

Содержание

1. МУРОЗДАНИЕ	8	13. ХИХИАТР	62
2. ЛАПКИ	12	14. ТЫГЫДЫК	67
3. ДУШЕВНИ МОЛЬ.....	16	15. РЫБОВ	71
4. ХОБА	20	16. БУЭ	75
5. ГИБУЩЕСТЬ	25	17. МУХОВ	79
6. ОБНИМАШКИ	30	18. ЗАВХОЗ БЕЛЕНЬКИЙ	83
7. ПЫЩ-ПЫЩ	34	19. КОШИЧКА-ГОВЕШИЧКА	87
8. УЛИТОЦКА.....	39	20. ДОХЛИ.....	91
9. АЛОЭ.....	43	21. СПАЦ.....	95
10. КАЛАНХОЭ.....	47	22. ЖРАЦ	99
11. ТИЛИПОН	52	23. ГОЛОДИЛЬНИК	103
12. СКЛАД НИКЧЕМНИ	57	24. КРЕКЕР	107

25. КОШИЧКИН ГИПНОЗ.....	111	39. ЧЕРНИ МУХОВ.....	170
26. ТЮРБАН С ИЗЮМРЮДОМ.....	115	40. КОРИЩНЕВИ МУХОВ.....	174
27. ЯПЩУРИЦА.....	120	41. ЛИКАЛЕПНИ.....	178
28. БЛЮБОПЬ.....	124	42. КУСЬ.....	182
29. ТОРТ ИЗ РЫБОВ.....	128	43. ФОСТ.....	186
30. ЛОТОЩЕК.....	133	44. ВКУСНИ.....	190
31. ПАВУЩОК.....	137	45. МУРДИТАЦИЕВ.....	194
32. ДЕЖЮРНИ ОТРЯД.....	142	46. ШТОРА ПОЧЕТА.....	198
33. УТЮТЮШЕЩКА.....	146	47. ПАКА.....	202
34. ШУРШАШКИ.....	150	48. РАГНАРЕК.....	206
35. ЖЕППИ.....	154	49. ОЙ, ЛЮЛИ-ЛЮЛИ.....	210
36. КАКАНГЕЛ.....	158	50. УКУЛЕЛЬКА.....	214
37. САПОГ МУХОВ.....	162	51. ВОЗМУЩЕНИ.....	218
38. ЗЕЛЕНИ МУХОВ.....	166		



Привет! Вы держите в руках обнимательные... ой, то есть метафорические карты, которые перенесут вас во Вселенную Добра, Мира и Расслабления. «Почему это обнимательные?» — спросите вы. Отвечаю, потому что я — Зоя Арефьева, писательница, блогер, женщина в очках и с размером ноги 41, и я люблю придумывать всякое смешное, теплое, поддерживающее и обязательно обнимательное. Видимо, в прошлой жизни я была то ли подтяжками, то ли лифчиком.

Мне всегда нравилось обниматься, потому что обнимашки — это не просто какие-то

прикосновения, это же целая наука! Когда мы обнимаемся, тело сразу делает пыщ-пыщ гормонами счастья, а мозги сразу такие: «Да что нам этот стресс, хтьпуй на него!» — а сердце радостно делает дын-дын-дын, и мы довольные, как котик, который сперпельмень. Ладно, ладно, не спер. Котоприировал. Что значит спер?! В наших квартирах все принадлежит котикам, и мы тоже.

Короче, обнимашки — это важно. И живем мы от этого дольше, и улыбка у нас шире, и кашляем меньше. Обнимашки — это праздник для души и тела.

Именно поэтому я придумала для вас теплые и смешные карты. Точнее, совсем не придумывала, Муроздание просто нашептало мне их в уши и показало картиночками в башке. Обычная писательская жизнь, хехе. И теперь я делюсь творчеством, юмором и обнимашками с вами.

Надеюсь, эти карты:

- ⊗ осветят ваш день в самые темные и трудные времена;
- ⊗ станут маленьким уютным кармашком, куда вы сможете на время спрятаться, чтобы сделать пару вдохов, мявов, кусей, перезагрузиться и с новыми силами жить дальше эту жизнь;
- ⊗ повеселят вас в минуту грусти, снимут душевное напряжение и помогут разобраться в чувствах и взглянуть на ситу-

ации под другим углом — переверните все с ног на голову, проверено — станет легче.

Еще на эти карты получаются самые волшебные медитации. А если лень медитировать или настроение не то — просто положите карту на свой рабочий стол как напоминание, что все будет хорошо. А оно обязательно будет, понили вы своей башкой?

А если положить карту в кармашек или ежедневник — она будет работать маленьким маячком. Точно говорю!

Тут ведь такое дело — ведь как-то вдруг оказалось, что взрослые теперь — это мы с вами. А взрослые — они же как огромные атланты или маленькие пуговочки, на них все держится. Нас нужно беречь. И поэто-

му наш святой долг — беречь и подзаряжать самих себя.

Используйте эти обнимательные карты как «розетку». Подзарядитесь прямо сейчас! Тыщ! Пыщ! Чувствуете, как энергия уже побежала? То ли еще будет!

Пысы:

Заданьки к картам аптор перевел для вас уж точно ничего не напутали и все сделали правильно. А то как зарядитесь не с того конца, что с вами потом делать? Почему перевел? Да потому, что Арефьевой все котики пишут, это ж всем известно.



1. МУРОЗДАНИЕ





Слышите, мур-мурчит? Это Муроздание прямо сейчас смотрит на вас любящими глазами.

Впустите в себя эти теплые вибрации. Оно мурлычет так нежно, будто шепчет: «Все хорошо, отдыхай спокойно!»



Как работать с картой



Подготовка

Найдите тихое местечко, закройте дверь и отключитесь от суеты мира.

Возьмите карту, взгляните на нее внимательно и прочитайте текст вслух или мысленно.

Погрузитесь в атмосферу спокойствия и позвольте себе почувствовать тепло. И внутри себя и вокруг. Как будто огромный мягкий кот обнимает вас теплыми лапками.

Вопрос к себе

- ✿ Какие ощущения вызывает у меня этот образ? Тепло, безопасность, покой или наоборот?
- ✿ Что в моей жизни нуждается в таком же заботливом внимании, как мурчащий котик?
- ✿ Если бы Муроздание могло сказать мне одну фразу, какую бы оно выбрало?

✿ Где в моем внутреннем мире находятся места, похожие на теплый уголок?

Медитация, или Самонаблюдение

Закройте глаза и представьте, как мягкое, постепенно усиливающее мурчание проникает внутрь вас, расслабляя каждую клеточку вашего существа.

Почувствуйте любовь взгляда Муроздания, направленную прямо в сердце.

Практическое применение карты

Напишите письмо самому себе от имени Муроздания.

Попробуйте нарисовать свою проблему символически и попросите Муроздание показать решение. Выполняйте задания регулярно, чтобы ощутить позитивные изменения в своей жизни!

Пусть ваша жизнь станет теплее и уютнее вместе с Мурозданием!

**Мягких вибраций, тепла и радости
вам и вашим кошечкам!**

2. ЛАПКИ





Вам выпала карта «Лапки». Она же «У меня лапки».

Карта того, кто мог бы был Суперменом (даже синее трико и красные трусы в шкафу имеются), но не сегодня, не сегодня. Пусть другие держат мир на своих сильных плечах, нам сегодня нужен отдых и бережное отношение. Ведь у нас такие пушистые лапки (показуит).

Представляете ситуацию: вокруг всех героев зовут спасать мир, вот-вот начнется главное приключение века. Но вы стоите посреди комнаты, надеваете красное нижнее белье поверх синего костю-

ма и говорите всему миру своим нежным голосом:

— А знаете что, ребята? Я, конечно, понимаю всю важность момента, но, видите ли, мои лапки сегодня требуют отдыха.

Это карта того самого героя, чьи мышцы, сила воли и даже суперспособности всегда готовы к подвигам, но увы, не сегодня, не сегодня. Сегодня силы наши кроются в мягкости наших лапок. А лапкам иногда тоже нужен перерыв.

Сейчас мы даем телу шанс восстановиться и набраться сил перед новым заходом на виток героизма.

Как работать с картой



Подготовка

Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. Возьмите карту, посмотрите на изображение и прочтите текст на ней.

Вопрос к себе

- ✿ Что я сейчас чувствую?
- ✿ Есть ли у вас ощущение, что хочется спрятаться «в домик»?



Медитация, или Самонаблюдение

Вы мягкий пушистый котик, очень ответственный и трудолюбивый, который устал от жизни и сложных задач. Но вот трудовые будни позади, ваши лапы немного затекли — потрясите ими, расслабьте плечи, сбросьте с них груз ответственности. Хвост тоже расслабьте! Что нужно вашему внутреннему коту, чтобы восстановить силы?

Практическое применение карты

Придумайте три вещи, которые способны доставить вам радость и принести облегчение прямо сейчас. Запишите, чтобы не забыть.

Это может быть теплая ванна, вкусный десерт, просмотр любимого фильма или разговор с близким человеком.

Эти маленькие радости помогут вашему внутреннему моторчику снова затарахтеть, а лапкам — обрести силу и энергию.

Помните: герой тот, кто слышит свое тело и вовремя дает ему необходимую паузу.

3. ДУШЕВНИ МОЛЬ





Скорее аплодируйте! То есть хлопайте в ладоши, чтобы прогнать от себя душевную моль. Она любит прогрызать дырочки в душах, и через них жизнь выветривается из человека. Срочно попейте водички и посмотрите, не капает ли из вас в каком-то месте. Если ваш организм дал течь, быстрее положите в дырочку что-то теплое или смешное.

