</i>	6
<i>Расклады</i>	9
<i>Значения карт</i>	13
1 • Ароматерапия	14
2 • Ведите журнал	16
3 • Взгляните на звезды	18
4 • Движение	20
5 • Доска желаний	22
6 • Дышите глубже	24
7 • Живительная влага	26
8 • Заземлитесь	28
9 • Записывайте сны	30
10 • Инкантация	32
11 • Интуиция	34
12 • Исцеление звуком	36
13 • Ищите фей	38

14 • Массаж	40
15 • Медитация	42
16 • Музыка	44
17 • Неподвижность	46
18 • Обратитесь к своему чреву	48
19 • Отдых	50
20 • Очистите окружающее пространство ..	52
21 • Очистите свое энергетическое поле	54
22 • Пейте чай	56
23 • Пища для храма	58
24 • План изобилия	60
25 • План отпуска	62
26 • Позитивные аффирмации	64
27 • Пойте	66
28 • Пообщайтесь с подругами	68
29 • Посмотрите кино	70
30 • Приготовьте еду	72
31 • Примите ванну	74
32 • Проведите время с животными	76
33 • Проверьте свое здоровье	78
34 • Прогуляйтесь	80
35 • Работайте с энергиями	82
36 • Ритуал красоты	84

37 • Ритуал сжигания прошлого	86
38 • Свяжитесь с предками	88
39 • Сделайте что-нибудь своими руками ...	90
40 • Секс	92
41 • Семья	94
42 • Синхронизируйтесь с Луной	96
43 • Сладкое угощение	99
44 • Соединитесь с землей	101
45 • Соединитесь с кристаллами	103
46 • Соединитесь с огнем	105
47 • Создавайте произведения искусства ..	107
48 • Создайте алтарь	109
49 • Составьте список благодарностей	111
50 • Танцуйте	113
51 • Теките, как вода	115
52 • Удовольствие	117
53 • Уединение	119
54 • Умножение силы	121
55 • Чтение	123
<i>Выражение благодарности</i>	<i>125</i>
<i>Об иллюстраторе</i>	<i>126</i>
<i>Об авторе</i>	<i>127</i>

ПРИВЕТСТВИЕ



Достопочтенные жрицы этого оракула, желаю, чтобы вы...

Узрели свет внутри себя.

Распознали в посланиях этих карт свет своей сущности.

Включили интуицию и наблюдали за тем, как ритуалы заботы о себе питают вас энергией на самых глубинных уровнях.

Отказались от беспочвенных надежд и честно оценивали себя.

Следовали рекомендациям открывающихся карт.

Верили оракулу, полагались на его мудрость и наблюдали за тем, как он открывает вам путь к достижению синхроничности, плавности, легкости, изящества, радости и любви.

Радостно отмечали каждый шаг на пути к постижению своей высшей сущности.

Познали себя как чистейшее воплощение любви и сознания.

С безграничной любовью и благодарностью,
Джилл Пайл

ОБ ОРАКУЛЕ



Этот карточный оракул был послан мне божественными сущностями на сеансах ченнелинга для того, чтобы вдохновить вас на удивительную заботу о себе. Татьяна Веденкина интуитивно проиллюстрировала карты изображениями, относящимися к 55 практикам и ритуалам, способным наполнить ваш разум, тело и дух энергиями, которые помогут свету вашей души воссиять в полную силу. Вы излучаете этот свет, когда заботитесь о себе и побуждаете других следовать вашему примеру. Подобно кругам на воде, он расходится по всему миру, расширяя сеть ваших личных и социальных контактов. Осознайте свою божественность и сияйте ярко, потому что миру необходима ваша магия!

Как хранить колоду

Храните свои карты в священном месте, например на домашнем алтаре, где будете видеть их каждый день.

Как пользоваться оракулом

- ◆ Перетасуйте колоду и сосредоточьтесь на любой теме или вопросе, на которые вам нужно пролить свет.
- ◆ Разделите колоду на три части, а затем соберите снова, соединив три стопки карт в другом порядке.
- ◆ Разложите карты перед собой в ряд или веером.
- ◆ Потрите ладони друг о друга, согревая их.
- ◆ Закройте глаза и расположите кисти рук над картами.
- ◆ Когда почувствуете, что какая-то карта притягивает вас или от нее исходит необычная энергия, опустите руку и возьмите ее.
- ◆ Если ничего не почувствуете, выберите карту наугад (разумеется, выбор не будет случайным!).
- ◆ Начните работать с оракулом, выбирая от одной до трех карт, или изучите простейшие расклады, описанные далее.

Значения карт

Тонкие намеки на рекомендуемые практики и ритуалы заботы о себе можно обнаружить, просто рассматривая изображения на лицевых сторонах карт. Дополнительную информацию о значении

каждой из них можно найти в предложенных далее описаниях. Помимо этого, вы найдете в них подходящие мантры и подсказки для ведения журнала наблюдений. Размышляя над выбранными картами, следуйте своей интуиции и доверяйте ощущениям, возникающим внутри вашего тела. Особое внимание уделяйте цветовой гамме и другим деталям оформления, вызывающим у вас видения или инсайты, которые нужно использовать как руководство к действию. Интуиция поможет разобраться в эмоциях, символах и других тонких воздействиях Вселенной и прояснить смысл адресованных вам посланий.

Если вы пожелаете уточнить ответ на свой вопрос, задайте его другим своим колодам и сравните полученные послания с рекомендацией этого оракула.

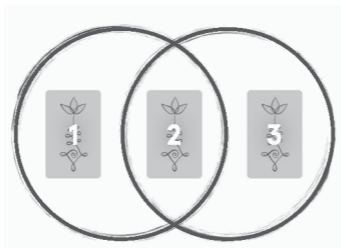
Никогда не забывайте о том, что работать с карточным оракулом нужно в свое удовольствие, не теряя связи с внутренним проводником. Ваш самый главный и лучший информационный ресурс — это интуиция!

РАСКЛАДЫ



1. Забота о душе

**Трехэтапный ритуал заботы о себе,
призванный наполнить энергией вашу
истинную сущность на всех уровнях, во всех
направлениях и на всех временных линиях**



Выберите три карты, используя интуицию или рекомендации раздела «Об оракуле».

Разложите выбранные карты в указанном выше порядке и сфокусируйтесь на предназначении расклада:

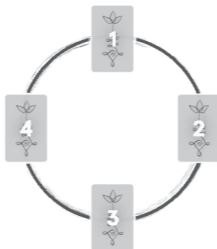
1. *Внутренний ребенок.* Что хочет сказать ваш внутренний ребенок?

2. *Нынешняя сущность.* Что требуется вам в настоящий момент?
3. *Высшая сущность.* На что вас пытается нацелить ваша высшая сущность?

Поразмышляйте о каждой из карт и о том, что они сообщают об этих трех аспектах вашей сущности. Создайте ритуал ухода за собой, в котором соединятся пожелания всех трех карт расклада.

2. Круг богини

**Вдохновение для создания следующего круга
или проведения собрания**



Выберите четыре карты, используя интуицию или рекомендации раздела «Об оракуле».

Разложите выбранные карты в указанном выше порядке и сфокусируйтесь на предназначении расклада:

1. Тема круга или собрания.
2. Открытие мероприятия.
3. Основная часть.
4. Завершение мероприятия.

Используйте эти четыре карты, чтобы определить тему следующего круга или собрания и составить повестку дня мероприятия, которое собираетесь провести.

3. Лунный ритуал

Способы заботы о себе для каждой фазы Луны



Выберите восемь карт, используя интуицию или рекомендации раздела «Об оракуле».

Разложите выбранные карты в указанном выше порядке. Выбирая каждую карту, думайте о соответствующей фазе Луны и визуализируйте ее форму и сущность:

1. ● Новолуние
2. ☾ Молодая Луна
3. ☽ Первая четверть
4. ○ Прибывающая Луна
5. ○ Полнолуние
6. ○ Убывающая Луна
7. ☾ Третья четверть
8. ● Старая Луна

Карта, которую вы выберете для каждой фазы Луны, будет указывать, какой способ заботы о себе подойдет вам в этой конкретной фазе. Занесите выбранные карты в журнал, смартфон или органайзер, чтобы с их помощью составить план заботы о себе в течение всего лунного цикла. Для этого вам не нужно ждать следующего новолуния. Приступить к использованию указаний оракула можно в любой момент.

ЗНАЧЕНИЯ КАРТ



1 • Ароматерапия



Мантра. *Я использую все свои органы чувств, и это доставляет мне истинное блаженство.*

Ароматерапия — мощный инструмент усиления связи с растениями, цветами, травами и окружающей средой. Постарайтесь в течение всего дня обращать внимание на запахи, которые вы ощущаете. Особо отмечайте, какие чувства и воспоминания вызывают у вас различные ароматы. Прогуляйтесь на природе, наслаждаясь благоуханием растений, деревьев и воздуха. Погрузитесь в океан запахов, используя свое обоняние.

Создайте простой ежедневный ритуал ароматерапии, используя любимую композицию эфирных масел. Ее следует наносить на внутреннюю сторону запястий, на шею с обеих сторон и сзади. Ваше тело превратится в своеобразный ароматерапевтический

диффузор, который будет распространять благово-
ние, доставляя удовольствие вам и окружающим.

Можно пойти еще дальше и установить реальный
диффузор рядом со своей кроватью или в кабине-
те. Перед сном используйте эфирные масла успока-
ивающего и расслабляющего действия, такие как
ромашковое и лавандовое. На работе пользуйтесь
маслами, которые стимулируют мозговую деятель-
ность и помогают поддерживать ясность ума, такими
как мятное и розмариновое.

Подсказка для журнала наблюдений. Какой аромат
вам больше всего понравился в детстве? О чем он вам
напоминает?



2 • Ведите журнал



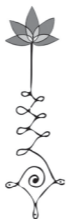
Мантра. *Во мне пребывает
кладезь мудрости.*

Ведение журнала является хорошим способом создания безопасного личного пространства для самовыражения и направления мудрости в нужное русло. Это помогает наводить порядок в мыслях и обуздывать эмоции.

Если вы не знаете, с чего начать, попробуйте написать о том, что сейчас происходит в вашей жизни, или просто обо всем, что приходит в голову. Доверьтесь потоку сознания! Не волнуйтесь, если ваши записи будут выглядеть корявыми или бесвязными — красота и аккуратность тут не главное. Свободное изложение мыслей позволит тренировать разные участки мозга и поможет войти в колею, которая обязательно приведет к ярким озарениям.

Ведение журнала поможет отслеживать прогресс и определять, как далеко вы продвинулись в различных областях своей жизни. Так что возьмите бумагу, ручку — и увидите, какие из ваших мыслей нуждаются в выражении.

Подсказка для журнала наблюдений. Описания каких мыслей или случаев помогут вам лучше понять себя?



3 • Взгляните на звезды



Мантра. *В звездах
отображается моя магия.*

«Как вверху, так и внизу». Этот древний афоризм означает, что движение звезд и Вселенной находит выражение в человеческом опыте. Подобно предкам, мы можем обращать взор к небесам, чтобы понять поведение людей на нашей планете.

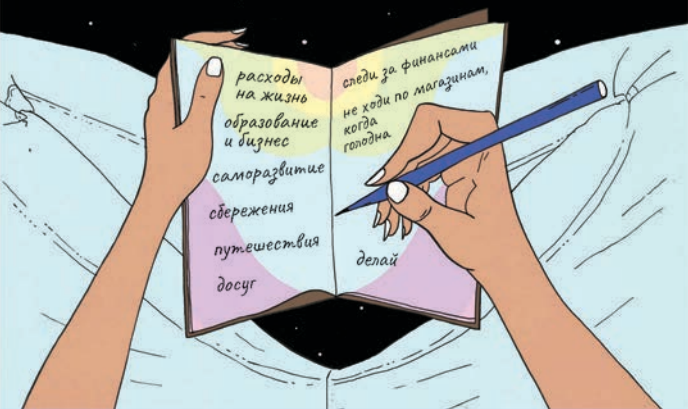
Астрология является мощным инструментом для распознавания паттернов коллективного сознания, которые часто можно наблюдать у наших друзей, родственников, любимых, соседей и самих себя. Углубите свое понимание астрологических паттернов, изучая их самостоятельно или с профессиональным астрологом.

Настраиваясь на разные знаки зодиака, вы сможете точно определить, какие энергии работают на

вас. Эта практика позволит вам влиться в поток энергий, вместо того чтобы плыть против течения.

Подсказка для журнала наблюдений. Как лучше всего работать с текущим знаком зодиака? Если вы не знаете, в каком зодиакальном знаке сейчас находится Солнце, найдите астрологический справочник, для того чтобы выяснить это и ознакомиться с его характеристиками.







53 • Уединение



1 • Ароматерапия



17 • Неподвижность

