С КАРТАМИ И БЕЗ
ГОД ЗА ГОДОМ
КОЛЛЕКЦИЯ СЕЗОННЫХ (ГОДОВЫХ) РАСКЛАДОВ
ТАРОЛОГ ОЛЬГА БАХТИНА | VERBATAROT
The World
2020

©таролог Ольга Бахтина | VERBATAROT, 2019
©таролог Ольга Бахтина | VERBATAROT, 2020
©таролог Ольга Бахтина | VERBATAROT, 2021

ГОД ЗА ГОДОМ

ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ С КАРТАМИ И БЕЗ: ВАРИАНТЫ
КОЛЛЕКЦИЯ ГОДОВЫХ И СЕЗОННЫХ РАСКЛАДОВ
РАБОТА С РАСКЛАДОМ: РУКОВОДСТВО

2020

Привет!

Меня зовут Оля, и я читаю карты (-:

Индивидуальным таро-консультированием я занимаюсь с 2015 года. Мой проект VerbaTarot представлен ВКонтакте, в Instagram и в блоге verbatarot.ru.

Здесь я собрала свои тексты о самостоятельной работе с картами и о годовых раскладах Таро как практиках планирования - уточнения направления и ревизии ресурсов.

Это не рабочая тетрадь для заполнения, а именно руководство. Чтобы выполнить предложенные здесь упражнения, вам понадобится тетрадь или блокнот, ручка и колода карт - Таро или метафорических. Впрочем, можно ограничиться только блокнотом и ручкой.

Кроме этого, нужны будут время (которое вы посвятите только этому, а вообще говоря - себе) и место (где вас никто не будет отвлекать от ваших мыслей).

Все (вообще все) предложенные варианты "годовых" практик выполнять не обязательно - выберите то, что наиболее созвучно сейчас, и сделайте от начала до конца.

Сохраните записи, которые сделаете, и возвращайтесь к ним в течение года - сверяясь и дополняя то, что вы напишете сейчас.

* * *

Что здесь есть:

- концептуальная часть - про подходы к чтению годового расклада: насколько конкретной должна быть трактовка и почему "событийка" и бытовые прогнозы - не лучший вариант;
- общая часть - посвящённая раскладу, его слоям и уровням "снятия" информации в самостоятельной работе с позициями расклада, изображениями на картах и текстом интерпретации; рекомендации по формулировке запроса на расклад и присвоению информации после (Анкеты кверента); (+бонус: подсказки - как читать карты для себя, если они "не читаются");
- коллекция авторских[1] годовых и сезонных раскладов;
- письменная практика планирования года с картами (или без них).

[1] Расклады без указания авторства - мои. Если я использую чужие расклады в своём оформлении, авторство указано на карточке расклада.

ЧАСТЬ I
ГОДОВОЙ РАСКЛАД
О ЧЁМ ЭТО И ЗАЧЕМ ОНО?

ВАЖНОЕ

О ТОМ, КАК Я ПОНИМАЮ СМЫСЛ РАБОТЫ С КАРТАМИ (И ОСОБЕННО ГОДОВЫХ РАСКЛАДОВ)

Сразу оговорюсь: годовой расклад -

это НЕ про то, чтобы ясно и в подробностях узнать, что будет происходить с вами на протяжении всего следующего года.

Это НЕ про “что меня ждёт”.

Это про “как я могу (с)делать это”.

Это про мечты, цели и планы; про ресурсы, возможности и ограничения; про то, что уже получилось, и про то, куда, зачем и как вы можете двигаться в наступающем году. По-хорошему, это время с блокнотом-ручкой-картами - время побыть с собой и позволить себе почувствовать: куда хочется? как хочется? и как это возможно?

НЕ про ожидание, а про движение и его способы.

Дальше подробнее.

КОНКРЕТНОЕ - НЕКОНКРЕТНОЕ

ПРОГНОСТИКА И ПРЕДЕЛЫ ДЕТАЛИЗАЦИИ ТРАКТОВОК В ГОДОВОМ РАСКЛАДЕ (И ВООБЩЕ)
“КАК Я ХОЧУ ПРОЖИТЬ ЭТОТ ГОД?” VS “ЧТО МЕНЯ ЖДЁТ?”

“Конкретный” расклад выглядит как-то так: в феврале вы выходите замуж, в ноябре рожаете ребёнка. В октябре вы потеряете кошелёк с большой суммой денег. В ноябре поднимете лям. В июле вы познакомитесь с мужчиной своей мечты. В июле вы расстанетесь с мужчиной своей мечты... Господи, как страшно жить, зная всё наперёд (-:

Пространства для жизни и творчества в таком раскладе мало. К тому же спойлеры отбивают вкус к просмотру (-: А результат, между тем, часто вообще не главное на фоне процесса.

Короче, годовой расклад - не про это. Интерпретируя карты сама, я намеренно использую в основном “неконкретные” формулировки на перспективу - на уровне движение-покой, целенаправленность-раздрай, архетипическое-ситуативное. Арканы имеют много измерений и могут работать как “генеральная тема” периода, а не выражаться в одном только событии. Конкретная трактовка “обрезает” существенную часть спектра значений и обедняет чтение, неконкретная (но при этом корректная, соответствующая системному значению и смыслу карты) - оставляет фокус внимания достаточно широким (а не замыкает его на одной-единственной интерпретации) и не формирует лишних ожиданий.

На примере. Предположим, мы (зачем-то, ну ладно) прочитали выпавшую на какой-нибудь март Императрицу как материнство.

“Ого!” - думает человечица.

И потом недоумевает, откуда бы взяться этому материнству, если, предположим, никаких предпосылок к этому и нет. Конечно, в этом вопросе даже наличие постоянного партнёра - не обязательное условие, бывает всякое. Но если тема имеет субъективную значимость и уже

есть “заряд” на именно такое, однобокое, узкое, одномерное восприятие аркана, можно не заметить, как Императрица проявляет себя в каком-то другом поле. Например, в том, как мощно, творчески и полно развивается какой-то проект - “детище”. И вместо того, чтобы порадоваться росту и развитию проекта, можно начать сокрушаться - ну надо же, опять ни ребёнка, ни семьи...

Смысл чтения карт в сезонном раскладе - описать общую суть периода, объяснить посыл и возможности этой энергии, а как именно она проявится на практике - это уж зависит от человека, его жизненных обстоятельств. Такое “неконкретное” чтение расклада - профилактика программирования и формирования однозначных ожиданий от периода.

Какая от такого “неконкретного” расклада польза?

Он даёт понимание “генеральной линии”, динамики года, и вполне способен указать значимые точки - сферы и моменты, где нужно быть предельно собранным, внимательным, ответственным, “включённым”. А вот конкретными событиями каждый период мы наполняем сами - и прикинуть примерный “план года” в общих чертах тоже можно, сверяясь с той самой “генеральной линией” и учитывая возможные сложности.

И ещё несколько замечаний - которые позволят сделать годовой расклад поддерживающей практикой.

НЕ КОРМИТЕ СВОЮ ТРЕВОГУ ПРОГНОЗОМ

В колоде есть разные карты - приятные и не очень. В раскладе могут оказаться и те, и те. Если вы чувствительны к информации и тревожитесь по поводу трудностей и проблем, которые только и ждут, чтобы наброситься на вас в новом году, - выбирайте годовой расклад про ресурсы, поддержку и вдохновение, что-то из серии ненавязчивых руководств и подсказок. Не подкармливайте свою тревогу по поводу будущего календарным прогнозом.

НА КОНКРЕТНЫЙ ЗАПРОС - КОНКРЕТНЫЙ РАСКЛАД (а не общий годовой)

То же самое - если у вас есть сверхважная цель. И дважды то же самое - если эта цель зависит не только от вас. Ожидания будут мешать вам спокойно воспринимать годовой расклад, и есть вероятность видеть в каждой позиции подтверждение (“да, сбудется”, розовые очки) или опровержение (“нет, не сбудется”, чёрные очки), и будет много эмоционального “шума”. В таком случае есть смысл отдельно рассматривать перспективы достижения цели (если это в принципе возможно и цель поставлена так, что это вы её воплощаете, а не ждёте, пока это произойдёт) и анализировать именно ту сферу, к которой относится цель, ставить не “годовые”, а более точечные и конкретные вопросы.

КАК МОЖЕТ РАБОТАТЬ ГОДОВОЙ РАСКЛАД БЕЗ ПРИВЯЗКИ К КАЛЕНДАРЮ?

Может и работает (-: Привязки к календарю нет, например, в расклада-метафорах, где год рассматривается как путь/путешествие, в разнообразных раскладах-“компасах” и навигаторах. Для меня лично это работает даже интереснее, чем календарный расклад: в раскладе без временной привязки больше сквозных смыслов и свободы для душевного манёвра. Годовой расклад-история, где год рассматривается как сюжет или путь с приключениями и вызовами, может проигрываться многократно и на разных уровнях. Так или иначе, но обозначенная в раскладе сюжетная линия действительно оказывается важной (у меня есть такой опыт, поэтому я точно знаю, что это так). Может быть сложно представить, что одна тема может быть центральной на протяжении долгого времени, но мы действительно на протяжении года можем встречаться с одной и той же задачей в разных контекстах и обличьях.

ГОД - ЭТО МНОГО. КАК МОЖЕТ БЫТЬ ОДИН РАСКЛАД НА ЦЕЛЫЙ ГОД? >>>

Смотря как им распорядиться. Если прочитать один раз, то может забыться и никак ни на что не повлиять (хотя... даже в таком случае информация может внезапно всплыть в нужный момент). Но, раз расклад рассчитан на год, то и пользоваться им разумно весь год (-: Есть смысл в течение года подводить промежуточные итоги, периодически сверяться, куда всё идёт, и уточнять направление. Есть смысл обращаться к "банку ресурсов" - заранее прописанному набору "присвоенных" персонализированных, сформулированных вами для вас рекомендаций по картам, выпавшим в ресурсных и поддерживающих позициях. В общем, большому раскладу - большое внимание (-:

* * *

Итого, годовой расклад - не читерская попытка выяснить, "что же там меня ждёт", а повод подумать:

- как я хочу прожить этот год?
- что мне нужно для этого?
- что у меня уже есть, чтобы это сделать?
- на чём мне нужно сосредоточиться?
- и на чём я могу сосредоточиться ещё?

ГОД - ЭТО МНОГО КАРТ

КАК РАЗНЫЕ ПОДХОДЫ ПОЗВОЛЯЮТ УМЕНЬШИТЬ ОБЪЁМ ГОДОВОГО РАСКЛАДА
И ДРУГИЕ ФОРМАЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ

Год - это вам не баран чихнул, это всё-таки действительно довольно долго. 12 месяцев - уже прилично (12 карт как минимум), если добавить разделение по жизненным сферам (их, как ни крути, наберётся штук пять), да ещё внести подробности, может и колоды не хватить. Но есть варианты сделать годовой расклад более компактным и воспринимаемым - или более сфокусированным.

Во-первых, в календарном годовом раскладе можно делить год не на месяцы, а на другие периоды. Либо сезоны Колеса года (их восемь), либо времена года (зима-весна-лето-осень-и снова зима).

Во-вторых, можно сфокусироваться только на одной сфере - на личных отношениях, на своём деле, на динамике внутренней реальности и личностном росте - и сделать расклад про эту сферу, обозначив период в год.

В-третьих, в годовом раскладе может быть сезонность и календарность - но на каждую единицу времени может быть только один-два пункта. Примеры таких раскладов - "12" и "Квест и Ресурс" в Коллекции.

В-четвёртых, как годовой прекрасно работают расклады-"компасы" - метафоры пути и путешествия ("За светлячком", "Кругосветка", "Через пень-колоду", "Я иду в лес" в Коллекции).

Другой формальный момент - когда именно делать годовой расклад. Есть разные подходы к соблюдению определённых *дней*, я придерживаюсь наиболее свободной версии: обращаться к картам за смыслом можно в тот момент, когда в этом есть потребность. И годовой расклад можно делать не только в декабре, не только под бой курантов, не только в Святки - можно начинать с любого места: с дня рождения (и тогда это будет расклад на личный год), с дня, когда вы почувствовали, что вам нужна ясность и поддержка для движения дальше, с дня, когда вам просто захотелось этого. Также многие годовые расклады (за исключением раскладов с жёсткой календарной привязкой) можно использовать как ситуативные, почему нет.

Но.

так или иначе,

расклад начинается не со схемы, а с запроса - формулировки того, что волнует, тревожит, интересует. Того, с чем мы хотим вообще разобраться.

ЧАСТЬ II

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ О РАБОТЕ С РАСКЛАДОМ, КАРТАМИ
И О ТОМ, ПРИ ЧЁМ ТУТ РУЧКА И БЛОКНОТ

ДОСТАТОЧНО ХОРОШИЙ ЗАПРОС

КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ ЗАПРОС НА ТАРО-РАБОТУ

Это первая практика, которая может оказаться вполне исчерпывающей (и расклад уже не понадобится)[2].

Чтобы с чем-то разобраться, нужно сначала понять - с чем, собственно, хочется разобраться.

Повод для расклада может быть любым, но по сути - это всегда внутреннее неустройство: что-то тревожит, волнует, чешется и колет (внешнее неустройство при этом может быть, а может и не быть). Рассказать о том, что происходит и почему это не устраивает, - первый шаг в работу.

И тут приходит подлое “не знаю, с чего начать”. А потом следом - ещё какое-нибудь “а вот это надо учитывать или оно неважное”.

Если никак не получается подступиться к описанию волнующей ситуации, вот пособие: анкета кверента. В двух вариантах (-:

(Чтобы сложная ситуация обрела очертания, достаточно пройтись по одному списку.)

ВАРИАНТ 1: ВОПРОСЫ

Для описания ситуации/темы, в которой вы хотите разобраться,
ответьте письменно на вопросы:

º что происходит сейчас?

º что делаете вы?

º что вызывает у вас наибольший дискомфорт в этой ситуации/теме?

º что в ситуации непонятно, что хочется прояснить?

º какой вопрос для вас сейчас стоит на первом месте? зачем вам нужна ясность в этом вопросе? что изменится, когда этот вопрос разрешится?

º что вам хотелось бы изменить в этой ситуации/теме?

º насколько вы готовы действовать, что вы готовы делать? за кем вы оставляете авторскую роль и право на активность?

º какой помощи вы ждёте, чтобы сделать собственные шаги?

---

[2] Был случай в моей практике, когда человек обратился за консультацией, взялся описывать для меня ситуацию - и вернулся через день с сообщением “знаете, пока я писала, я всё поняла и приняла решение!”

ВАРИАНТ 2: НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Для описания ситуации/темы, в которой вы хотите разобраться, закончите предложения. Ответы запишите.

º У МЕНЯ СЕЙЧАС | Я СЕЙЧАС | МНЕ СЕЙЧАС...

º Я ХОЧУ...

º МЕНЯ НЕ УСТРАИВАЕТ...

º Я ПЫТАЮСЬ...

º Я НЕ ПОНИМАЮ...

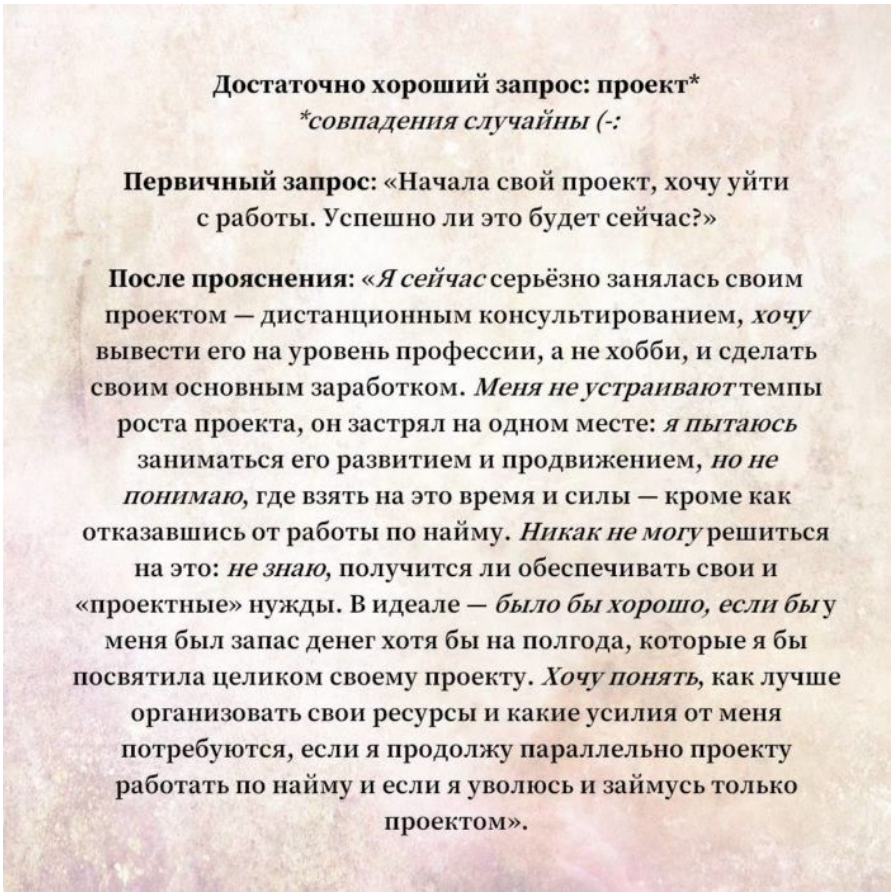
º Я НИКАК НЕ МОГУ...

º Я НЕ ЗНАЮ...

º БЫЛО БЫ ХОРОШО, ЕСЛИ БЫ...

º Я ХОЧУ УЗНАТЬ, КАК...

º КОГДА ЭТОТ ВОПРОС РЕШИТСЯ, Я...



На слайде - пример “обработки” первоначального запроса с помощью второго варианта анкеты кверента (“незаконченные предложения”); курсивом выделены слова-“зацепки” из анкеты.

Эта работа с анкетами поможет точнее сформулировать запрос (а иногда и уточнить его так, что он будет далёк от первоначального) и поможет точнее подобрать расклад или вопросы для работы с картами.
Или без карт (-:

РАСКЛАД И ЕГО СЛОИ

ЧТО ЕСТЬ В РАСКЛАДЕ, КАК ОН РАБОТАЕТ - И КАК РАБОТАТЬ С РАСКЛАДОМ, ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ИЗ НЕГО ВСЁ

Как говорил Шрек, “у всего есть слои”. У расклада тоже. Понимание этих уровней “расположения” информации в раскладе пригодится для самостоятельной работы с раскладом.

Поле расклада - пространственной выкладки карт - это поле ситуации, её уменьшенная модель. Модель проще охватить взглядом и вниманием. Проще рассмотреть, как это устроено. Информация запакована в раскладе в трёх слоях:

I. вопросы - позиции расклада: собирают внимание и задают направление для исследования. это навигационный слой, фокусы внимания. вопросы задают рамку для “съёмки” ситуации, рисуют живые яркие стрелочки - “посмотри сюда”, “копать здесь”. хорошая схема расклада сбалансирована, а в её центре стоит Я (-:

II. картинки - изображения на картах, визуальная метафора ситуации, общий ландшафт расклада, “взаимодействие” персонажей на картах (кто куда смотрит, что куда движется - “в расклад” или “из расклада”)

III. значения карт - трактовка выпавших арканов в контексте позиции и с нюансами конкретной колоды. это текстовый слой: интерпретация расклада текстом, выполненная тарологом или взятая вами самостоятельно из книг и прописанная вами для себя (это важно - делая расклад для себя, делать его полноценно, с развёрнутым описанием, иначе информация скомкивается)

Соответственно и работать с раскладом можно по трём направлениям:

- исследовать ситуацию по вопросам расклада
- рассматривать картинки
- читать интерпретацию и работать с этим текстом

РАСКЛАД КАК ВОПРОСЫ

ИЛИ РАСКЛАД БЕЗ КАРТ (ТАК ТОЖЕ МОЖНО)

Во-первых, достаточно себя, чтобы разобраться.

Во-вторых, если вам нужны ответы, вам нужны вопросы.

Держите чудесную идею о том, что расклад можно сделать вообще без карт (-:

Вы можете самостоятельно работать с любым раскладом *БЕЗ КАРТ*, даже не зная ничего об их значениях. Для этого достаточно времени, места, бумаги и ручки. И вашего драгоценного внимания и желания честно разобраться с этим.

Каждый расклад (Таро, или оракулов, или МАК-практика) - это готовая схема исследования ситуации, которая подсказывает, на что и как посмотреть, чтобы разобраться.

Это готовая схема для “интервью”, которая поможет выгрузить всю информацию, которая вам известна, и увидеть всю интересующую тему целиком. Или хотя бы, для начала, отделить мух от немух. Даже простая трёхкарточная матрица вроде мысли-чувства-действия способна внести ясность в ситуацию.

С вопросами любого тематического расклада можно работать как с анкетой, чтобы проявить, зафиксировать и упорядочить уже известную вам информацию.

Принципиально важный момент - отвечать на вопросы расклада письменно (*думать об этом* и *писать об этом* - очень разные процессы). Если кажется, что "ну, это очевидно" и "я это и так знаю", стоит просто сесть и записать то, что "известно" (и можно удивиться, как сложно отделить чувства от мыслей или чётко выделить "хочу" и "не хочу" в какой-то ситуации или отношениях — а потом порадоваться, как прояснилось, когда всё-таки удастся это сделать).

Расклад, который вы берёте как схему для такого "интервью", должен плясать от Я. (Ты- или Он_а-позиции имеют право быть, но тут надо понимать, что в таком случае наши ответы "про тебя" или "про них" на самом деле будут "про меня".)

Если вы, даже не зная значений карт и не умея их читать, добавите в позиции расклада любые изображения[3] - хоть Таро, хоть нет, - можно получить дополнительную визуальную информацию и обработать её "по-проективному". Об этом - следующий раздел.

РАСКЛАД КАК КАРТИНКИ

КАК И ЗАЧЕМ ПРОЧИТАТЬ КАРТУ МЕТАФОРИЧЕСКИ/ПРОЕКТИВНО

Рисуночки - один из трёх слоёв расклада, визуальный, и он тоже несёт информацию. Метафорическое, или проективное чтение карты - часть **САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НАД РАСКЛАДОМ**. Подчёркиваю - самостоятельной: то есть читает тот, для кого расклад.

Работать с картой как с метафорической помогают вопросы, список-шпаргалка ниже. Есть другие варианты списков, но в общей сложности там должно присутствовать **ОПИСАНИЕ КАРТЫ** (*"ЧТО Я ВИЖУ НА КАРТИНКЕ"*), **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ** (*"КАКИЕ ЭМОЦИИ ВЫЗЫВАЕТ КАРТА"*), **ОБНАРУЖЕНИЕ СЕБЯ** (*"ГДЕ ТУТ Я"*), **ИНТЕРПРЕТАЦИИ СМЫСЛОВ ПРОИСХОДЯЩЕГО** на картинке (*"ПОЧЕМУ ТАК", "КТО ЧЕГО ХОЧЕТ"*) и, возможно, **"ТВОРЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ" СЮЖЕТА** (*"ЧТО ХОЧЕТСЯ ДОБАВИТЬ/УБРАТЬ", "ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ"*). Плюс **ФОРМУЛИРОВКА ПЕРСОНАЛЬНОГО ПОСЛАНИЯ КАРТЫ** (*"ЧТО ЭТА КАРТА ГОВОРИТ МНЕ", "КАК ЭТО ОТВЕЧАЕТ НА МОЙ ВОПРОС"*).

Метафорическое (проективное) чтение карты: список вопросов

- что я вижу на карте? что здесь происходит?
- какие чувства и переживания вызывает у меня эта карта? какое у неё настроение?
- кто я на этой карте? участвую ли я в том, что здесь происходит, или наблюдаю со стороны? какова "моя" роль? как "я" здесь оказал_ась?
- какое настроение у "меня" ("моего" персонажа) на карте? что я могу рассказать о нём_ней?
- что хочется сделать герою/героям? чего они хотят добиться, какого результата? что им важно? почему "я" здесь?
- чего вам не хватает на этом изображении? что бы вы добавили, а что хотелось бы убрать?
- какие ассоциации вызывает у меня эта карта и ситуация, которую я там вижу?
- в чём послание этой карты для меня? как бы я её назвал_а, о чём это?
- как эта карта отвечает на мой вопрос/вопрос позиции?

[3] И даже не обязательно изображения - это могут быть случайные строки из книг или любой другой символический язык, который вам внятен и ясен, любые дополнительные стимулы, которые вызывают у вас отклик - и помогут вытащить ответ на ваш вопрос "из себя". Если нужно понимание - его можно достичь очень разными способами (-:

По этим вопросам можно “прочитать” и распаковать для себя любое изображение[4]. Вообще любое, храните боги феномен проекции, ибо он прекрасен и наполняет жизнь разнообразными посланиями (даже от того, что и не думало с вами разговаривать).

Особенно полезно поработать проективно с позицией совета, или рекомендации. Это то, что предлагается сделать, и это важно сделать аутентичным и адекватным себе способом. Проективное чтение поможет сформулировать этот способ и «присвоить» рекомендацию, сделав её естественной и выполнимой.

Примечание для коллег-тарологов: Когда постоянно работаешь с таро, бывает трудно отвлечься от известных значений карт и сосредоточиться только на изображении, избавиться от привычных формул чтения, увидеть карту как в первый раз.. Чтобы снять эти ассоциативные связи, я для самостоятельной проективной работы (для себя) беру

- очень нетипичную или редко бывающую в работе, непривычную мне лично в изобразительном смысле колоду, изображения которой мне интересно рассматривать в данный момент времени;
- собственно колоду метафорических ассоциативных карт;
- колоду, которая неизменно вызывает реакцию “вау, какие карты, что это?”: дополнение к настольной игре “Диксит” “Откровения” (реально очень красивые) или ещё какой-нибудь “Имаджинариум” (-:

РАСКЛАД КАК ТЕКСТ

КАК ВЗЯТЬ ИЗ ТЕКСТОВОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ РАСКЛАДА ВСЁ, ЧТО В НЕЁ ПОЛОЖЕНО

На случай, если у вас есть какой-то текст к раскладу - трактовка, отталкивающаяся от системных значений карт: написанная самостоятельно или полученная от таролога.

Я сама работаю в письменном формате, упаковывая текст с фотографиями расклада и отдельных карт в pdf, - и всегда рекомендую читать с блокнотом и ручкой, особенно прорабатывая для себя пункты-рекомендации (если рекомендация описывает, *что* делать, то вам важно понять для себя - *как* вы будете это делать).

Я со своей стороны отвечаю за качество текста интерпретации - но общий эффект работы зависит ещё и от качества прочтения текста вами.

Текст можно прочитать быстро, но лучше медленно. Иначе можно проскочить мимо смысла, выхватить только куски и даже их толком не усвоить.

Расклад во многих случаях шире, чем ответ на изначально заданный вопрос, и рассматривает ситуацию комплексно, с разных сторон. Собственно, и задача расклада - расширить область видимого, дать более полное представление о ситуации, в котором больше ясности. поэтому в процессе чтения интерпретации важно поработать с текстом, чтобы “пересобрать” своё представление о происходящем.

Необходимые условия чтения:

- время и место (найти такие “когда” и “где”, чтобы никто не отвлекал);
- бумага и ручка;
- концентрация на себе и на исследуемой теме;
- чаёк - опционально, по желанию.

[4] ВАЖНО: это работа именно “для себя” (и никак не инструкция по чтению карт для другого человека).

По ходу чтения фиксируем:

- важное из расклада (вот прямо цитатами можно выписывать то, что оказалось точным, помогло сформулировать свои переживания и смыслы, или просто “зашло”, срезонировало в контексте исследуемой ситуации);
- свои эмоции, впечатления, изменения настроения в процессе чтения. Можно отметить, какие эмоции пришли; можно отметить приятные и неприятные моменты (то, что успокоило, - то, что заставило волноваться, что понравилось - что не понравилось в текстовом содержании);
- свои мысли, мнения, идеи, инсайты, новые вопросы и направления для исследования и внутренней работы.

Обязательно: сверяемся с собой

Интерпретация расклада - не какая-то “вечная” и истинная хрень, отлитая в металле. Вы не обязаны быть согласны со всеми пунктами и тем более не обязаны “перестраиваться” так, как сказано в раскладе. В процессе чтения обязательно сверяемся с собой:

это так? а если нет, то как? как мне с этим? а что если это действительно так, что из этого следует? могу ли я думать об этом таким образом?

Стоит обращать внимание и на то, с чем вы согласны, и на то, с чем нет. Дело не в знаке реакции, а в её силе. согласие и несогласие с информацией - это одинаково важные смысловые акценты. Так вы “включаетесь” на важные, заряженные вещи. Туда, где есть сопротивление и несогласие, может быть интересно покопать. Если есть какие-то зацепки, которые хочется раскрутить дальше - раскручивайте на бумаге, пишите, продолжайте мысль.

Рисуем карту смыслов ситуации

Можно законспектировать расклад полностью, но не “линейно”, как на лекции, а “пространственно”.

Если у расклада есть определённая пространственная схема, можно использовать её, чтобы разместить на листе бумаги краткие выжимки по каждому пункту интерпретации и работать с этой схемой ситуации.

Можно пойти другим путём - выписать из интерпретации те понятия, которые покажутся вам важными или просто звучат чаще прочих, на отдельные листочки и покрутить их в пространстве, составить свою “карту смыслов” ситуации.

(И если вот так поработать с текстом, то “на руках” в итоге будет ваш личный смысл - и не будет так, что “ну, я прочитала, и что?”)))

В завершение можно написать **резюме**: что вы берёте в свою жизнь из этого расклада и как планируете это применить. Как это сделать по всему раскладу и подытожить эту работу со смыслом - в следующем разделе.

ПРИСВОИТЬ СМЫСЛ: ПОСЛЕ РАСКЛАДА

АНКЕТА КВЕРЕНТА

Расклад - вдумчивое чтение, иначе нет большого смысла. Чтобы таро-консультация была эффективной, нужно присвоить смысл. И тут мы встречаемся с понятием обратной связи.

Обратная связь - это отклик по раскладу, впечатления и инсайты. Это не то же самое, что отзыв (о работе таролога): обратная связь помогает упорядочить информацию - понять, а что я, собственно, знаю о своём вопросе теперь, и наметить следующие шаги.

чтобы результативно для себя завершить консультацию у таролога, сформулируйте:

- послание расклада для вас - главную мысль, важную тему, которую вы выделили для себя, которая привлекла ваше внимание;
- что в трактовке было для вас неожиданным? какие новые мысли появились о вашей ситуации? как изменилось ваше понимание происходящего?
- как изменилось ваше настроение и состояние в процессе чтения расклада?
- как вы теперь намерены поступить? где видите место для шага? что и как готовы изменить - в самой ситуации или в отношении к ней? какими способами будете это делать?

если качественно проработать последний вопрос, можно получить готовый план действий по улучшению ситуации.

В качестве опорных можно использовать Анкеты кверента после расклада. Вариантов этих анкет тоже два: вопросы и незаконченные предложения.

ВАРИАНТ 1: ВОПРОСЫ

Чтобы завершить работу с раскладом, соберите воедино своё впечатление:
ответьте письменно на вопросы.

º как изменилось моё настроение? моё отношение к ситуации?

º как изменилось моё представление о вопросе?

º что оказалось самым ценным в раскладе?

º о чём хочется подумать ещё?

º как можно сформулировать послание всего расклада?

º какие изменения я могу инициировать?

º что мне хочется сделать сейчас?

º какие реальные шаги я могу предпринять?

ВАРИАНТ 2: НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Чтобы завершить работу с раскладом, соберите воедино своё впечатление: закончите предложения. Ответы запишите.

º я почувствовал_а...

º я увидел_а, что...

º я иначе посмотрел_а на...

º неожиданно, но...

º я увидел_а эту ситуацию как...

º самым важным для меня оказалось...

º я могу опереться на...

º я хочу теперь...

º уже сейчас я могу...

ВАЖНО: ЗАПИСАТЬ ответы на эти вопросы. Даже если "без блокнота" кажется, что то ли ничего такого нового и не узнали, то ли эффект такой сияющий, что и слов не подобрать, - всё равно садитесь и пишите. Понимание и общее видение картины может окончательно сложиться именно в процессе этого письма.

BONUS TRACK: ЧИТАТЬ ПРО СЕБЯ

"спрашиваю о себе, но они упорно не хотят со мной общаться"

("Они" - это карты, конечно же. Здесь речь именно о системном чтении Таро для себя.)

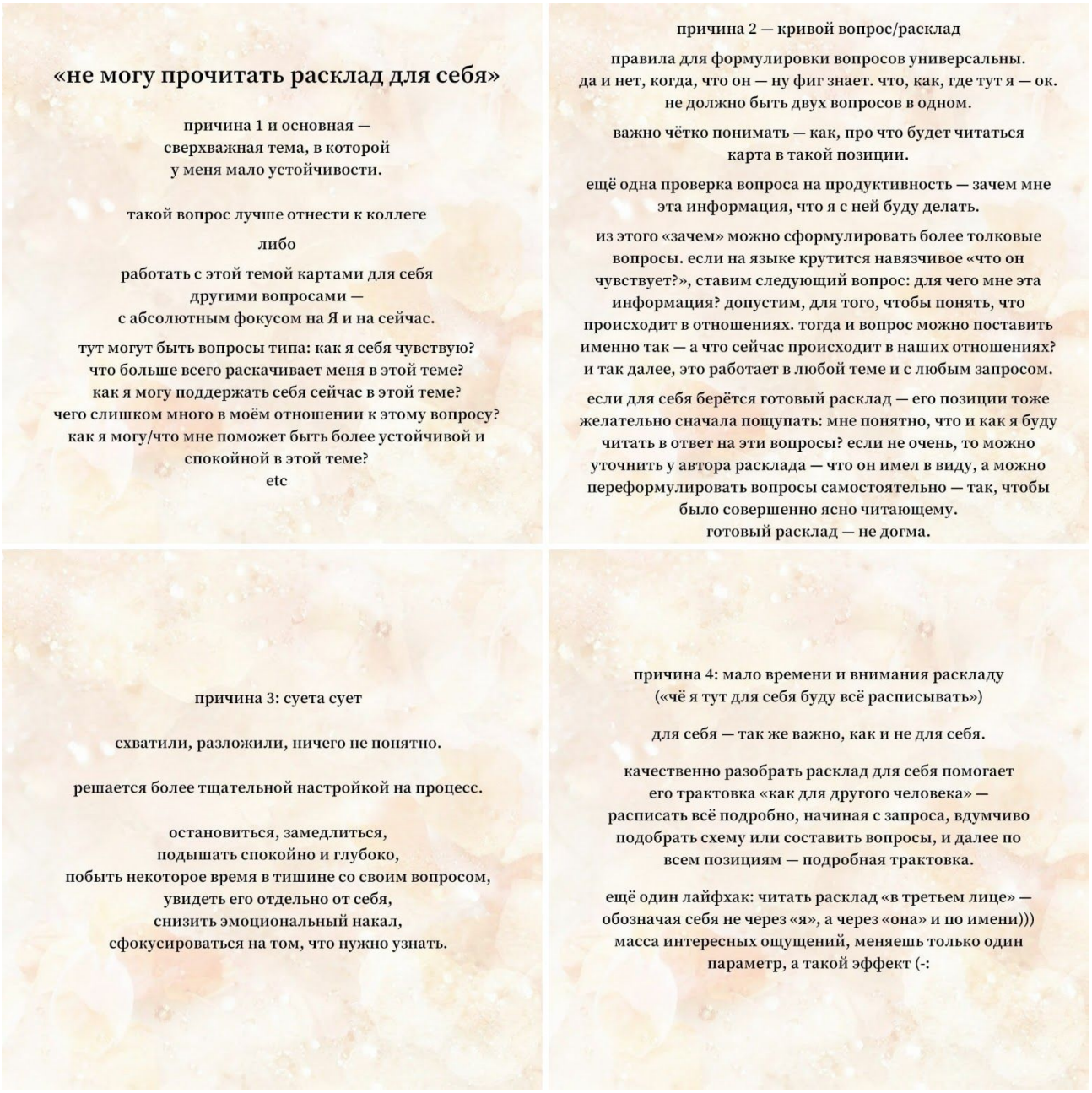
Вечнозелёное "не могу прочитать расклад для себя". На заре практики кажется, что вот я сейчас научусь - и смогу сама себя обслуживать (и буду всё знать). А потом оказывается, что чужой расклад читается без проблем, а в своём тёмный лес и паралич. И дело не в знании или незнании карт и механики расклада, а в том, что читать и слушать, как тебе читают, - это разные процессы. А у другого человека есть не только карты (которые я и сама умею читать), у другого человека есть он сам (а у меня тени и кущеля, которые у меня нет глаз увидеть)

Расклады, которые я делаю для себя сама, - иногда это просто время, которое я провожу со своим вопросом (карты присутствуют, но ценнее тут именно время, посвящённое теме). Иногда это время, которое я провожу с картами (мне хочется в этот круг — и я туда иду, целовать картонные щёчки и обнимать картонные спинки). Ценен процесс соприкосновения с символами.

Это тоже важная работа, но если говорить именно о таро-чтении, то в эмоционально заряженной теме адекватно прочитать карты для себя почти не-воз-мож-но. Поэтому со сверхважной темой, где у меня нет устойчивости, я предпочту пойти к коллег (либо буду разбираться с этой темой другим способом).

Это всё, кстати, нехило тренирует чувствительность к себе и учит понимать - в какой теме ты устойчив_ая, а в какой нет (и тебе нужна дополнительная опора).

А иногда расклад для себя может "не читаться" из-за небрежности, как это починить - в подборке слайдов >>>



Четыре (исправимых) причины, почему может не читаться расклад для себя

И ещё одна практика-тренировка навыка чтения - работать с одной и той же картой, но с разными вопросами. Попробуйте “погонять” так карты по одной: посмотрите, как одна карта отвечает вам на разные вопросы об одной и той же ситуации. Например, на такие:

- в чём суть этой ситуации?
- что меня не устраивает?
- что мне мешает?
- какой ресурс я могу использовать, чтобы изменить ситуацию в желаемом направлении?
- и т.д.

- и вытащите ответы на все три вопроса из одной карты (-: Ответы запишите и после того, как ответите на все - прочитайте их как связный текст.

Нет, вы только представьте, что у вас ВСЕГО одна карта. и только в ней — все ответы на все ваши вопросы.

1. **Мини-расклады, которые можно масштабировать до 20+ карт:**

   Великая встреча

   Квест и Ресурс

   12

2. **"Итоговые" расклады** - с фокусом на подведении итогов предыдущего периода и наведении порядка в жизни:

   Пусто (не) бывает

   (Не)порядок

   Итого

3. **Расклады "широкого масштаба"** - рассматривают общие энергии и смыслы периода в контексте *своего пути*, проживания опыта, диалога с Миром:

   Сквозные процессы

   Найти свой путь (Beth Maiden)

   Я и Мир

4. **Расклады-метафоры Пути и Путешествия:**

   За светлячком

   Через пень-колоду

   Я иду в лес

   Кругосветка

5. **Расклады, напрямую отыгрывающие понятие "год":**

   Новогодний расклад (Beth Maiden)

   Год и его Колесо

6. **Расклады, фокусирующиеся на идее перехода:**

   Поворотный момент (Beth Maiden)

   И вот я здесь

   После праздника

Великая встреча

расклад на пороге

1. Перемена, которой ищу я.

2. Перемена, которая ищет меня.

VERBATAROT

как часто мы получаем ровно то, чего хотим?
не всегда, но отличный от желаемого результат бывает в тему.

а как часто наши действия соответствуют цели? тоже не всегда (-:

этот расклад - про то, насколько совпадают “пути” двух перемен: той, которой ищем мы, и той, которая ищет нас.

для этого расклада можно вытаскивать карты из полной колоды - чтобы создать шанс полного совпадения (-:

Квест и Ресурс

год как один большой или много маленьких квестов*

*количество карт произвольное: можно взять одну пару Квест-Ресурс на весь год, а можно выложить такую пару на каждый месяц

Квест: задача, которую нужно решить. (Проблемная) ситуация, с которой придётся столкнуться.

Ресурс: ключ к замку, подсказка. Собственное качество или модель поведения, которые помогут пройти квест.

расклад “Квест и Ресурс” масштабируется от двух карт до 24:
можно ограничиться одной парой карт, которые опишут один главный сюжет года,
а можно выложить по паре карт на каждые время года/сезон Колеса/месяц.

12

...ресурсов

...возможностей

...идей

...задач

...уроков

...фокусов внимания

...чего-то ещё

VERBATAROT

12 вдохновляющих пунктов по вашему выбору.
и его можно использовать как календарный, а можно как список вдохновлялочек.

годовой расклад-планинг как карта возможностей и задач.
это могут быть 12 “я могу делать это”,
или 12 “что нужно создать” как 12 задач,
или 12 уроков, или 12 фокусов внимания:
каждое понятие чуть иначе, по-своему задаёт тон трактовки. “в августе благоприятен брод через великую реку, а в сентябре празднуйте своё прибытие на ту сторону великой реки”.

© Ольга Бахтина | VERBATAROT

Короткий расклад про уточнение настоящего и фокусировку внимания.
Название расклада - от расхожего “свято место пусто не бывает”; важно, что своими “местами”, на которые в нашей жизни помещается то и это, мы можем сами управлять и определять, когда их освобождать, когда наполнять и чем.
Место, которое пора освободить, - это тот смысл, который уже перезрел и забродил, и здесь нужно новое наполнение.
Место, которое пора наполнить, - это та тема и ниша и смысл и ячейка, где пустовато и куда направлено мало внимания - или мало ресурсов. Это место есть, а на нём ничего нет, или есть, но очень мало.
Масштабируется.

Расклад-памятка по наведению порядка в жизни. Подсказывает, какими способами и средствами сделать жизненное пространство более приятным, когда бардак уже утомил, и как поддерживать этот порядок в дальнейшем. Под Новый год поможет не тащить с собой весь бардак (-:

Годовой или сезонный расклад для подведения итогов и планирования/уточнения стратегии дальнейшего движения. Отмечаем, что было сделано по-настоящему хорошо, а что требует доработки.

© Ольга Бахтина | VERBATAROT

Расклад-линза для подробного изучения внутреннего ландшафта и навигации. Подсказывает, какой опыт будет полезен для дальнейшего движения, а с какой темы уже пора соскочить.

Расклад Beth Maiden (littleredtarot) для ориентировки на жизненной местности. Коротко и ясно: где я сейчас, куда смотреть, как двигаться.

Расклад большого масштаба - об отношениях с мирозданием (-: Даёт картинку "с большой высоты" и позволяет рассмотреть Я-точку в мировом пространстве, возвращает ощущение диалога с вселенной (-:

© Ольга Бахтина | VERBATAROT

В этом раскладе: нынешняя точка - кто я и где я и что у меня есть вот прямо сейчас; “указатели” на источники пополнения сил - сундучки с маной и напоминания о том, что всегда с тобой и на что ты всегда можешь опираться. Плюс подсказки о том, куда прикладывать силы и с чем разбираться, а на чём не стоит слишком зацикливаться. И путеводный светлячок, конечно же, без которого не то что дойти куда-то сложно - иногда даже подняться и сделать первый шаг нет субъективного смысла. Годится как сезонный, а также в периоды, когда нужна ревизия ресурсной базы и помощь в определении цели движения.

Расклад, основанный на сказочных метафорах Пути Героя и его битвы с чудищем. У всех своя битва и свои чудища. Какие и чем их побеждать - расскажет этот расклад. Хорошо подходит для обнаружения дополнительного красивого смысла в актуальных жизненных обстоятельствах (-:

Расклад-метафора про встречу с неизвестным Рассматривает любую ситуацию как путешествие героя/героини в лес. В тёмный, со всеми его загадочными лесными обитателями. Подсказывает, как не опозориться в лесу и как выйти оттуда в целости, да ещё и с подарками.

© Ольга Бахтина | VERBATAROT

Кругосветка

год как большая экспедиция (:

0. Ахой! Это я.

1. Цель экспедиции: что ищем?

2, 3. Навигация: внутренний компас и внешний компас. Что определяет выборы?

4. Команда: как у меня с поддержкой?

5. Снаряжение, экипировка, провиант.

6. Трюм: что там? Неочевидный груз.

7, 8. Карта сокровищ и ловушек: истинные ценности, истинные гадости. Что брать, чего избегать.

9. Прогноз погоды: общая атмосфера.

10, 11. Ветер: попутный и встречный. Что может быть поддержкой, а что препятствием.

12. Форс-мажор: неожиданности.

13. Встреча с туземцами: новые контакты, участие других людей.

14. Моя суперспособность: это у меня получается легко.

15. Ай нид хелп: это я не могу сделать самостоятельно.

16. Вызов: а это могу, но придётся поднапрячься (:

17. Техника безопасности: инструкция по работе с личным составом.

18. Талисман экспедиции.

19, 20. Итоги экспедиции: награда и потери. Что найдём, а от чего избавимся.

21. Хранитель клада: совет мне-сейчас от меня-через-год.

Годовой расклад-метафора пути героя или путешествия, реализованная в морском антураже. Большая экспедиция вокруг Земли (-: Такое предприятие требует серьёзной подготовки и обязательно содержит долю случайности и риски, которые никак нельзя учесть (-:

Новогодний расклад

или на любой другой период

▸авторство расклада:
▸Beth Maiden
▸littleredtarot

1. Центр (три карты): что меня сейчас окружает? достаточно ли здесь свободы? Что я чувствую, глядя на эти карты?

2. Сумерки (две карты): что покидает мою жизнь?

3. Горизонт (две карты): что входит в мою жизнь?

4. Фокус (две карты): где сосредоточить свою энергию?

5. Инструменты (одна карта): ресурс, который я могу использовать.

VERBATAROT

Собственно, название расклада говорит само за себя (-: Можно делать к Новому году, можно на день рождения, можно на любой другой период - пункты достаточно универсальные для того, чтобы рассмотреть некий период времени.

Авторство расклада - Beth Maiden | littleredtarot.

Год и его колесо

годовой расклад про периоды и сферы

1. Точка входа: с чем я вхожу в этот год?

2. Имболк (2 февраля): предчувствие весны. Вдохновение, цели, желание, которое позже может быть воплощено.

3. Остара (22 марта): планы и первые шаги к реализации.

4. Бельтайн (1 мая): сотрудничество, привлечение компаньонов.

5. Лита (22 июня): максимальная активность.

6. Ламмас (1 августа): первый урожай. Первые плоды, по которым можно делать предварительные выводы об урожае.

7. Мабон (21 сентября): сбор урожая. Осязаемый результат, то, что можно пощупать.

8. Самайн (1 ноября): духовный урожай, осознание смысла событий, урок и опыт года.

9. Йоль (22 декабря): максимальная пассивность. Сухой остаток года. То, с чем я иду дальше, на следующий круг.

10, 11, 12. Сферы и темы, в которых будут разворачиваться основные события года.

13. "Голова": мысли, оценки, понимание.

14. "Сердце": чувства, переживания, эмоциональный фон.

15. "Тело": активность и ресурсность.

16-20. Отношения с... (родными, партнёрами, собой, делом, миром).

21. Что будет помогать.

22. Что будет мешать.

23. Что-то ещё о годе (:

Самый специфически годовой из представленных (-:
Этот расклад совмещает в себе два подхода к годовым раскладам - календарный и “сферический” (т.е. по сферам жизни), и имеет двойное прочтение. Его первая часть описывает и календарную динамику года, и динамику движения к цели - её постановки, реализации и воплощения.

© Ольга Бахтина | VERBATAROT

Годовой расклад-практика, расклад-размышление о движении дальше. Помогает сформировать представление о наступающем периоде времени (годе или другом) и даёт подсказки по поводу важных ресурсов и качеств.

Авторство расклада – Beth Maiden | littleredtarot.

Поворотный момент

на год или в другое время

1. Уходящий год (в открытую).
2. Поддерживающие послания, уроки года (две карты).
3. То, что пора отпустить.
4. То, что взять с собой.
5. Наступающий год (в открытую).
6. Навыки, которые у вас уже есть (и будут полезными).
7. Навыки, которые стоит прокачать в этом году.
8. Путеводное слово года.

VERBATAROT

Расклад для оценки состояния после перехода из одной устоявшейся реальности в другую, которая ещё только создаётся. Помогает “ощупать себя” - почувствовать себя снова и собрать себя воедино в периоды неопределённости.

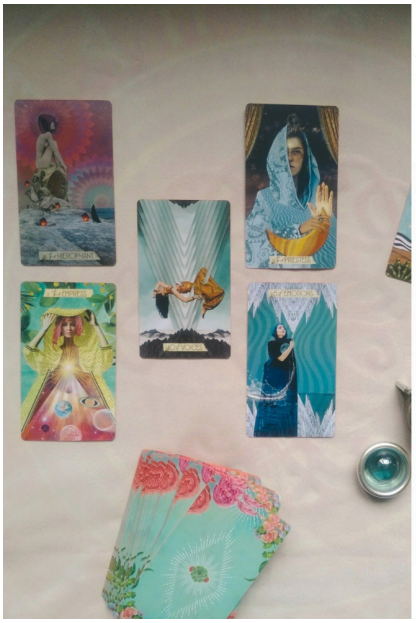
И вот я здесь

расклад для оценки состояния после перехода

0. Где я сейчас?
1. Дефицит: какую энергию я исчерпала, растратила?
2. Сброс балласта: от чего я избавилась?
3. Заряд: какой энергии я набрала?
4. Излишки: этого слишком много!

VERBATAROT

Расклад про возвращение в привычный ритм жизни и повседневность после праздников (любых). Используем праздник как шанс улучшить будничный быт (-:



После праздника

расклад о том, как вернуться в колею

1. Точка сейчас: где я после события?
2. Что следует восстановить из предпраздничного быта?
3. К чему уже не стоит возвращаться?
4. Какую опору искать в настоящем?
5. Во что в настоящем лучше не погружаться?

VERBATAROT

© Ольга Бахтина | VERBATAROT

ЧАСТЬ IV

ГОДОВОЙ РАСКЛАД

КАК ПРАКТИКА ПЛАНИРОВАНИЯ

В этом разделе предлагаю самостоятельную практику - с блокнотом и картами, которую можно устроить себе накануне нового года или сразу после него (напоминаю, ключевой момент - найти для себя время и место, а не соблюсти какую-то конкретную дату). Описание практики получилось довольно громоздким, но я постаралась подробно расписать эти шаги, чтобы было понятно, что за чем следует.

КАЛЕНДАРЬ НА ГОД

Если вам важна временная привязка, определитесь, на какие периоды вы разобьёте год (месяцы, сезоны Колеса, времена года) и посидите с блокнотом, выпишите:

- какие у вас есть цели и проекты?
- какую динамику в них вы хотели бы видеть на протяжении года?
- чего реально достичь по этим направлениям к каждому календарному "чек-пойнту"?

Вспомните, какие предсказуемые события есть в каждом из сезонов (то, что с очень большой вероятностью произойдёт - и вряд ли отменится). Отметьте их на временной линии.

Если чётко сформулированных целей-результатов или проектов, в которых ожидается измеримый рост, нет, ищите цели в процессах и их характеристиках. "Удержаться на том же уровне" (в проекте, отношениях, любом деле или статусе) - это тоже результат, только не точечный, а процессуальный, и он тоже требует вложений с вашей стороны. "Больше отдыхать", "больше проводить времени с...", "заняться..." - прикиньте, какие процессуальные желания-цели ("я хочу чувствовать себя так", "я хочу, чтобы это появилось и укрепилось в моей жизни") у вас есть, найдите им место в своём календаре.

Нарисуйте календарь с выбранным "шагом" (месяцы, сезоны) и внесите туда цели и желаемые результаты, "раскидайте" их по году.

Следующим шагом подключаем визуальное "планирование": подбираем иллюстрации к каждому периоду времени, которые отражали бы желаемые результаты/положение дел/состояние.

Иллюстрации могут быть любыми - картинки из Сети или карты в открытую из колоды, тоже любой.

Так вы получите наглядный "портрет" годовой динамики.

Посмотрите на него:

- каково общее впечатление?
- насколько сбалансированно выглядит "годовая линия"?
  Может быть, какая-то картинка покажется выбивающейся из линии, и вам захочется заменить иллюстрацию - где-то добавить ярких красок, а где-то пастельных тонов и "пейзажности". Следуйте на этом этапе за чувством композиции и гармонии в картинке, а потом вернитесь к своим записям и посмотрите, как заменённые иллюстрации согласуются с зафиксированными планами и как помогают вам уточнить их (или переписать заново?).
- снова рассмотрите подобранные иллюстрации - карты или картинки. Можно пройтись по вопросам для проективного чтения карты[5], можно прописать - почему и "за что" я выбираю для этого периода именно такое изображение, о чём оно и как оно

[5] Об этом подробнее в разделе "Расклад как картинки: как и зачем прочитать карту метафорически/проективно".

отражает желанную результативную или процессуальную цель. На этом этапе тоже можно заменять карты, которые при ближайшем рассмотрении оказались “неподходящими”.
- (Если таких замен слишком много - подумайте, о чём это.)

Подумайте, как вы будете реализовывать эти цели-планы-желания.

- Что для этого нужно?
- Какие ресурсы и качества могут в этом помочь?
- Что из этого у вас есть?
- Что нужно привлечь?
- Что вас поддержит в достижении цели или в предполагаемых обстоятельствах?
- Что поможет делать (процесс) и сделать (результат) то, что хочется?

Запишите это, связав способы достижения желаемого с самим желаемым. Получится связка, *что* я делаю и *как, с помощью чего* я делаю, по периодам. Здесь тоже можно вытащить карты - в открытую или в закрытую, как угодно. Ресурсные и поддерживающие позиции стоит прописать особенно подробно - в том числе и через метафорическое/ассоциативное/проективное чтение карты[6]. Чтобы воспользоваться ресурсом, который предлагает расклад, вы должны чётко понимать - что для вас “ресурсная” карта. И свой список смыслов лучше составить заранее, потому что сообразить, что такое “делай Семёрку Мечей, когда *это* наступит”, может быть сложновато, если “это” уже наступило. А если заранее прописать себе “в любой сложной ситуации ищи обходные пути и включай изобретателя”, будет гораздо проще. Важно, чтобы это были ваши формулировки (и их вы можете сконструировать заранее, “пока не началось”, а потом обращаться к ним по необходимости).

По желанию, если вы делаете эту практику с картами, её можно дополнить ещё одной картой по каждому периоду - вытащенной уже в закрытую. Вы можете присваивать или нет какие-то определённые значения этим дополнительным картам.

Если решите присваивать - это может быть “фактор случайности”, или “действие, способ добиться желаемого”, или, если вы не паникуете от челленджей - “что может мне помешать” или “предостережение”. Если вы решите не присваивать дополнительным картам определённых значений - то это “просто ещё одна карта для описания периода”, дополнительная информация. Просто потому, что человек предполагает, а (подставьте нужное слово на это место) располагает (-: Важно: фокус внимания держите на целях и ресурсах. Дополнительная карта на то и дополнительная, чтобы не быть основной.

Рассмотрите получившиеся пары/тройки карт и запишите свои впечатления от этих сочетаний. Как эти карты уточняют или опровергают ваши намерения и желания? Если работаете с вероятной помехой - подумайте, как сможете с ней справиться, отреагировать.

Вдохновлённые этой работой (а она вдохновляет!), можете сформулировать поддерживающее послание себе на этот год.

Возвращайтесь к записям в течение года (-:

Весь расклад или отдельные карты из него (по периодам) стоит сфотографировать и обращаться к ним в соответствующие моменты: рассматривать, поместив на видное место (самое простое - поставить заставкой на телефон, а можно распечатать и поместить там, где вы часто бываете). Это хороший фокус внимания или подсказка-напоминание в конкретной ситуации - чего я хотел_а и как я собирал_ась этого достичь. В спокойном состоянии мы

[6] Об этом подробнее в разделе “Расклад как картинки: как и зачем прочитать карту метафорически/проективно”.

обычно лучше видим свои ресурсы и менее драматично воспринимаем действительность, так что такой расклад-практика способен быть банком ресурсов на протяжении всего года.

Сделанные по картам записи можно дополнять и уточнять с течением времени. Можно фиксировать в этом "картоплане" то, чего удаётся достичь в каждом периоде времени и сверять реальную траекторию с запланированной в согласии со своими желаниями и представлениями.

Важный момент: если обозначенная цель не сложилась - обязательно прописывайте, что получилось *вместо* этого (потому что не бывает так, чтобы получилось *ничего*).

ЖИЗНЕННЫЕ СФЕРЫ

Эту практику можно делать не только по временным периодам, но также по жизненным сферам. Для этого составьте список этих сфер (можно связать это с практикой "Колесо баланса")[7], а дальше по той же схеме:

- опишите, что вам важно иметь или достичь в каждой сфере в течение года, какого результата или какого положения дел (качества процесса);
- пропишите, что нужно в каждой сфере, чтобы это было так;
- выберите в открытую карты-образы желаемого положения дел, оцените, насколько гармонично это выглядит в целом. Если какие-то картинки хочется заменить из соображений композиционного единства, замените;
- поясните свои выборы карт для каждой сферы, используя вопросы для проективного чтения или в свободной форме;
- выберите в открытую или в закрытую карты-помощники - ресурсы или важные качества для достижения желаемого, присвойте эти ресурсы - распишите, что это такое и как именно вы будете использовать этот ресурс;
- и по желанию - дополните картину вытащенными в закрытую картами (с определённым вопросом или без него).
- Рассмотрите пары/тройки карт, вытащенных по каждой сфере в открытую и в закрытую, и запишите, какие дополнительные мысли возникли у вас по каждой из сфер.
- Вдохновляющее послание (-:
- Возвращайтесь к записям в течение года, чтобы уточнить направление, и в конце года, чтобы подвести итог.

КСТАТИ

Когда я возвращаю себя к своим концептуальным планам хотя бы полугодовой давности, я обнаруживаю, что зафиксировала в них очень дельные вещи.

Из момента ясности и устойчивости (а именно в таком состоянии хорошо делать такую практику) вообще получаются на удивление качественные планы.

Однако в процессе жизни можно периодически утрачивать устойчивость, и тогда такой план хорошо возвращает к тому, что действительно важно. Это помогает уточнять направление и проверять - а то ли я вообще делаю, что собиралась? как то, что я делаю, соотносится с моими планами и желаниями?

[7] Гуглится (-: В оригинальной практике "Колеса..." 8 секторов, таково оптимальное количество сфер - 7 плюс-минус 2, сильнее дробить не стоит: будет сложно охватить вниманием.

Например, однажды я обнаружила себя в состоянии глухой обороны по отношению к разным предложениям о совместных делах. А в плане-концепте прочитала пункт про "поддерживать старые связи и заводить новые".

И нет, это не повод насильно общаться со всем, что разговаривает. Для меня это стало поводом внимательно рассмотреть это противоречие - между своим зафиксированным намерением и своей же "глухой обороной", и разобраться, почему я хотела одного, а делаю прямо противоположное.

Это отдельная глубокая тема, и тут я отмечу только, что ни "зафиксированное намерение", ни "противоположное действие" не являются истинными: истинным является только противоречие между ними. Внутри этого противоречия - личностно важная информация, которую нужно вынуть и изучить.

ПУТЬ И ПУТЕШЕСТВИЕ КАК МЕТАФОРА ГОДА

КАК Я ВИЖУ ЭТО НА СТАРТЕ?

Если вы хотите общей картины, без разделения на временные периоды или жизненные сферы, попробуйте самостоятельно ответить на вопросы любого расклада, использовать их как "анкету" для ожиданий накануне Нового года[8].

Так вы закрепите своё представление о наступающем годе, сформулируете то, как вы видите свой будущий год сейчас, из этой точки. Что в нём, как вам кажется, будет важно? Какие радости и напасти предполагаете? На что, как вы считаете, можно будет опереться? Как предполагаете справляться с (предполагаемыми же) трудностями?

В течение года - возвращайтесь к заданному раскладом сюжету и обозначенным в нём ресурсам.

В конце года снова ответьте на эти вопросы - уже ретроспективно, и вернитесь к записям начала года. Сравните (-:

Как прошла встреча ваших ожиданий с реальностью?

Какие ваши ресурсы и умения оказались особенно к месту?

Какой опыт вы можете взять с собой в следующий год?

В ТЕЧЕНИЕ ГОДА: ВОЗВРАЩАТЬСЯ И СВЕРЯТЬСЯ

Пишите о том, что произошло, как вы использовали свои ресурсы и какие ресурсы привлекли со стороны, с помощью чего вам удавалось решать задачи и справляться с вызовами, подводите промежуточные итоги на границах периодов, анализируйте - что получилось/не получилось из запланированного и что получилось "само собой", поверх планов (и благодаря чему это вышло).

Цели и планы отличная вещь: они организуют движение. И планирование само по себе вдохновляющий процесс, придающий устойчивости и позволяющий "приручить" будущее (ну хотя бы *чучуть*). Качественно, из точки устойчивости сформулированные цели-желания дают опору в моменты, когда ты шатаешься. Собственно, и задачу планирования я вижу не в том, чтобы упороться по эффективности, а в том, чтобы создать себе островок устойчивости.

[8] Этому посвящён подраздел про расклад как вопросы - или расклад без карт. Можно использовать любой расклад из Коллекции или вообще любой, который вам нравится и кажется подходящим (-:

Но, с другой стороны - бывают и восхитительные незапланированные достижения и правильные решения, которые получаются сами собой. И я сейчас, подводя итоги этого года, напоминаю сама себе: удели внимание тому, чего не было в планах, но оно получилось хорошо. Потому что план - это не смирительная рубашка и не догма. План и цели для человека, а не человек для плана и целей, говорю я перфекционистам (и себе), которые способны скушать себя за то, что не по всем пунктам поставили галочки. Цель принадлежит вам и может меняться вместе с вами (-:

You`re the first & the best.

Хорошей практики и уютного года.

ПЛАНИРУЕМ ГОД
С БЛОКНОТОМ И КАРТАМИ

РАБОТА С РАСКЛАДОМ: РУКОВОДСТВО
ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ С КАРТАМИ: ВАРИАНТЫ
КОЛЛЕКЦИЯ ГОДОВЫХ И СЕЗОННЫХ РАСКЛАДОВ

2019-2020
Текст: @Ольга Бахтина | VERBATAROT
Фото: @Ольга Бахтина | VERBATAROT

Я в Сети:
ВКонтакте https://vk.com/verbatarot
Instagram @verbatarot
Блог verbatarot.ru

Написать мне:
личные сообщения ВК
директ Instagram
mailto:verbatarot@bk.ru

ДОБРОГО НОВОГО ГОДА!