



# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	5
Благодарности.....	8
Предисловие.....	9
Концепция счастья .....	17
Введение .....	21
Общее описание планет, знаков и домов.....	40
Глава 1. Кто я?.....	53
Глава 2. Что имею?.....	89
Глава 3. С кем общаюсь? .....	113
Глава 4. Какая у меня семья?.....	133
Глава 5. Как выражаю себя в мире? .....	161
Глава 6. Как я тружусь? .....	207
Глава 7. С кем я в партнерстве?.....	235

Глава 8. Насколько я сильный духом? .....	271
Глава 9. Какое у меня мировоззрение? .....	315
Глава 10. Как я проявляю свой авторитет? .....	349
Глава 11. Кто мои единомышленники и мое сообщество? .....	383
Глава 12. В чем моя польза миру? .....	411
Новое начало и новый виток эволюции .....	438
Северный и Южный узлы .....	442
Прошлые жизни .....	444
Свобода выбора .....	447
«День сурка» как отображение цикла 12 домов .....	451
Анализ мультфильма «Царь сновидений» (2000) .....	454
Анализ сказки «Огонь, вода и медные трубы» (1967) .....	458
Послесловие .....	460

## Дорогой читатель!

Начинаю работу над этой книгой 11 декабря 2021 года, в холодный зимний вечер. На улице уже темно, но что-то внутри сияет и хочет донести до вас мой взгляд на то, как можно познать себя, раскрыть свой потенциал и пройти свой путь. В этой книге постараюсь собрать то, чему до сегодняшнего дня научился, проверил на собственном опыте и что подтвердил в работе с людьми. Примерно за 15 лет личной терапии, обучения разным практикам, путешествий по местам силы, индивидуального консультирования, ведения групп и путешествий (ретритов) накопилось достаточно опыта для того, чтобы поделиться с миром.

В 2014 году, получив диплом МГУ по специальности «Психологическое консультирование и психодиагностика личности», я зарабатывал опыт, ведя частную практику и работая в психологических центрах. Через 5 лет открыл для себя астрологию, ее философию, гармоничный взгляд на 12 сфер жизни, возможности прогнозирования и трансформации жизни. Активно обучаясь, работая со своей натальной картой и картами людей, я увидел, насколько это расширяет возможности и дает эффективный результат при использовании синтеза психологии, астрологии и других практик.



Резюмируя, отмечу, что подход этой книги можно назвать астротерапией. Я пользуюсь синтезом подходов, взглядов, методов и техник, которые связывают психологию, астрологию, регрессии в прошлые воплощения, энергетические методы, трансовые практики и путешествия, помогающие пройти свой путь в более осознанном, здоровом, гармоничном и зрелом состоянии. Не знаю, сработают ли они именно для вас, но предполагаю, что ничто в этом мире не случайно и книги не приходят к людям просто так. Возможно, тем или иным образом данные методы подойдут именно вам.

Книга даст вам ориентиры на пути саморазвития. Если выбирать какое-либо определение астрологии, я бы назвал ее наиболее объективным способом представить путь жизни человека. Да, он одинаков для всех нас, как представителей одного биологического вида, но индивидуален для каждого как личности. Важно не только узнать, что заложено в натальной карте по рождению, но и найти ответы на вопросы, что делать с этой информацией, как развить потенциал и пройти свой путь полноценно. Общие задачи для всех помогают осознать цикл эволюции, увидеть картину в целом, а фокусирование на специфических жизненных задачах конкретной личности позволит пройти свой путь наиболее осознанным, целостным, гармоничным и здоровым образом.

Астрология – это направление, указывающее уникальный путь самопознания и раскрытия своего потенциала, что особенно актуально сегодня, при обширном разнообразии подходов к теме личностного роста. Ориентируясь по астрологической карте, вы поймете, что необходимо исцелять и раскрывать, сможете осознать индивидуальный путь развития жизни. Однако это только часть карты, так как натальный гороскоп показывает данные на момент рождения, в то время как техники прогнозирования отображают то, что



происходит в вашей жизни сейчас и какие есть вероятные варианты будущего развития.

Анализ натальной карты и прогнозирование – это важная, но не главная часть моей работы. Основное внимание в книге уделяется вариантам развития элементов карты с помощью разных методов.

Книга носит практический характер для самопознания, развития качеств жизни и эффективной навигации на своем пути. Каждая из двенадцати глав книги соотносится с двенадцатью астрологическими сферами жизни: мое самосознание, мои доходы, мое общение, моя семья и т. д. В книге представлена теоретическая часть каждой сферы жизни, а далее предложены практические упражнения и вопросы для проработки этой сферы. Для более детального и целостного понимания конкретной сферы жизни и ее развития привожу много примеров из фильмов, сериалов и книг. В завершении книги идет 13-я глава – начало нового цикла жизни как символ перезагрузки и выхода на новый уровень.

Книга будет полезна всем, кому встретилась на пути. Как людям, не знакомым с астрологическим подходом, но ищущим новые методы практического саморазвития, так и практикующим астрологам, психологам и другим специалистам помогающих профессий для себя и для работы с людьми. Чтобы понять эту книгу, не требуются профессиональные знания каких-либо дисциплин, все необходимые термины и понятия будут описаны ниже.

Приятного и продуктивного прочтения!

# Благодарности

Выражаю благодарность всем, кто участвовал в создании этой книги. Отдельная благодарность Анне Важениной – редактору/корректору и Кире Кузнецовой – идейному визуальному оформителю за совместный интересный творческий труд.

Благодарю всех моих Учителей и Учеников, моих родных людей и семью, друзей и единомышленников – все вы способствовали и способствуете моему пути, а значит, все вы помогли в рождении этой книги. Искренне благодарю издательство «Эксмо» за проявленный интерес к этой книге и появление ее на свет.

# Предисловие

Эта книга поможет вам в поиске собственных вариантов развития всех 12 сфер жизни, а также в познании и прохождении своего уникального жизненного пути и нахождении ответов на следующие вопросы:

- как стать настоящим собой – без ролей, масок, подстраивания под чужие ожидания;
- как познать себя (для этого большой акцент в книге сделан на натальной карте – объективном способе познания себя);
- как раскрыть свой потенциал;
- как принять ответственность за свое развитие и активно трудиться над этим;
- как научиться быть самодостаточным и целостным;
- как сотрудничать с другими людьми и быть полезным для окружающих;
- как стараться эволюционировать разносторонне (по 12 сферам жизни).



Информация в книге не поможет в следующем:

- стать кем-то другим, копируя чужие модели поведения;
- строить свою жизнь по шаблону;
- соответствовать чьим-то ожиданиям («мама хотела, чтобы я была...»);
- быть идеальным, совершенным;
- уйти в иллюзии духовного развития;
- развиваться односторонне (например, развивать только духовность, без семьи, жилья, работы).

Многие известные психологи, философы, астрологи и писатели формулировали свои представления о человеческом предназначении. Цель жизни заключается в том, чтобы проявить заложенный внутри нас потенциал. Очень точно описал этот процесс Абрахам Маслоу: «Самоактуализация представляет собой внутреннюю активность личности, направленную на выявление и изучение собственных ресурсных возможностей». Многие исследователи разработали схожие подходы, но назвали этот процесс по-своему:

- Карл Юнг – индивидуация;
- Абрахам Маслоу – самоактуализация;
- Эрих Фромм – развитие индивидуальности;
- Карл Роджерс – самореализация;



- Роберто Ассаджиоли – самоосуществление, само-постижение;
- Герман Гессе – путь к себе.

Проживание жизни с обращением к натальной карте и динамике (прогностическим методам) позволяет более четко и ясно видеть свои потенциал и ресурсы. Натальная карта является путеводителем по нашей жизни, помогает ставить понятные цели, указывает, куда идти и как реализовать себя. А многие другие методы самопознания позволяют продуктивнее работать с этой информацией.

Элис Лоффредо, астролог, пишет в книге «Совершенство – в единстве: астрология, карма и вы»:

*«Карта рождения – картина вашего потенциала в жизни. Эта невероятно сложная сеть символов обозначает способности, таланты и качества, свойственные вам в особой степени. Карта также указывает на то, какой опыт вы можете приобрести, какие уроки усвоить, каким образом сделать выбор и принять происходящее. Натальная карта дает ключи к преодолению трудностей, которые могут встать на вашем пути. Другими словами, гороскоп – это исключительное средство, которое вы можете использовать для создания наилучшего сценария своей жизни, и он дает вам столь важное понимание того, почему вы такой, какой есть. Гороскоп поможет выявить вашу жизненную цель и наилучшим образом направить ваши последующие шаги на духовном пути».*

Роберт Хандт, астролог, которого особенно интересуют философские аспекты астрологии, пишет:

*«Астрология – это не карта предопределенной судьбы, а руководство к раскрытию подлинного, высшего “Я”».*



**Стайн Мюррей, юнгианский аналитик, метко описал процесс индивидуации:**

*«Трансформация на каждой стадии развития призвана обеспечить максимально возможное для данного индивида раскрытие его личностного потенциала. Индивидуальность необходимо отличать от индивидуализма, который чаще всего предполагает нарциссическое ощущение собственной значимости и отстраненность от ценностей общества и сотрудничества. Индивидуация, означающая непрерывное развитие на протяжении всей жизни, движется по спирали, начиная с зародышевого состояния, когда внутриутробный человек обладает наибольшим потенциалом, к последующему полному и совершенному выражению своего личностного начала в рамках семьи и культуры, в которой он себя обрел.*

*На последующих стадиях личность приобретает более глубокие возможности для своего развития, выходящие за пределы семейного круга, когда личностный микрокосмос открывает для себя более общее в уже обретенном частном».*

**Абрахам Маслоу пишет про самоактуализацию следующее:**

*«Самоактуализация – это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т. п., как более полное познание и стало быть, приятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности.*

*Самоактуализация – это высший результат успешного роста и развития личности. И для финала самоактуализации характерны образованность и понимание пути мудрости; высокие ценности: чувство ответственности за близких людей, постижение тихой*



*постромантической любви и преданности; уважение к разумной власти и достойным авторитетам; обретение своего места в жизни, своего призвания, куда можно положить все свои способности и таланты; своя система ценностей, наличие жизненного опыта, включающего как настоящий успех, так и серьезные утраты; смелость в притязаниях и реалистичность в постановке жизненных задач; спокойное признание смерти и других неизбежных потерь, умение терпеть неизбежное, принятие естественного несовершенства мира, себя и окружающих; смелость быть хорошими, добродетельными людьми, готовность принять безвестность, отсутствие признания».*

В практической части этой книги предлагаются методы, которые я использую в работе с людьми. Синтез разных подходов позволяет существенно расширить возможности исцеления и развития жизни. Кратко опишу каждый из них.

- **Астрология/астропсихология/астротерапия.** Детальное изучение натальной карты позволяет видеть то, что заложено в нас на момент рождения, и то, что нам нужно развивать в течение жизни. Техники прогнозирования («динамика») дают возможность четко и ясно увидеть те этапы жизни, которые вы проходите сейчас, чтобы прожить их с максимальной пользой. В дополнение к анализу карты, основная часть работы состоит в развитии разных элементов карты. Применяя астрологию в сочетании с другими методами, мы можем переводить знаки, планеты, аспекты и дома в нашей карте в более здоровое состояние.
- **Психосинтез.** Психологический метод, разработанный Роберто Ассаджиоли. Суть метода – рассматривать личность, «я» как совокупность многих частей личности (субличностей). Образно говоря, наше «я» – это оркестр, состоящий из дирижера



и разных музыкантов. Когда оркестр играет слаженно и гармонично, он кажется единым организмом. Если же возникают разногласия и конфликты, кто-то перетягивает внимание на себя, между оркестром и дирижером нет понимания, исполнять всем вместе одну композицию становится трудно, а порой невозможно. Задача психосинтеза – научиться осознавать свои субличности и стремиться объединить их в одно целое, чтобы сознание выступало в организующей и направляющей роли. Данный подход важен для поддержания психологического здоровья, а также помогает работать с астрологическими энергиями.

- Транзактный анализ. Психологический подход Эрика Берна, который рассматривает личность, исходя из трех состояний («эго-состояний»): Внутренний Родитель, Взрослый, Внутренний Ребенок. Каждое из этих состояний отвечает в нашей психике за свои функции. Родитель – родительские функции, в первую очередь по отношению к своему Внутреннему Ребенку, а также к другим детям. Взрослый – это зрелая часть личности, отвечающая за анализ и рациональность, понимание причинно-следственной связи. Внутренний Ребенок – это детская часть психики, которая проявляется в состоянии радости, игры, счастья, любопытства, открытости и так далее. Цель транзактного анализа – исцелить каждое эго-состояние по отдельности, наладить взаимодействие трех состояний между собой, а также изменить сценарии жизни.
- Юнгианский анализ. Огромный вклад в понимание индивидуальных и коллективных психологических



процессов внесли Карл Густав Юнг, Джеймс Холлис, Стайн Мюррей, Джин Шинода Болен и другие авторы. Юнгианский подход близок к философии астрологии и пониманию планет как архетипов.

- Эмоционально-образная терапия. Метод Николая Дмитриевича Линде позволяет эффективно работать с образами подсознания, решая многие психологические запросы с помощью простых и понятных техник.
- Регрессии – терапия на уровне прошлых воплощений. Этот метод я применяю в тех случаях, когда необходимо искать и исцелять причины текущей жизненной ситуации в опыте прошлых воплощений. Существенный пласт психики связан с кармическим опытом, с которым необходимо работать на определенном этапе развития.
- Трансовые техники и трансперсональная психология. Помогают выйти за пределы привычного восприятия и обратиться к ресурсам своего высшего «я» и коллективного бессознательного.
- Энергетические практики. Исцеление, восстановление и укрепление энергетики, здоровое состояние чакр (энергетических центров) являются важной и необходимой частью полноценного развития жизни.
- Путешествия с практиками (ретриты). Мощная зарядка новыми ресурсами, эмоциями, впечатлениями, стихиями природы, выходом из привычной зоны комфорта в новый мир. Я провожу путешествия с группами с 2017 года и вижу в этой практике огромный потенциал в развитии человека.



- Техника «перерешение». Данный подход позволяет принять новое убеждение, «решение» вместо старого. В книге часто используется эта техника. Подробнее про нее можно узнать в книге Дмитрия Шустова «Клинический транзактный анализ».
- Свобода выбора в повседневной жизни. Ни один метод не поднимет человека с дивана, если он не хочет встать, и не изменит направление жизни человека, если тот настроен проживать жизнь в негативном варианте. После любой терапии, консультации, путешествия, книги у человека появляется выбор – делать по-старому или по-новому. Выбор остается за нами. Поэтому повседневная жизнь – это то поле, где мы реализуем и закрепляем то, чему научились. Я верю, что у каждого есть определенная свобода выбора – конечно, с учетом прошлых выборов, текущих жизненных обстоятельств и динамики натальной карты.

# Концепция счастья

Я воспринимаю счастье не только как отдельные моменты положительного эмоционального состояния, наслаждения и удовольствия, но и как прохождение своего пути, разносторонний и самодостаточный образ жизни, стремление к развитию и раскрытию потенциала, а также плодотворные отношения с другими людьми и социумом, наполненную смыслом жизнь с пользой миру. Счастье – это быть на своем месте в свое время и следовать своей дорогой. Одна из целей написания этой книги заключается в том, чтобы найти ответы на вопросы «Кто я?», «Где мое место в жизни?», «Какова моя дорога?», «Что сейчас происходит в моей жизни?». На последний вопрос поможет ответить анализ астрологической динамики.

Слово «счастье» можно разложить на «с + частями»: соединенные части, разные сферы жизни объединены в одно. Можно также символически воспринимать каждую сферу жизни как субличность, то есть представить, что какая-то часть личности отображает ценности в определенной сфере жизни. Здоровье и взаимодействие разнообразных субличностей ведут человека к полноценному развитию.



Принимая за основу натальную карту как ориентир на жизненном пути, можно сказать, что у каждого из нас свое счастье.

Астрология точно описывает это следующим образом. В астрологии все сферы нашей жизни представлены 12 домами. Вкратце и в общем:

- 1-й дом – «Кто я»: уверенность, самооценка, понимание и принятие себя как личности, физическая энергия и здоровье тела.
- 2-й – «Материальные ресурсы»: финансовое положение, заработок, траты.
- 3-й – «Общение»: с кем и как я общаюсь, коммуникабельность, общительность.
- 4-й – «Дом и семья»: отношения с семьей, домом, родом и страной.
- 5-й – «Самовыражение»: возможности для проявления себя в мире, в том числе через родительство и через собственного Внутреннего Ребенка.
- 6-й – «Работа»: качество и количество работы.
- 7-й – «Отношения с партнером»: сотрудничество и партнерство в любовных, семейных, деловых, дружеских отношениях.
- 8-й – «Психическая энергия. Трансформация жизни»: насколько сильна психика, как мы обновляем свою жизнь.



- 9-й – «Мировоззрение»: философия жизни, знания, мудрость.
- 10-й – «Авторитетность»: статус и положение в обществе, понимание иерархии.
- 11-й – «Увлечения, хобби и друзья»: что мы делаем вместе с другими, на что и с кем тратим свободное время и ресурсы, чем делимся с окружающими, коллективные интересы.
- 12-й – «Экологичность жизни. Высшая любовь. Польза миру»: насколько экологично я живу и как помогаю миру.

Каждую сферу можно развить через практику и работу с сознанием и подсознанием.

Развивая себя по 12 сферам жизни, учитывая индивидуальные особенности натальной карты и динамики (через такие прогностические техники, как дирекции, соляры, транзиты, прогрессии), мы приближаемся к реализации своего потенциала, к выполнению жизненных задач (предназначения), к построению гармоничных взаимоотношений с другими людьми и социумом и обретаем ощущение счастья.

## Счастье с точки зрения Юнга

Интересно, как точно Карл Густав Юнг определил счастье в одном из интервью. К слову, он не раз писал про применение астрологии для себя и в своей профессиональной деятельности, объединяя ее с психологией. Если сопоставить астрологические дома с его высказываниями о счастье, получается довольно полная картина.



В одном из интервью у Юнга спросили:

*«Что, Вы считаете, является базовыми факторами счастья в человеческом восприятии?»*

В скобках я добавил дома, с которыми можно соотнести его идеи:

*«1. Хорошее физическое (1-й дом) и психическое (8-й и 12-й дома) здоровье.*

*2. Хорошие личные и интимные отношения, такие как брак (7-й дом), семья (4-й и 5-й дома), дружба (3-й и 11-й дома).*

*3. Способность воспринимать красоту в искусстве и природе (5-й и 7-й дома).*

*4. Разумные стандарты жизни (2-й, 10-й дома) и удовлетворительная работа (6-й дом).*

*5. Философская или религиозная точка зрения, способная успешно справляться с превратностями жизни (9-й, 12-й дома)».*

Ко мне часто обращаются клиенты, желающие найти смысл жизни (с экзистенциальными запросами), а также те, кто хочет достичь разностороннего развития. Конечно, для каждого человека путь развития будет индивидуальным, с фокусом на каких-то отдельных сферах. Однако, взяв за основу своего развития полноценное описание счастья и прикладывая усилия, чтобы укрепить в жизни все нужные сферы (то есть астрологические дома), мы стремимся раскрыть себя с разных сторон и проявить весь свой потенциал.

# Введение

Проходить свой путь нам помогают определенные ориентиры. В этом путешествии мы получаем важные уроки для души и приобретаем здоровый опыт в разных сферах жизни. Мы стараемся сделать наш путь более осознанным, зрелым и здоровым, познать заложенные ориентиры в жизни и сопоставить (в согласии с другими людьми, социумом и коллективным бессознательным) энергию жизни в позитивное русло.

Натальная карта как отображение планет, знаков, аспектов, домов и астрологической динамики помогает осознать и понять свой путь. Мы развиваем энергии 10 планет и учимся проявлять их через 12 знаков зодиака в 12 сферах жизни (домах). В этом разнообразии мы учимся целостному развитию души.

В астрологии есть 10 планет, и они являются основой развития жизни. По аналогии с таблицей Менделеева, где есть 118 элементов, из которых состоит весь наш мир, астрология позволяет увидеть отдельные элементы и общую целостную картину в развитии жизни. Десять планет проявляются через 12 знаков зодиака (характеристик) и в 12 домах (сферах) жизни. Все как в химии: если взять некачественные H и O,



то получится некачественная вода  $H_2O$ . А если атомов будет мало, то мы получим мало воды. В развитии жизни необходимо работать над качеством и количеством проявления 10 планет, 12 знаков и 12 домов, и тогда процесс синтеза разных энергий будет протекать оптимальным образом.

Фокус данной книги и моего подхода в консультировании в целом сделан на внутренней работе на уровне сознания и подсознания. В том числе на развитии планет, знаков, домов и аспектов.

Любая энергия в натальной карте может проявляться в здоровом и нездоровом варианте. В практической части книги я не раз буду обращаться к символической шкале от -10 до +10, которая помогает осознать, где мы находимся в данный момент, и увидеть ориентир для развития. Отрицательные показатели означают нездоровые состояния, а положительные – здоровые качества. Упражнения на осознание и изменение вашей карты помогают перевести энергии знаков, планет, домов и аспектов ближе к верхней, здоровой части. Например, энергия Девы на уровне -8 будет проявляться в излишней педантичности, перфекционизме, навязчивых состояниях, заикленности на деталях или, в другой крайности, в беспорядке и хаосе. Та же самая энергия Девы на +5 будет вести к упорядочиванию, структуре, вниманию к деталям и восприятию общей картины, к чистоте. Есть много способов развития качеств жизни, и часть из них мы рассмотрим в этой книге.

## Натальная карта

Натальная карта – это дорожная карта жизни. Максимально объективный способ познать и развить себя. В ней



отображено состояние 10 планет и их знаков, подробное состояние 12 сфер жизни (домов), аспекты между планетами и другая полезная информация.

**Планеты** – это основные архетипические энергии, которые символически отображают качества жизни. Всего в астрологии рассматривается 10 планет: Солнце, Луна, Меркурий, Венера, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон. В таблице ниже даны их подробные характеристики.

**Знаки зодиака** – это фильтры энергий планет, которые придают им специфические характеристики. Например, Солнце как таковое – это сила жизни, внутренний свет, развитая воля, наличие своего мнения, здоровая самооценка. Знак же, в котором находится светило в карте, определит характер того, как Солнце проявляется в жизни. Например, Солнце в Овне будет нацелено на смелость, самоутверждение, инициативность, движение вперед, в то время как оно же в Весах будет ориентировано на сотрудничество, партнерство, умение слышать других. Солнце в Близнецах – сила жизни связана с характером общения и коммуникации. Солнце в Деве – те же качества планеты с фокусом на наведении порядка, учете.

В астрологии знаки зодиака делятся на три типа:

- кардинальные (Овен, Рак, Весы и Козерог), их основные принципы – действия, активность, инициативность, достижение цели;
- фиксированные (Телец, Лев, Скорпион и Водолей) отличаются стабильностью, надежностью, неизменностью;
- мутабельные (Близнецы, Дева, Стрелец и Рыбы) – гибкие, подвижные, изменчивые.



Знаки условно относятся к четырём стихиям:

- огонь – Овен, Лев и Стрелец;
- земля – Телец, Дева и Козерог;
- воздух – Близнецы, Весы и Водолей;
- вода – Рак, Скорпион и Рыбы.

**Дома** – это сферы жизни. Всего в карте есть 12 домов, каждый имеет свою характеристику и свои пути развития. В любой натальной карте особо выделены какие-то отдельные дома. В динамике фокус будет смещаться на другие дома.

**Асцендент, Узлы, Лилит.** Каждая из этих энергий дополняет понимание пути и придает более точные ориентиры в жизни. В некоторых случаях состояния, определяемые этими показателями карты, важно развивать, в других же картах эти составляющие уходят на второй план.

**Аспекты** – это связи между планетами. Есть условно гармоничные аспекты (соединение, секстиль, трин) и напряженные аспекты (квадратура, оппозиция). Любой аспект может проявляться в жизни в нездоровом состоянии, и наша жизненная задача заключается в том, чтобы наладить взаимодействие пары планет, связанной аспектом. В этой книге показан подход к работе с 10 основными энергиями (планетами), все дальнейшие качества – это сочетание разных элементов. Например, Солнце в положительном аспекте с Марсом указывает на то, что воля человека и его действия едины, а при напряженном аспекте у обладателя карты будут сложности с тем, чтобы переводить свою волю в действия.

**Динамика (прогнозирование)** – это актуальное положение планет, знаков и домов в текущий момент и в будущем



периоды жизни. Натальная карта дает нам информацию только про момент рождения, а динамика показывает, какой период мы проходим сейчас и какой будем проходить спустя 20 или 30 лет. Это очень важная информация, и в книге ей уделяется немало внимания, хотя фокус будет сделан не на предсказывании будущего, а на использовании динамики как возможности роста («окно возможностей»). В работе я применяю такие методы динамики, как дирекции Найбоды, транзиты, соляры и прогрессии. В каждом отдельном случае тот или иной метод открывает нам новый слой информации.

**Точное время рождения** – это известное вам время рождения с погрешностью плюс-минус 30 минут. Оно необходимо для полноценной детальной работы с натальной картой. Если погрешность больше получаса, необходимо сначала сделать ректификацию натальной карты (процедуру уточнения времени рождения по знакам, домам и по прошлым событиям). В случаях, когда время рождения неизвестно совсем, очень редко получается провести точную ректификацию, но нужно пробовать. У меня были примеры, когда получалось найти время рождения по прошлым событиям. Однако и без точного времени рождения мы можем извлечь из натальной карты много полезной информации для развития жизни.

**Общее и частное.** Материал книги изложен с учетом общих параметров развития жизни, вместе с тем путь каждого из нас уникален. Мы осознаем общечеловеческие ценности, приближаясь к ним через прохождение своего пути. Одновременно с изучением материала книги рекомендуется работать с вашей натальной картой и динамикой.

**Знаки и дома.** Дома имеют символическую взаимосвязь со знаками через их планеты-управители. Так, 1-й дом связан с Овном, 2-й дом с Тельцом и т. д. Соответственно, в какой-то



мере дома отображают качества каждого из 12 знаков. При этом в каждой натальной карте дома будут попадать в разные знаки и приобретать свой характер через управителя дома. Например, 1-й дом в Козероге будет более сдержанным, зрелым, ответственным, а в Близнецах – открытым и общительным.

Связь будет проявляться через символического управителя дома:

1-й дом – Солнце и Марс,

2-й дом – Венера,

3-й дом – Меркурий,

4-й дом – Луна,

5-й дом – Солнце,

6-й дом – Меркурий,

7-й дом – Венера,

8-й дом – Плутон,

9-й дом – Юпитер и Нептун,

10-й дом – Сатурн,

11-й дом – Уран и Сатурн,

12-й дом – Нептун.

**Ваша карта.** Знакомство с вашей собственной картой существенно поможет при работе с материалом книги. Для этого полезна профессиональная консультация астролога. Если нет такой возможности, можно обратиться к ресурсам



в интернете, которые рассчитывают натальную карту и представляют достаточно подробное описание ее компонентов. Например, <https://ru.astro-seek.com> или <https://geocult.ru>. Однако такой анализ карты будет в какой-то степени ограничен и не заменит полноценную консультацию со специалистом. Например, довольно трудно точно рассчитать и самостоятельно интерпретировать информацию по динамике. Как вы заметите в процессе чтения, существенная часть книги опирается не только на анализ карты как таковой, но и на развитие, поиск более здоровых энергий и практическое применение новых качеств в повседневной жизни.

## Развитие заложенных качеств

Жизнь каждого человека и его путь уникальны. Для успешной работы нужен индивидуальный подход к жизни с учетом многих ключевых особенностей натальной карты и динамики (того, что происходит в жизни сейчас).

10 планет реализуют себя через 12 знаков зодиака и проявляют свой характер в нашей жизни. Мы приходим в этот мир, и у каждого из нас планеты в карте попадают в определенные знаки. Нам же нужно научиться проявлять здоровые энергии планет через каждый знак зодиака, перевести конфликтующие аспекты в гармоничные, развить качества домов и научиться отслеживать периоды в динамике и стараться проходить их в здоровом состоянии.

Например, при отрицательном проявлении человек с Солнцем в Овне будет импульсивным, несдержанным, резким, раздражительным, эгоистичным, грубым. Однако, переводя энергии знака в плюс, он будет проявлять свое Солнце в более здоровом варианте. В нездоровом варианте 1-й дом



проявится в виде заниженной самооценки, неуверенности, проблем с внешним видом. Но, развивая энергии 1-го дома правильно, человек обретет здоровую самооценку, уверенность, активность, здоровое тело. Энергии Сатурна в минусе будут выражаться в неорганизованности, недисциплинированности, безответственности, незрелости, а раскрывая их в плюсе, вы увидите, как качества планеты начнут проявляться в здоровом состоянии: в виде зрелости, ответственности и самодисциплины.

В натальной карте отображено, какие энергии и качества должен освоить человек, какие задачи стоят перед его душой, какие сферы жизни нужно раскрывать. Для примера, Солнце в Раке будет означать, что человеку нужно учиться проявлять себя в спокойном, интровертном и защищенном состоянии с фокусом на развитии эмоциональной сферы. Нужно учиться зрелым эмоциям, эмоциональной защищенности (броня Рака как опора, а не как защита), не обижаться и не убегать в свою раковину в стрессовой ситуации. А, к примеру, Луна в Козероге означает, что человеку необходимо развивать внутренний мир, чувства, эмоции до зрелого, взрослого состояния, выходить из незрелой неустойчивой позиции, при этом не уйти в крайность сниженной чувствительности и безэмоциональности. Фокус на 3-м доме будет означать, что человеку необходимо получать новый опыт в сфере общения и коммуникации.

Наша задача – научиться проявлять энергии 10 планет с разным характером. Какую-то часть нового опыта мы можем получить в этой жизни в ходе работы над собой, в динамике, когда планеты меняют свой знак (в дирекциях, транзитах, прогрессиях). Мы учимся раскрывать здоровые состояния по домам (сферам жизни). У каждого из нас будет особо



заметный фокус планет, знаков и аспектов на некоторых домах (обычно в карте есть 2-3 наиболее ярко выраженных дома). В этих сферах жизни мы накапливаем необходимый опыт в процессе прохождения пути.

## Осознание своего пути

В процессе жизни мы так или иначе развиваем свою натальную карту. Одна из целей книги – расширить сознание читателей, сделать их путь более осознанным, зрелым и ясным, привести к пониманию того, кто мы такие, куда и зачем идем. Мы стараемся определить, какой новый опыт получаем в этой жизни, какие характеристики планет развиваем (знаки), какие базовые энергии важны для нас (планеты), какие сферы жизни для нас приоритетны (дома), связи каких энергий нам нужно усилить (аспекты).

В книге не делается акцент на духовности как противовесе материальности. Духовность, в моем понимании, – это и есть прохождение своего пути. И у кого-то этот путь может быть сфокусирован на 2-м доме (заработке) или на 4-м доме (семье). Если карта человека отражает фокус на этих домах, значит, концентрируясь на этих сферах жизни, человек находится на своем месте, проявляет свой дух. Уже другой вопрос, насколько развиты здоровые энергии знаков, домов и планет. Материал книги помогает найти ответы на оба вопроса и приложить усилия для того, чтобы изменить жизнь к лучшему.

## Путь — процесс и цель одновременно

Материал в книге изложен исходя из поиска баланса между процессом развития и его целью. Процесс – это то, что мы



проживаем в пути. И при правильном подходе мы раскроем в себе наполненность, счастье, удовлетворение, радость, осознанность, смысл прохождения пути. Цель – наша финальная точка, наиболее полное, целостное и здоровое понимание натальной карты. Материал книги не подразумевает цели побыстрее «сдать уроки» души и достичь вершины. Излишне фокусируясь на осознании и осмыслении пути, мы можем так и остаться в начале дороги.

## Дух развивается с помощью нового опыта

Отталкиваясь от того, что мы растем через получение нового опыта, мы можем осознать, какой именно опыт необходим нам в нынешнем воплощении. Эта информация символически отображена в знаках, планетах, домах, аспектах. Осознавая, зачем мы здесь, мы стремимся предпринять определенные действия для получения нового опыта, проходим уроки жизни и накапливаем здоровый опыт. Все получается не сразу, так как любое обучение предполагает ошибки. Однако, если будем слишком бояться ошибок, мы так и останемся на одном месте. Как говорил бог Гелиос своему сыну Фазтону, «лучше усвоить урок поздно, чем не усвоить вовсе».

## Выход из зоны комфорта

Развитие жизни предполагает выход из зоны комфорта, состоящей из наших привычных убеждений, ценностей, взглядов, привычек, повседневных мыслей и действий. Если завтра мы точно такие же, как и сегодня, мыслим так же и делаем то же самое, то что изменилось в нашей жизни? Герой фильма



«День сурка» (1993) обновил свою жизнь, только когда изменился сам. Как писал Юнг, «любая трансформация в качестве неизменного условия требует “конца света” – крушения прежней философии жизни».

## Предназначение в жизни

Если мы возьмем натальную карту и начнем использовать ее как ориентир в реализации жизненного предназначения, то увидим, как много информации о нашем потенциале в ней заложено. Карта является поистине уникальным «отпечатком» предназначения, и, работая с ней, мы двигаемся в сторону развития именно тех качеств и опыта, которые нам необходимо раскрыть в себе в этой жизни.

## Сбиться с пути

Как подтверждают многочисленные примеры, чем сильнее расходятся информация в натальной карте и реальный путь человека, тем больше проблем возникает в его жизни. Иными словами, когда человек не на своем месте, не на своей дороге, не развивает то, что в нем заложено, не проявляет энергии планет и знаков в здоровом варианте, все идет не так. Наша задача – вернуться на свой путь и проживать свою жизнь. Тогда трудности станут ступенями в эволюции души.

## Здоровье тела, души и духа

Все одинаково важно. Тело отображает физическое и энергетическое состояние, душа – эмоциональное и психологическое, дух – духовное. «В здоровом теле – здоровый дух» и «в здоровом духе – здоровое тело». Все три состояния



важны вместе, но для каждого по отдельности иногда нужен новый метод работы. Астрология отлично помогает понять наши духовные задачи, увидеть карту жизни, натальную карту. Психологические методы исцеляют душу, укрепляют эмоциональное состояние, залечивают травмы детства, позволяют исцелить и принять Внутреннего Ребенка, гармонизируют наши чувства и эмоции. Телесное состояние, например в путешествиях, укрепляется совместно с душой и духом.

Духовное и психологическое впоследствии переходит на уровень тела, при этом, занимаясь физическим состоянием (делая зарядку, правильно питаясь), мы помогаем духу и душе быть здоровыми.

## Поиск золотой середины и выход из крайностей

Само слово «зло» созвучно с устаревшим «зело», что означает «сверх, чрезмерно». Любая крайность, предельность, переходит меру и проявляется с негативной стороны. Чрезмерная любовь становится удушьем, забота – гиперопекой, избыток питания – обжорством. Недостаток любви переходит в равнодушие, заботы – в отстраненность, питания – в голод. Все хорошо в меру. В книге внимание уделено понятию меры и поиску золотой середины.

«Я +, Мир +»

Мировоззренческая концепция, сформулированная Эриком Берном, помогает настроиться на позитивное отношение к миру. Согласно этому принципу, если у человека будет



восприятие «Я +, Мир -», то есть «со мной, с моей личностью все в порядке, но с миром что-то не так», то многие вещи вокруг он будет воспринимать в негативном ключе. При такой ситуации астрологические показатели тоже станут проявлять себя с худшей стороны. Марс – разрушитель, Сатурн – ограничитель, 8-й и 12-й дома – тяжелые. Если же мы будем стараться смотреть на мир через призму «Я +, Мир +», то сможем воспринимать намного более положительные, обучающие и направляющие состояния. При таком подходе Марс станет активной, действующей и созидательной силой, Сатурн поможет повзрослеть, 8-й дом будет точкой роста, 12-й дом позволит подвести итоги и отдать накопленный опыт миру.

## Наказание — наказ, указ, сказ

Воспринимая события жизни, в том числе трудные, как направление, наставление, указ, как своего рода этап обучения для развития нашей души, мы учимся взаимодействовать с миром с позиции роста. Мы спрашиваем себя: «Чему может научить меня эта ситуация? Для чего я оказался в этих обстоятельствах? Какой выбор могу сделать?» Ответы на эти вопросы ведут нас к развитию жизни. Не всегда это представляется возможным, так как часто мы задаем себе вопрос: «Почему и за что это со мной случилось?» Однако, направив внимание на обучение, мы можем разглядеть скрытый смысл в любых ситуациях.

## Я — Другой — Мы

Двигаясь по сферам жизни (от 1-й к 12-й) и получая новый опыт, мы переходим от позиции «я» к позиции «другой»,



а затем осознаем себя и других как «мы». При этом мы не теряем предыдущие позиции, а добавляем новые осознания к уже накопленному опыту. Застывание на какой-то позиции может приводить к ограничениям в жизни. Главы этой книги построены таким образом, чтобы двигаться по принципу развития, от «я» к «другой» и, наконец, к «мы». Так вы сможете расширять мировоззрение от частного к общему, от индивидуального к коллективному.

## Подсознательная работа

Я считаю, что работа над собой должна включать в себя не только сознательные, но и подсознательные изменения. Область сознания в среднем составляет 5-10 % нашей психики, в то время как на подсознание приходится остальные 90-95 %. Когда мы стараемся измениться только на уровне сознания, получается, что малая часть хочет изменить намного бóльшую часть. Можно выбрать и такой путь, но он труден и требует значительного количества ресурсов. Предположим, что у человека присутствует подсознательное убеждение «я несчастен», и он сознательно начинает укреплять убеждение «я счастливый». Две противоположно направленные установки могут конфликтовать друг с другом. А если же мы изменим подсознательную установку на «я счастливый», то подсознание и сознание будут действовать в союзе друг с другом.

## Есть выбор

Каждый день мы сталкиваемся со множеством ситуаций, в которых нам приходится делать выбор. Утром мы выбираем, с каким настроением встать: радостным, бодрим, грустным.



Потом решаем, сделать ли хотя бы небольшую зарядку или нет. Затем в течение дня у нас возникают десятки новых ситуаций выбора – у кого-то больше, у кого-то меньше. После консультации у специалиста, после путешествия или просмотра фильма, который дал нам новую полезную информацию, после прочтения книги, в том числе этой, у вас появляется выбор: жить по-старому или по-новому. Не всегда действовать иначе получается сразу, потому что сила привычки играет роль, но, если мы будем настойчивы и постараемся меняться, со временем обновится и наша жизнь. В конце книги эта тема раскрыта подробнее.

«В своем глазу бревна не замечу,  
а в чужом соринку увижу»

Чем менее осознанно живет человек, тем хуже он будет замечать в себе негативные качества, зато будет приписывать их другим людям. В такой ситуации полезна практика осознанности и принятия: она позволяет работать над своей жизнью и помогает перестать проецировать на других свои минусы и недоработки. Важная часть развития – это осознание, которое нужно развивать ежедневно. Как гласит японская поговорка, «увидел чужой недостаток – исправь свой».

Ответственность за свои мысли,  
слова и действия

«Что посеешь, то и пожнешь», «Посеешь ветер, пожнешь бурю» и другие поговорки отражают закон причины и следствия. Мы ежедневно сеем семена своими мыслями, словами и действиями, и потом приходит время собирать урожай.



Важно осознавать последствия своих действий, принимая тот факт, что иногда нужно отработать карму, то есть собрать урожай того, что вы посеяли раньше. Если вы будете 20 лет подряд есть слишком много сладкого и наберете лишний вес, то потом, если решите похудеть, изменения в теле не смогут произойти за пару недель, нужно время, чтобы организм перестроился. Именно поэтому принятие ответственности за свои действия часто становится важным шагом к полному изменению ситуации.

Мы должны понимать, что трудности могут быть следствием наших прошлых решений и быстро и радикально изменить ситуацию не всегда возможно. Если крестьянин весной посеял плохие семена, не заботился о них, не поливал, то осенью он не соберет хороший урожай. Обвиняя в своих бедах весь мир и задавая вопрос «За что мне эта кара небесная?», важно помнить, что нам необходимо брать ответственность за свой выбор, в том числе и за решения, принятые в прошлом. Нужно осознавать, что в прошлом (как в этой жизни, так и в прошлых воплощениях) мы могли посеять и что-то здоровое, и что-то нездоровое. Здоровые семена выросли благом для нас и для мира, а нездоровые обернулись для нас проблемами. В этом заключается ответственность за содеянное – сначала осознать и принять последствия своего прошлого, пересмотреть взгляды, уже потом посеять новые семена.

## Прошлые жизни

Существенная часть нашей натальной карты – это следствие наших мыслей и поступков в прошлых жизнях. Мы не начинаем жизнь с чистого листа, а имеем багаж накопленного опыта. По опыту работы со многими людьми я могу сделать вывод, что тяжелые положения карты напрямую связаны



с прошлыми воплощениями и проявляются сейчас в противоположной крайности, по принципу маятника. С травмирующими ситуациями прошлых жизней необходимо работать, так как они оказывают существенное влияние на жизнь нынешнюю. Осознание прошлых ситуаций может ослабить их влияние, но не полностью исправить то, на что они повлияли. Важно продолжать проработку опыта своих прежних воплощений, чтобы выйти из кармических цепочек.

## Изменения занимают время

Посеяв новое, мы сначала должны заботиться о нем и только спустя время сможем увидеть результат. Юнг писал, что в нашем бессознательном происходят те же самые процессы, что и в физическом мире. Новым жизненным ценностям (так же как и яблоку, например) нужно время, чтобы созреть. Иногда приходится набраться терпения и подготовиться последовательно поддерживать себя на пути к изменениям.

## Мышление золотой середины

Стремление к золотой середине – важный принцип как древних духовных учений, так и современных психологических концепций. Будда, Конфуций, Гиппократ, Гераклит, Маслоу, Юнг и многие другие известные философы и психологи говорили про «путь золотой середины», только разными словами.

В своей практике и в этой книге я тоже уделяю особое внимание стремлению к балансу и взаимному дополнению двух крайностей. Любой астрологический дом и знак зодиака рассматриваются всегда с учетом его противоположности. Важно развивать в себе не одну сторону, а целую ось гороскопа. Например, Овен – Весы, Телец – Скорпион, 1–8-й



дома, 2-8-й и так далее. Важно, чтобы каждый из них был в балансе со своей противоположной стороной, хотя, конечно, основной фокус будет на одном знаке или доме из пары в вашей карте. Тем не менее важно объединять качества двух противоположных энергий.

## Практическая часть работы с натальной картой

Чтобы практическая часть книги была максимально полезна и эффективна, рекомендую проанализировать заранее свою карту, самостоятельно или с помощью астролога. В частности, исследовать ваши планеты, узнать, в каких знаках зодиака они находятся, понять, какие дома у вас нагружены планетами, посмотреть управителей домов, проанализировать динамику (дирекции, соляры, транзиты). В книге вы найдете для этого много практических упражнений, хотя они не могут полностью заменить личное общение со специалистом.

## Прогнозирование

Динамика позволяет нам увидеть действие натальной карты в тот или иной период жизни, осознать фокус наших действий и найти более здоровые варианты прохождения динамики. В динамике работает тот же самый принцип, что и в работе с натальным потенциалом, – исцеление и получение здорового нового опыта по той или иной планете, знаку, дому и аспекту.

Например, мы видим в прогностике соединение транзитного Сатурна с Сатурном натальным. Если человек проживает этот период осознанно, у него будет больше шансов пройти его в более или менее здоровом варианте. Данный аспект



знаменует наступление периода зрелости, ответственности, дисциплинированности, организованности. То, насколько сильно этот период повлияет на человека, будет зависеть, во-первых, от наличия у него вышеописанных качеств в здоровом состоянии в начале транзита, во-вторых, от нового положительного опыта, повышения вибраций Сатурна, пересмотра убеждений, ценностей, привычек и действий. Если первое и второе условия транзита будут соблюдены, то данный период может пройти более благоприятно.

В работе Маркуса Йеле «Креативная астрология» (3-й том) рассматривается вопрос прохождения транзитов планет с точки зрения осознания и выбора, зрелого и незрелого подхода. Эта книга будет полезна для понимания вопроса и самостоятельной работы с прогностикой.

Что касается прогнозирования будущих событий как такового, мне импонирует подход Мерлина. В одном из фильмов про этого волшебника есть эпизод, в котором он вместе с воинами сидит у костра перед битвой с драконом. Все знают, что Мерлин – волшебник, и просят его предсказать им судьбу на завтра. Мерлин отвечает: «Если я скажу, что вы победите дракона, вы расслабитесь, напьетесь и завтра можете проиграть битву. Если скажу, что не победите дракона, придете в отчаяние, напьетесь и тогда точно проиграете битву». Ответ Мерлина подразумевает, что у человека всегда есть возможность сделать выбор в текущих условиях. Работа с динамикой карты (прогнозированием) в какой-то степени отражает подход Мерлина. Да, анализируя карту, мы можем предвидеть благоприятные или неблагоприятные периоды на годы вперед. Однако я считаю, что гораздо важнее понимать, какой выбор мы делаем сейчас и как этот выбор определит наше будущее.

# Общее описание планет, знаков и домов

В этой части кратко опишу здоровые и нездоровые проявления планет, знаков и домов в жизни. Нездоровые состояния чаще всего будут проявляться как переход в одну или в противоположную крайность, поэтому я буду описывать их как два полюса.

ПЛАНЕТА	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
Солнце	Сила жизни, внутренний свет, развитая воля, наличие своего мнения, здоровая самооценка, уверенность, осознанность	Низкая витальность, заниженная самооценка, неуверенность, отсутствие внутреннего стержня и собственного мнения, сниженная осознанность  ИЛИ  чрезмерный фокус на себе, излишнее чувство собственной важности, эгоцентризм, убеждение «я лучше других»



ПЛАНЕТА	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
Луна	Здоровые эмоции, стабильная психика, внутреннее спокойствие, расслабленность, удовлетворение базовых потребностей, развитые иньские (феминные) качества, интуиция	Чрезмерная эмоциональность или зависимость от физиологических и эмоциональных потребностей  ИЛИ  холодность, безэмоциональность, сниженная чувствительность, неудовлетворение базовых потребностей
Меркурий	Практичность, открытость, коммуникабельность, находчивость, обучаемость, здоровые мыслительные процессы, налаженные контакты с другими людьми	Излишняя общительность, болтливость, поверхностность, чрезмерно быстрые мыслительные процессы, не позволяющие сфокусироваться на чем-то одном  ИЛИ  отсутствие навыков общения, трудности в обучении, необщительность, замкнутость, сложности в установлении контактов
Венера	Умеренные удовольствия в жизни, присутствие радости, наслаждений, развитое чувство вкуса, гармонии, красоты, изысканности, стиля	Излишества в наслаждениях, венерические заболевания, искаженное понимание красоты, чрезмерное проявление стиля и вкуса  ИЛИ



ПЛАНЕТА	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
		недостаток или отсутствие удовольствий в жизни, нехватка красоты и гармонии
Марс	Активность, развитая янская энергия, созидательные действия, направленные на рост, хорошая физическая сила, эмоциональная уравновешенность, взвешенная оценка своих поступков	Агрессивность, конфликтность, злость, разрушительность действий, вспыльчивость, неумение думать о последствиях: «Сначала в бой – потом думаю»  ИЛИ  пассивность, сниженная активность, излишние колебания перед действиями, аутоагрессия (направленная внутрь), слабое физическое состояние
Юпитер	Применение мудрости в жизни, здоровое мировоззрение, понимание универсальных законов жизни, хорошие учителя	Завышенное мнение о своих знаниях, узость взглядов, убежденность в том, что есть единственно правильная точка зрения, неприятие мнений других, неспособность учиться новому, неумение применять знания в жизни  ИЛИ  сниженная или искаженная мудрость, недостаток знаний,



ПЛАНЕТА	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
		склонность к лжеучениям, неразличение добра и зла, жизнь в невежестве
Сатурн	Зрелость, ответственность, основательность, чувство долга, авторитетность, здоровые границы, дисциплина, самоорганизация	Излишняя дисциплинированность, директивность и авторитарность в отношении себя и других, строгость, сниженная эмоциональность, холодность  ИЛИ  незрелость, безответственность, избегание взросления, недисциплинированность, непонимание причинно-следственных связей
Уран	Оригинальность, креативность, независимость, стремление выйти за привычные рамки	Постоянный поиск нового, разрушение привычных устоев, излишнее новаторство, революционные взгляды, часто противоречащие позиции социума, чрезмерное желание выделиться  ИЛИ  привязанности, созависимые отношения, нежелание меняться, банальность, обыденность, заурядность, отсутствие новых идей, застревание в зоне комфорта



ПЛАНЕТА	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
Нептун	<p>Реализм, объективность, отсутствие иллюзий, интуиция, доступ к коллективному бессознательному, жизнь в непредвиденных обстоятельствах с доверием к миру, высшая любовь к человеку и человечеству, прощение, осознание себя как части мира</p>	<p>Иллюзии, самообман, фантазии, чрезмерный уход в транссовые состояния, наивность, навязчивое желание спасти других и поиск людей с позицией жертвы</p> <p>ИЛИ</p> <p>Сниженный доступ к коллективному бессознательному, изолированность от мира, уход в забвение (через алкоголь, компьютерные игры, наркотики), жертвенность и поиск спасателя</p>
Плутон	<p>Здоровое состояние эго, баланс между эго и миром, здоровое отношение к трансформациям, возможность меняться, принятие и интеграция своей «тени», зрелое отношение к процессам жизни и смерти, сила духа, готовность пожертвовать своими интересами</p>	<p>Гордыня, высокомерие, стремление к энергиям мортидо, тяга к опасным для жизни ситуациям, деструктивный образ жизни, самонадеянность, чувство превосходства над другими</p> <p>ИЛИ</p> <p>жертвенность, отчаяние, страх бессознательного, непринятие своей «тени», непреодоление страхов и комплексов, ощущение собственной неполноценности</p>



В таблице ниже отображены общие здоровые и нездоровые проявления знаков зодиака. Так как знак является своего рода фильтром, пропускающим энергии планет, нам также важно сфокусироваться на их оздоровлении. При работе со знаками необходимо рассматривать ось знаков – насколько два противоположных по зодиакальному кругу знака проявляются в жизни. К примеру, ось Овен – Весы может проявляться в человеке через качества смелого и решительного Овна, сотрудничающего с другими (по знаку Весов), однако основным знаком будет Овен.

Каждая планета в карте имеет свой знак зодиака, и не всегда знак Солнца будет играть решающую роль, поэтому судить человека только по Солнцу не всегда верно. Кроме того, в натальной карте 3-5 планет могут находиться в каком-то одном знаке, и тогда характеристики этого знака будут преобладать над другими.

Описание гармоничного состояния знака включает в себя один здоровый вариант проявления. В негармоничном проявлении чаще всего наблюдаются две крайности: или одно, или другое.

ЗНАК	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
Овен	Решительность, активность, смелость, новаторство, энергичность, уверенность, конструктивность, учтивание мнения других	Чрезмерная активность, импульсивность, раздражительность, эгоистичность, вспыльчивость, упертость  ИЛИ  сниженная активность, зажатость, подавленность, нерешительность, пассивность, ведомость



ЗНАК	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
Телец	Уравновешенность, внутреннее спокойствие, размеренность и стабильность жизни, развитое убеждение «я имею»	Упрямство, работа на износ, чрезмерный фокус на материальных ценностях и телесных удовольствиях  ИЛИ  статичность, лень, чрезмерная пассивность, склонность к нездоровым телесным удовольствиям, особенно связанным с едой
Близнецы	Общительность, легкость, переключаемость, многозадачность, дружелюбие, развитые коммуникативные навыки	Поверхностность, болтливость, неспособность сфокусироваться на чем-то одном  ИЛИ  закрытость, недружелюбие, необщительность
Рак	Чувствительность, здоровое и ровное эмоциональное состояние, интровертность	Излишняя эмоциональность, капризность, требовательность к другим с позиции инфантильного ребенка  ИЛИ  закрытость, ранимость, обидчивость, уход в себя, отстраненность от других, неприятие всех вне своей семьи, жизнь «в ракушке»



ЗНАК	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
Лев	Самовыражение, яркость, смелость, презентабельность, уважение к себе, здоровая самооценка, достоинство	Нарциссизм, зацикленность на себе, своенравие, авторитарность, самовлюбленность, зависимость от похвалы ИЛИ трусость, заниженная самооценка, нежелание самовыражения в мире
Дева	«Все по полочкам», распорядок, отсеивание лишнего и ненужного («отделение зерен от плевел»), внимание к деталям	Перфекционизм, чрезмерная скрупулезность, зацикленность на мелочах, ритуальность и автоматизированность жизни, неумеренная рациональность ИЛИ беспорядок, хаос в разных сферах жизни, невнимательность к деталям
Весы	Сотрудничество, умение договариваться, дипломатичность, партнерство, принцип «семь раз отмерь – один отрежь»	Чрезмерная дипломатичность, длительные колебания и импульсивные, резкие действия на эмоциях ИЛИ неспособность принять решение, метания и сомнения, ведомость, отсутствие своего мнения



ЗНАК	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
Скорпион	Развитая сила духа, выдержка, готовность к осознанному риску для трансформации жизни, стойкость характера, стремление к обновлению, смирение и покорность судьбе	<p>Чрезмерная рискованность, тяга к мортидо (энергии смерти), язвительность, разрушительность, стремление подавлять других, гордыня, высокомерие</p> <p>ИЛИ</p> <p>зжатость, слабая психическая энергия, жертвенность, «Шаг ступил на ледник – и сник», как в песне Высоцкого</p>
Стрелец	Опора на мудрость в принятии решений, оптимизм, широкие взгляды на мир, уважение к разным точкам зрения	<p>Чрезмерное зазнайство, неприятие альтернативных взглядов на мир, жизненная позиция «я знаю лучше всех», «не учите меня жить», завышенный неоправданный оптимизм</p> <p>ИЛИ</p> <p>скудость мышления, сниженное качество и количество знаний и опыта, немудрые решения в жизни, пессимизм</p>
Козерог	Зрелость, опытность, авторитетность, дисциплинированность, организованность, способность принять ответственность за свои поступки	<p>Чрезмерная амбициозность, готовность «идти по головам», властность, желание командовать и управлять другими, авторитарность, эмоциональная холодность</p> <p>ИЛИ</p>



ЗНАК	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	НЕЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
		отказ от ответственности, авторитетности, амбиций, незрелый, инфантильный подход к жизни
Водолей	Помощь другим, новаторство, поиск новых решений, стремление к дружбе и взаимодействию в коллективе, развитое восприятие понятий «мы» и «вместе»	Удовлетворение интересов других в ущерб себе и своим интересам, постоянный поиск нового и разрушение старых устоев, революционное мышление ради блага других, навязчивый поиск сообществ  ИЛИ  отсутствие креативности, обыденность, трудности со взаимодействием в группах
Рыбы	Чувствительность, интуитивность, эмпатия, прямой доступ к коллективному бессознательному, гибкость, текучесть жизни, стремление к искусству	Впитывание лишнего и ненужного (чужих эмоций, проблем других), чрезмерная эмоциональность, утрата направления в жизни, чрезмерное доверие миру и Богу, часто граничащее с наивностью  ИЛИ  сниженная чувствительность, слабая интуиция, трудности с доступом к коллективному бессознательному, недоверие к жизни



Астрологические дома как сферы жизни также могут проявляться в здоровом или нездоровом состоянии. Нездоровое проявление будет заключаться в крайностях (или – или), то есть в чрезмерно слабом или сильном проявлении.

ДОМА	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
1-й дом «Я есть»	Здоровая уверенность, самооценка, активность, хорошие внешние данные и физическое состояние
2-й дом «Я имею»	Обеспеченность, достаток в жизни, здоровые ценности относительно заработка и трат, наличие собственности
3-й дом «Я общаюсь»	Развитые контакты с другими людьми, дружелюбие, открытость, легкость по жизни
4-й дом «Я строю семью»	Наличие семьи и здоровые отношения в семье (родители, бабушки, дедушки и своя семья), наличие жилья (дома, квартиры)
5-й дом «Я самовыражаюсь»	Самовыражение в жизни, в профессии или увлечениях
6-й дом «Я тружусь»	Наличие работы, приносящей пользу и самому человеку, и социуму, развитое трудолюбие
7-й дом «Я сотрудничаю»	Наличие партнерства и сотрудничества в жизни
8-й дом «Я становлюсь сильнее»	Развитые волевые качества, сила духа, стойкость, наличие трансформирующих процессов в жизни



ДОМА	ЗДОРОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
9-й дом «Я становлюсь мудрее»	Присутствие мудрости в жизни, разно- сторонность взглядов
10-й дом «Я становлюсь авторитетнее»	Социальный статус, авторитетность в об- ществе, самоорганизация, дисциплина
11-й дом «Я объединяюсь с коллективом»	Общение в кругу людей, близких по духу и имеющих схожие интересы, общие увлечения
12-й дом «Я подвожу итоги и отдаю миру»	Польза для мира, сопричастность, ощу- щение целостности, связь с коллектив- ным бессознательным





## ГЛАВА 1. КТО Я?

---

*Бог дал тебе лицо, но тебе выбирать его выражение.*

*ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ*

*Познай себя и будь самим собой.*

*ОСКАР УАЙЛЬД*

*Жизнь каждого человека есть путь к самому себе,  
попытка пути, намек на тропу.*

*ГЕРМАН ГЕССЕ. ДЕМИАН*



*Огромным достижением личности... является акт Высочайшего мужества – обращение лицом к жизни: так происходит полное утверждение Всего, что составляет суть личности, так осуществляется успешная адаптация к универсальным основам бытия при максимально возможной свободе самоопределения.*

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

*Когда нашу уникальность мы увидим как добродетель,  
тогда мы найдем мир внутри.*

ИЗ ФИЛЬМА «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ» (2017)

## КТО Я?

Наш путь начинается с 1-го дома, который помогает развить свое «я». Это дом личности, уверенности, самооценки, принятия себя, любви к себе, ясности, жизненной энергии, физического состояния. Эта сфера жизни, как и любая другая, может проявляться как в плюсе – и тогда все качества будут реализовываться в здоровом варианте, – так и в минусе, когда будет преобладать негативная сторона сферы. Задачи 1-го дома – перевести негативные, напряженные и нездоровые состояния в здоровые, накапливая новый положительный опыт. Все последующие дома будут находиться под прямым или косвенным влиянием 1-го дома, и, соответственно, его правильное развитие привнесет здоровые энергии в другие дома.

В старом фильме «Кто я?» (1998) герой Джеки Чана потерял память и все время пытался найти ответ на вопрос, давший название картине. Это извечный вопрос, который помогает



нам понять себя как личность, и первая глава открывается именно им. Задумайтесь и ответьте на него самому себе, сбросив маски, роли, социальные статусы и ожидания, а также представления других о вас.

На входах в храмы Аполлона в Древней Греции были высечены слова «Познай себя». Как позже подметил Оскар Уайльд, сегодня к этому призыву следовало бы добавить: «Будь самим собой». Познавая себя, мы обретаем здоровые жизненные ориентиры, которые помогут проходить свой путь, а также находим ответы на вопросы «Кто я?» и «Куда я иду?». В процессе мы развиваем смелость, уверенность, решительность, жизненную силу, ясность сознания, желание двигаться вперед – все эти качества связаны с 1-м домом. В последующих домах мы осваиваем и принимаем новые состояния, которые способствуют прохождению дальнейшего пути.

## Уроки 1-го дома

Если мы посмотрим на разные дома натальной карты как на пространство для обучения, развития определенных качеств, состояний, ценностей, поиска ответов на вопросы, получения нового опыта, знаний, то увидим, что каждый дом предполагает накопление определенного опыта в той или иной сфере. Так, для 1-го дома задачи будут следующие:

- Научиться развивать и поддерживать здоровье физического тела. Этот дом напрямую отвечает за наше физическое состояние. Чтобы пройти свой жизненный путь, нужно по возможности развивать физическую силу. Как говорится в пословице, в здоровом



теле – здоровый дух и, наоборот, здоровый дух – в здоровом теле. В астрологической традиции Марс является символическим управителем 1-го дома и отвечает за физическую силу и действия. Солнце, второй управитель 1-го дома, отвечает за жизненную силу и внешний вид.

Отсутствие физических болезней – это важное условие, но это только первый шаг в направлении развития физического состояния по 1-му дому. Работая с клиентами по запросу психосоматики (исцеление болезней тела через психику), я вижу, что болезнь практически всегда является симптомом дисбаланса в той или иной сфере жизни. Болезнь тела – это один из последних способов подсознания дать человеку понять, что что-то в его жизни идет не так. Можно сказать, что практически в каждой болезни, особенно затяжной, есть какой-то сакральный смысл в виде напутствия и подсказки, которая призывает нас изменить образ жизни на более здоровый и целостный. Известный психолог Лиз Бурбо в книге «Твое тело говорит: “Люби себя!”» собрала материал по сотням болезней и описывает глубинное значение каждого заболевания.

После того как тело перестает болеть, встает вопрос об общем состоянии здоровья. Можно представить шкалу от -10 до +10. Болезни будут располагаться в минусе. Отсутствие болезней – на нуле. Здоровье начинается с +1. Развивая здоровье тела в сторону +10, мы будем переводить состояние 1-го дома в плюс.



## УПРАЖНЕНИЕ

Исследуйте физическое состояние вашего тела. Насколько оно бодрое, здоровое, в хорошей физической форме, в норме ли вес? Насколько ваш внешний вид является для вас здоровым? Насколько активно тело, какие действия вы предпринимаете для того, чтобы быть физически здоровым (физическая активность в течение дня, прогулки, зарядка, питание и т. д.). Если что-то находится в дисбалансе, какие действия вы можете предпринять для укрепления физического тела?

Представьте шкалу от -10 и до +10, которая отображает текущее состояние вашего физического тела. Где бы вы поместили себя в данный период жизни? Поразмышляйте, какие осознания и действия нужны для того, чтобы улучшить состояние тела на два-три пункта?

- Развить здоровую уверенность, самооценку и уважение к себе. Человек, принимающий себя, со здоровой самооценкой, верой в собственные силы, уверенный в себе, развивает необходимые положительные состояния по 1-му дому.

Ясное, утвердительное и четкое понимание «я есть» (Аз есмь) поможет развитию всего гороскопа намного сильнее, чем сомнения, переживания, слабость, неуверенность, неясность. Первый шаг – познать себя, осознать свой путь. Второй – отправиться в путешествие, чтобы этот путь пройти.

Нездоровая самооценка, неуверенность часто имеют свои причины в прошлом, проработать которые



можно с помощью различных методов. После освобождения от негативного опыта необходимо сконцентрироваться на получении положительного опыта здоровой самооценки, уверенности, принятия себя.

- Найти ответ на вопрос «Кто я?». Человек может ассоциировать себя с социальной ролью, должностью на работе, своим имиджем и другими внешними атрибутами. Если же поискать ответ на вопрос за пределами статусов и позиций, он может стать основой жизни.

Натальная карта дает представление о том, «кто я такой», и открывает возможности для раскрытия заложенных личностных качеств. Нарботка такого опыта будет положительно влиять на все другие дома, так как 1-й дом – это стержень, который объединяет вокруг себя разные структуры личности и сферы жизни. Конечно, невозможно сразу полностью найти ответы на вопросы 1-го дома, так как само путешествие по жизни – это процесс познания и становления. В мифах, сказках, легендах, фильмах показано, что в начале любого путешествия герой или героиня обладает волей, желанием, стремлением идти своей дорогой, хотя часто выбирает эту дорогу под давлением внешних обстоятельств. В конце пути герой становится самим собой, однако начинать ему приходится с какого-то базового набора: уверенности, смелости, ясности, жизненной силы. Без этих качеств он едва ли сможет отправиться в путешествие.

- В дополнение к эмоциональным, психологическим и физическим качествам 1-го дома в этой области карты также совершенствуется сакральное, метафизическое состояние личности. В сериале



«Вавилон-5» (1994–1998) героям неоднократно задают следующие вопросы: «Кто ты?», «Чего хочешь?», «Зачем ты здесь?», «Куда идешь?», «Кому служишь?», «Кому веришь?». Часть ответов на такие вопросы человек находит в 1-м доме, остальные же открываются по мере прохождения дальнейшего пути. Осознанно или неосознанно многие из нас ищут ответы на эти вопросы. Люди с натальными картами с акцентом на 1-м доме так или иначе будут искать ответы на эти вопросы, получая новый опыт по 1-му дому.



### УПРАЖНЕНИЕ

Постарайтесь задать себе вопрос: «Кто я?» Сначала вам в голову будут приходить общие ответы, связанные с определенными сферами жизни (муж, юрист, отец, сын). Продолжайте искать ответы про вашу личность вне социальных, гендерных, рабочих и других ролей. Поразмышляйте, что составляет основу вашей личности.

- Найти баланс между Солнцем и Асцендентом (Асц). Солнце отображает внутреннюю суть, Асц – символическое отображение того, как нас воспринимают другие люди. В большинстве случаев Солнце и Асц имеют разные знаки, и их необходимо развивать по отдельности, а также искать баланс между ними.
- Укрепить эмоциональное и психологическое состояние. Негативные эмоциональные состояния – злость, агрессия, ревность, обида, страдание, страх, стыд, вина – разрушают физическое тело, снижают здоровую активность и ослабляют энергетику тела. Разбираясь с эмоциями, работая с прошлыми травмами,



которые на них повлияли, человек становится более эмоционально здоровым, уравновешенным и гармоничным.

Большинство негативных эмоциональных состояний связаны с прошлыми ситуациями. Когда вы возвращаетесь в прошлое, исцеляете травмы, эмоции и чувства становятся положительными. В 8-й главе в параграфе «Преодолей свои страхи» вы подробнее познакомитесь с работой с прошлыми ситуациями.

Во фразе «Здоровый дух – в здоровом теле» отображен принцип связи 1-го и 8-го домов, которые помогают развить физическую и психическую энергию. Марс, символический управитель 1-го дома, показывает силу тела, и он связан с Плутоном, символическим управителем 8-го дома, воплощающим силу духа.

## ПРИМЕР

Работая с мужчиной по запросу вспышек злости и агрессии, хотя и контролируемой, мы выявили субличность, которая проживает эти негативные эмоции. Мужчина визуально представил себя в виде части собственной личности: красной как помидор, со сжатыми кулаками. Чем больше мужчина старался ее контролировать, тем сильнее эта субличность сжималась. Мы стали искать причины в прошлом, разбираться, когда зародилась эта злость. Мужчина вспомнил детский садик, где его активность подавляли, не разрешали играть, веселиться, где нужно было сидеть тихо и спокойно. Ребенок злился, но не реагировал. Работая с детским состоянием и негативными эмоциями, мы высвободили заблокированные эмоции, Внутренний Ребенок успокоился. Это сразу сказалось и на взрослом состоянии.



## УПРАЖНЕНИЕ

Проанализируйте ваши эмоциональные состояния. Если у вас преобладают эмоции с негативным зарядом, можно ли как-то изменить их? Подавление негативных эмоций и чувств редко исцеляет душу, так как их причина остается. Один из подходов, который можно использовать в такой ситуации, – работа с субличными.

- Работать с энергетикой тела и жизненной силой: поддерживать бодрость и заряженность энергией, которые дают топливо для движения вперед. Работа с энергетикой, по моему опыту, состоит из двух составляющих: первый шаг – исцелить энергетику. Негативно заряженная энергия, основанная на злости, агрессии и других негативных эмоциях, тоже может быть топливом, однако она разрушает человека на разных уровнях. Позитивно заряженная энергия, образно говоря, энергия либидо (подробнее про нее вы узнаете в 8-й главе) дает прилив сил и бодрости. Следующий важный шаг – найти способы подзарядки энергией. У каждого они будут свои, и информацию о них мы нередко можем найти в натальной карте.



## УПРАЖНЕНИЕ

Один из способов работы с энергетикой – составить два списка действий. В первом написать те, что ведут к ухудшению энергетике. Проанализировать причины нежелательных действий и подумать, как можно



отказаться от них. Во втором списке прописать действия (текущие и новые), которые укрепляют энергетику и заряжают вас ресурсами. Затем нужно будет стремиться к тому, чтобы сократить действия из первого списка и сделать упор на действия из второго.

Если какие-то элементы 1-го дома отсутствуют или искажены, то и общее состояние может быть нарушено. Представим машину: даже если она будет дорогой и в отличном состоянии, но без бензина, на ней никуда не уедешь. Или же залит полный бак бензина, но есть проблема с колесами – тогда тоже останешься на месте. Или так: и бензин есть, и машина в порядке, но психическая энергия водителя в минусе, нервная система сбоит. Тогда даже при небольшой нештатной ситуации, допустим наезде на камень, водитель впадет в панику и будет не в состоянии двигаться дальше. Так же и с человеком: двигаться вперед по жизни он может только при наличии всех здоровых показателей.

1-й дом в астрологии называется домом личности, именно поэтому он является основой для всех следующих домов. Развивая комплексно и целостно разные грани своей личности, человек создает основу для дальнейшего движения. В мультфильме «Головоломка» (2015) визуально показан пример внутреннего устройства личности, состоящей из «островов». Есть острова семьи, дружбы, увлечений, воображения, и чем каждый из них крепче, тем устойчивее личность. Когда острова рушатся и негативные эмоции начинают преобладать, вся личность становится нездоровой. Аналогично работает 1-й дом, тогда как другие дома составляют основу, поддерживающую личность.

Список рекомендаций не является полным, так как в каждом индивидуальном случае уроки 1-го дома зависят от многих



факторов: детского опыта, семейной и родовой системы, качества и количества энергий Солнца и Марса, качества проявлений знаков зодиака, здорового или нездорового Асцендента, наличия планет в 1-м доме и так далее.

Я видел много примеров, когда уроки 1-го дома у человека уже были наработаны, следовательно, фокус жизни находился на других сферах. Например, если у женщины 6 планет в 4-м и 5-м доме, это означает, что ей важно научиться строить семью и воспитывать детей, а 1-й дом не настолько важен для нее. Другими словами, занимаясь детьми и семьей, такая женщина находится на своем месте в жизни, живет по своей карте.

У каждого из нас будет уникальный фокус на знаках, планетах и домах, отображенный в натальной карте. Данные на момент рождения остаются неизменными всю жизнь, но фокус развития будет с течением времени смещаться на другие знаки, планеты и дома – так проявляется то, что я называю динамикой, то есть методами прогнозирования. Я использую дирекции Найбоды, транзиты, соляры, прогрессии. Каждый из этих методов открывает нам свой слой информации и позволяет направить внимание и усилия в нужном направлении.



### УПРАЖНЕНИЕ

Мысленно представьте шкалу -10 и +10. Левая часть (-10) будет означать крайне негативное качество проявления 1-го дома в жизни (слабость тела, неуверенность, крайне заниженную самооценку и т. д.), а правая часть (+10) – здоровые состояния 1-го дома. На каком уровне шкалы вы бы поместили себя в данный период времени?



Что означает текущий уровень на шкале на уровне убеждений и действий?

Представьте, что вы мысленно видите образ себя (как субличность), состояние или спонтанный образ на два-три пункта выше. Проанализируйте более здоровое состояние вашего дома. Какие там качества, эмоции, чувства, убеждения, ценности? Что делает его таким? Что поддерживает его в этом состоянии? Задайте вопросы более здоровой субличности: что поможет улучшить состояние вашего дома на несколько пунктов? Какие осознания на уровне убеждений и ценностей необходимо поменять? Какие новые действия нужно предпринять в повседневной жизни?

## ПРИМЕР

Консультируя девушку по 1-му дому, я предложил представить шкалу -10 и +10. Девушка увидела себя на -2 на данный момент. Мы начали исследовать, что означает этот уровень. Она очень мало и нерегулярно занималась физической активностью (несколько раз в месяц), общая жизненная активность была снижена из-за периодов лени и бездействия, по утрам отсутствие бодрости, часто впадала в неуверенность в себе, за последние годы накопился лишний вес.

Мы нашли более здоровый вариант на +3 и начали исследовать, что это означает: регулярная физическая активность (два-три раза в неделю), ровная осанка, ранние подъемы по утрам, закаливание в прохладной воде, регулярные прогулки на свежем воздухе, отказ от лени и пассивности. После того как девушка начала вносить информацию от образа +3 в повседневную жизнь, состояние 1-го дома стало заметно лучше.



## Структура личности

Разные психологические подходы помогают лучше понять внутренний мир человека. Я регулярно применяю психосинтез, транзактный анализ, подходы Маслоу, Адлера, Юнга, Фромма как вспомогательные инструменты для решения вопросов клиентов. Психосинтез помогает лучше понять развитие планет, знаков и аспектов, он же сочетается с методом работы с субличностями.

Теорий личности в психологии существует довольно много. Разные школы показывают свой взгляд на структуру психики и внутреннюю динамику. Есть хорошая книга, обобщающая около 15 различных подходов к структуре личности, – «Теории личности» (Кэлвин Холл, Гарднер Линдсей).

## Психосинтез

Психосинтез дает отличное понимание структуры личности. Самое главное в этом подходе – понятие субличности: части личности, отвечающей за определенные убеждения, чувства, сценарии или роли. Наше «я» похоже на оркестр, состоящий из разных музыкантов со своим внутренним миром. Сознание – это дирижер, направляющий и координирующий действия всего коллектива. Если внутри нас мир и гармония, субличности, как музыканты в оркестре, действуют слаженно, играют одну мелодию и психика здорова. Если внутри нас разногласия, субличности играют вразнобой, кто-то совсем не играет, кто-то обижен на мир, кто-то вытеснен, другая часть травмирована. В такой ситуации сознание – дирижер – особо не может повлиять на происходящее, и наступает психологическое нездоровье.



Дисбаланс субличностей ведет ко внутренним конфликтам, разногласиям и уходу в крайности. Сознанию в этом случае трудно координировать действия субличностей, и внутренний мир больше похож на поведение персонажей басни Крылова «Лебедь, Щука и Рак», чем на слаженную игру музыкантов или актеров. Один из наглядных примеров серьезных внутренних разногласий субличностей показан в истории про Билли Миллигана, которую экранизировали в фильме «Сплит» (2016). Развитие сюжета демонстрирует крайний вариант развития дезорганизации субличностей.

Я активно и регулярно применяю психосинтез. Работая со знаками зодиака или планетами, мы точно так же можем представлять или субличность, символически олицетворяющую знак, например, Овна, или субличность, отображающую Сатурн. Мы представляем визуальный образ, исследуем его и прорабатываем при необходимости.



### УПРАЖНЕНИЕ

Практическая часть поможет осознать ваши части личности. Постарайтесь осознать:

- какие субличности наиболее выражены в вашей жизни;
- какие субличности проявляют себя с негативной стороны;
- на какие здоровые субличности вы опираетесь;
- как вы можете помочь травмированным или ослабленным субличностям, проявив поддержку или заботу.



### **Дополнительная литература по психосинтезу:**

- Роберто Ассаджиоли «Психосинтез. Принципы и техники».
- Пьеро Ферруччи «Кем мы можем быть. Психосинтез как метод психологического и духовного роста».
- Ирина Малкина-Пых «Техники транзактного анализа и психосинтеза» из серии «Справочник практического психолога».

## Транзактный анализ

Транзактный анализ – это психологический подход, который расширяет понимание структуры личности и помогает развитию личности через работу с Внутренним Ребенком и Внутренним Родителем. Внутренний Ребенок – это детское состояние, которое может быть здоровым или нездоровым. При положительном раскладе Внутренний Ребенок проявляет себя как радостный, счастливый, веселый, творческий, спонтанный, открытый новому, эмоциональный, активный. В минусе он может быть озлобленным, травмированным, боязливым, эмоционально закрытым, завистливым, обиженным, пассивным. Работа со Внутренним Ребенком заключается в исцелении этого состояния и переходе из минуса в плюс. Я часто применяю эту технику в своей практике, особенно при работе с ситуациями из детства. Для более подробного ознакомления рекомендую посмотреть мои статьи на сайте [www.velichkin.ru](http://www.velichkin.ru) или [www.b17.ru/velichkin](http://www.b17.ru/velichkin). Хорошие примеры этого подхода показаны также в фильмах: «Малыш» (2000), «Большая маленькая Я» (2010), «Богус» (1996), «Коматозники (1990)», «Вредный Фред» (1991) и мультфильме «Недобаюканная» (1989).



Для того чтобы Внутренний Ребенок был здоров, необходимо также иметь здорового Внутреннего Родителя. Это эго-состояние, которое отвечает за родительские проявления внутри нашей психики. Это состояние тоже может быть здоровым, и тогда Внутренний Родитель будет поддерживающим, одобряющим, принимающим, любящим, вдохновляющим и т. д., или же нездоровым, что проявится в подавлении, критике, агрессии, недовольстве, контроле, равнодушии в отношении Внутреннего Ребенка. Своего Внутреннего Родителя также важно исследовать и развивать.

В транзактном анализе также есть эго-состояние «Взрослый». Это часть личности, которая отвечает за анализ ситуации, принятие решений, понимание причинно-следственной связи. Если это эго-состояние у человека отсутствует, в его жизни будет много трудностей.



### УПРАЖНЕНИЕ

Постарайтесь исследовать свои эго-состояния. Насколько вы знакомы со своим Внутренним Ребенком? Насколько ваше детское состояние здорово и целостно? Если в прошлом вы сталкивались с ограничивающими или травмирующими ситуациями, то можете ли что-то сейчас сделать, чтобы избавиться от их последствий?

Есть много полезной литературы по этой теме. Следующие книги помогут вам раскрыть эго-состояния глубже.

- Эрик Берн «Люди, которые играют в игры», «Игры, в которые играют люди».
- Ирина Малкина-Пых «Справочник практического психолога» (в книге много упражнений).