





Ирина Шишкина

Оракул  
СВЕТЛЫЕ  
СНЫ  
ТОТЕМОВ



## О колоде «Светлые сны тотемов»

Друзья, коллеги, приветствую вас в мире тотемов и их снов! Вы держите в руках колоду, которая наполнена инструментами для погружения в собственное подсознание и призвана помочь проводить беседы с самым загадочным человеком на планете — с самим собой.

Для начала познакомимся! Меня зовут Шишкина Ирина Сергеевна, и я занимаюсь изучением тотемов с 2009 года. В этот период я начинала работать с шаманом, который помогал мне постигать искусство сонастройки с духами животных и погружал в историю, культуру и мифологию перуанских шаманов. После на моем пути еще не раз встречались шаманы из Индии и Африки, некоторых восточных стран и Сибири, которые открывали мне мир животных с новых сторон.

Я использую систему тотемов не только в эзотерической сфере жизни (например, создавая обучающие курсы в Академии «Отшельник»), но и в профессиональной

деятельности — в практике коучинга руководителей и проектных команд. Удивительно, насколько проще становится людям понять особенности коммуникаций с другими на примере животных. Попробуйте тоже. Возьмите колоду и на каждое животное найдите одного или несколько своих знакомых, которые будут похожи как внешне, так и внутренне. Вы удивитесь, как интересно определяются Львы, Козлы, Коровы и Медведи и как легко находятся решения вопросов:

1. Как решить конфликт с этим человеком?
2. Что его мотивирует?
3. Почему он поступил именно так?

В инструкции к колоде я постаралась системно переложить свои знания из психологии, менеджмента, эзотерики, философии и сделать колоду не только красивой, но и практичной.

Идея создания колоды появилась еще несколько лет назад, когда в Академии запускались первые обучающие курсы по тотемам. В рамках обучения возникла потребность в отработке навыков взаимодействия с тотемами через другие

эзотерические системы. К какой стихии относится тот или иной тотем? Почему? Какие ценности тотема делают его похожим на психотип того или иного знака зодиака? Энергию какой руны реализует своими принципами тотем и как он может помочь в будущем или прошлом? Все эти вопросы, которые задавались учениками и мной самой, натолкнули на мысль о создании универсальной тотемной колоды «Светлые сны тотемов».

Название «Светлые сны тотемов» отражает целевое состояние, то состояние, которое можно получить после взаимодействия с колодой. Умиротворенное, наполненное позитивными установками и ясным восприятием будущего. Сны — не использованная днем информация, обработанная нашим великим мозгом. Часто именно эта информация оказывается самой нужной и достаточной для осознания себя и своих желаний. Так что светлые сны тотемов — отражение нашего подсознания и использование скрытой внутри нас самих информации для обретения собственного «Я».

Каждый из 50 тотемов в колоде прожит мной в медитациях и привлекался к работе с шаманами на протяжении более чем десяти лет. У каждого своя история,

которую я постаралась донести через эзотерические системы — стихии, руны, знаки зодиака и время.

В колоде 50 карт. Каждая карта представляет дух животного. Внутри системы оракула есть несколько дополнительных систем, которые позволяют раскрыть суть каждого тотема больше, глубже и шире с точки зрения как эзотерики, так и образов/смыслов. На каждой карте есть вопрос, который стоит себе задать.

## Система стихий

В колоде тотемы распределены по четырем стихиям в зависимости от основной функции того или иного животного. Стихии: Воздух, Огонь, Вода, Земля.

**Воздух** отвечает за интеллектуальную сферу деятельности. Тотемы, принадлежащие к стихии Воздуха по своей функции (не по месту обитания и не по природной принадлежности!), отвечают за образ мыслей, планирование, стратегию поведения, страхи, рациональную часть человеческой природы, системное и логическое мышление.

**Огонь** отражает движение жизни и основное течение событий внутри жизни каждого человека. Тотемы, которые относятся к этой стихии, помогают раскрыть внутренние мотивы, побуждающие человека поступать тем или иным образом, а также подсказывающие человеку, где искать его источник энергии и вдохновения.

**Вода** отвечает за эмоциональную часть нашей жизни, за отношения с другими людьми. Тотемы, принадлежащие к этой стихии по своей функции в рамках колоды, помогают человеку разобраться со своими эмоциями, идентифицировать и сбалансировать их, понять суть тех отношений, в которых человек сейчас находится или которыми интересуется.

**Земля** отвечает за материальное и физическое. Тотемы, относящиеся по своей функции к стихии Земли, указывают на вопросы, связанные со здоровьем, физическим телом, а также с материальной сферой (бизнес, финансы, возможности).

В картах Воздух представлен темно-синим цветом, Огонь — кирпичным, Вода — цветом туркуаз, Земля — кофейным.

## ☀ Знаки зодиака

Тотемы в колоде распределены по знакам зодиака в зависимости от внутреннего характера, который отражает тотем, или того характера, который он поддерживает в человеке при сонастройке. Знак зодиака, который соответствует тому или иному тотему, отражает систему ценностей и жизненных принципов.

Овен — достижение, признание, цель

Телец — достаток, безопасность, телесный комфорт

Близнецы — забота, хлопоты, чувство необходимости (быть нужным)

Рак — влияние, любовь, семья

Лев — лидерство, успех, чувства (эмоции)

Дева — порядок, труд, комфорт

Весы — справедливость, равновесие, чувства (эмоции)

Скорпион — страсть, партнерство, дружба

Стрелец — масштаб, движение, будущее  
Козерог — кризис, решения, бизнес  
Водолей — интеллект, мораль, право  
Рыбы — эмоции, возможности, признание

## Астрологические дома

Тотемы в колоде распределены по астрологическим домам в зависимости от сферы жизни человека, которой управляет тотем.

Первый дом — характер, личность человека, внешность  
Второй дом — финансы  
Третий дом — коммуникации  
Четвертый дом — семья, дом (недвижимость)  
Пятый дом — дети, удовольствие, любовь  
Шестой дом — работа по найму, служба, здоровье

Седьмой дом — брак, партнерство

Восьмой дом — чужие деньги, интимная жизнь

Девятый дом — дальние поездки, образование

Десятый дом — авторитет, популярность, репутация

Одиннадцатый дом — другие люди, волонтерство

Двенадцатый дом — изоляции, тайны, секреты, эзотерика

## ☀ Система времен

Время, к которому относится тотем в колоде, указывает на фокус, на который человеку следует обратить внимание.

**Прошлое** ←

**Будущее** →

**Настоящее** ↑ ↓ (↓ — устойчивое настоящее, в котором находится человек;  
↑ — иллюзорное настоящее, в котором человек пребывает в «розовых очках»)

## ☀ Система рун

Система рун в колоде оракула отражает движущую силу тотемов. В раскладе также надо учитывать значение рун для того, чтобы прочитать послание того или иного животного.

- 1 — **ᚠ** Феху — имущество, труд
- 2 — **ᚢ** Уруз — сила, здоровье
- 3 — **ᚦ** Турисаз — порядок, закон
- 4 — **ᚨ** Ансуз — знания, мудрость
- 5 — **ᚱ** Райдо — дорога, путь
- 6 — **ᚷ** Кеназ — энергия, притяжение
- 7 — **ᚨ** Гебо — партнерство, понимание
- 8 — **ᚱ** Вуньо — результат, праздник
- 9 — **ᚱ** Хагалаз — разрушение, очищение
- 10 — **ᚠ** Наутиз — нужда, кризис

- 11 — | Иса — холод, основа
- 12 — ↻ Йера — урожай, цикл
- 13 — ↓ Эйваз — смерть, время
- 14 — ⚔ Пертро — роды, страхи
- 15 — † Альгиз — удача, защита
- 16 — ⚡ Соулу — слава, успех
- 17 — ↑ Тейваз — мужчина, цель
- 18 — ♀ Беркана — женщина, исцеление
- 19 — ♂ Эваз — союз, конь
- 20 — ♀ Манназ — личность, окружение
- 21 — ♂ Лагуз — вода, магия
- 22 — ◆ Ингуз — плодородие, преумножение
- 23 — ✂ Дагаз — прорыв, изменения
- 24 — ⚔ Отал — род, недвижимость



## Описание карт

### Бабочка

**Вопрос карты.** Что я могу сделать для себя сегодня?

**Общая характеристика.** Бабочка — красивое хрупкое создание, живущее недолго и прекрасно осознающее ограничения доступного времени. Важно обратить внимание на то, чего вы хотите именно в этот момент.

### Тигр

**Вопрос карты.** На что я могу посмотреть по-другому?

**Общая характеристика.** Тигр — тотем, который отвечает за мудрое восприятие событий. Некий отшельник, наблюдатель. Тигр всегда находится в тени, его не видно другим, пока он сам не захочет.

## Пантера

**Вопрос карты.** Какую возможность стоит использовать?

**Общая характеристика.** Пантера всегда играет в одиночку. Тотем, который поддерживает смелых, целеустремленных и энергичных. Выпадая в раскладе или в ответ на вопрос, пантера всегда хочет акцентировать внимание на тех возможностях, которыми можно воспользоваться прямо сейчас.

## Петух

**Вопрос карты.** Что мне принесет это завтра? Каковы будут результаты?

**Общая характеристика.** Тотем всегда ориентирован на получение регулярных результатов, не всегда крупного масштаба, главное — чтобы это были постоянные подтверждения его достижений. В раскладе петух обращает наше внимание на то, что необходимо остановиться, подвести промежуточные итоги, забрать то, что нам полагается.

## ☀ Собака

**Вопрос карты.** С кем мне хочется быть рядом? Кого защищать?

**Общая характеристика.** Собака отражает такие черты характера человека, как преданность, желание дружить, умение сблизиться, доверять. Следует отметить, что в современном мире это весьма редкие качества, поэтому тотем собаки не всегда отвечает на вопросы — он чаще задает их или безмолвно наблюдает за тем, как человек борется с внутренними страхами, переживаниями и тревогой. Когда выпадает собака, следует обратить внимание на свое окружение и задать себе вопрос: «Рядом со мной те люди, которых я хочу видеть?»

## ☀ Панда

**Вопрос карты.** Кого я люблю? Кому готов отдавать?

**Общая характеристика.** Панда отвечает за самые чистые и добрые эмоции и чувства, которые человек способен испытывать. В первую очередь это чувства любви, сострадания, детской радости. В раскладе панда указывает на то, что

необходимо уделить внимание своей душе и тому, что испытывает и хочет испытывать сердце, и двигаться в этом направлении.

## Тукан

**Вопрос карты.** Что нового в том, что я делаю?

**Общая характеристика.** Тукан отвечает за творческое мышление и креативную сферу деятельности человека, то есть помогает в созидании нового, в придумывании и в экспериментах. В раскладе указывает на то, что сейчас необходимо сфокусироваться на новом и переключиться на те инструменты и формы проявления себя, которые ранее не использовались.

## Лев

**Вопрос карты.** Кто останется после меня? Что я оставлю?

**Общая характеристика.** Тотем поддерживает ценности семьи и традиционный подход к формированию пары и сообщества. Лев является ведущим тотемом

в таких направлениях, как лидерство, род, фамилия. В раскладе лев появляется тогда, когда следует обратить внимание на традиции своей семьи, взаимоотношения с предками и память о предках.

## ☀ Зebra

**Вопрос карты.** Кто разделяет со мной мои цели и мечты?

**Общая характеристика.** Тотем очень социальный и нуждается в окружении из единомышленников. Зебра всегда идет туда, где можно применить свои знания, умения, навыки и реализовать задумку. Зебра часто меняет свое мнение, поэтому так важно, чтобы рядом были люди, которые принимают эту особенность.

## ☀ Жираф

**Вопрос карты.** Что вижу я и чего не видят остальные?

**Общая характеристика.** Жираф — тотем будущего, тотем стратегии, тотем, который помогает увидеть скрытое в ситуациях или даже в людях. Появление

жирафа в колоде означает, что человек не замечает чего-то очень важного или не смотрит в будущее, не думает о последствиях своих решений.

## ☀ Слон

**Вопрос карты.** Кому я могу помочь? От кого защитить?

**Общая характеристика.** Тотем слона отвечает за взаимоотношения в семье между родственниками разных поколений. Гармонизирует коммуникации и взаимопонимание между представителями разных социальных и культурных групп. Слон в раскладе указывает на необходимость проявлять уважение к тем, кто отличается, или к тем, кто не такой, как ты.

## ☀ Лиса

**Вопрос карты.** Что я могу взять? Чего я могу взять больше?

**Общая характеристика.** Тотем реализует характер победителя и достигатора, поэтому в раскладе лиса часто указывает на необходимость быть ярче, быстрее,

хитрее и умнее. Обратите внимание, где и в какой сфере сейчас можно получить больше, взять больше, сделать быстрее, поступить умнее.

## Волк

**Вопрос карты.** Какая цель/идея мной движет? В чем моя сила?

**Общая характеристика.** Тотем лидера-отшельника, тотем воина, который имеет свои принципы и ценности. Тотем волка отражает ведущую ценность любви, партнерства и авторитета. Появляясь в раскладе, волк указывает на необходимость обратить внимание на свою репутацию и укрепить авторитет, добиться уважения окружающих.

## Сова

**Вопрос карты.** Какие знания я могу передать? Что могу сохранить?

**Общая характеристика.** Тотем совы отвечает за накопление знаний и интеллектуальную сферу. Сова является одним из самых опасных хищников. Появляясь

в раскладе, сова рекомендует использовать свои знания и мудрость для достижения желаемого и для того, чтобы победить.

## Хамелеон

**Вопрос карты.** Кем я могу быть завтра? Кем я хочу быть сегодня?

**Общая характеристика.** Тотем хамелеона отвечает за гибкое реагирование на изменения, способность адаптироваться к любым условиям в жизни. Хамелеон помогает подстроиться под обстоятельства или другого человека для достижения цели либо минимизации стрессовой ситуации (снижения тревоги).

## Скунс

**Вопрос карты.** Где мой дом? Кто моя семья? С кем мне хорошо?

**Общая характеристика.** Тотем отвечает за семью, поэтому часто в раскладах может даже в финансовых вопросах приводить к семейной сфере. Скунс старается

как можно чаще собирать всех вместе и является неким связующим звеном между всеми членами большой семьи.

## Кабан

**Вопрос карты.** Как можно работать более продуктивно?

**Общая характеристика.** Кабан является очень трудоспособным тотемом, но при этом предпочитает меньше работать и больше получать. Кабан всегда появляется в раскладах тогда, когда человеку необходимо обратить внимание на продуктивность и эффективность в тех вопросах, которые являются основной деятельностью.

## Гусь

**Вопрос карты.** На что стоит обратить внимание сейчас?

**Общая характеристика.** Гусь помогает сфокусироваться на том, что тревожит в данный момент, и помогает справиться с теми задачами, сложностями

и преградами, которые мешают двигаться дальше. Появление гуся в раскладе говорит о том, что нельзя больше игнорировать то, что доставляет дискомфорт.

## ☀ Медуза

**Вопрос карты.** Кто пострадал от моих действий? Кто меня боится?

**Общая характеристика.** Медуза умеет ответить, наказать и часто является тотемом возмездия. Появляясь в раскладе, медуза указывает на нашу внутреннюю природу, которая изначально весьма агрессивна для того, чтобы защитить себя и свое семейство. Возможно, сейчас именно то время, когда необходимо проявить агрессию, чтобы защитить тех, кто дорог.

## ☀ Лошадь

**Вопрос карты.** Как далеко я могу продвинуться? Куда мне двигаться?

**Общая характеристика.** Лошадь отвечает за свободу, скорость движения и перемещения, свободу личности. Первое — физическая свобода. Второе — свобода

личности, мысли. Появляясь в раскладе, лошадь часто может указывать на потребности в большем масштабе деятельности или личности, в ускорении движения.

## ☀ Фламинго

**Вопрос карты.** Какой путь я должен пройти? В чем мое испытание?

**Общая характеристика.** Фламинго — тотем искателей, путников. Тотем обращает внимание на сложности, преграды, которые возникают на пути, и указывает на их актуальность и правильность. Помогает найти выход из любой ситуации и при этом выучить определенные уроки. Фламинго помогает найти силы для преодоления жизненных испытаний.

## ☀ Кит

**Вопрос карты.** В чем моя миссия? Как я реализую ее в жизни?

**Общая характеристика.** Кит — тотем, который является отражением смысла жизни. Когда кит появляется в раскладе, это повод задуматься над жизнью

в целом, представить себе ее окончание и свои чувства перед завершением пути. Миссия — это то, чего мы хотим достичь на глобальном уровне, то, в чем чувствуем предназначение, то, в чем мы можем использовать свои знания, умения, навыки и принести пользу обществу. Задумайтесь сейчас: в чем ваша миссия? Какие свои способности вы реализуете? Какой потенциал раскрываете?

## ☀ Корова

**Вопрос карты.** Чего от меня ждут? Что я буду давать?

**Общая характеристика.** Корова — тотем жертвенности, но не как состояния жертвы, а как источника ресурсов. Корова несет в себе материнскую энергию. Это энергия человека, который умеет отдавать, ничего не требуя взамен. Появление коровы в колоде часто означает необходимость разобраться в своих ожиданиях от других людей и научиться отдавать или помогать без ожидания даже слов благодарности. Корова — тотем, который поддерживает баланс и закон сохранения энергии. Это не значит, что при появлении коровы необходимо все сразу же отдавать, но это значит, что мы отдаем, ожидая ответа от Вселенной, а не от конкретного человека.

## Морской конек

**Вопрос карты.** В каком направлении двигаться? Как быстро?

**Общая характеристика.** Морской конек — тотем выбора и самоопределения. Он появляется в раскладе тогда, когда необходимо сделать выбор или же обратить внимание на тот выбор, который предстоит сделать, с точки зрения влияния его последствий на цель человека. Также стоит обратить внимание на то, с какой скоростью и с какой интенсивностью следует достигать целей. Возможно, нужно замедлиться или, наоборот, ускориться, и этот выбор должен зависеть от внутреннего состояния человека, а не от внешних факторов.

## Дельфин

**Вопрос карты.** Что я могу придумать? Что я могу создать?

**Общая характеристика.** Дельфин — тотем интеллектуальной деятельности. Часто отвечает за инновации, креативное мышление, создание чего-то нового в разрезе текущего состояния технологического аспекта. Дельфин указывает на