

Вероника Печерская

Трилогия судьбы

Метафорические карты
по мотивам книг Льва Толстого



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88.3

ПЗ1

В оформлении колоды использованы изображения, созданные с помощью AI-модели Recraft.

Печерская, Вероника.

ПЗ1 Трилогия судьбы. Метафорические карты по мотивам книг Льва Толстого / В. Печерская. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с. : ил. — (Литературная колода. Подарочное издание с картами и книгой (большая коробка)).

ISBN 978-5-17-166577-7

Трилогия судьбы — колода метафорических и литературных карт, созданная по мотивам произведений Л. Н. Толстого «Война и мир», «Анна Каренина» и «Воскресение».

Эти уникальные карты являются мощным инструментом для работы с подсознанием. Созданные практикующим психологом, они демонстрируют ключевые моменты, образы и характеры из культовых романов, предлагая вам взглянуть на собственные переживания через призму творчества русского классика.

Колода состоит из 56 карт, каждая из которых отражает архетипы личности и теневые проявления. Каждая карта колоды — это метафора, отражающая сложные человеческие чувства, мотивы и жизненные сценарии. Для большего погружения на каждой карте находится цитата, которая поможет найти ответы на вопросы и по-новому взглянуть на знакомые романы.

Подарите себе или своим близким возможность заглянуть вглубь себя и открыть новые горизонты понимания художественного мира.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-166577-7

© Печерская В., 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Предисловие

В жизни каждого человека наступает момент, когда он задаётся вопросами: «Кто я?», «Что я чувствую?», «Почему я поступаю так, а не иначе?». Эти вопросы могут возникать в периоды кризисов, перемен или просто в моменты глубокого самоанализа. И хотя ответы на них не всегда лежат на поверхности, есть инструменты, которые помогают заглянуть внутрь себя, чтобы лучше понять свои эмоции, мысли и поступки.

Одним из таких инструментов являются метафорические карты. Они не только помогают исследовать внутренний мир, но и делают этот процесс увлекательным и вдохновляющим. Метафорические карты — это не просто набор изображений,

это дверь в ваше подсознание, ключ к самопознанию и личностному росту.

Эта книга — ваш проводник в мир метафорических карт. Мы расскажем, как использовать их для того, чтобы лучше понять себя, свои эмоции и отношения с окружающими. Вы узнаете, как с помощью карт можно находить ответы на сложные вопросы, раскрывать свои внутренние ресурсы и вдохновляться на изменения.

Перед вами не просто руководство по работе с картами. Это путешествие вглубь себя, где каждая карта становится зеркалом, отражающим ваши мысли, чувства и переживания. Это возможность взглянуть на свою жизнь под новым углом, обнаружить скрытые грани

личности и сделать шаг навстречу гармонии и счастью.

Мы надеемся, что метафорическая колода «Трилогия судьбы» станет для вас

не только источником знаний, но и вдохновением для новых открытий. Пусть каждая карта, которую вы выберете, станет началом увлекательного диалога с самим собой.

Введение

Лев Николаевич Толстой — один из величайших писателей в истории мировой литературы. Его произведения — не просто рассказы о жизни, это глубокий психоанализ человеческой души. Толстой мастерски показывал, как внешние обстоятельства влияют на внутренний мир человека, как в моменты кризиса раскрываются его истинные качества и как он меняется под давлением событий.

Герои Толстого — это не идеальные персонажи, а живые люди со своими слабостями, страхами и противоречиями. Они стал-

киваются с трудностями, совершают ошибки, но именно через эти испытания они обретают новое понимание себя и своей жизни.

В своих романах «Война и мир», «Анна Каренина» и «Воскресение» Толстой исследует самые разные аспекты человеческой природы: от алчности и трусости до героизма и самопожертвования. Его герои проходят через сложные жизненные ситуации, которые становятся для них испытанием на прочность и возможностью для личностного роста.

Именно эти идеи вдохновили нас на создание уникальной колоды метафорических карт «Трилогия судьбы», основанной на трёх известных романах Л. Н. Толстого. Каждая карта в этой колоде — это не просто изображение, а история, которая поможет вам лучше понять себя.

С помощью этой колоды вы сможете:

- ▶ Исследовать свои «теневые» стороны — те качества, которые вы обычно скрываете от себя и окружающих;

- ▶ Раскрыть свой внутренний потенциал и ресурсы для изменений;
- ▶ Найти ответы на важные вопросы, которые волнуют вас прямо сейчас;
- ▶ Вдохновиться на то, чтобы сделать свою жизнь более гармоничной и осмысленной.

Колода метафорических карт — не просто инструмент для самопознания, это возможность взглянуть на свою жизнь через призму великой литературы. Пусть каждая карта станет для вас началом нового этапа в вашем путешествии к себе.

Правила работы с метафорическими картами

Каждое путешествие начинается с первого шага. И ваше путешествие вглубь се-

бя — не исключение. Метафорические карты — это ваш проводник, ваш компас

в мире эмоций, мыслей и переживаний. Но чтобы этот инструмент раскрыл перед вами свои возможности, важно понять, как с ним правильно работать.

Перед тем как вы возьмёте в руки колоду, задайте себе вопрос: «*Что я хочу узнать о себе сегодня?*» Возможно, вы хотите разобраться в своих страхах, которые мешают двигаться вперёд. Или найти ресурсы, которые помогут справиться с трудной ситуацией. А может, вы просто хотите взглянуть на свою жизнь под новым углом и увидеть то, что раньше оставалось в тени.

Метафорические карты — это ключи к вашему внутреннему миру. Они помогают увидеть то, что скрыто от вашего сознания, но влияет на вашу жизнь. Они могут стать зеркалом, в котором отражаются ваши страхи, сомнения, мечты и надежды.

Но чтобы этот процесс был максимально полезным, важно следовать нескольким простым правилам. Они помогут вам не только лучше понять себя, но и сделать этот процесс увлекательным и вдохновляющим.

Прежде, чем вы приступите к работе с метафорическими картами, подумайте, что сегодня вы для себя хотите решить:

1) Проявить блоки и ограничения

Иногда мы сами не замечаем, что мешает нам двигаться вперёд. Это могут быть страхи, сомнения или убеждения, которые давно стали частью нашей жизни. Метафорические карты позволяют увидеть то, о чём вы, возможно, даже не готовы были думать. Но именно эти скрытые блоки часто становятся причиной того, что вы чувствуете себя в тупике.

2) Поиск новых решений и ресурсов для себя

Работа с метафорическими картами подарит возможность взглянуть на свою жизнь с другой стороны. Погружаясь в мир метафор, вы можете обнаружить неожиданные решения, которые раньше казались недоступными. Иногда именно такой взгляд со стороны помогает найти выход из сложной ситуации.

Помните, что метафорические карты — это не предсказательная колода Таро. Они не дают готовых ответов, но помогают вам найти их внутри себя. Поэтому важно следовать простому правилу: один запрос — одна карта. Если в процессе анализа у вас возникнут уточняющие вопросы, вы можете взять вспомогательную карту для более глубокого понимания ситуации или же использовать триплет для более глубокого анализа своей ситуации.

Как выбрать карту?

Существует два основных метода выбора карты:

Открытый метод

Разложите всю колоду картинками вверх. Подумайте о своем запросе и,

опираясь на внутренние ощущения, выберите ту карту, которая «цепляет» ваше внимание. Этот метод подходит для тех, кто хочет работать с визуальными образами и доверяет своей интуиции.

Закрытый метод

Разложите карты рубашками вверх. Сосредоточьтесь на своем запросе и выберите карту, не глядя на изображение. Этот метод особенно полезен, если вы хотите проявить то, что скрыто глубоко внутри, — те мысли и чувства, которые вы, возможно, боитесь признать даже перед собой.

Для более глубокого анализа ситуации или вашего состояния предпочтителен закрытый выбор карты. Он позволяет выявить именно те аспекты, которые вы избегаете, но которые могут быть ключом к решению ваших проблем.

Для того чтобы работа с метафорическими картами была максимально результативной, очень важно использовать правильные вопросы для их анализа, которые помогают распознать свои внутренние ощу-

щения. Следует подумать о том, как содержимое карты перекликается с вашей жизнью, обрести для себя иное прочтение сложившихся ситуаций. Вопросы для работы с метафорическими картами могут быть разными по своей функции: **открывающие** — помогают начать диалог с собой, **уточняющие** — углубляют понимание ситуации, и **завершающие** — подводят итог и намечают дальнейшие шаги. Каждый тип вопросов играет свою роль в процессе самопознания, помогая вам не только лучше понять себя, но и обрести ресурсы для изменений и внутриличностных трансформаций.

Теперь давайте рассмотрим примеры таких вопросов, которые помогут вам сделать работу с метафорическими картами ещё более продуктивной и интересной.

Открывающие вопросы

Открывающие вопросы — это первый шаг к диалогу с самим собой. Они помогают настроиться на работу с картой, обратить внимание на свои первые впечатления и эмоции. Эти вопросы создают пространство для размышлений, позволяя вам свободно выразить свои мысли и чувства.

Примеры открывающих вопросов:

1. Что вы видите на этой карте? Что здесь происходит?
2. На что первое упал ваш взгляд при виде карты? Какие первые мысли у вас возникли в голове при взгляде на карту?
3. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции и ощущения у вас возникают?
4. Нравится ли вам то, что изображено на карте? Почему?

5. Как бы вы назвали свои ощущения от этой карты одним словом?

Рекомендации: Открывающие вопросы помогают вам погрузиться в процесс, снять внутренние барьеры и начать исследовать свои эмоции. Не стремитесь сразу искать глубокие смыслы — позвольте себе просто наблюдать и чувствовать. Запишите свои первые впечатления, чтобы позже вернуться к ним и сравнить с тем, что откроется в процессе дальнейшего анализа.

Уточняющие вопросы

Уточняющие вопросы углубляют ваш анализ, помогая увидеть связь между картой и вашей жизнью. Они направляют ваше внимание на детали, которые могут быть символами ваших внутренних переживаний или подсказками к решению проблемы.

Примеры уточняющих вопросов:

1. Видите ли вы себя на этой картинке? Это может быть один из персонажей, неодушевлённый предмет, цвет или же вы остаётесь сторонним наблюдателем.

2. Как себя чувствует тот или иной персонаж (персонаж может быть, как живым, так и неодушевлённым, например, книга, стол, дерево, игрушка и т. п.) на карте?

3. Что персонаж, по вашим ощущениям, хочет сделать?

4. Как то, что изображено на карте, перекликается с вашим запросом?

5. Как вам кажется: как могут дальше развиваться события на картинке?

6. Какая метафора на этой карте применима к вашей ситуации? Почему?

7. Что на картинке есть, а вы не заметили?

8. Что новое вы узнали по поводу своей ситуации, глядя на карту?

9. Какой, как вам кажется, совет даёт карта, касательно вашей ситуации?

10. Какие выводы вы можете для себя сделать?

Рекомендации: Уточняющие вопросы помогают вам увидеть скрытые аспекты вашей ситуации, которые раньше оставались незамеченными. Они раскрывают новые грани вашего запроса, позволяя взглянуть на проблему с другого ракурса. Не бойтесь фантазировать и интерпретировать карту свободно — часто именно неожиданные ассоциации приводят к самым ценным осознаниям.

Завершающие вопросы

Завершающие вопросы подводят итог вашей работы с картой, помогая интегриро-

вать полученные осознания в вашу жизнь. Они направлены на то, чтобы вы смогли осмыслить свои эмоции, сделать выводы и наметить дальнейшие шаги.

Примеры завершающих вопросов:

1. Как изменились ваши эмоции и ваше отношение к ситуации или первичному запросу?

2. Что вам хочется сделать после анализа данной карты? Что из этого вы можете сделать прямо сегодня?

3. Какой инсайт у вас появился после работы с картой? Подумайте, что вам ранее мешало это увидеть?

4. Подумайте, почему эта карта выпала по вашему запросу?

5. Какой ценный урок или инсайт вы смогли получить, благодаря этой карте?

6. За что вы благодарны себе во время работы с этой картой?

Рекомендации: Завершающие вопросы помогают закрепить результаты вашей работы, превращая их в конкретные действия или изменения. Они также позволяют выразить благодарность за полученный опыт, что важно для формирования позитивного отношения к процессу самопознания. После завершения анализа запишите свои выводы и планы, чтобы вернуться к ним позже и отследить свой прогресс.

Общие рекомендации

Работа с метафорическими картами — это не только психологический анализ, но и творческий процесс. Позвольте себе быть открытым к новым впечатлениям и интерпретациям. Не бойтесь задавать

себе «неудобные» вопросы — именно они часто приводят к самым важным открытиям. И помните, что каждая карта — это

лишь начало диалога с самим собой, который может стать началом больших перемен в вашей жизни.

Расшифровка метафорических карт «Трилогия судьбы»

Вы уже познакомились с вопросами, которые помогают начать диалог с картой, углубить его и подвести итоги. Теперь пришло время перейти к следующему этапу — познакомиться с самими картами и их значениями.

Колода состоит из 56 карт, каждая из которых представляет собой уникальную метафору, отражающую разные аспекты человеческой жизни: архетипичность, эмоции, отношения, внутренние конфликты, теневые стороны личности, ресурсы

и возможности. Эти карты — как страницы книги, где каждая история может стать отражением вашего внутреннего мира.

Расшифровка карт — не просто интерпретация изображений, а процесс, который помогает вам увидеть, как метафоры перекликаются с вашей жизнью. Каждая карта может иметь множество значений, и именно вы, опираясь на свои чувства и ассоциации, находите те смыслы, которые соотносятся с вашим запросом.

Как работать с расшифровками

1. Опирайтесь на свои ощущения

Расшифровки — это лишь ориентир, а не строгие правила. Ваши чувства и ассоциации всегда важнее, чем «правильное» значение карты.

2. Ищите связь с вашей жизнью

Подумайте, как метафора карты перекликается с вашей текущей ситуацией. Что в ней отражает ваши эмоции, страхи, надежды или ресурсы?

3. Используйте вопросы для анализа

Вернитесь к открывающим, уточняющим и завершающим вопросам, чтобы глубже понять, как карта связана с вашим запросом.

4. Записывайте свои инсайты

После работы с картой запишите свои мысли и выводы. Это поможет вам достичь лучшего результата от работы с метафорическими картами.

Теперь, когда вы готовы к работе с картами, давайте перейдем к их расшифровкам.

Карта № 1 «Чистый лист»

Пьер Безухов — глупый и неуклюжий человек, как казалось окружающим, разочарованный в мире, пытающийся разобраться в себе и найти смысл жизни. Открытость и детская непосредственность, наивность Пьера отторгается обществом, которые стремятся в противовес ему выставить рациональность и стремление к финансовому достатку. Из-за этого он посто-