

АНИ ЭГОИСТА

ВНУТРЕННЕЕ
СИЯНИЕ

КАРТЫ ЖЕНСКОЙ
СИЛЫ

РУКОВОДСТВО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

ВСТУПЛЕНИЕ:

Как работать с колодой



Внутреннее Сияние — это не карты предсказаний. Это карты возвращения. К себе. К телу. К правде. К живому присутствию.

Эта колода — не про то, какой быть. Она — про то, кем ты уже являешься, просто забыла.

Каждая карта — как живая комната в твоём внутреннем доме. Где-то тебя ждёт сила. Где-то — застрявшая эмоция. Где-то — голос, который ты давно не слышала.

ЧТО ДЕЛАЮТ ЭТИ КАРТЫ:

- Помогают услышать себя без шума
- Возвращают тебя в тело и ресурс
- Раскрывают твои женские архетипы
- Заземляют через практики и ритуалы

- Дают формат глубокой самостоятельной работы

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- Наутро — как настрой
- В момент растерянности — как опору
- В глубокой практике — как навигатор
- В кругу / сессии — как пространство диалога

ТЫ МОЖЕШЬ:

- Доставать одну карту в день
- Работать с целыми темами (тени, архетипы)
- Вести дневник ощущений / образов / инсайтов
- Повторять практики — телом, голо- сом, письмом

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

Никаких правил.

Прислушайся к себе. Твоя чувствительность — главный проводник.

4 категории колоды:

1. ЖЕНСКИЕ АРХЕТИПЫ

Карты-сущности: Мудрая, Творящая, Ребенок, Внутренняя Женщина, Хранительница и др.

Они говорят голосом твоей сути, символов, метафор и сил, живущих в тебе изначально.

2. СОСТОЯНИЯ И ЦИКЛЫ

Карты-моменты: Живость, Точка Роста, Усталость, Победа, Гармония и др.

Они отражают, где ты находишься сейчас. Не судят, а дают зеркало и проживание.

3. ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

Карты-силы: Любовь, Опора, Свет, Спокойствие, Ясность и др.

Они возвращают тебя к телу, дыханию, памяти силы и внутренним опорам.

4. ВЫЗОВЫ И ТЕНИ

Карты-ключи: Контроль, Прокрастинация, Подавленные эмоции, Программы, Отверженность и др.

Они не про боль. Они — про освобождение и честность. Через них ты вырастаешь.



ТРИ РАСКЛАДА



РАСКЛАД 1:

Одна карта — точка контакта

Когда нужно почувствовать, где ты сейчас.

Вопрос: *Что во мне просится быть увиденным прямо сейчас?*

- Потяни карту.
- Прочитай.
- Проживи практику.
- Запиши: какое чувство она у тебя вызвала?

РАСКЛАД 2:

Три энергии — Я, Тень, Ресурс для осознания своих внутренних динамик.

- **1 карта — МОЯ ТЕКУЩАЯ ЭНЕРГИЯ:**
кто я сейчас?

- **2 карта** — МОЯ ТЕНЬ: что я прячу или не вижу?
- **3 карта** — МОЙ РЕСУРС: на что я могу опереться?

Выпиши названия и коротко: где это проявляется в твоей жизни?

РАСКЛАД 3:

Путь рефлексии (Цикл женской силы)

Глубокий расклад — на период, тему или цикл.

- **1 карта** — ГДЕ Я: в какой точке я нахожусь?
- **2 карта** — ЧТО ПОДНЯЛОСЬ: какая эмоция, урок, блок?
- **3 карта** — ЧТО ВАЖНО ОТПУСТИТЬ?
- **4 карта** — КАКАЯ Я ЕСМЬ? (в своей силе)
- **5 карта** — МОЙ ДАЛЬНЕЙШИЙ ШАГ

Запиши расклад в дневник. Сделай практику по одной из карт в течение трех дней.



Карта 1

Вначале ты



КАТЕГОРИЯ: АРХЕТИП

Описание:

Ты не вторична. Не копия. Не продолжение.

Ты — начало. Центр. Сама точка возникновения. Мир не произойдет, пока ты не заявишь о себе.

Хватит ждать разрешений. Хватит подстраиваться. Начни с себя — и пространство начнет меняться.

Ритуал — Точка старта:

Спроси себя: *«Что я бы сделала сегодня, если бы никого не было вокруг?»*

Сделай хотя бы маленький шаг в эту сторону. Пусть он будет странный, но настоящий.

