

КАССАНДРА ИЗОН

1000 и 1 РАСКЛАД ТАРО

для **ОБУЧЕНИЯ** и **РАБОТЫ** с ЛЮБОЙ КОЛОДОЙ



от **ВЕДУЩЕГО** МИРОВОГО ЭКСПЕРТА

Понятные схемы с объяснением



Издательство

АСТ

Москва



УДК 133.3
ББК 86.414.4
ИЗ8

Права на перевод получены соглашением с издательством Sterling Publishing Co., Inc. (USA) и литературным агентством Александра Корженевского (Россия). Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Cassandra Eason

1001 TAROT SPREADS:

The Complete Book of Tarot Spreads for Every Purpose

Впервые опубликовано в 2021 году в США издательством Sterling Ethos, an imprint of Sterling Publishing Co., Inc. под названием 1001 TAROT SPREADS.

Изон, Кассандра.

ИЗ8 1000 и 1 расклад Таро. Для обучения и работы с любой колодой / Кассандра Изон. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 704 с. — (Хроники древней мудрости).

ISBN 978-1454942153 (англ.)

ISBN 978-5-17-183110-3

В этой книге — одно из самых полных собраний раскладов Таро, известных на сегодняшний день. Мастер Таро Кассандра Изон, автор сотни работ о гадании, собрала под одной обложкой 1001 расклад на все случаи жизни — от простых повседневных вопросов до глубоких духовных поисков и сложных жизненных ситуаций. Каждая схема была лично проверена не только автором, но тысячами читателей по всему миру, и используется на протяжении уже многих лет.

Большой формат издания делает работу с раскладами максимально удобной. Схемы легко рассматривать, карты крупные. Четкая структура, логичное расположение карт и подробные пояснения делают работу с книгой комфортной как для начинающих, так и для опытных тарологов.

Расклады в этой книге можно использовать с любой колодой: Таро Уэйта, Кроули или даже авторская колода — все они дадут четкий ответ на волнующий вопрос.

Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

УДК 133.3

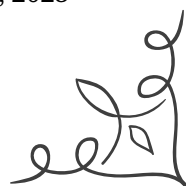
ББК 86.414.4

ISBN 978-1454942153 (англ.)
ISBN 978-5-17-183110-3

© 2021 by Cassandra Eason

© Багрянцева А., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2026





ОГЛАВЛЕНИЕ



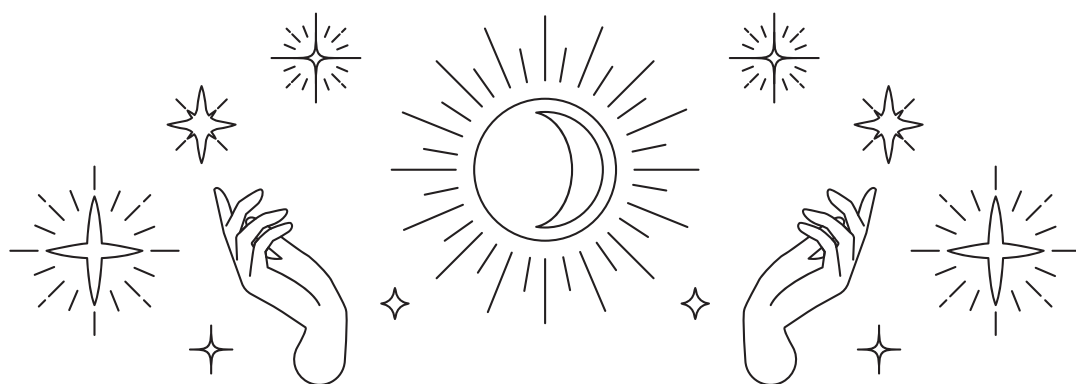
Введение	5
ГЛАВА 1. Однокарточные расклады	11
ГЛАВА 2. Двухкарточные расклады	16
ГЛАВА 3. Трехкарточные расклады	23
ГЛАВА 4. Четырехкарточные расклады	29
ГЛАВА 5. Пятикарточные расклады	35
ГЛАВА 6. Шестикарточные расклады	41
ГЛАВА 7. Семикарточные расклады	47
ГЛАВА 8. Восьмикарточные расклады	53
ГЛАВА 9. Девятикарточные расклады	58
ГЛАВА 10. Многокарточные расклады	64
ГЛАВА 11. Любовь и преданность	71
ГЛАВА 12. Как преодолеть препятствия в любви, помириться и завершить деструктивные отношения	83
ГЛАВА 13. Деньги и финансовое благополучие	95
ГЛАВА 14. Решение финансовых проблем	107
ГЛАВА 15. Вопросы карьеры	118
ГЛАВА 16. Вопросы бизнеса	130
ГЛАВА 17. Финансовое благополучие	143
ГЛАВА 18. Исполнение желаний	157
ГЛАВА 19. Семья	175
ГЛАВА 20. Дети и внуки	193
ГЛАВА 21. Здоровье и исцеление	211
ГЛАВА 22. Удача	234
ГЛАВА 23. Дом и недвижимость	253





ГЛАВА 24. Дружба и социальная жизнь	273
ГЛАВА 25. Зачатие, беременность и младенцы	295
ГЛАВА 26. Справедливость, правосудие, компенсации и возможное наследство	312
ГЛАВА 27. Домашние животные	330
ГЛАВА 28. Соседи, ближайшее окружение и сообщество	348
ГЛАВА 29. Торжественные мероприятия	362
ГЛАВА 30. Путешествия и отдых	379
ГЛАВА 31. Различные перемены и переходы в жизни	396
ГЛАВА 32. Астрологические расклады. Часть 1	419
ГЛАВА 33. Астрологические расклады. Часть 2	433
ГЛАВА 34. Лунные расклады	447
ГЛАВА 35. Зодиакальные лунные расклады	468
ГЛАВА 36. Расклады лунного ангела	499
ГЛАВА 37. Расклады ангелов и архангелов	513
ГЛАВА 38. Кристаллы в раскладе Таро	536
ГЛАВА 39. Расклады для предсказания судьбы	548
ГЛАВА 40. Осознанность, новые знания и планирование жизни	563
ГЛАВА 41. Комбинации раскладов Таро и экстрасенсорные способности	584
ГЛАВА 42. Календарные праздники и торжества	598
ГЛАВА 43. Расклады Таро и святые	617
ГЛАВА 44. Здоровье, спорт, фитнес и досуг	635
ГЛАВА 45. Любимое дело и совершенно другая жизнь	656
ГЛАВА 46. Страсть и искушение	676
ГЛАВА 47. Горе и утраты	686
ГЛАВА 48. 1001 расклад	698
ОБ АВТОРЕ	702

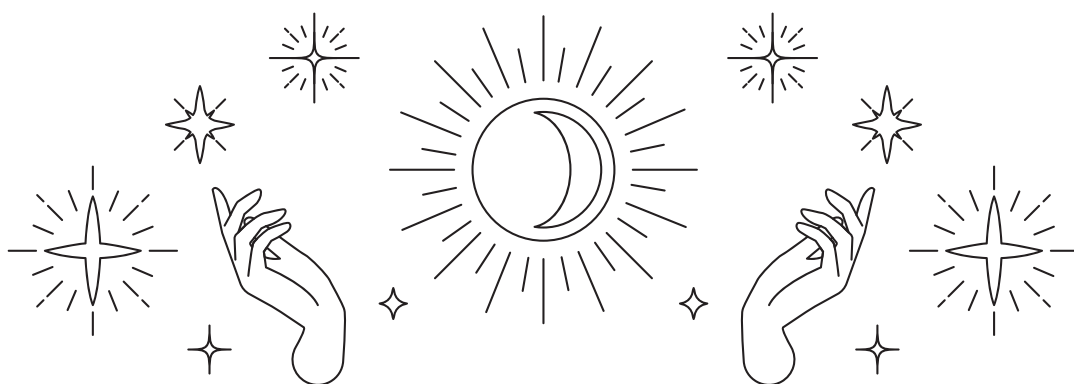




ВВЕДЕНИЕ

Карты Таро — 78 прекрасно иллюстрированных карт, говорящих о любви, счастье, путешествиях, финансах, безопасности и многом другом, — столь же актуальны в наши дни, как и в Средние века, когда магия Таро только зарождалась. В этой книге вы найдете все необходимое, чтобы сделать точные предсказания — самую большую коллекцию раскладов и примеры интерпретации. Книга научит вас гаданию, даже если вы абсолютный новичок в Таро.





ЧТЕНИЕ КАРТ ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Таро — самая захватывающая, универсальная и удобная форма гадания и формирования вашей судьбы. На самом деле Таро нечто гораздо большее, чем просто гадание. Карты помогут принять решение относительно собственного будущего и вам, и тем, для кого вы их раскладываете. Вы можете раскинуть карты для себя, для других, во время вечеринки с друзьями, откровенного разговора и даже профессионально заняться чтением Таро. Если вы уже профессионал в области Таро или даже Учитель, книга предоставит вам необходимый материал и новые идеи для дальнейшего развития вашей успешной практики.

Чтение карт позволяет нам выйти за существующие пределы, открывает новые возможности, предупреждает о препятствиях, предлагает варианты решения сложных вопросов. Порой карты могут указать на совершенно неожиданный фактор, который поможет сделать осознанный выбор и взять судьбу в свои руки, а не плыть по течению и не жить по чужой указке. Карты, выпавшие из колоды, казалось бы, случайно, могут предложить новый взгляд на события и отношения — на любовь, карьеру, здоровье, деньги, путешествия, семью, работу и светскую жизнь — или альтернативное решение существующей проблемы.

Колода Таро — ключевой инструмент в различных гадательных и экстрасенсорных практиках и может быть использована в качестве основы для медитации, развития творческого мышления, открытия прошлых жизней, медиумизма, магических заклинаний, выражения потребностей. Карты Таро также можно сочетать с кристаллами и маятниками для принятия более конкретных решений, вытекающих из гадания.

ЗАЧЕМ НУЖЕН 1001 РАСКЛАД

Если вы занимаетесь чтением карт Таро, возможно, у вас уже есть несколько любимых раскладов. Но даже если вы новичок в этом деле, знакомясь с книгой, довольно скоро вы поймете, что одни методы работают для вас лучше, чем другие. Если говорить о раскладах и интерпретации карт, здесь не существует незыблемых правил — важно то, что подошло лично вам. Если какое-то расположение или значение карты кажется вам неправильным, измените его и отметьте для себя эти изменения. Таро — живое искусство, и каждый из нас привносит в него свои инсайты и свою интуицию.

Все расклады, которые вы найдете в этой книге, были созданы, испытаны и проверены мной за сорок лет в тысячах толкований. Некоторые из них я адаптировала на основании наблюдений за работой тарологов в разных странах. Другие были навеяны различными народными, магическими и экстрасенсорными практиками. Расклады одновременно не принадлежат никому — и принадлежат сразу всем, кто читает карты Таро, так как являются постоянно развивающейся традицией. Иногда я могу изменить расклад, если кто-то указывает на ранее не затронутый смысл, который может дать толкованию совершенно новое направление. Вероятно, у вас будет около двадцати любимых раскладов на все случаи жизни, часть из которых вы создадите сами, как только поймете, как это работает. Если вы опытный таролог и у вас уже есть собственные особые расклады, книга поможет вам расширить горизонты и, возможно, вдохновит на новые способы интерпретации и раскладывания карт.

Учитывайте положение карт в раскладах, используйте уже готовые комбинации — действуйте, как считаете правильным в вашем личном странствии по миру Таро, будь то поиск ответов на личные вопросы, рекомендации для друзей, членов семьи или профессиональная практика. Не бойтесь экспериментировать, адаптировать и заменять мои идеи там, где они вам не подходят. Вскоре вы поймете, что чем больше своего вы привносите в Таро, тем сильнее подключаетесь к их подлинной внутренней магии. Карты Таро — это знание, которое не стоит на месте, а продолжает развиваться, и я узнаю о нем все больше и больше с каждым днем.

Расклады Таро могут быть универсальными или предназначенными для конкретных тем и сфер жизни. Каждое положение карты в схеме расклада отражает определенный аспект заданного вопроса. Можно получить четкий ответ, подходящий для решения и сиюминутных задач, и серьезных жизненных проблем.

Для некоторых раскладов понадобится всего одна карта, которая даст ответ на конкретный вопрос, для некоторых — две карты, чтобы вы-

брать один вариант. Также я привожу расклады, в которых используется вся колода, чтобы сделать обзор целой жизни или получить ответ на действительно сложный вопрос.

Здесь вы найдете расклады для любой цели: связанные с вашим знаком зодиака, ангелом-хранителем, днями недели, фазами Луны или колесом года, с помощью которого вы сможете предсказать ключевые моменты на год вперед. В книге есть и расклады для особых случаев — от церемонии имянаречения, дня рождения, обручения, свадьбы, юбилея, Рождества и Дня благодарения до выхода на пенсию, переезда и даже тяжелых ситуаций вроде споров о наследстве.

ВЫБОР ОПРЕДЕЛЕННОЙ КАРТЫ ДЛЯ ОТВЕТА НА ВОЛНУЮЩИЕ НАС ВОПРОСЫ

Выбранные из колоды карты всегда указывают на правильное решение того или иного вопроса.

Вряд ли можно точно объяснить, как это устроено. Но то, что это работает, сомнений не вызывает. Лет сто тому назад электричество тоже считалось магией. Возможно, в один прекрасный день силам, лежащим в основе правильного выбора карт Таро или движения маятника, также можно будет дать определенное научное объяснение. Пока же мы это называем психокинезом, или экстрасенсорикой прикосновений. Это способность притягивать к себе нечто, когда мы перемешиваем колоду карт, а затем выбираем одну из них, необходимую нам больше всего, чтобы решить ту или иную проблему. Чем более вы расслаблены, выбирая карту, — это и есть экстрасенсорика прикосновений, — тем легче происходит движение энергии. Вот почему, если вы читаете карты Таро для других людей, очень важно, чтобы они также прикасались к картам.

КАК И КОГДА ЧИТАТЬ КАРТЫ ТАРО

Вы можете заниматься чтением карт в любое время и в любом месте. Все, что вам нужно, — это собственная колода Таро. В особых случаях, если позволяет время, вы можете использовать и цветные свечи, выбирая лучшие дни для решения конкретных вопросов. Также можно использовать маятник и вопросы в письменной форме, обращаясь к вашим ангелам-хранителям, духовным наставникам или собственному мудрому Я, что даст вам более широкое толкование. Вы даже можете использовать выбранные карты для конкретных раскладов, чтобы жела-

емый результат действительно осуществился или в вашу жизнь пришел определенный человек, как это и было предсказано в картах.

ТАРО В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

Эта книга нечто большее, чем просто книга инструкций. Некоторые расклады включают в себя истории людей, выбравших тот или иной расклад. В них подробно рассказывается, почему им потребовалось чтение, какие карты они выбирали и как интерпретировали эти расклады. Также в книге вы найдете краткое описание того, что получит кверент¹, если будет следовать рекомендациям чтения в обычной жизни.

ВЫБОР ПРАВИЛЬНОЙ КОЛОДЫ

Каких только колод нет на рынке. На картах могут быть не только животные, кельты, викинги, древние египтяне, средневековые рыцари, но и современные юноши и девушки на борту самолета или даже управляющие воздушным судном.

Лучше всего начать с простой колоды, состоящей из 78 карт, которая включает в себя Старшие Арканы (22 козырные карты) и Младшие Арканы (56 карт: по четыре масти и 14 карт каждой масти). Младшие Арканы состоят из 40 числовых карт от Туза до Десятки, на которых что-то изображено, и 16 Придворных карт: Пажей/Принцесс, Рыцарей/Принцев, Королев и Королей. В некоторых колодах количество карт разнится, и это может привести к определенной путанице.

Прекрасные колоды для 1001 расклада — это Золотое Таро Уэйта, Универсальное Таро Уэйта или Радужное Таро Уэйта. Все эти колоды — разновидности базовой колоды Райдера — Уэйта. Вы быстро поймете, что толкования в большинстве случаев основаны на этой знаменитой колоде.

Колоды Таро продаются в большинстве книжных магазинов и магазинов нью-эйдж². Скорее всего, это будут обычные типовые карты, так что вы сможете решить, подходят они вам или нет. Если вы пока не можете определиться с выбором, вернитесь в магазин на другой день или попробуйте поискать где-то еще.

¹ **Кверент** — тот, кто обращается к гадалею, тарологу. — *Прим. ред.*

² **Нью-эйдж** — совокупность мистических учений, сформировавшихся во второй половине XX века. — *Прим. ред.*

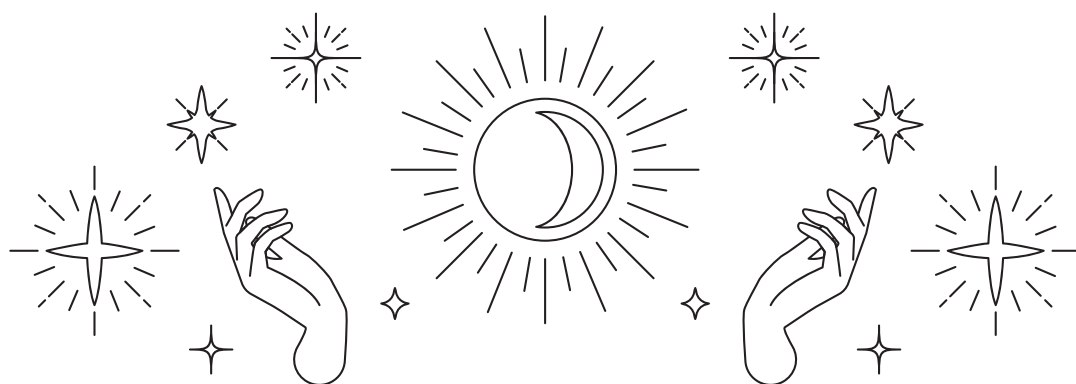
Вы также можете купить карты Таро в интернете. На сайтах представлены образцы карт из каждого набора, поэтому вы сможете быстро выбрать для себя наиболее подходящий.

Книга состоит из двух основных разделов. В главах 1–9 рассказывается о различных эффективных раскладах для чтения от одной до девяти карт, а также о раскладах, которые неплохо работают с определенным количеством карт. Здесь содержатся примеры раскладов Таро для самых разных целей. Например, пятикарточные чтения для желаемых перемен или решения проблем, связанных с коммуникацией, для раскрытия талантов, оценки риска, планирования путешествий, попыток спасти какие-то ситуации, а также для уверенных действий в заданном направлении. Данный метод позволит вам работать с различными раскладами с самого начала, даже если вы новичок в Таро.

Остальные главы посвящены ответам на сотни разных вопросов, которые вы можете задать, разделив их по темам.

Карты следует раскладывать рубашкой вверх. Каждую карту переворачивайте и читайте строго в том порядке, в котором они перечислены в раскладе. Прежде чем переворачивать новую карту, вы должны закончить с предыдущей. И так до тех пор, пока не прочтете все карты в данном раскладе. Если вы решите для большего понимания добавить дополнительную карту, действуйте так же, как описано выше.

Итак, в путь.



ГЛАВА 1

ОДНОКАРТОЧНЫЕ РАСКЛАДЫ

Однокарточные расклады идеально подходят для чтения «здесь и сейчас» или когда у вас только один вопрос, требующий относительно простого ответа. «Да или нет», «нужно ли идти вперед или оставаться на месте», «говорить или молчать», «действовать или ждать» — подобные вопросы неплохо работают с однокарточными раскладами. Такие толкования также эффективны для конкретных по дате или времени вопросов, уточняющих, «когда», «должны ли», «можете ли».

Если для толкования вопросов, связанных со временем, вы используете 40 Младших Арканов, номер карты указывает на дни, недели, месяцы в соответствии с реалистичными временными рамками и на то, как вам необходимо поступить согласно этому раскладу. Отличительные особенности выбранной карты часто указывают на то, как негатив можно превратить в позитив.

Вы также можете задать вопрос о конкретном человеке или прояснить определенную ситуацию, если переосмыслили какую-то проблему или факты противоречат вашему внутреннему ощущению.

При необходимости вы можете добавить вторую карту, справа от первой. Также можно использовать интерпретацию одной карты как первой карты в чтении из трех, шести или даже девяти карт.

1. КАРТА ДНЯ

Цель и краткое описание: Этот расклад можно использовать ежедневно, если вы хотите что-то узнать о предстоящем дне. Если ответ не совсем понятен или это какой-то знаменательный день, добавьте вторую карту.

Возможно, вам стоит отметить в своем дневнике Таро карту, которую вы выбираете каждый день. Если одна и та же карта регулярно выпадает вам (возможно, в один и тот же день каждую неделю), задайте себе вопрос, как влияют на вашу жизнь этот человек, эта ситуация или возможное развитие событий. При необходимости сделайте более подробный расклад, когда у вас будет



время, снова используя Карту 1 в раскладе.

Что вам потребуется: Вся колода. Выберите одну карту наугад.

Когда: Утром, вскоре после пробуждения, когда вы еще не до конца проснулись и достаточно расслаблены, чтобы интерпретировать выбранную карту интуитивно, а не пытаться понять ее логически.

2. ОДИН ВОПРОС

Цель и краткое описание: Получить ответ «да» или «нет» на любой несложный вопрос, требующий прямого ответа.

Что вам потребуется: Вся колода. Выберите одну карту наугад. Если ответ не совсем понятен, возьмите вторую карту.

Когда: Если требуется быстрый ответ на несложный вопрос.

3. БЛАГОПРИЯТНОЕ ЛИ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ

Цель и краткое описание: Вы не до конца уверены, стоит ли вам сейчас действовать и как лучше поступать, но решение уже откладывать нельзя.

Что вам потребуется: Все Старшие Арканы. Выберите наугад одну карту.

Когда: Накануне вечером.

4. КАКАЯ СТРАТЕГИЯ ВАМ НЕОБХОДИМА

Цель и краткое описание: Решение определенной проблемы.

Что вам потребуется: Младшие Арканы, 40 карт от Туза до Десятки. Выберите одну карту. Обратите внимание на масть

выбранной карты и номер на карте — это поможет вам понять ее смысл.

Когда: Ранним утром, если вам нужно понять стратегию на день.

Пример: Полу срочно нужны деньги, чтобы внести за отпуск залог. Он выбирает **Восьмерку Пентаклей**, на которой изображен ремесленник, наносящий чеканку на золотую монету. Пол очень надеется, что брат одолжит ему деньги, но данная карта свидетельствует об обратном.

Поэтому Пол принимает решение на несколько недель устроиться на вторую работу, чтобы подзаработать. Впоследствии брат действительно отказался дать Полу взаймы, но он и сам смог заработать достаточно денег на отпуск.

5. ВАШИ ПРОЧНЫЕ ПОЗИЦИИ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ

Цель и краткое описание: Определенная ситуация требует решения. Можете объединить этот расклад с Раскладом 6, если подозреваете или точно знаете, что столкнетесь с некоторым противодействием.

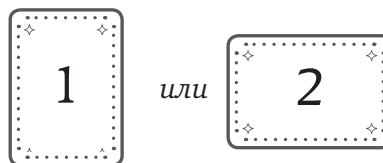
Что вам потребуется: Все Старшие

Арканы и Придворные карты. Выберите наугад одну карту. Это позволит вам увидеть ситуацию в целом и определить, кто является вашим потенциальным союзником и сможете ли вы одержать победу.

Когда: Перед тем, как действовать.

6. РЕШЕНИЕ СЛОЖНОЙ ЗАДАЧИ

Цель и краткое описание: Если вы уже столкнулись с чем-то противодействием или это может произойти в ближайшее время, независимо от Расклада 5 можете выбрать одну карту. Или можете объединить этот расклад с Раскладом 5. Тогда выберите **Карту 1**, чтобы определить возможные препятствия, закончите с ней и только потом выберите **Карту 2** — союзников или сильные позиции, которые позволят вам одержать победу.



Что вам потребуется: Все Старшие Арканы.

Когда: Если вы подозреваете, что возможно противодействие, или знаете о нем.

7. ПРОЙДЕТЕ ЛИ ВЫ СОБЕСЕДОВАНИЕ (ТЕСТ НА ВОЖДЕНИЕ, ИНТЕРВЬЮ)

Цель и краткое описание: Получить от карты положительный или отрицательный ответ и понять, как можно изменить ситуацию, если ответ отрицательный.

Что вам потребуется: Младшие Арканы, 40 карт от Туза до Десятки. Выберите

одну карту. Если ответ не совсем понятен, верните карту в колоду, перемешайте ее и выберите замену, а не дополнительную карту. Объедините полученную информацию.

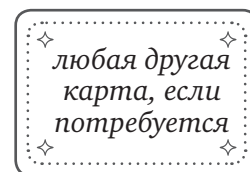
Когда: За несколько дней или недель до события, чтобы изменить подход или активизировать усилия.

Пример: Через три недели Кристине предстоял важный вступительный экзамен по математике в колледж. Вместо того чтобы учиться, Кристина весело проводила время со своим новым бойфрендом, поэтому отрицательный результат на карте был вполне ожидаем.

Тем не менее выбранная карта, **Тройка Пентаклей**, где был изображен строитель,



или



с большим трудом возводящий стену, указывала, что она сможет сдать экзамен, если будет прилагать необходимые усилия. Кристина стала заниматься каждый вечер, поэтому смогла поступить в колледж.

8. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ДОВЕРЯТЬ КОМУ-ТО ИЛИ ЧЕМУ-ТО

Цель и краткое описание: Интуиция подсказывает, что нужно быть осторожным, особенно когда дело касается инвестиций.

Что вам потребуется: Если речь идет о человеке, используйте все Придворные карты, если о ситуации — 40 Младших Арканов от Туза до Десятки. Выберите одну карту.

Когда: В четверг, день истины.

Пример: Паоло вместе с другими собственниками собрался инвестировать в крупный проект, который должен был принести значительную прибыль. Правда,



Паоло в это мало верил. Он выбрал **Семерку Мечей**, которая указывала на закулисные интриги. В последующем выяснилось, что Паоло оказался единственным инвестором.

9. КАК СКОРО ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОДАТЬ ДОМ ИЛИ БИЗНЕС

Цель и краткое описание: Вам нужно сдвинуть продажу дома или бизнеса с мертвой точки.

Что вам потребуется: Младшие Арканы, 40 карт от Туза до Десятки. Определите

реальное количество дней, недель или месяцев. Выберите одну карту.

Когда: Прежде чем пробовать иную тактику.

10. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЧЕЛОВЕК НАВСЕГДА ПОКИНУЛ ВАС

Цель и краткое описание: Человек не выходит с вами на связь, а все ваши попытки как-то исправить ситуацию игнорируются или отвергаются.

Что вам потребуется: Вся колода. Выберите одну карту.

Когда: Если вы не хотели бы совсем порвать с ним, но пока не знаете, как лучше поступить.

11. СТОИТ ЛИ НАЧИНАТЬ ЖИЗНЬ НА НОВОМ МЕСТЕ

Цель и краткое описание: У вас появилась возможность жить там, где вы всегда хотели.

Что вам потребуется: Все Старшие Арканы. Выберите одну карту.

Когда: Во вторник, день перемен.

12. МОЖНО ЛИ РАССЧИТЫВАТЬ НА УСТОЙЧИВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ БЛАГОДАРЯ НОВОЙ ДИЕТЕ ИЛИ ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ

Цель и краткое описание: Вы уже перепробовали самые разные методы, но ни один из них не работает.

Что вам потребуется: Вся колода. Выберите одну карту.

Когда: В начале недели, месяца или при принятии решения по поводу дальнейших действий в Новом году.

Пример: Шкаф Эдгара буквально ломится от спортивного инвентаря и коктейлей для набора мышечной массы, а сам он является членом фитнес-клуба, причем не одного. Но от всего этого нет пользы. Не так давно Эдгар вступил еще и в клуб любителей бега, правда, у него есть опасения, что и здесь все закончится столь же плачевно.

Итак, Эдгар выбирает **Туз Пентаклей** — карту, означающую начало чего-то нового, когда нужно действовать медленно и придерживаться чего-то одного, не разбрасываться. У Эдгара была очень ответственная работа, он всегда торопился и сильно уставал. Поэтому он решил делегировать часть своих обязанностей и делать перерывы. Он пришел к выводу, что бег и упражнения — это как раз то, чего ему не хватало. Вскоре в клубе у него появились и новые друзья. Сейчас Эдгар чувствует себя гораздо лучше, его физическая форма постепенно приходит в норму. Ему удалось положить конец колебаниям активности: всплеск — упадок сил — отказ от всего.