



Кто я? Что я чувствую? Как жить дальше? И почему я вообще себя так веду? В любой непонятной ситуации – изучайте архетипы!

Афродита, Зевс, Аполлон, Афина, Геката и другие участники древнегреческого пантеона буквально «на карточках» демонстрируют сценарии, в которые мы привыкли играть.

Чтобы ваша жизнь не превратилась в нарциссический ромком, токсично-абьюзивный триллер или все четыре сезона сериала «Наследники» – вот вам мануал от Натальи Гозман, который:

- 1) познакомит вас поближе с самим собой;
- 2) поможет выразить свои эмоции, проявить чувства, а значит, увидеть себя, принять
- 3) и полюбить!

«Магия архетипов» – это про счастье разрешить себе быть самим собой, и Карл Юнг и Николай Кун аплодируют стоя: мы рождены, чтоб мифы сделать жизнью, и античные боги подставили вам зеркало, отражение которого вы можете превратить из кривого в здоровое и очень, очень красивое.

– Яна Милорадовская,
главный редактор Собака.ru

Наталья Гозман, Анна Гончарова

МАГИЯ АРХЕТИПОВ

Как они влияют на наше
подсознание, здоровье и сценарии,
по которым мы живем



Москва

УДК 159.92
ББК 88.3
Г59

Гозман, Наталья.

Г59 Магия архетипов. Как они влияют на наше подсознание, здоровье и сценарии, по которым мы живем / Наталья Гозман, Анна Гончарова. — Москва : Эксмо, 2026. — 448 с.

ISBN 978-5-04-197890-7

ГЕРА — идеальная жена для успешного мужчины... или женщина, которая все силы тратит на поддержание красивого фасада.

АПОЛЛОН — тот, в кого вы влюбитесь с первого взгляда... и кто методично разрушит критикой вашу самооценку.

АРТЕМИДА — способна пронзить стрелой любую цель... но не видит мужчин, достойных своей стрелы.

Архетипы по греческой мифологии — метафорический и красивый способ понять себя и окружающих. Каждый из восьми женских и восьми мужских богов-архетипов великолепен в одной из сфер жизни (СИЛА АРХЕТИПА), но, заикливаясь на ней, может уйти в ДЕСТРУКТИВНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ.

Из книги вы узнаете: как каждый архетип влияет на нашу жизнь и на то, какими нас видят окружающие; как использовать Силы разных архетипов, чтобы нивелировать Деструктивное проявление и преуспеть во всех сферах жизни; союзы с какими архетипами усилят вас и помогут расти.

БОНУС: Внутри карты с архетипами.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-197890-7

© Гозман Н., Гончарова А., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово Натальи Гозман	13
Вступительное слово Анны Гончаровой	15
ВВЕДЕНИЕ	17
Архетипы личности	17
Строение тонких тел	25
Закон зеркала	35
Теория трех треугольников	43
Базовые страхи	54
I. ЖЕНСКИЕ АРХЕТИПЫ	63
АРТЕМИДА. СМЕЛОСТЬ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ	65
Артемиды в мифах	65
Артемиды в современной жизни: целеустремленность и бесстрашие	66
Отношения Артемиды с мужчинами и подругами	69
Деструктивные проявления Артемиды	70
Психосоматика. Заболевания, связанные с архетипом Артемиды	71
Как проявить в себе энергию и красоту Артемиды	74
Домашнее задание	79
Фильмотека	80

ПЕРСЕФОНА. ИСКРЕННОСТЬ И ДОВЕРИЕ МИРУ	81
Персефона в мифах	81
Персефона в современной жизни: открытость и доверие	82
Стадии взросления Персефоны и ее отношения с другими архетипами	83
Деструктивные проявления Персефоны	86
С какими органами и системами связана Персефона	88
Психосоматика. Заболевания, связанные с архетипом Персефоны	95
Как проявить в себе энергию и красоту Персефоны	100
Домашнее задание	104
Фильмотека	104
ДЕМЕТРА. МАТЕРИНСКАЯ ЗАБОТА И ИЗОБИЛИЕ	106
Деметра в мифах	106
Деметра в современной жизни: сила и поддержка Матери-Земли	107
Отношения Деметры с мужчинами	111
Деструктивные проявления Деметры	112
С какими органами и системами связана Деметра	114
Психосоматика. Заболевания, связанные с архетипом Деметры ..	119
Как проявить в себе энергию и красоту Деметры	125
Домашнее задание	130
Фильмотека	130
ГЕРА. ЖЕНА И КОРОЛЕВА	131
Гера в мифах	131
Гера в современной жизни: королевское достоинство	132
Деструктивные проявления Геры	141
Психосоматика. С какими органами и заболеваниями связан архетип Геры	144
Как проявить в себе энергию и красоту Геры	149
Домашнее задание	151
Фильмотека	153

АФИНА. УПРАВЛЕНИЕ И ПОРЯДОК	154
Афина в мифах	154
Афина в современной жизни: божественный порядок	155
Отношения Афины с другими архетипами	164
Деструктивные проявления Афины	166
Психосоматика. С какими органами и заболеваниями связан архетип Афины.	166
Как проявить в себе энергию и красоту Афины	172
Домашнее задание	175
Фильмотека	175
ГЕСТИЯ. ОСОЗНАННОСТЬ И ПРИНЯТИЕ	176
Гестия в мифах	176
Гестия в современной жизни: все совершенно, все, что я вижу в этом мире, есть мое отражение	177
Отношения Гестии с другими архетипами	180
Деструктивные проявления Гестии	182
Психосоматика. С какими органами, системами и заболеваниями связан архетип Гестии	182
Как проявить в себе энергию и красоту Гестии	184
Домашнее задание	187
Фильмотека	188
АФРОДИТА. БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ	189
Афродита в мифах	189
Афродита в современной жизни: принятие себя во всех своих проявлениях	190
Деструктивные проявления Афродиты	192
Отношения Афродиты с другими архетипами	193
С какими органами и системами связана Афродита	194
Психосоматика. Заболевания, связанные с архетипом Афродиты	197
Как проявить в себе энергию и красоту Афродиты	204
Домашнее задание	216
Фильмотека	217

ГЕКАТА. МАГИЧЕСКАЯ СИЛА	218
Геката в мифах	218
Геката в современной жизни: принятие магии своей силы и способности творить чудеса	219
Отношения Гекаты с другими архетипами, с родителями и мужчинами	222
Деструктивные проявления Гекаты	227
С какими органами и системами связана Геката	229
Психосоматика. Заболевания, связанные с архетипом Гекаты ..	232
Как проявить в себе энергию и красоту Гекаты	235
Домашнее задание	242
Фильмотека	242

II. МУЖСКИЕ АРХЕТИПЫ

ЗЕВС. МУДРЫЙ ПРАВИТЕЛЬ	245
Зевс в мифах	245
Зевс в современной жизни: мудрец, который видит истинную картину мира	246
Отношения Зевса с другими архетипами	248
Конструктивный Зевс	252
Деструктивный Зевс	253
Трансформация архетипа Зевса	253
С какими органами и системами связан Зевс	257
Психосоматика. Заболевания, связанные с архетипом Зевса .	260
Как проявить в себе силу и энергию нового, конструктивного Зевса	266
Домашнее задание	267
Фильмотека	268
ПОСЕЙДОН. БЫТЬ В ПОТОКЕ, ЛОВИТЬ ВОЛНУ	269
Посейдон в мифах	269
Посейдон в современной жизни: на гребне волны	270
Деструктивные проявления Посейдона	273

Психосоматика. С какими органами, системами и заболеваниями связан архетип Посейдона	274
Как проявить в себе энергию и способности Посейдона	289
Домашнее задание	294
Фильмотека	295
АИД. ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ	296
Аид в мифах	296
Аид в современной жизни: управление невидимыми системами	297
Отношения Аида с другими архетипами	303
Деструктивные проявления Аида	307
С какими органами и системами связан архетип Аида	308
Психосоматика. С какими заболеваниями связан архетип Аида ..	314
Как проявить в себе энергию и способности Аида	318
Домашнее задание	322
Фильмотека	323
АРЕС. МУЖСКАЯ СИЛА, ЗАРОЖДЕНИЕ ЖИЗНИ	324
Арес в мифах	324
Арес в современной жизни: начало новой жизни	325
Отношения Ареса с другими архетипами	330
Деструктивные проявления Ареса	330
Психосоматика. Заболевания, связанные с архетипом Ареса ...	331
Как проявить в себе силу и энергию Ареса	338
Домашнее задание	340
Фильмотека	341
АПОЛЛОН. ТВОРЧЕСТВО И КРЕАТИВНОСТЬ	342
Аполлон в мифах	342
Аполлон в современной жизни: познай себя и познаешь мир ..	342
Деструктивные проявления Аполлона	351
С какими органами и системами связан архетип Аполлона ..	352
Психосоматика. С какими заболеваниями связан архетип Аполлона	354
Как проявить в себе красоту и способности Аполлона	356
Домашнее задание	360
Фильмотека	361

ГЕФЕСТ. СИЛА И МОЩЬ НАРОДА. ТВОРЕЦ	362
Гефест в мифах	362
Гефест в современной жизни: сила в делании	363
Отношения Гефеста с другими архетипами. Отношения с женщинами	364
Деструктивные проявления Гефеста	365
Психосоматика. С какими органами и заболеваниями связан архетип Гефеста	370
Как проявить в себе силу и способности Гефеста	373
Домашнее задание	377
Фильмотека	378
ДИОНИС. НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ	379
Дионис в мифах	379
Дионис в современной жизни: быть в моменте	380
Деструктивные проявления Диониса	384
Психосоматика. С какими органами, системами и заболеваниями связан архетип Диониса	386
Как проявить в себе энергию и способности Диониса	392
Домашнее задание	396
Фильмотека	398
ГЕРМЕС. КОММУНИКАЦИИ И ТОРГОВЛЯ	399
Гермес в мифах	399
Гермес в современной жизни: великий переговорщик	400
Законы Гермеса	401
Отношения Гермеса с другими архетипами	414
Деструктивные проявления Гермеса	415
Психосоматика. С какими органами и заболеваниями связан архетип Гермеса	415
Как проявить в себе энергию и способности Гермеса	421
Домашнее задание	431
Фильмотека	432

ПРИЛОЖЕНИЯ	435
<i>Приложение 1</i>	
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА	435
<i>Приложение 2</i>	
ТРИ ТРЕУГОЛЬНИКА	436
<i>Приложение 3</i>	
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ВЫРАЖЕНИЮ ЭМОЦИЙ, ПРОЖИВАНИЮ ЧУВСТВ И ИЗМЕНЕНИЮ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ МЕНТАЛЬНЫХ УСТАНОВОК	437
<i>Приложение 4</i>	
АРХЕТИПИЧЕСКИЕ РЕСУРСНЫЕ ДУХИ «RE' EM»	442
<i>Приложение 5</i>	
МАНДАЛЫ	445
<i>Инструкция</i>	
КАК РАБОТАЮТ КАРТЫ	446



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО НАТАЛЬИ ГОЗМАН



Много лет от своих друзей я слышала: «Напиши книгу, поделись своими мыслями, людям это будет полезно». Я отвечала: «Да, отличная идея, только вряд ли я смогу сделать это хорошо». Но однажды я познакомилась с писателем Бернаром Вербером, который тоже сказал, что мне надо написать книгу. И тогда я почувствовала, что Вселенная настоятельно направляет меня к этой возможности. Я создала намерение написать книгу, и после цикла моих лекций «Боги и Богини внутри нас» одна из слушательниц, Анна Гончарова, прислала мне первую главу. Теперь она — соавтор этого труда. Мы обе верим, что эти знания очень важны и должны стать доступными для как можно большего числа людей.

В начале своей карьеры я работала врачом эстетической медицины. Мне это нравилось, я хорошо зарабатывала, но лет двадцать назад поиск ответов на вопросы «Кто я?» и «В чем смысл жизни?» привел меня к сакральным знаниям и практикам. Я стала заниматься духовным развитием, гомеопатией, использованием цветов Баха, а затем в мою жизнь пришла гомеосинергия — новое направление в медицине, которое рассматривает человека как целостную систему и помогает ему обрести душевное и физическое равновесие. Она объединила мои поиски и профессиональную

деятельность. Следуя зову души, я стала гомеосинергетическим терапевтом.

Мои заработки снизились, и практически все в моем окружении говорили мне, что я занимаюсь ерундой. Но я чувствовала: моя душа этого хочет, это мой истинный путь и, несмотря ни на что, я буду по нему идти. Я столкнулась с разными трудностями: непониманием, обесцениванием, отвержением; я проживала свои чувства и принимала себя в них. И сейчас я четко понимаю: я занимаюсь тем, что нужно целому. Я чувствую большое удовлетворение и радость от своей работы — а значит, это и есть мое предназначение. Сейчас моя профессиональная жизнь связана с исследованием природы человека: я изучаю, как устроено наше тело, как оно функционирует, как взаимодействует с окружающим миром.

Меня недавно спросили, считаю ли я себя успешным человеком. Я сначала растерялась, так как давно не задумывалась об этом. Мне нравится то, чем я занимаюсь, и да — это и есть мера успеха. Результаты от моей работы не всегда быстрые, но я вижу: то, что я делаю, приносит людям пользу, и я двигаюсь по этому пути, опираясь на свое знание.

Когда мы говорим про привычные критерии успеха: богатство, власть и слава — важно понимать, что это критерии из первого треугольника Карпмана (о нем мы поговорим в главе «Теория трех треугольников»), иерархические. Они основаны на соперничестве, на том, что мы должны превосходить друг друга, они тешат наше Эго. Такие стандарты успеха были важны в цивилизации Зевса. Но времена меняются, и постепенно меняются и наши ценности.

Когда я училась в медицинском институте, моя мечта была вылечить всех, избавить людей от болезней и их симптомов. Но со временем моя деятельность трансформировалась в другую профессию, больше похожую на работу учителя. В официальной медицине не принято, чтобы врач делился со своими пациентами знаниями: он просто дает им лекарства для снятия симптомов. И таким образом у людей формируется зависимость от врачей и лекарств. Я вижу задачу по-другому: дать человеку ключи к самому себе, чтобы он

смог принять и полюбить себя, трансформироваться, эволюционировать, открыть в себе целую Вселенную. Я обучаю людей слышать себя и исцелять свои болезни самостоятельно через понимание, что и почему с ними происходит. И тогда они смогут передать знания кому-то еще. И таким образом мы создадим другое общество, основанное на принципах взаимовыгодного сотрудничества.

Переходя в другую систему, мы начинаем осознавать, что если нам хорошо, то мы сделаем так, чтобы и другим было хорошо. А они сделают еще кому-то хорошо, и впоследствии эта волна вернется обратно к нам. Наша цель — достичь единства и понимания: от того, что нам хорошо, — всем хорошо. Это и есть служение целому, и это путь к любви (как я его вижу). Мы все стремимся к такой системе, даже если не осознаем: душа наша пришла на Землю ради этого опыта. Поэтому так важно научиться проживать все свои чувства и принимать себя в них.

И наша книга для того и предназначена — в ней я делюсь знаниями и учу осознавать и проживать свою истинную природу в любви и принятии. Для этих же целей мы создали школу:

www.iszelenie.ru

www.vseestja.ru

www.merkaballiance.ru



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АННЫ ГОНЧАРОВОЙ



В детстве я мечтала стать писателем. Больше всего я любила проводить время в библиотеке за чтением книг и потихоньку воплощала свою мечту в ранних пробах пера на уроках литературы. Но, став подростком, увлеклась многими другими вещами, позабыла о своем желании и вспомнила о нем только недавно. Я помогла написать книгу Наталье Гозман, чьими взглядами на жизнь я вдохновилась пять лет назад. И все это время я предлагала Наташе взяться за перо. Она соглашалась, что идея хоро-