

УДК 133.3  
ББК 86.42  
М52

Arin Murphy-Hiscock

The Witch's Book of Self-Care: Magical Ways to Pamper,  
Soothe, and Care for Your Body and Spirit

Copyright © 2018 by Simon and Schuster, Inc.

Публикуется с разрешения издательства Adams Media,  
an imprint of Simon & Schuster (США) при содействии  
Агентства Александра Корженевского (Россия)

### **Мёрфи-Хискок, Эрин.**

М52

Self-care. Забота о себе для современной ведьмы : магические способы побаловать себя, питающие и укрепляющие тело и дух / Эрин Мёрфи-Хискок ; [перевод с английского М. Морозовой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. — (Викка. Сила природной магии).

ISBN 978-5-04-116545-1

Используйте свои магические способности и силу Земли, чтобы обрести и сохранить душевное равновесие, уверенность в себе, красоту и хорошее самочувствие. Ведь никто не позаботится о ведьме лучше ее самой!

С этим вдохновляющим и поддерживающим руководством Эрин Мёрфи-Хискок, автора многочисленных книг-бестселлеров, в том числе и путеводителя по природной магии «Green Witch», вы сможете побаловать и напитать энергией свои разум, тело и дух с помощью магии. В этой книге вы найдете полезные ритуалы, медитации, рецепты и практики на каждый день с пошаговыми описаниями, которые помогут вам улучшить самочувствие, снять стресс, избавиться от тяжелых мыслей и воспоминаний, восстановить равновесие и восполнить свои силы – именно тогда и так, как вам это необходимо. Добавьте немного волшебства и осознанного внимания к своим потребностям в повседневную жизнь — и станьте еще сильнее, чтобы оберегать и исцелять мир вокруг.

**УДК 133.3  
ББК 86.42**

ISBN 978-5-04-116545-1

© Морозова М., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВИККА. СИЛА ПРИРОДНОЙ МАГИИ

Мёрфи-Хискок Эрин

**SELF-CARE. ЗАБОТА О СЕБЕ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ВЕДЬМЫ**

**Магические способы побаловать себя,  
питающие и укрепляющие тело и дух**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *В. Кутырева*. Младший редактор *Ю. Скугорова*  
Художественный редактор *Е. Анисина*. Литературный редактор *Т. Капитанова*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*. Корректор *Л. Снеговая*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:

© kosmozoo / DigitalVision Vectors / Getty Images Plus / Gettyimages.ru

ЧИТАЙ  
ГОРОД

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Финдруз: «ЭКМО» АҚБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по прямому поручению на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушылық өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский кыш., 3-қа., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный  
интернет-магазин  
индустриальной группы  
«ЭКМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 17.10.2022. Формат 60x84<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,73. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



[eksmo.ru](http://eksmo.ru)

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmo](https://vk.com/eksmo)

[eksmo.ru](https://t.me/eksmo)

ISBN 978-5-04-116545-1



9 785041 165451 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:

один клик до книг



16+



<b>Глава 2</b>	<b>Психологическая и эмоциональная забота о себе .....</b>	<b>43</b>
	Устанавливаем цели заботы о себе .....	44
	Карта желаний как инструмент заботы о себе ..	44
	Аффирмации.....	47
	Начинаем день с заботы о себе.....	50
	Поиск себя настоящей.....	52
	Аффирмации на обретение себя настоящей .....	54
	Упражнения с дневником.....	56
	Заклинания для преодоления стресса.....	61
	Помощь в организации и планировании.....	66
	Замедляемся и балуем себя.....	71
	Очищаем энергию .....	73
	Откройте для любви.....	74
	Делаем мешочек с сокровищами .....	76
	Будьте готовы принять неудачу .....	79
	Находим равновесие .....	82
	Принимаем предел своих возможностей .....	84
	Борьба с депрессией.....	86
	Польза отключения.....	90
	Устанавливаем границы.....	92
	Заботимся о внутреннем ребенке .....	95
	Предметы комфорта .....	96
	Забота о себе на рабочем месте .....	97
	Оставайтесь в моменте .....	99

<b>Глава 3</b>	<b>Забота о теле .....</b>	<b>103</b>
	Тело и стресс.....	104
	Не забываем о жидкости.....	105
	Даем отдых глазам .....	107
	Питание как забота о себе.....	107
	Рецепты .....	110
	Польза чая .....	130
	Принимаем ванну и душ с пользой .....	133
	Забота о коже .....	161
	Спокойный сон .....	166
	Дневной сон и его альтернативы .....	167
<b>Глава 4</b>	<b>Забота о духе .....</b>	<b>172</b>
	Духовная забота о себе .....	173
	Боги .....	174
	Животные.....	178
	Подношения .....	181
	Духовная община .....	182
	Открытие духовных убеждений .....	183
	Ритуалы на каждый день.....	189
	Молитвы.....	193
	Медитация .....	196
	Чай для медитации .....	205
	Благовония для медитаций .....	209
	Четки для молитвы и медитаций .....	212

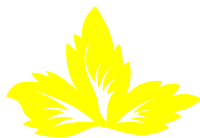
Соединяемся с природой .....	221
Энергии разных времен года.....	226
Творческая забота о себе.....	229
Музыка .....	235
Смена времен года и прикладное искусство .....	241
Как можно развить креативность.....	247
Ткачество.....	248
<b>Глава 5    Забота о доме .....</b>	<b>256</b>
Создаем комфорт .....	256
Беспорядок в комнате — беспорядок в энергии .....	258
Поддержание порядка в доме .....	259
Баланс стихий .....	259
Очищение.....	262
Музыка .....	265
Защищаем энергию вашего дома .....	267
Алтари и святилища.....	270
Ароматерапия.....	279
Ароматические смеси для заботы о себе.....	282
Благовония .....	288
Благовонные смеси .....	290
<b>Список литературы .....</b>	<b>293</b>
<b>Алфавитный указатель.....</b>	<b>296</b>





и стихий. На этих страницах вы найдете упражнения, направленные на то, чтобы восстановить равновесие, перезарядиться и преобразить деструктивное поведение в более здоровое. Медитации, описанные здесь, помогут заново наладить контакт с самой собой — на духовном уровне и не только.

Забота о своей энергии, эмоциональном, физическом и психическом здоровье совершенно необходима, и магия здесь — главный помощник. Магия вместе с заботой о себе может стать вашей поддержкой и опорой на пути становления лучшей версии себя. Пусть эта книга будет первым шагом в изучении магии и познании самой себя. Не забывайте: стараясь стать совершенной, мы немного преобразуем и мир вокруг.



## ГЛАВА 1

# ЗАБОТА О СЕБЕ И МАГИЯ



ВЫРАЖЕНИЕ «ЗАБОТА О СЕБЕ» стало очень модным в наши дни. Но, как и трактовки самой магии в различных медиа, многочисленные определения заботы о себе могут сбивать с толку. Из чего именно она состоит? Считать ли маникюр-педикюр или покупку новой сумочки заботой о себе, а если нет, что тогда считать? Говоря проще, забота о себе — любое ваше действие, осознанно совершаемое для поддержания психического, эмоционального и физического здоровья.

Магия идеально увязывается с концептом заботы о себе, потому что магия — это способность слушать себя и слышать послания от природы и Божественного начала. Проживая каждый момент, находясь в нем, вы открываете

себя миру информации, которая будет способствовать вашему благополучию и процветанию. Магия и забота о себе — отличные напарники на пути к гармоничной, полноценной жизни.

В этой главе мы выясним, что такое забота о себе, разберем некоторые дискредитирующие ее стереотипы, а также познакомимся с истоками некоторых магических практик, которые будем изучать и использовать в следующих главах этой книги.

## Какие цели преследует забота о себе

Цели заботы о себе очень просты:

- здоровый разум,
- здоровое тело,
- здоровый дух.

Суть заботы о себе не только в том, чтобы уметь давать себе перерыв в трудах. Она в том, чтобы научиться понимать собственные потребности, прислушиваясь к своему уму, телу и духу. Потребности не только долгосрочные, но и неотложные, существующие прямо здесь и сейчас.

Сложно ли это — прислушиваться к себе? По-видимому, очень сложно, потому что огромное количество

людей страдает от проблем со сном, приступов тревожности, депрессии и постоянного ожидания грядущих неудач.

Заботиться о себе — значит не только обеспечить себя крышей над головой и не забывать есть. Это значит относиться к себе самому с той же добротой, которую вы проявляете к людям вокруг. Это значит поддерживать себя так же, как вы поддерживаете дорогих и близких вам людей.

Женщины особенно страдают от проблем, связанных с бережным отношением к себе, хотя дело, конечно, касается не только их. Но так уж в нашем обществе вышло, что женщины приспосабливаются к нуждам всех вокруг, при этом отвергая или сводя к минимуму собственные потребности. Это ведет к умалению собственной значимости, сами женщины постоянно откладывают восстановление сил и здоровья на потом или даже полностью отказываются от удовлетворения потребностей в поддержке и заботе. Это, в свою очередь, ведет к раздражению и злости, негодованию и чувству обиды.

Тот, кто заботится о себе, рассматривает себя как человека значимого и так же себя преподносит другим: я ценен, я способен, я достоин. Забота о себе, другими словами, — это исправление того дисбаланса, который

возникает, если не относиться к себе должным образом, будь то банальная невнимательность или осознанный выбор.

Забота о себе не подразумевает масштабных начинаний — больше показных, нежели действенных. На деле будет куда лучше, если вы решите заботиться о себе понемногу, но регулярно — так вы никогда не доведете себя до такого отчаяния, когда потребуются серьезные меры. Постоянные маленькие жесты заботы выгодны еще и потому, что они не занимают много времени, которое вы можете посвятить другим обязанностям или людям. Кроме того, так вы не сможете обвинить себя в эгоизме — а такое чувство иногда возникает, когда мы наконец обращаем внимание на самих себя.

Часто именно эгоизм лежит в основе многих стереотипов о заботе о себе (заботишься о себе — значит, эгоист). Магические практики способны помочь в борьбе с чувством вины, потому что магия работает на невидимом, внутреннем уровне, недоступном для осуждения других людей.

## Магия как забота о себе

Одно из основных направлений магии — целительство. Исцеляя себя, мы вносим вклад в оздоровление всего человечества, забота о самих себе приносит гармонию

в природу и исцеление всей земли в самом широком значении. В этом смысле магия и забота о себе выполняют одно общее дело. Забота о себе — один из способов сохранять здоровье, исцелять дух, поддерживать и оптимизировать свое эмоциональное, ментальное и физическое состояние. Магия помогает расширить собственные возможности, учит контролю и поощряет сосредоточение на себе. Все это перекликается с главной целью заботы о себе.

Практическая магия стремится установить или сбалансировать связь между личностью и окружающей средой. Если добавить сюда духовный аспект, то можно сказать, что магия стремится к установлению и поддержанию связей между человеком и Божественным началом.

## Забота о себе шаг за шагом

Часто можно услышать: «Ой, просто поделай упражнения, и депрессия исчезнет!» или «Займись йогой, прокачаешься духовно!».

Забота о себе так не работает — это сложное, переплетенное сочетание сотен маленьких действий. Это смена установок. Если вы используете что-то одно из заклинаний, ритуалов или практик, описанных в этой книге, вы не решите разом все свои проблемы.

Но каждая из практик поможет почувствовать себя немного лучше, поможет понять, что вы достойны заботы о себе, что ваши нужды заслуживают внимания и времени. Забота о себе не устранил полностью ваше чувство усталости, но все же она необходима. Так и уборка комнаты не избавит от чувства тревоги, но атмосфера в ней станет здоровее и комфортней, а это очень важно.

## Боремся со стереотипами о заботе о себе

Медиа сегодня продвигают заботу о себе в форме спа-дней и шопинг-терапии. Подобный подход не может не расстраивать, потому что он автоматически предполагает, что вы принадлежите к определенному классу людей с определенными возможностями. Он подразумевает, что вы располагаете стабильным доходом, который желаете потратить на спа и активный шопинг, но вот почему-то отказываете себе в этом; само собой разумеется, что у вас есть на это и время.

Ко всему прочему, такие советы предполагают, что подобные занятия способны заполнить брешь в вашей жизни, а если пустота в сердце все равно никуда не желает уходить, что ж, это с вами что-то не так. Наберемся же смелости! То, как понимают заботу о себе средства массовой информации, вовсе не должно совпадать с тем, как