



Книга-
тренинг

Он Король.

Волкова
Татьяна

Я
Королева!



Татьяна Волкова

Он Король. Я Королева!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70429348

ISBN 9785006251267

Аннотация

Эта книга-тренинг поможет разобраться во внутренних настройках не только в своих, но других людей. Задачи книги: Помочь осознать то, как проявляется тот или иной архетип в жизни человека. Помочь понять, что человек в себе не признает и не принимает. Научить применять осознанно архетипы через роли, которые лучше подходят для той или иной ситуации. Научить видеть не только привычные, но и другие сценарии развития событий.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	10
ЧАСТЬ 1. Я КОРОЛЕВА	24
КОРОЛЕВА МЕЧЕЙ. Стихия воздуха	26
КОРОЛЕВА ЖЕЗЛОВ. Стихия огня	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Он Король. Я Королева!

Татьяна Волкова

© Татьяна Волкова, 2024

ISBN 978-5-0062-5126-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Познакомились мы с Татьяной в 2018г.

Правду говорят, что нужные люди появляются в твоей жизни в нужный момент.

Татьяна помогла мне понять и принять мою одарённость. После нашего знакомства моя жизнь круто изменилась в лучшую сторону.

Я давно ей говорила: « Вам надо начинать писать! У Вас колоссальный опыт и кладёзь знаний.

Наконец-то! Это свершилось!

Мне повезло одной из первой прочитать книгу «Он Король.

Я Королева!». Только открыв её, я поняла, что именно такую книгу мне уже давно хотелось прочесть.

Это шедевр! Без преувеличений! Говорю, не включая

в расчет личную симпатию.

Очень яркая книга, которая читается на одном дыхании. Однако вдох – выдох делать все же придется: в конце разделов множество эффективных практик, которые следует непременно выполнить. И я уже в предвкушении того, как буду их делать.

Сразу же узнала себя в Королеве Жезлов, хотя промелькнула мысль о похожести на Королеву Мечей. Оно и неудивительно – в каждом из нас черты архетипов сложно переплетены. И разобраться с этим вам поможет эта книга.

Рекомендую всем – и женщинам, и мужчинам. Как для получения знаний по этой теме, так и для того, чтобы с помощью практик подкорректировать свою жизнь – сделать ее яркой, сочной и настоящей.

Благодарю!

*Алёна Эйфория, энерготерапевт, автор 2 книг
и 70 энергозагрузок, Маг Нового времени, наставник,
проводник сексуальной энергии, эксперт Матрицы изобилия*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга написана на основе материалов моего авторского тренинга «Он Король. Я Королева!».

Мужчины и женщины. Мы очень разные, вполне самостоятельные индивиды, но, вместе с тем, друг без друга нам как-то сложно.

У каждого из нас была своя незабываемая история любви. У кого-то она пишется до сих пор. А кто-то, возможно, только на ее пороге.

«Люди встречаются, люди влюбляются, женятся. Мне не везёт в этом так, что просто беда!» Помнишь эту песню? Надеюсь, это не твоя история.

С кем-то ты с лёгкостью строишь отношения, а к кому-то с большим трудом подбираешь «ключик». Кто-то с самых первых «нот» кажется до боли знакомым и родным, а кто-то так и остается за гранью твоего понимания, несмотря на то, что скоро будет очередной юбилей вашего знакомства.

Как думаешь, почему так? Потому, что мы все разные, ответишь ты. И будешь права!

Разные, потому что у каждого из нас свое «лего» из убеждений – программ, заложенных в нас с детства или даже из совсем давнего прошлого. Я имею в виду наши прошлые жизни, память предков.

Весь наработанный нами, нашим родом и даже народом опыт записывается в генетической памяти. Такие себе установочные программы, которые, если мы их не осознаем, руководят нашими жизнями и, в том числе, отношениями с другими.

Эти программы называются архетипами.

Понятие «архетип» впервые применил аналитический психолог, ученик Зигмунда Фрейда, Карл Густав Юнг.

По мнению Юнга, мы приходим в этот мир уже с полным набором архетипов, которые «включаются» при определенных ситуациях или обстоятельствах.

Очень часто они «проявляются» во снах, подсказывая наиболее правильный выход из проблемной ситуации. Если научиться «договариваться» с этими архетипами, то есть использовать их осознанно, то они могут существенно облегчать нашу жизнь. Каждый архетип – алмаз неограниченный! Он имеет свои плюсы и минусы, и их необходимо знать, чтобы обратить силу того или иного архетипа в свою пользу, на созидание!

Эта книга-тренинг поможет разобраться тебе не только в своих внутренних настройках, но и понимать других.

Задачи этой книги-тренинга:

– Определение основных потребностей и проявлений

каждого архетипа.

- Анализ ресурсов и ограничений, которые проявлены в каждом архетипе.

- Помощь в осознании того, как проявлен тот или иной архетип в твоей жизни.

- Помочь разобраться со своими архетипами, понять, какие из них являются ведущими, какие шаблоны поведения ты используешь в рамках этих архетипов.

- Помочь понять, что ты в себе не признаешь, не принимаешь.

- Научить применять осознанно архетипы через роли, которые лучше подходят для той или иной ситуации, для нахождения других сценариев развития событий.

После прочтения (и выполнения заданий) ты сможешь легко и с радостью:

- расширять круг своих знакомых и друзей, заводить нужные связи;

- понимать, с кем безопасно открывать новый бизнес, а от кого лучше держаться подальше;

- провести ревизию своему окружению;

- узнать, кто наполняет тебя в личных отношениях, а кто забирает твой ресурс;

- лучше понять себя.

В конце каждого раздела упражнения на развитие того или иного навыка. Конечно, оценки за их выполнение никто

ставить не будет, но выполнение этих заданий поможет разобраться в своем внутреннем мире, сделать анализ своим поступкам.

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем перейти к самим архетипам, давай поговорим о том, какие есть способы обозначения характера человека, его способностей и наклонностей, как хороших, так и не очень.

Наверняка ты знаешь про сангвиников, холериков, флегматиков и меланхоликов.

Не буду тратить на повторение твоё драгоценное время. Лучше расскажу, что говорят об архетипах Зигмунд Фрейд, исследователь глубинной психики человека, и его ученик Карл Юнг, который и придумал всю эту историю с архетипами.

В работе со своими анализантами Фрейд сталкивался с очень ожесточенным сопротивлением бессознательного. Он определил, что наше бессознательное паче ока бережет свои глубинные тайны, придумывая разные защиты.

Фрейд сделал предположение, что где-то совсем глубоко в психике есть особое побуждение – стремление к саморазрушению. Он назвал его **мортидо** (от лат. Mors – смерть).

Другой специалист по исследованию бессознательного человека – Сабина Шпильрайн в своей работе «Деструкция как причина становления» тоже обратила внимание на существование принципа деструктивного влечения.

Она была не только ученицей Юнга, но и его пациенткой. Кому, как не Сабине хорошо знать о деструкции! В своих исследованиях она предполагала, что **мортидо** не совсем деструктивная сила психики. Эта сила находится с **либидо** (влечением или желанием) в отношениях единства и борьбы противоположностей.

Карл Густав Юнг в этой связи акцентировал внимание на коллективных структурах психического опыта человечества. Которые он называл архетипами.

Психические типы людей по Юнгу

Как и Фрейд, Юнг посвятил себя изучению динамических неосознаваемых влечений, проявляемых в поведении человека.

Однако, в отличие от своего учителя Фрейда, Юнг утверждал, что содержание бессознательного есть нечто большее, чем подавленные сексуальные и агрессивные побуждения. Он считал, что душа состоит из трех отдельных структур, которые взаимодействуют между собой: *эго, личное бессознательное и коллективное бессознательное*.

Эго – это центр сознания. То есть все мысли, воспоминания и ощущения, благодаря которым мы чувствуем свою целостность, постоянство и воспринимаем себя людьми. Это основа нашего самоощущения.

Личное бессознательное – конфликты, неприятные вос-

поминания, психологические травмы, которые когда-то осознавались, но теперь подавлены или забыты. Это те чувственные впечатления, которым не хватило яркости, чтобы отпечататься в нашем сознании.

Личное бессознательное содержит те комплексы, эмоционально заряженные мысли, чувства и воспоминания, которые мы вынесли из прошлого личного, родового или наследственного опыта. Это могут быть самые обычные ситуации, которые откладываются в нашем бессознательном и формируют убеждения-программы. Эти программы могут оказывать очень сильное влияние на наше поведение.

Юнг выявил более глубокий слой в структуре личности, который назвал коллективным бессознательным.

Коллективное бессознательное – это хранилище спящих остатков памяти человечества и даже наших человекообразных предков. В этом слое психики находятся мысли и чувства, общие для всех человеческих существ, являющиеся нашим общим эмоциональным прошлым.

Таким образом, благодаря наследственности, содержание коллективного бессознательного одинаково для всего человечества.

Юнг говорит о том, что коллективное бессознательное состоит из мощных первичных психических образов, так называемых архетипов (буквально «первичных моделей»).

Архетипы — врожденные идеи или воспоминания, которые способствуют восприятию, переживаниям и реакции

на события определенным образом. Под влиянием этих архетипов люди реализуют в своем поведении универсальные модели: поведенческие и мышления.

Например, если я попрошу описать образ Бабы-Яги или Василисы Прекрасной?

Ты перечислишь черты характера, опишешь внешность и даже то, во что одеты эти дамы. Так ведь? А откуда ты это знаешь? Правильно – из сказок. А сказка (или сказания) – это и есть коллективное бессознательное.

Каждый архетип имеет две стороны, он проявляется как в положительном, так и в негативном аспекте.

Вот у нашей Бабы-Яги есть отрицательные стороны: она вредина и норовит всех съесть, предварительно зажарив в печке. Есть и положительные: прежде чем о деле спросить, накормит гостя, напоит, баньку истопит, спать уложит. А потом еще и помочь может. Даст герою какой-нибудь артефакт в помощь.

Юнг описал много архетипов: Мать, Ребенок, Герой, Мудрец, Божество Солнца, Плут и Смерть.

Вот самые известные:

Архетип	Значение	Символ
Анима	Бессознательная женская (пассивная) часть личности мужчины.	Женщина, Мона Лиза
Анимус	Бессознательная мужская (активная) часть личности женщины.	Мужчина, Дон Жуан
Персона	Социальная маска человека, то есть то, кем нас хочет видеть и видит социум.	Маска
Тень	Это тёмная часть нашей личности. Наши страхи, в том числе. То, что мы в себе никак не хотим признавать.	Искуситель
Самость	Целостность и внутренняя гармония. Регулирующий центр личности.	Мандала

Можно сказать, что архетип – это базовая энергетическая субличность, то есть божество, которое «проявляется» через поведение людей.

Юнг писал, что люди бы крайне изумились, осознав, насколько они (будучи, казалось бы, совершенно непохожими друг на друга) одинаково, как под копирку, чувствуют, мыслят и разговаривают. Находясь в архетипических ситуациях: любви, опасности, ссоре с родителями, унижении, признании сверстниками, ревности, победе, поражении и т. д. мы до тошноты похожи друг на друга, потому что у нас активируются архетипы, общие для ВСЕХ.

Систем архетипизации, то есть попыток объяснить человеческую реакцию на то или иное событие, его поведение в этих ситуациях, много.

Все классификации объединяет одна главная идея: человек, от рождения талантливый и способный, способен не только на хорошее. От природы в человеке заложено

множество противоречивых качеств, в том числе, и кмение управлять этими качествами.

В зависимости от ситуаций, мы можем быть «мягкими или твердыми», открытыми или сдержанными, щедрыми или бережливыми. Нужное качество можно включать и выключать, если знать какой архетип его содержит.

Вот, например, еще одна типизация архетипов – от Тони Вульф. Эта дама также, как и Сабина Шпильрайн, была одной из учениц и анализантом Юнга.

Тони Вульф выделяла 4 архетипа: *Мать, Амазонку, Гетеру и Медиальную женщину (посредницу)*.

Мать и Гетера ориентированы, в первую очередь, на отношения. Внимание Матери направлено на детей или подопечных. Гетеру больше вдохновляют отношения с мужчиной.

Амазонка и Медиальная женщина – это карьеристки. Им больше по нраву светская жизнь и реализация личных целей. При этом Амазонка предпочитает путь социальной реализации и внешних достижений, а Медиальная женщина нацелена на взаимодействие с коллективным бессознательным.

Мать. Пример: Гея, Дева Мария, Наташа Ростова в эпопее Льва Толстого «Война и мир», Элен Охара из романа Маргарет Митчелл «Унесённые ветром».

Архетип символизирует: принятие, мудрость, щедрость, самопожертвование, плодородие, деторождение, заботу о детях и подопечных, возвращение.

Деятельность Матери может быть связана с теми областями, где людям требуется опека. Это медицина, педагогика, социальные службы. Мать также склонна к дипломатичности, миротворчеству и экологичности в образе жизни.

Негативная сторона Матери проявляется в стремлении слиться с детьми или подопечными, присвоить их жизнь. Наверняка многим знакомо такое – «Я тебя рОстила, кОрмила. Я лучше знаю, что тебе надо и с кем тебе будет лучше!» Такая Мать душит всех своей гиперопекой. При этом она забывает заботиться о себе. Всё её внимание направлено на другого. Мать живет интересами детей, и типичным шаблоном поведения является депрессия, связанная с синдромом пустого гнезда.

Гетера. Пример: Симона де Бовуар, французская писательница, представительница экзистенциальной философии, идеолог феминистского движения. Лу-Андреас Саломе, писательница, философ и психоаналитик. Состояла в дружеских отношениях с Ницше, Фрейдом и Рильке. Таис Афинская, героиня одноименной книги И. Ефремова.

Архетип Гетера основан на образе Афродиты – богини любви. Она сексуальна и склонна к романтике. Гетера выступает в роли спутницы и соратницы мужчины. Такие женщины часто становятся объектом проекций для мужской Анимы, то есть «музами» великих героев. Когда про мужчину говорят, что он успешен именно потому, что за его спиной стоит Муза, речь идет об архетипе Гетера.

Негативная сторона Гетеры заключается в риске раствориться в отношениях с мужчинами, потерять себя. Она отдается без остатка, до последней капельки.

Амазонка. Пример: египетская богиня войны Сехмет, королева Виктория, Гермiona Грейнджер из «Гарри Поттера».

Амазонку интересует профессиональная самореализация. Она карьеристка, участвует в общественной деятельности и стремится к финансовой независимости. Важное качество Амазонки – умение отстаивать свои права. Порой – даже ценой части своей психики.

Негативная Амазонка – это неуверенная в себе женщина. Она может ощущать себя неполноценной по сравнению с мужчинами. Такая женщина может «застрять» в какой-то травматической истории, которая каждый раз будет провоцировать у неё агрессию и гнев.

В негативном проявлении Амазонка будет постоянно воевать с кем-то, ощущая себя «на войне».

Медialьная женщина (Посредница). Пример: Кассандра, в древнегреческой мифологии троянская царевна, наделённая Аполлоном даром пророчества и предвидевшая гибель Трои. Правда, тот же Аполлон за отказ во взаимности сделал так, чтобы предсказаниям Кассандры никто не верил. В переносном смысле Кассандра – вестница несчастья. Имя ее употребляется в терминах «комплекс Кассандры» (ситуация, при которой достоверное предчувствие или убеждение обесценивается или упускается из виду и человек, знающий

о предстоящем, не может убедить других, что его предсказания реальны) и «эффект Кассандры» (когда в сфере принятия политических решений сложнее своевременно и адекватно использовать разведывательную информацию, чем добыть её).

Пифия – древнегреческая жрица-прорицательница в храме Аполлона в Дельфах, расположенного на склоне горы Парнас.

Хильдегарда Бингенская – немецкая монахиня, Пророчица, настоятельница-аббатиса бенедиктинского монастыря Рупертсберг. Автор мистических книг-видений, первая из которых «Путеведение, или Познание путей Господних», духовных стихов, песнопений, трудов по естествознанию и медицине. В 2012 году канонизирована в лике «Учитель Церкви».

Медиальная женщина (или Посредница) связана с коллективным бессознательным. Она медиум, пророчица, чья задача – соединить человеческое сознание с глубокими слоями бессознательного. Она символизирует иррациональную сферу бытия, связанную с богами, архетипами и магией.

В негативном проявлении этого архетипа – это злая ведьма, Фата Моргана или Медея. Это человек одержимый. Медиальную женщину может легко поглотить бездна её же бессознательного. И тогда это просто городская сумасшедшая.

Мы с тобой обратимся к такой системе, как Таро. Система

Таро также имеет под собой архетипический фундамент. Таро часто используют не только для мантики, но и для психологического консультирования, в том числе, и в юнгианстве.

Если сравнивать системы архетипов Таро и Тони Вульф, то

Матери соответствует *Королева Пентаклей*, *Амазонке* — *Королева Мечей*, *Гетере* — *Королева Жезлов*, а *Медиальной женщине* — *Королева Кубков*.

Познакомиться с каждой «вечной женщиной» и понять, через какие энергии и процессы эти архетипы проявляются в нас, мы сможем через привычную для нас систему координат.

Я хочу показать, что несмотря на разные системы, разные названия и разное количество архетипов, все сводится к более или менее похожим качествам.

В этой книге я постараюсь познакомить тебя с архетипами фигурных карт Таро. Дворцовые (фигурные) карты описывают психологические функции. Именно через королей и королев мы рассмотрим взаимодействие разных архетипов в различных жизненных ситуациях.

Лучше понять ведущие качества каждой масти помогут природные стихии. Потому что каждому Двору (масти) присуща определенная стихия:

- Мечи – воздух.
- Жезлы или Посохи – огонь.
- Чаши или Кубки – вода.

– Пентакли или Монеты (или Денарии) – земля.

Эти стихии не только обладают общими характеристиками, проявленными в них, но и отвечают за определенные сферы в жизни. Я приготовила краткую характеристику каждой стихии дворцовых (фигурных) карт таро.

ДВОР МЕЧЕЙ. Стихия воздуха

Персонажи этого Двора часто обладают негативным жизненным опытом. За их плечами могут быть тяжелые испытания и утраты. Этот опыт закаляет их, они становятся сильными, полными решимости и отваги. Но это – с одной стороны.

С другой – жизненные ситуации настолько их «расплавливают», что они наполняются тоской по прошлому, упрекают всех и вся в несправедливости. Их острый разум для них – это либо благо, либо бедствие.

У представителей Двора Мечей нет срединных решений. Только так и не иначе. Для них существует два мнения – ИХ и неправильное. Решительность, ясность мышления, умение справляться со сложными интеллектуальными задачами, интуиция и общительность – вот в чем им нет равных. Люди этого Двора выживут в любой ситуации. Их силе воли можно позавидовать.

Они великие преобразователи. Пережитые беды могут трансформировать в позитивный вектор. Мечи могут при-

звать на помощь все духовные и физические ресурсы, чтобы справиться с трудностями.

Негативный аспект – они не способны принять потерю. Могут стать желчными, замкнутыми, злыми. Они больно ранят своей язвительностью, критикуют всех и вся, безмерно суровы и резки в суждениях, могут быть жестокими (в том числе, и к себе самим).

ДВОР ЖЕЗЛОВ. Стихия огня

Представители этого Двора – искатели приключений и авантюристы. Однообразие – не их конёк. Это честолюбивые достигаторы, для которых часто важен сам процесс достижения, а не конечный результат.

Они предприниматели, потому что все время что-то предпринимают. У них полно разных идей для воплощения их целей, которых они намерены непременно добиться. Короче говоря, они увлечены достижением успеха.

Представители этой масти энергичны, отважны, инициативны, амбициозны, изобретательны и полны энтузиазма.

Обратная сторона – они капризули, эгоисты, дерзкие, бесцеремонные, непримиримые личности, временами склонные к насилию (даже физическому).

ДВОР ЧАШ. Стихия воды

Это эмоционально чувствительные люди. Все их помыслы

заняты заботой о ближнем. Они сострадательны и чувственны.

Это самые неумные фантазеры среди Придворных Карт. Настоящие романтики. Эти люди наделены богатым воображением, которое помогает сотворению романтических образов и воплощению художественных замыслов.

В негативном значении – могут предаваться необузданным фантазиям, заводящим их в дебри зла.

Люди масти Чаш с трудом забывают прошлое, на все вокруг взирают сквозь дымку эмоций. Это может вызывать когнитивный диссонанс, который, в свою очередь, может привести к разрушению личности.

ДВОР ПЕНТАКЛЕЙ. Стихия земли

Люди масти Пентаклей оценивают жизнь на свой лад – через те осязаемые вещи, которые они приобретают и которыми владеют. Для них превыше всего обладание собственностью и хорошо оплачиваемая работа. Это труженики, упорно и решительно продвигающиеся к своей цели.

В негативе – это те, у кого могут возобладать собственные инстинкты, из-за чего в окружающих они будут видеть не людей, а неодушевленные предметы. Им могут быть свойственны алчность, пристрастие ко всякого рода денежным махинациям, беспечность в распоряжении финансами, излишняя доверчивость, тревога, стремление к высо-

кому положению, мелочность и крайняя эгоистичность в денежных делах.

Ранее я уже упомянула, что каждой стихии, то есть каждому королевскому Двору соответствует определенная сфера жизни.

Через архетипы Младших арканов мы затронем их:

– Мечи – это про мышление, убеждения, установки.

– Жезлы – это про действие, цели, достижения.

– Чаши – это про эмоции, реакции на те или иные события.

– Пентакли – это про изобилие. И это не только про деньги, но и про умение создавать материальный комфорт.

После знакомства с архетипами будут даваться упражнения на закрепления навыков, соответствующих конкретной масти или стихии. Эти техники помогут находить новые решения, изменять привычные паттерны поведения, разбудить творческие способности и стать успешнее.

Делать задания или нет – это твой выбор.

Только помни: полученные знания, незакрепленные практикой – это информация!

А вот применение этих знаний – это уже опыт!

Итак, поехали. Начнём знакомиться с женскими архетипами.

ЧАСТЬ 1. Я КОРОЛЕВА



Самый сложный вопрос, на который никогда не могли найти ответ и на который я также не могу ответить, несмотря на тридцать лет моих исследований в области женской души, заключается в следующем:

«Как понять, что хочет женщина?»

Зигмунд Фрейд

«Никогда не бегай за автобусом и женщинами, все равно не догонишь».

Женщина. Что это за существо? И чего она все-таки хочет?!

Да простят меня мужчины, но в их архетипах все ясно и понятно. Представители сильного пола более предсказуемы в своих взглядах на жизнь и реакциях на те или иные события.

Архетипы же представительниц прекрасного пола можно соотнести с их внутренним началом, интуицией. Есть мнение, что женщина, которая умеет слушать и слышать себя, способна добиться в жизни того, что нужно именно ей, она не следует за чужим мнением или навязанными стереотипами.

КОРОЛЕВА МЕЧЕЙ. Стихия воздуха

ХАРАКТЕРИСТИКА

Она самодостаточна, независима и просчитывает каждый шаг. Умная женщина. Соперница и разлучница. А как она умеет плести интриги! Если надо кого-то проучить – это к Королеве Мечей. Она с большим удовольствием поможет наказать обидчика. Особенно если уверена, что участвует в восстановлении справедливости.

Эта женщина обладает уникальной способностью смотреть на ситуацию объективно, видеть сразу обе стороны медали. При этом всегда все подвергает анализу и умеет вычленять главное.

Королева Мечей красноречива, иронична и очень точно формулирует свои мысли. Не дай Бог попасть на её острый язычок. А как ожесточённо она отстаивает свои убеждения!

Своими замечаниями она попадает «не в бровь, а в глаз». Умеет еще до начала разговора с кем-то «считать» все слабые стороны собеседника.

Она всегда ориентирована на высокие стандарты. Хорошо понимает разницу между «хорошо» и «отлично». Всегда информирована, наблюдательна и настойчива.

Королева Мечей – мастер не только устанавливать всяческие ограничения для других, но и следить за их соблюдением.

В общем – не женщина, а металл! Ярким примером может быть Маргарет Тэтчер.

БИЗНЕС

Королева Мечей хорошо разбирается в медицине, психологии, интересуется юриспруденцией. Иногда занимается колдовством, потому как ей интересны тайны человеческого разума и сложные психологические феномены.

Она – генератор всяческих идей. Может быть успешным инженером, математиком, архитектором, специалистом в области медицины, юристом. Ей хорошо даются журналистика, писательство, работа в области образования и науки. Она хороша везде, где требуется острый ум.

Королева Мечей – прекрасный консультант, терапевт и советчик, потому что обладает способностью погрузиться в глубину ситуации, при этом не позволяя себе эмоционально привязываться к чему-либо или к кому-либо.

Это, чаще всего, финансово независимая женщина. Может занимать высокие должности. Как руководитель, сторонник железной дисциплины, держит подопечных в «ежовых рукавицах». Она с легкостью обнаружит неточности в финансовом отчете, ошибки в школьном диктанте, фотомонтаж, заметит стрелки на чулках, пение под фонограмму и еще тысячу других мелочей. Ее не проведешь – она исключительно проницательна.

Королева Мечей – хороший организатор. Это авторитар-

ная личность. Она безжалостна, потому что не позволяет себе принимать решения в эмоциональном состоянии.

Обычно Королева Двора Мечей компетентна в вещах, которые ей интересны. Ей нет равных в области протоколов, экзаменов, инспекций, ревизий, инструкций и законов.

Представительницы этого архетипа любят методичный труд. Всё должно быть регламентировано, детализировано, иметь причинно-следственные связи. Если где-то логики или системы нет, она это быстро организует.

ОТНОШЕНИЯ

В доме у нее порядок. Но этот порядок понятен только ей. Все находится на тех местах, которые она определила всему и каждому.

Королева Мечей крайне самостоятельна. Даже в романтических связях она свободно распоряжается своей личной жизнью. Вопрос о том, где была или похожий на него, вызовет как минимум скандал.

«Ум – всему голова!» Это девиз этой Королевы. Пока разделяют её взгляды и принципы, ей все равно, как к ней относятся. Она легко обходится без знаков внимания к своей персоне. Но попробуй оступись! Она запомнит тебя в лицо и по имени, беспощадным лазерным лучом высветит все твои недочеты.

Простор в отношениях с самостоятельным и независимым партнером привлекает ее куда больше, чем «залипание» в иг-

ре «любит-не-любит». Слишком яркое проявление чувств кажется ей неестественным. Да и к себе Королева Мечей мало кого подпускает – держит дистанцию, чтобы сохранить за собой полную свободу действий.

Любовь для нее менее привлекательна, чем решение поставленных задач, проведение исследований или расследований. Она «на раз» может отказаться от простого «женского счастья» ради карьеры. Жертвенность – это не про Королеву Мечей. Она легко пройдет мимо того, что ей не особо интересно.

Пылкая страсть быстро наскучивает. Ей больше по нраву интеллектуальная взаимосвязь с партнёром, которая питает ее стихию – воздух и разум. акая женщина способна годами поддерживать именно страстные отношения с каким-нибудь издателем, научным руководителем, соавтором, напарником, коллегой – таким же следователем-исследователем, как и она сама. Созваниваться в три часа ночи или проводить сутки напролет вместе, питаясь только кофе с сигаретами и едва переводя дух после очередного интеллектуального оргазма, когда «получилось», «нашли», «поняли», «сошлось».

То, чем они занимаются – это секс, хотя участники в одеждах, застегнутых на все пуговицы. То, что они испытывают по отношению друг к другу – это любовь, хотя они никогда не скажут этого друг другу с той интонацией, с какой говорят влюбленные. И в таком виде любовь и секс Королеве Мечей

не надоеет никогда.

Больше всего на свете она ненавидит иллюзии (а потом разбитые розовые очки, слезы, сопли...) касающиеся не только других, но и себя любимой. Ее стихия просто не переносит подобных вещей. Со стороны это может казаться холодностью, жесткостью, надменностью и неприступностью.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

В негативном проявлении – это архетип Снежной Королевы. Ослепительно красива, но внутри – лёд. Она способна моментально «кастрировать» любого, кто ей «перейдет дорогу». Ее любовь, в силу определенных причин, легко может превратиться в ненависть.

У неё может быть тяжелый характер, узость мышления, разрушительное поведение озлобленной неудачницы. Также в негативе может проявляться гиперконтроль, что часто приводит к потерям и утрате самого контроля над ситуацией.

Королева Мечей в негативном проявлении становится рассеянной и обессиленной. И тогда её ум способен рождать лишь различные схемы мести, она становится образцом вероломства и притворства. Неудовлетворенные амбиции приводят к разочарованию, крушению идеалов, ощущению ненужности и забытости.

Королева Мечей очень остро реагирует на промахи и ошибки оппонента. Независимо от того, интересуется его

её мнение или нет, она выскажется обязательно. И всегда в негативном ключе. Ее мнение бывает пристрастным, основанным на лжи, и доверять ему не стоит. А еще такая женщина может накормить целым ворохом дурных новостей и сплетен.

Часто Королеве Мечей не даёт покоя её прошлое. Она не может отпустить его. Мало того, что она омрачает свое настоящее, так еще и отравляет будущее тех, кто попадает под ее влияние и власть. Такая женщина сама создаёт конфликтные ситуации, а потом сама же таит обиды на своих оппонентов. Ей присущи жалость к себе, предубежденность, коварство и способность нанести «удар в спину».

А теперь пора закрепить теорию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Как ты думаешь, почему мы держимся за прошлое?

Потому, что для человека важна определённости. В прошлом опыте, даже если он был негативным, все знакомо и понятно. Ты уже приспособился с этим жить. И держишься за него, как за спасательный круг, даже если этот «круг» причинял тебе боль.

Уверенность – одна из шести основных человеческих потребностей. А отпустить прошлое – означает шагнуть в будущее, то есть в неизвестное и непонятное. А то, что нам неизвестно и непонятно, часто пугает нас.

Другая причина, по которой так трудно отпускать про-

шное, связана с эмоциями, то есть с тем, на чём произошла фиксация, с какой эмоцией бессознательное связало пережитый опыт.

Например, ты его любила, а он, негодяй, женился на лучшей подруге (или у кого-то в твоём Роду был опыт подобного предательства). И теперь у тебя нет подруг. Да и мужикам ты не доверяешь. Ты просто уверена, что подруги – это предательницы, а мужики – козлы. И испытывать боль и разочарование еще раз тебе никак не хочется. Поди знай, что у них там в голове. Опять предадут, и опять будет больно. Поэтому бессознательно ты избегаешь все дружеские и романтические связи. Хотя вслух можешь говорить другое.

Давай попробуем это исправить.

Упражнение 1

– Первое, что надо сделать – это сесть и подумать, что в твоей жизни не так. Что не дает тебе возможности двигаться дальше. За что именно ты цепляешься: за неудачные отношения, за предательство? Это точно то, что тебе надо?

Хочешь ли ты простить, отпустить, чтобы дышать стало легче? Какую вторичную выгоду ты получаешь, цепляясь за прошлое?

– Теперь определи причину, что тебе мешает забыть прошлое?

Вот так себя и спроси: «Почему я постоянно думаю о про-

шлом? Как изменится моя жизнь, если я научусь обходиться без этого самого прошлого? Как изменятся отношения с «предателями»?

Попробуй понять, что поможет тебе с ними нормально общаться? И надо ли тебе это вообще? Что страшного случится, если ты себе снова дашь шанс быть любимой и любить?

– Одна из самых сложных частей освобождения от прошлого – определиться со своими эмоциональными привычками. Это требует глубокого самоанализа и ответов на вопросы:

- Как ты живешь всё это время?
- Какие убеждения тебя ограничивают?
- Где ты находишься эмоционально в данный момент?
- Ты планируешь будущее, размышляешь о настоящем или торчишь в прошлом?

Ты настолько привыкаешь к негативным эмоциям, что перестаешь их замечать, не осознаешь, что застреваешь в негативной эмоциональной петле. Хотя тебе кажется, что ты реагируешь на ситуации так же, как и любой другой человек.

Наши уникальные эмоциональные привычки оказывают глубокое влияние на то, как мы смотрим на жизнь, как мы действуем и насколько хорошо мы справляемся с прошлым.

Выявление этих привычек помогает больше концентрироваться на положительном опыте, замечать что-то хорошее.

– Также, как ты тренируешь своё тело, ты можешь тренировать свои эмоции. Можно «укрепить» разочарование,

печаль, стресс или даже депрессию, если реагировать каждый раз привычным образом на сложную ситуацию, а можно приучить себя чувствовать страсть, радость, силу даже когда в жизни происходит что-то плохое.

Следует отслеживать негативные эмоциональные привычки. Если вдруг ты «выловишь» такую, постарайся немедленно переключить «передачу».

Ученые доказали, что любая эмоция длится всего лишь 90 сек. Можешь посчитать до 90 и... забыть о своём переживании. Скажи себе: «Это не моя история!»

Если ты не умеешь контролировать свои переживания, то молчаливо соглашаешься с негативным сценарием развития событий в твоей жизни. Даже, если ты умница и красавица.

– Читай вдохновляющие истории. Окружай себя людьми, рядом с которыми хочется расти над собой.

– Отпустить прошлое нелегко. Поэтому на помощь могут прийти всякие ритуалы, то есть системные и повторяющиеся действия. Например, ежедневный распорядок дня, который включает здоровый завтрак, медитацию, физические упражнения и изучение новых вещей.

– Практика благодарности – еще одна привычка, которая поможет жить настоящим моментом, а не прошлым. Заведи дневник благодарности или практикуй это во время утренней медитации. Подумай, за что ты можешь быть признательна своим близким, друзьям, знакомым, просто жизни.

– Постарайся принять тот факт, что всё, что происходит

с тобой – это всего лишь опыт.

Этот опыт делает тебя сильнее, разумней, мудрей.

Ты можешь справиться с любой ситуацией!

– Научись любить и уважать себя, тогда легче будет отпустить прошлое навсегда.

Если не убедила, лови ещё одну технику отпускания.

Упражнение 2

Это упражнение основано на стимулировании полушарий головного мозга глазодвигательными мышцами. И называется билатеральной стимуляцией.

Когда мы смотрим вправо – активизируется левое полушарие головного мозга, когда влево – правое. Попеременное включение левого и правого полушарий, в свою очередь, активирует процесс переработки информации. Если ты вспоминаешь о негативной ситуации в прошлом, соответствующая нейронная сеть становится активной и ситуация прорабатывается.

Например, на стадии быстрого сна происходят такие же спонтанные движения глаз, поэтому утром ты куда легче относишься к событиям вчерашнего дня.

«Утро вечера мудренее» – помнишь поговорку?

Этот метод эффективно работает с многими запросами. *Его можно использовать при проработке любых травмирующих эпизодов, страхов и фобий, тревог, панических атак,*

депрессий, бессонницы, зависимости, обиды, ревности, навязчивых мыслей, последствий измены, сложного расставания, развода, утраты.

Этот метод не стирает из памяти негативное событие, а снижает чувствительность к нему.

Но должна тебя предупредить, есть ряд противопоказаний к применению этой техники:

- патология глазодвигательных мышц,
- остро выраженный физический дискомфорт,
- эпилепсия,
- гипертония,
- предынфарктное или предынсультное состояние,
- беременность и любые состояния, при которых необходимо избегать стрессов.

Если у тебя нет этих противопоказаний, то спроси себя:

- Какое событие в моей жизни было наихудшим?
- Когда я испытала наибольшие страх, злость, вину, стыд?

После того, как ты определила корень своего зла, оцени его по десятибалльной шкале, где 0 – полное спокойствие, 10 – максимальный уровень негатива.

Теперь приступай к основным действиям:

- Сядь удобно.
- Сделай несколько медленных вдохов – выдохов.
- Расслабь мышцы шеи и плеч.
- Смотри прямо перед собой. Не поворачивая головы, найди глазами крайнюю точку справа от себя. Затем переме-

сти взгляд в крайнюю точку слева. Движения должны быть максимально быстрыми и комфортными.

Техника выполняется в несколько подходов. За один подход необходимо совершить 25—30 движений глазами в обе стороны. Это занимает примерно одну минуту.

Можешь засечь время по таймеру. Перед тем, как начнешь двигать глазами, постарайся вспомнить негативную ситуацию. В конце минуты зажмурь глаза, сделай несколько плавных вдохов – выдохов и открой глаза. И так – два-три подхода.

Практика основана на нашей особенности воспринимать ситуацию объемно. В памяти хранится множество связанных с теми или иными событиями картинок, звуков, эмоций, ощущений в теле, мыслей о себе, мире и людях. Весь этот набор переживаний твоё бессознательное фиксирует на ярких случаях из прошлого.

Стоит только уловить знакомый запах или услышать музыку из той самой ситуации, как твои мысли моментально уносят тебя в воспоминания.

Результат техники будет эффективней, если ты будешь менять фокус внимания с одного переживания на другое, напоминая себе о пережитом. Не забывай «стрелять» глазами влево-вправо.

Закрой глаза. Направь внимание внутрь своего тела. По-

попробуй отследить ощущения в нем. Не забудь расслабить при этом все мышцы.

Затем займись визуализацией ситуации. Если она очень травмирующая, представь, что видишь происходящее на «большом экране», как в кинотеатре.

Представляй события во всех подробностях. Вот всё хорошо, потом что-то пошло не так. Отследи, что происходит «потом». Сделай два-три подхода по одной минуте. Проигрывай эту ситуацию несколько раз.

Теперь добавь к картинке звуки, которые окружали тебя в тот момент. Сделай еще два-три подхода.

Вспоминая ситуацию, перемещай фокус на эмоции и ощущения в теле. Делай так несколько раз.

Попробуй осознать, какое негативное убеждение записалось при проживании той ситуации. Сформулируй его в я-форме. Например, «Я никчемная», «Я беспомощная», «Я одинокая», «Я ненужная».

Наблюдай за прошедшим событием, проговаривая про себя негативную установку, которая закрепилась у тебя тогда. Подумай, какой урок (опыт) ты получила в тот момент. А теперь перепиши негативную программу.

Например, «Я достойна любви», «Я справлюсь», «Я успешная и востребованная», «Я желанная».

Снова представь образ той ситуации, но теперь проговаривай новое позитивное утверждение.

После выполнения техники открой глаза. Сделай несколь-

ко глубоких вдохов – выдохов. Поблаговари себя за работу. Посмотри на предметы, которые тебя окружают, назови их.

Чтобы оценить результат проделанной работы, снова мысленно представь прожитую ситуацию. Осознай, какие эмоции ты ощущаешь теперь. Оцени их по десятибалльной шкале. Отметь, какого прогресса тебе помогла добиться практика.

Применяя этот метод, ты можешь навсегда оставить прошлое позади и перейти на качественно новый уровень проживания своей жизни.

А мы с тобой продолжаем путешествие и переходим в следующий Королевский Двор.

КОРОЛЕВА ЖЕЗЛОВ. Стихия огня

ХАРАКТЕРИСТИКА

Классическое проявление этого архетипа – женщина, которая живёт под лозунгом: «Что вижу, о том пою», то есть открыто выражает всё, что у нее внутри. Как в песне Розенбаума – «Любить, так любить. Гулять, так гулять...» Она всегда ясно выражает свои эмоции. Можно сказать: Женщина – огонь! Любит «стоять у руля». Её невозможно «усмирить», поскольку ею движет чисто мужской импульс (стихия огня). Принудить, заставить, нагнуть и прочие синонимы в общении с Королевой Жезлов не «сработают». С ней можно только договориться. Она свободолюбива, отважна и никому не позволит решать, как ей следует жить. Так и хочется вспомнить слова из какого-то фильма «Не учите меня жить, помогите материально».

Поскольку Королевой Жезлов управляет страсть, она всё делает именно со страстью. Страстно любит, страстно добивается поставленных целей, страстно трудится. Это трудолюбивая женщина. Даже перед телевизором она будет вязать, шить, читать или писать эту книгу.

Она изобретательна и креативна. Легко приобретает не только друзей, но и врагов. Друзья её ценят, враги завидуют. Нет никого, кто бы к ней относился равнодушно.

Королева Жезлов хорошо понимает и использует принцип

двусторонних отношений

«Ты – мне, я – тебе», умеет не только брать, но и давать.

Можно сказать, что это личность с большой буквы. У неё твердый характер. Если она говорит «нет», то это точно «нет». Она терпеть не может всякую муть в виде подковерных игр, интриг, сплетен, коварства, лукавства, мелочности и глупости. Стихия Огня не переносит подобных искажений, ибо слабеет от них. Своим принципам, вере, идеалам Королева Жезлов будет верна до конца, несмотря ни на что. И решения она принимает, основываясь на этих принципах.

Это «женщина с понятиями». Но «понятия» определяет она, особенно в вопросах «что такое хорошо и что такое плохо» или «что можно, а что нельзя». Не пытайся её переубедить и доказывать обратное – это практически невозможно.

Королева Жезлов – бунтарка. Если бы кто-то посмел отправить её в гарем султана – бунт там был бы гарантирован. Под ее чутким руководством не только наложницы поняли бы, что султан им не указ, но и у евнухов получилось бы осознать, что они мачо.

У неё не по-женски сильный характер. Однако она ранима, потому что не любит критики в свой адрес. Конечно, Королеву Жезлов можно обидеть. Но она обидчику может как минимум заехать в ухо, а как максимум – вычеркнуть того из своей жизни красной масляной краской.

Эта женщина никогда не будет догонять кого-либо своей местью или разрабатывать коварные планы получения сатис-

факции. Это ниже её достоинства.

Духовность и открытое состраданию сердце – это её «изюминка». Она решительная и великодушная, обаятельная и величественная, умная и честолобивая, сильная и благородная, смелая и веселая, имеет твердые убеждения.

«Говорят, что женской дружбы не бывает...» Бывает! Если ты дружишь с Королевой Жезлов. Она умеет дружить как с женщинами, так и с мужчинами. Сохраняет активность и ясность мысли до старости, даже тогда наслаждаясь переменами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.