

УДК 133  
ББК 86.42  
3-59

# Vivida

Text by Federica Zizzari  
Illustrations by Giada Ungredda

Healing Animals

Vivida® is a registered trademark property of White Star s.r.l.  
© 2023 White Star s.r.l.  
Piazzale Luigi Cadorna, 6  
20123 Milan, Italy  
www.whitestar.it www.vividabooks.com

## Зиццари, Федерика.

3-59 Животные-целители. Волки, лисы, совы и другие дикие животные-архетипы, которые помогут разобраться в себе и исцелят вашу душу / Федерика Зиццари ; [перевод с английского Я. В. Тимковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 160 с. : ил. — (Викка. Сила природной магии).

Разблокируйте свой внутренний ресурс, обратившись к целительной силе и мудрости природы! У каждого человека есть хотя бы одно животное силы, чудесный проводник, который сопровождает его на земном пути. Иногда такое существо называют животным-духом, иногда — тотемным животным, и они с незапамятных времен населяют притчи, сказки, мифы и легенды. Некоторые из них пребывают с нами всю жизнь, другие — лишь недолгое время.

Найдите свое тотемное животное с книгой шаманки и специалиста по духовным практикам Федерики Зиццари и художницы Гиады Унгреды, иллюстрации которой полны природного волшебства и дикой силы. Каждое животное, с которыми вы встретитесь в этой книге, является воплощением особой магии, прикоснувшись к которой вы сможете черпать энергию, вдохновение и справиться с проблемами и трудностями повседневной жизни. Эта книга позволит вам понять свое сердце, исцелить душу и открыть новые грани личности.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-193038-7

© Тимкова Я. В., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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

Зиццари Федерика

## ЖИВОТНЫЕ-ЦЕЛИТЕЛИ ВОЛКИ, ЛИСЫ, СОВЫ И ДРУГИЕ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ-АРХЕТИПЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ И ИСЦЕЛЯТ ВАШУ ДУШУ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *В. Кутырева*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Младший редактор *Н. Примакова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 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)

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Түпәр белгісі: «Эксмо»

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

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

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

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасындағы өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

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

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)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басқалымын сайкесісін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 12.07.2024.  
Формат 70х90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,67.

Тираж экз. Заказ



ЭКСМО

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

[eksmo](http://eksmo)

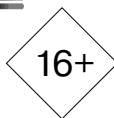
Литрес

Я ТАК ЧИТАЮ

ISBN 978-5-04-193038-7



9 785041 930387 >



eksmo.ru  
Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



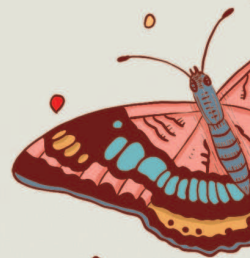
Хочешь стать  
автором «Эксмо»?



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЖИВОТНЫЕ СТИХИИ ВОЗДУХА

11	Ворон	30	Черный дрозд
13	Малиновка	33	Светлячок
14	Орел	35	Пчела
17	Чайка	36	Мотылек
19	Сыч	39	Бабочка
20	Сова	41	Цикада
23	Сокол	43	Стрекоза
25	Ласточка	45	Летучая мышь
26	Голубь	47	Божья коровка
29	Колибри	48	Аист



## ЖИВОТНЫЕ СТИХИИ ЗЕМЛИ

53	Муравей	85	Броненосец
55	Мышь	87	Лошадь
56	Сверчок	89	Олень
59	Черепашка	90	Дикобраз
61	Змея	93	Пума
62	Ящерица	95	Лев
65	Дождевой червь	96	Тигр
66	Кузнечик	99	Лиса
69	Кошка	100	Белка
71	Собака	103	Заяц
73	Волк	104	Петух
74	Осел	107	Антилопа
77	Медведь	109	Жираф
78	Корова	110	Слон
81	Паук	113	Кабан
82	Опоссум	115	Обезьяна



**ЖИВОТНЫЕ**  
**СТИХИИ ВОДЫ**

- |     |                |     |          |
|-----|----------------|-----|----------|
| 119 | Кит            | 131 | Лебедь   |
| 121 | Дельфин        | 133 | Акула    |
| 122 | Морской конек  | 134 | Косатка  |
| 125 | Морская звезда | 137 | Тюлень   |
| 127 | Медуза         | 139 | Фламинго |
| 128 | Лягушка        |     |          |

**ФАНТАСТИЧЕСКИЕ**  
**ЖИВОТНЫЕ**

- |     |          |
|-----|----------|
| 143 | Единорог |
| 147 | Дракон   |
| 151 | Феникс   |

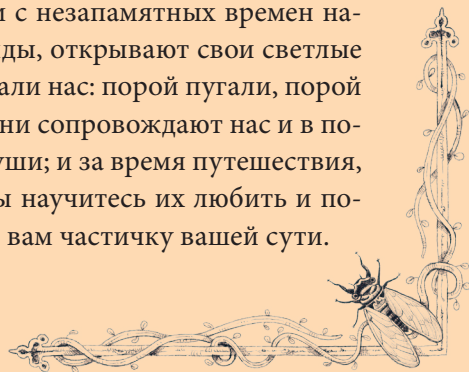
160 Об авторах







**М**ы, люди, — дети Земли и поэтому обладаем как животной природой, проявляющейся через наше тело, так и божественной, единой в гармонии с ней. Животные, с которыми вы встретитесь в этой книге, символизируют своими врожденными свойствами — я называю их магией — всегда доступные вам внутренние ресурсы. Каждое наделенное силой животное является воплощением особого уникального волшебства, даром миру, из которого мы можем черпать энергию, прикасаясь к внутренним сокровищам. Их магия поможет нам справиться с проблемами и трудностями, встречающимися в повседневной жизни. Эти духи словно драгоценные зеркала, и, заглядывая в них, мы познаем себя: открываем новые грани своей личности и учимся приветствовать и любить их. Если мы осознаем целебную силу этих животных, то сможем понять, в каких ситуациях стоит воспользоваться ей и как двигаться вперед, полагаясь на помощь союзника, который поддержит и проведет нас по жизни. У каждого человека есть хотя бы одно животное силы, которое сопровождает нас на земном пути, чудесный проводник, что идет с нами бок о бок. Иногда такое существо называют животным-духом, иногда — тотемным животным. Некоторые из них сопровождают нас всю жизнь, некоторые — лишь недолгое время. Это волшебные животные, дарящие нам свою энергию, из которой мы можем черпать силы, и они же учат нас управлять собственным внутренним ресурсом. Эти духи с незапамятных времен населяют притчи, сказки, мифы и легенды, открывают свои светлые и темные стороны; они всегда волновали нас: порой пугали, порой помогали нам понять наши сердца. Они сопровождают нас и в повседневной жизни, и в пути к миру души; и за время путешествия, в которое мы вот-вот отправимся, вы научитесь их любить и познать, как каждое из них раскроет вам частичку вашей сути.





# ЖИВОТНЫЕ СТИХИИ ВОЗДУХА

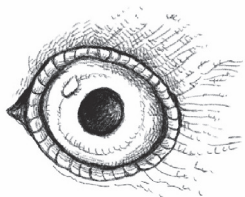
Животные стихии Воздуха делают нас подвижными, создают простор внутри нашего «я» и открывают нам новые перспективы. Они даруют способность полета, умение видеть все сверху, смотреть широко и открыто. Эти существа приближают нас к реальности, в которой живет наша душа, обращают внимание на нематериальный аспект полета. Они крайне важны, потому что напоминают, что мы можем быть чем-то большим, что наше существование не заключено лишь в том, что могут предложить нам наши тела. «Воздушные» животные говорят с нами о потенциале Духа.



# ВОРОН

## Страж магии

**Ч**ерный как ночь ворон — дальновидное, пророческое и прозорливое существо. Это посланник пустоты, первозданное лоно, из которого мы все вышли и в котором обретаем исцеление. Он всегда связан со смертью, поскольку питается мертвыми телами. Грозная птица, парящая над переменами, пронзительно крича о переходе от цикла смерти к циклу возрождения. Этот угольного цвета пернатый друг приносит нам в дар мощную магию. Неудивительно, что он связан со многими божествами; например, у скандинавского бога Одина есть два ворона-посланника — Мунин («Память») и Хугин («Мысль»). Каждое утро они отправляются в разные стороны света, возвращаясь на закате, чтобы поведать богу о тайнах мира.



Чтите Мать-Землю и все живое, охраняя и почитая божественную магию, что живет в вас.

Как неизвестность, тайна и смерть, Ворон может пугать нас, потому что он таит в себе тьму, которую мы отрицаем в себе, но проецируем во внешний мир. Однако именно в эту тьму Ворон приглашает нас войти, потому что только во тьме мы обретем свет и сделаем шаг, необходимый для внутреннего пробуждения. Это шаг за пределы страха перед темнотой и тенями, где мы признаем их как часть нас самих и открываем сокрытые ими сокровища. Эта птица учит нас опираться на чистый потенциал творческого источника с уважением, любовью и смирением, заглядывать в свои глубины и направлять потоки энергии внутрь себя, открывать магию, живущую в нас, и верно использовать ее, показывая нам, что все мы — волшебницы и волшебники.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- ~ Бойтесь ли вы своей магии?
- ~ Вы изучаете, исследуете или отрицаете ее?
- ~ Принимаете ли вы тайну как божественный дар, служащий вашему личному росту, или вы ограничиваете ее силу, анализируя ее?
- ~ Чтите ли вы волшебника или волшебницу внутри себя?
- ~ Используйте ли вы энергию, чтобы привлечь благо или зло на окружающих?

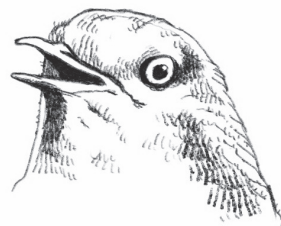


# МАЛИНОВКА

## Друг-утешитель

**М**алиновка, милая, очаровательная и смешная, восстанавливает нашу связь с невинностью внутреннего ребенка, и мы чувствуем облегчение оттого, что можем положиться на великую силу, которая позаботится о нас. Эта маленькая птичка вызывает веселье и умиление благодаря своим пушистым перышкам и мелодичной песне, которая зимой разносится в воздухе, вселяя надежду и оптимизм именно тогда, когда яркие краски лета уступают место серому и ветренному небу, омрачающему наше настроение. Бойкая Малиновка неожиданно появляется перед нашими окнами, чтобы подарить нам радость и веселье, разделить наши ощущения. Она предвещает

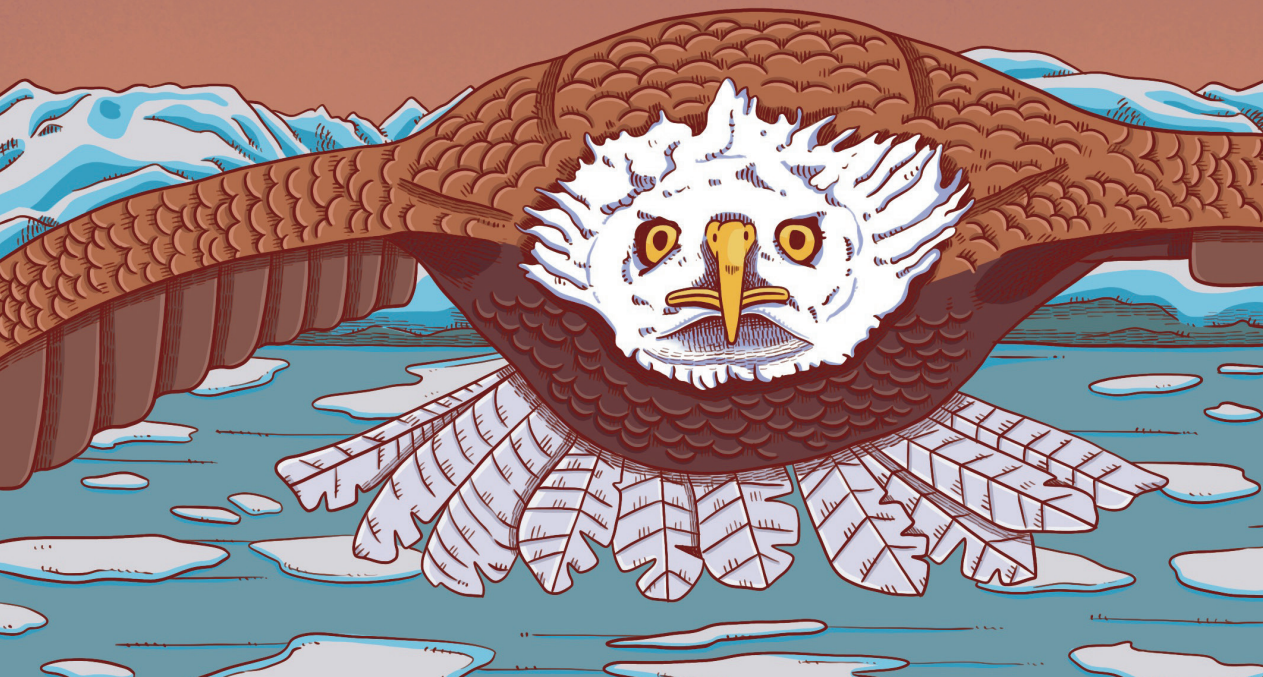
Можете вздохнуть  
с облегчением, когда  
увидите меня. Ваши  
молитвы услышаны.



переход от осени к зиме, предвосхищая волшебное возвращение снега, а ее яркая грудка поднимает настроение, принося тепло и уверенность. Малиновка — символ удачи, добра и сострадания, а также обновления и возрождения. Согласно одному из мифов, в первую ночь Рождества трепет маленьких крылышек этой птички поддерживал огонь в Вифлеемском гроте, где укрылось Святое Семейство. Утром ее серое оперение стало красным — в награду за упорство и решимость. Неслучайно этот пернатый друг ассоциируется с Рождеством и его праздничной атмосферой торжества, близости и общения. Малиновка приносит нам магию утешения, напоминая о том, как важно давать его и получать, и побуждая сопереживать другим. Она помогает нам понять, что на сострадание жизнь отвечает благодарностью.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- ~ Можете ли вы порадоваться жизни просто потому, что существуете?
- ~ Когда вы видите, что кому-то плохо, сострадаете ли вы или остаетесь равнодушными?
- ~ Способны ли вы искренне кого-то утешить? Позволяете ли утешать себя?
- ~ Верите ли вы в то, что, когда заканчивается один цикл, начинается другой?



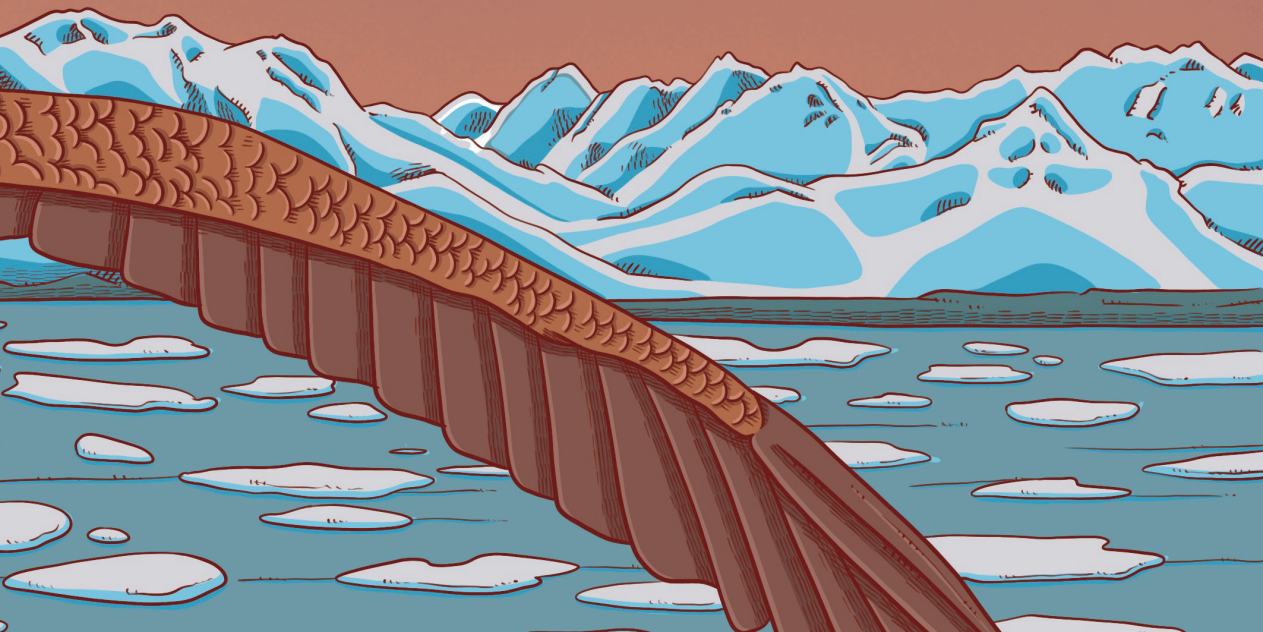
# ОРЕЛ

## Проявление Духа

**С** незапамятных времен эта хищная птица ассоциировалась с духовной силой: Орел предлагает нам распахнуть крылья и воспарить к вершинам мира, почерпнуть величие Духа. Это одно из самых желанных тотемных животных; неоспоримый правитель небес, символизирующий способность оставаться на связи с Духом, живя на земле. Это символ свободы, благородства, открытости и развития: все это достигается в процессе внутреннего роста. Перьями Орла украшены головные уборы вождей и воинов; они были и остаются шаманскими инструментами для энергетического



Расширьте свой кругозор, и вы увидите великолепие устройства Вселенной.



целительства и глубокого очищения тонких тел, то есть жизненной силы, присутствующей в каждом из нас. Для коренных народов Америки Орлы были знаком почитаемого ими Великого Духа. Они верили, что необходимо подняться ввысь, чтобы четко увидеть глобальную связь вещей друг с другом. Орел гнездится высоко в горах, где небо ясно и воздух чист, что говорит нам, как важно вынашивать и давать жизнь проектам в подходящем

для их развития окружении. Как могут появиться новые идеи, если для их воплощения нет подходящей среды? В греческой мифологии Орел ассоциируется с Зевсом, который часто предстал перед людьми именно в этом облике. В христианстве эта птица, благодаря своей способности смотреть на солнце, ассоциируется с воскресением и олицетворяет апостола Иоанна. Животные, символизирующие апостолов, считаются самыми сильными.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

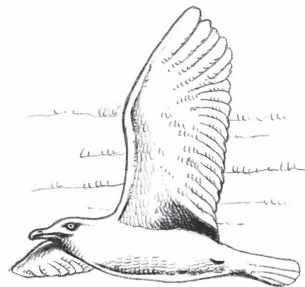
- ~ Признаёте ли вы божественное начало в себе?
- ~ Связаны ли вы со своей духовной энергией?
- ~ Подходит ли место, где вы живете, для развития новых проектов?
- ~ Можете ли вы принять свой свет и свет других?
- ~ Позволяете ли вы себе иногда взглянуть с высоты, чтобы расширить свое понимание вещей?



# ЧАЙКА

## Встать на крыло с легким сердцем

Эта крупная прибрежная птица мастерски приспосабливается к жизни в городах и местах, где есть реки или водные пути. Она приносит нам магию беззаботности, а также объясняет, как достичь этого состояния. Ее легкий, грациозный полет показывает нам, что, адаптируясь к тому, что подбрасывает нам жизнь, и не позволяя завышать планку своих стремлений и ожиданий, мы можем обрести вместе с беззаботностью и дух свободы. Если рыбалка трудна, всегда найдется чужая рыбацкая лодка, в которую можно залезть и прокормиться; если океан пуст, всегда найдется еда, которую выбросили другие. Чайка показывает нам, что легко относиться к жизни — значит адаптироваться и быть гибким, отказаться от жесткого мышления и убеждений, которые формируют реальность так, как будто это улица с односторонним движением. Эта птица приглашает вас быть открытыми, идти навстречу приключениям



Доверьтесь жизни. Воспарите над ограниченным мышлением и обретите свободу.

и неизведанному, полностью веря в то, что вы найдете то, что вам нужно. Возможно, вас ждет не то, на что вы рассчитывали, но того, что вы в итоге получите, будет достаточно. Оставайтесь непредубежденными: быть беззаботным — это не то же самое, что быть равнодушным или безразличным.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- ~ Есть ли в вашей жизни место для беззаботности, или вы считаете, что должны все контролировать?
- ~ Можете ли вы адаптироваться в неожиданной ситуации?
- ~ Относитесь ли вы к жизни с доверием или боитесь потерять контроль?