

АННА БЕНУ  
ИРИНА БАБУШКИНА

**ЖЕНСКИЕ  
СТИХИИ  
И АРХЕТИПЫ**

**55**  
метафорических карт



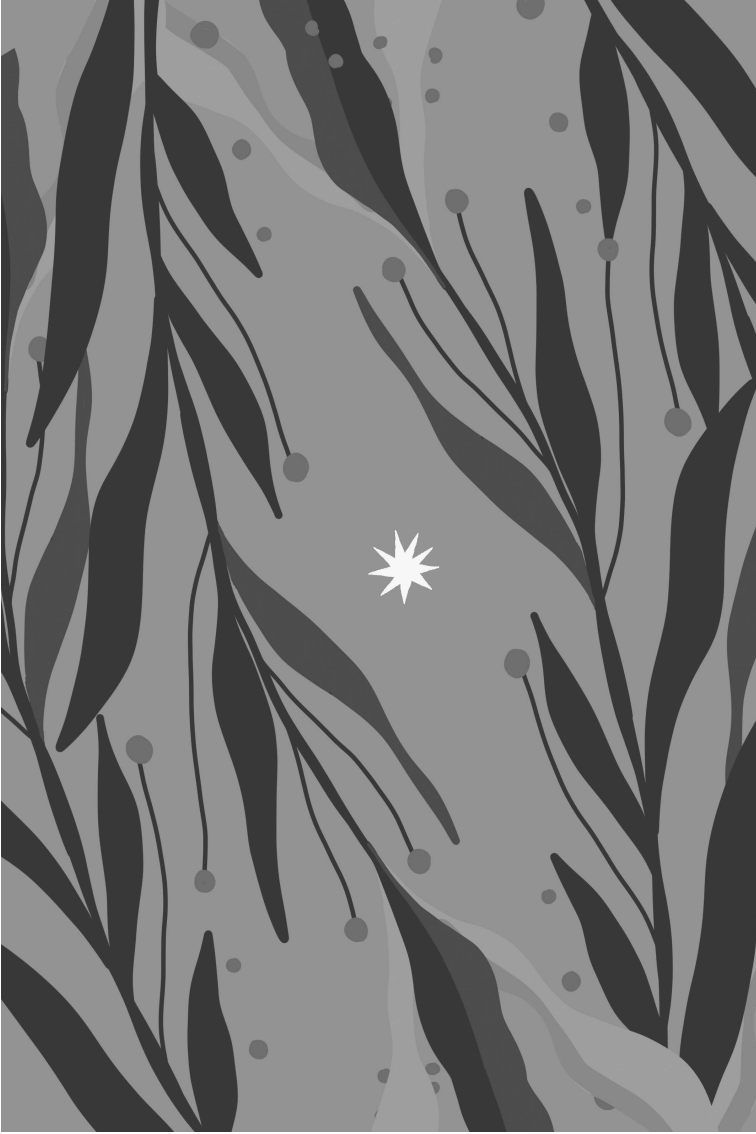
Москва  
2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	6
<b>Карта 1.</b> Мудрая черепаха.....	10
<b>Карта 2.</b> Лев.....	13
<b>Карта 3.</b> Леопард .....	16
<b>Карта 4.</b> Слон .....	19
<b>Карта 5.</b> Заяц.....	22
<b>Карта 6.</b> Орел .....	25
<b>Карта 7.</b> Гвинейская курица .....	27
<b>Карта 8.</b> Паук .....	29
<b>Карта 9.</b> Факел .....	31
<b>Карта 10.</b> Свеча .....	33
<b>Карта 11.</b> Вулкан .....	36
<b>Карта 12.</b> Озеро .....	38
<b>Карта 13.</b> Река.....	40
<b>Карта 14.</b> Дождь.....	43
<b>Карта 15.</b> Легкие.....	45
<b>Карта 16.</b> Воздух .....	47
<b>Карта 17.</b> Ветер.....	50

<b>Карта 18.</b> Сокровища и клады . . . . .	53
<b>Карта 19.</b> Пустыня . . . . .	56
<b>Карта 20.</b> Дорога . . . . .	59
<b>Карта 21.</b> Цветущее лоно . . . . .	62
<b>Карта 22.</b> Воскрешение . . . . .	65
<b>Карта 23.</b> Быть в центре . . . . .	68
<b>Карта 24.</b> Стрелы . . . . .	71
<b>Карта 25.</b> Перебрать зерна чувств . . . . .	74
<b>Карта 26.</b> Золотое руно . . . . .	77
<b>Карта 27.</b> Воды царства мертвых / воды очищения . . . . .	80
<b>Карта 28.</b> Весна и осень жизни . . . . .	83
<b>Карта 29.</b> Цветущие следы . . . . .	86
<b>Карта 30.</b> Ангелы . . . . .	89
<b>Карта 31.</b> Избушка Яги в лесу . . . . .	91
<b>Карта 32.</b> Пест и ступа . . . . .	94
<b>Карта 33.</b> Зеркало . . . . .	97
<b>Карта 34.</b> Поле плодов . . . . .	100
<b>Карта 35.</b> Свадьба с медведем . . . . .	103
<b>Карта 36.</b> Лунная инициация и древо рода . . . . .	105

<b>Карта 37.</b> Отразиться в небе.....	108
<b>Карта 38.</b> Хлеб .....	111
<b>Карта 39.</b> Яблоня .....	113
<b>Карта 40.</b> Госпожа Метелица .....	116
<b>Карта 41.</b> Змея .....	120
<b>Карта 42.</b> Менархе .....	122
<b>Карта 43.</b> Перо .....	125
<b>Карта 44.</b> Отец Солнце.....	127
<b>Карта 45.</b> Лягушка.....	130
<b>Карта 46.</b> Волчица .....	132
<b>Карта 47.</b> Ворон .....	134
<b>Карта 48.</b> Гнездо .....	137
<b>Карта 49.</b> Цветение лотоса .....	139
<b>Карта 50.</b> Пояс изобилия.....	141
<b>Карта 51.</b> Баба-яга .....	144
<b>Карта 52.</b> Королева .....	147
<b>Карта 53.</b> Король .....	150
<b>Карта 54.</b> Будьте как дети .....	152
<b>Карта 55.</b> Любовь. Взаимопрони- кновение .....	155



## ВВЕДЕНИЕ

Ресурсная колода метафорических карт «Женские стихии и архетипы» создана известными психологом и сказкотерапевтом Анной Бену и художником Ириной Бабушкиной.

Колоду карт можно использовать как психологам, которые работают с запросами клиентов, так и тем, кто интересуется и самостоятельно использует метафорические карты, чтобы исследовать свои состояния и ресурсы.

Клиент обозначает свои вопросы, затем выбирает карты ассоциативно — какие откликаются в данный момент. Можно выбрать одну или несколько карт. Психолог задает клиенту вопросы — какие мысли и чувства вызывают данные карты, помогая найти причину боли или ответы на вопросы.

Также каждая карта содержит подсказки — в виде текста, путешествия к архетипу того персонажа, которого выбрал клиент, чтобы увидеть — какие символы и ресурсы даст подсознание клиента, присвоить себе силу архетипа.

К картам колоды созданы аффирмации, практикуя которые можно трансформировать состояние, менять установки, освобождаться от деструктивных программ, обретать новые силы, ресурсы, формировать новые созидательные паттерны.

Колоду можно использовать и самостоятельно — формируя запрос и вытягивая карту.

С помощью тех или иных карт колоды можно диагностировать свое психологическое состояние в данный момент.

**РАСКЛАД — ОДНА КАРТА.** Сконцентрируйтесь на вопросе и вытяните карту. Выпавшая карта говорит о том, какого ресурса сейчас не хватает и на чем предстоит сосредоточиться для обретения того, о чем вы спрашивали.

РАСКЛАД НА ТРИ КАРТЫ. Прошлое, настоящее, будущее. Первая карта дает подсказки, как относиться к прошлому. Вторая карта говорит о том, на чем стоит сосредоточиться в настоящем. Третья карта указывает путь к новым целям в будущем.

**В картах «зашифрована» информация о женских инициациях**, основные этапы роста, развития и трансформации внутреннего пространства, связанные с этапами взросления и изменения тела.

Из современного мира понятие инициации как смены статуса исчезло, но физиологически мы меняемся, и от этого нельзя сбежать или отказаться. Возрастные инициации помогали родиться в новой роли на новом этапе взросления, присвоить себе новый опыт, с которым можно действовать счастливо.

В основе колоды — стихии — пути развития и преображения через проживание архетипов и стихий. Путь познания себя в духе, душе и теле в трех сферах бытия.

Каждой карте соответствует свое толкование, расшифровка символов и даны аффирмации.

Колода разработана Анной Бену на основе книги «Женские стихии. Исцеляющие практики через архетипы сказок и мифов».

Можно использовать вместе с книгой, а также самостоятельно без книги.



## КАРТА 1

# МУДРАЯ ЧЕРЕПАХА

**Ч**ерепаха — архетип терпения, постепенного проникновения в тайны себя и мира, способности постоянно погружаться в темноту утробы — защитный панцирь, чтобы там получить ресурс и заново выйти из своей темноты в свет рождения. Это архетип мудрой защиты себя и своей вселенной. Внутри материнского лона мы слышим только стук ее сердца и ритм ее дыхания. Погружаясь внутрь своего панциря, мы слышим ритм сердца и дыхания, мы начинаем чувствовать свою собственную внутреннюю вселенную, глубину и безопасность, целостность и гармонию. Эта карта символизирует чуткость и бережную

**любовь к себе. Нырнуть в свой панцирь — значит обрести новое рождение.**

**Послание карты:** *Мой дом там, где я. Я принимаю свой путь и свою вселенную. Я слышу свою любовь. Я обретаю себя заново в тишине. Карта Черепахи — это символ инициации, погружения в свой внутренний космос. Представьте, что черепаха подошла к вам и задала вопрос: «В чем твоя мудрость?»*

## **Практика**

1. Закройте глаза — вы вошли в теплое волшебное озеро, которое наполняет вас силой жизни, вы погружаетесь в него и выныриваете, ощущая себя внутри крепкого панциря, раздвигая четырьмя лапами воду, вы плывете к берегу, выбираетесь медленно, ощущая шелест песка нижней стороной панциря. Как вы видите мир? Как воспринимаете других живых существ? Где ваша цель? И где ваш дом?

2. Сосредоточьтесь на образе черепахи, вспомните все, что вы о ней знаете, о ее качествах в течение пяти минут. Потом почувствуйте себя черепахой, уже не размышляя о ней, а проживая этот архетип чувствами и ощущениями в теле — как это быть внутри панциря, вытягивать из него голову и ноги и прятаться внутрь? Вам откроются ее качества, ее сила и мудрость. Вы обретете новый опыт, раскрыв в себе этот архетип.



## КАРТА 2

### ЛЕВ

**В** каждом из нас живет архетип льва — царя. Что значит быть царем своей жизни? Быть творцом своей реальности — задумал, сделал. Быть царем — хозяином своих мыслей и чувств, быть в ответе за свои проявления. Лев — не только тот, кто возвышается, но и тот, кто умеет быть великодушным. Он царственный и мудрый, сильный и красивый. Быть львом — значит понять бесстрашие и раскрыть всю глубину своей силы и мощи.

**Послание карты:** *Я хозяйка своей жизни. Я мудро направляю свои мысли и чувства во благо себе и миру. Мне никто не угрожает. Я легко и изящно иду к своим целям. Я прини-*

*маю свою силу и смелость. Я принимаю свою царственность, я отдаю должное своему происхождению.*

## **Практика**

1. Попробуйте закрыть глаза и представить, что вы вошли в теплое волшебное озеро, которое наполняет вас силой жизни, а выходите на берег — львом. Ощутите свои сильные лапы. Отряхните свою пышную гриву, почувствуйте, как мириады брызг разлетаются в разные стороны. Как видите мир глазами льва? Что чувствуете, когда идете вперед? Запомните это чувство «льва» — хозяина саванны.
2. Сосредоточьтесь на образе льва, вспомните все, что вы о нем знаете, о его качествах. Потом представьте себя львом, уже не размышляя о нем, а проживая этот архетип ощущениями в теле, почувствовав, как это — мчаться по бескрайней саванне, кувыркаться в траве

и блаженно лежать, жмурясь на солнце, осознавая свою силу, чувствуя себя хозяином своей жизни. Вам откроются качества льва, его мужская сила, сила вашего внутреннего «Я».