

Алхимия духа



АЛЛА БОБРОВА



**ВСЕ ТАЙНЫ
И СЕКРЕТЫ ТАРО:**

расклады,
тонкости трактовки,
важнейшие нюансы

Уроки Мастера

Алла Э. Боброва
Все тайны и секреты
Таро: расклады, тонкости
трактовки, важнейшие
нюансы. Уроки Мастера
Серия «Алхимия духа»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24126060
Алла Боброва Все тайны и секреты Таро: расклады, тонкости
трактовки, важнейшие нюансы. Уроки Мастера:
ISBN 978-5-17-103198-5

Аннотация

Перед вами одно из лучших пособий по Таро от настоящего Мастера! Алла Боброва более 15 лет серьезно занимается изучением Таро, она – основатель собственной школы Таро, автор сотен публикаций. Эта книга – не просто справочник значений карт и раскладов! Вы получите то главное, без чего невозможно научиться гадать и получать правдивые ответы: понимание символики Таро. Таро не имеет ничего общего с ясновидением и не требует особого дара. Ответ на любой наш вопрос уже есть в нашем подсознании, нужно лишь «поймать» его. Именно для

этого служат образы и символы, которыми наполнены карты. Но с каждым, кто задает вопросы, колода разговаривает своим «языком», поэтому общепризнанные толкования часто вводят в заблуждение даже опытного предсказателя. Методика Аллы Бобровой раскрывает творческий и интуитивный канал человека. Поэтому, занимаясь по книге, вы правильно настроитесь на одну из самых популярных колод Таро – Райдера-Уэйта. Как результат, вы сможете быстро предсказывать события и получите Знание, которое поможет именно вам.

Содержание

Таро: первое знакомство	8
Как научиться гадать на Таро самостоятельно?	15
С чего начать?	19
Как развивать интуицию	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алла Боброва
Все тайны и секреты
Таро: расклады,
тонкости трактовки,
важнейшие нюансы
Уроки Мастера

Серия «Алхимия духа»

© Боброва А. Э., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Все встало на место!

Около трех лет искала подобную методику, и пробовала у, казалось бы, известных специалистов, и не пошло, в голове была каша, и с моими личными ощущениями ну совсем не совпадало. У Аллы с первого же занятия было очень приятное ощущение и на эмоциональном уровне, и в трактовке значения карт все полностью совпадает с моим опытом, опыт маленький,

но есть. После каждого занятия было чувство, словно кирпичики занимают свои полочки. Очень хорошо, что все логично и систематизировано.

Юлия

Прекрасная возможность отправиться в путь Таро с опытным проводником!

Я уже была ранее немного знакома с Таро. Знакомство с методикой Аллы помогло мне создать и осознать фундамент для дальнейшего знакомства с миром Таро. Для людей, только начинающих познавать Таро, – прекрасная возможность отправиться в путь с опытным и знающим проводником. Для людей, которые уже знакомы с Таро, – возможность увидеть новые грани и возможности в работе с ними, структурировать уже имеющиеся знания. Алла также уделяет внимание развитию интуиции, что очень важно в работе с картами.

Наталья

Та информация, которой мне не хватало!

Очень полезные знания. Как будто какой-то фрагмент добавился в мои представления. Эта методика помогает погрузиться в мир Таро. Информацию прочитывать можно где угодно, но вот именно окупиться невозможно, кто-то должен вас вести. У Аллы это получается великолепно. И еще чудесные, волшебные медитации, без которых Таро

останутся просто картинками.

Анна

Я полюбила Таро!

Огромное спасибо автору за те знания, которые она на простом, понятном языке, с такой любовью передает своим ученикам! И эта любовь вселилась в мое сердце. Я и раньше любила Таро, а после знакомства с Аллой эта любовь стала взаимной. Я прониклась, как будто прошла какую-то завесу.

Юлия

Минимум теории и реальная практика!

Самой главной особенностью этой методики является минимум пустого теоретизирования и максимальная насыщенность опытом. Алла не боится делиться своим многолетним опытом реальной работы с многими и многими клиентами. Она так мягко и ненавязчиво подает материал, что он просто и легко ложится и запоминается. Сначала я штудировал Таро по книгам, но именно методика Аллы открыла мне правильный взгляд, красиво все выстроила и приобщила к этому великому эгрегору – Таро.

Валерий

Таро: первое знакомство



Если вы держите в руках эту книгу, значит, скорее всего, недавно купили свою первую колоду Таро и вы новичок в этой сфере. Если же у вас до сих пор нет колоды Таро, я вас уверяю – скоро она у вас появится. А пока я приглашаю вас в удивительное путешествие в мир Таро.

Колода Таро появилась очень давно. История ее происхождения достоверно неизвестна, хотя существует множество версий и догадок на эту тему. Современная колода состоит из трех частей – Старшие Арканы, Младшие Арканы и Придворные карты. В таком составе колода была не всегда. Старшие Арканы – это наиболее древняя часть колоды и ее происхождение связывают со жрецами Древнего Египта и Вавилона. А вот Младшие Арканы и Придворные карты пришли в Таро из игральных карт. В некоторых современных колодах в Европе до сих пор вы можете увидеть не пики, трефы и бубны, а жезлы, кубки, мечи и монеты.

Колода Таро, какой мы ее привыкли видеть сейчас, появилась в Европе в XV веке. Эта колода существует и по сей

день. Это Марсельское Таро. В ней есть все три группы Арканов и она составляет 78 карт. В дальнейшем на основе этой колоды появились и другие колоды Таро.

На сегодняшний день известны четыре основные группы Таро.

1. Марсельское Таро и его модификации. Эта колода отличается тем, что на Младших Арканах нет сюжетных картинок, а есть лишь количество предметов. Например, 3 Кубков – это три кубка, 9 Жезлов – девять палок. Старшие Арканы изображены с использованием всего четырех цветов – красного, желтого, синего и белого.

2. Колода Райдера – Уэйта и множество колод, выполненных на ее основе. Ее отличиями являются сюжетные картинки на Младших Арканах, яркие рисунки на Старших Арканах. Есть и другие отличия, которые мы обсудим позже.

3. Колода Алистера Кроули, также известная как Таро Тота. Она была создана гениальным оккультистом XIX–XX века. Но ее трактовка отличается от других колод и требует особого подхода.

4. Таро Этейлы. Это малоизвестная группа Таро. Колоду разработал французский оккультист Этейла в XVIII веке. Но она не получила особого распространения. И сейчас мало используется тарологами.

Какая бы колода Таро вам ни попалась в руки, будьте уверены – она относится к одной из перечисленных групп. Самая распространенная группа – это колоды на основе Таро

Райдера – Уэйта. И в этой книге речь пойдет именно о ней.

Почему я выбрала именно Таро Райдера – Уэйта

Почему именно эта колода? Потому что ее разрабатывали самые светлые головы конца XIX века. Это плод творческих поисков целого эзотерического ордена – Ордена Золотой Зари.

Она составлена на основе исследований древних рукописей и артефактов и пропитана насквозь древним символизмом и закодированной информацией. Это не просто красивые картинки. Каждая карта – дверь в мир непознанного!

Колода Райдера – Уэйта разработана в 1910 году Артуром Эдвардом Уэйтом. Рисунки выполнила английская художница Памела Смит. А изданием колоды занялся известный издатель того времени Уильям Райдер. В результате колода получила свое название от имени составителя и издателя – колода Райдера – Уэйта. И именно под таким именем она известна сегодня.

Колода состоит из 78 карт:

- 22 Старших Аркана;
- 56 Младших Арканов: 40 номерных карт и 16 Придворных карт.

Иногда начинающие тарологи меня спрашивают, как отличить Старшие Арканы от Младших? Все просто! На Стар-

ших Арканах обязательно есть число от единицы до двадцати двух (иногда есть нулевой Аркан), а также название Аркана. Например, Императрица – III Аркан.

На Младших Арканах есть цифра и название масти. Например, 4 Мечей.

А на Придворных картах изображена человеческая фигура, указана масть и титул этой фигуры. Например, Королева Жезлов.

Что такое Таро и как это работает

Таро – это символическая система, которая описывает весь мир вокруг нас в виде символов и знаков. С помощью карт Таро мы можем получать информацию из тонкого мира, выходить на связь со своим бессознательным, видеть будущее и разбираться в прошлом.

Карты Таро рассматривают с разных сторон – как способ познания мира, как путь к целостности самого себя, как философское течение и т. д. И как – гадательную систему.

К гаданию как таковому сложилось предвзятое отношение. В обществе это считается чем-то низким, порочным, греховным. В связи с гаданием сразу вспоминают шарлатанов, цыган и т. п.

Но гадать по-настоящему, предсказывать будущие события могут очень немногие. Рассуждать об эзотерическом смысле карты, просматривать кармические смыслы про-

шлых воплощений, говорить о духовном пути могут многие. А вот назвать конкретные события – далеко не все!

В этой книге мы будем учиться не философствовать, а прогнозировать

Прогнозирование напрямую связано с психологией. Ведь согласитесь, наши поступки во многом зависят от психологического состояния, типа темперамента. Если человек возбужден, нервничает, он склонен действовать хаотично, непродуманно. А пассивная, неуверенная в себе личность будет долго колебаться, обдумывать и в конце концов может вообще ничего не предпринять. Поэтому, прогнозируя события, мы обязательно диагностируем состояние человека и его психологические особенности.

В итоге, в гадании на Таро используют два основных уровня Таро – прогностический и психологический. Хотя на самом деле уровней гораздо больше.

Так, кармический уровень Таро позволяет нам проникнуть в прошлое и узнать, кем был человек в прошлой жизни, какие совершил ошибки и почему вновь родился на Земле.

С помощью карт Таро мы можем познавать мир, изучать всеобщие законы развития общества. И это будет философский уровень. Герметический уровень Таро связывает все известные эзотерические науки и проводит между ними параллели.

Есть и другие уровни понимания Таро. Но мы остановимся лишь на прогностическом и психологическом. В дальнейшем вы можете самостоятельно погрузиться в изучение других уровней Таро – на это может не хватить и целой жизни.

Почему Таро дает ответы на наши вопросы

Каким образом мы можем узнать будущее с помощью карт? Этот вопрос задают мне очень часто. Попытаюсь ответить на него кратко и понятно.

Во время гадания вы задаете вопрос. Ответ на него уже имеется, он находится в тонком мире, в мире, куда нам попасть не просто. И лишь наша бессознательная часть может с ним контактировать. Карты Таро – это проводники, которые приносят нам информацию из тонкого мира. А наше бессознательное считывает образы и символы с карт.

Каждая карта представляет собой некий архетипический образ и наполнена символами. Например Дурак – это архетип Иванушки-дурачка из сказок. Это скрытый потенциал, наивность, открытость жизни, начало некоего цикла. Но кроме того, на карте изображены и другие символы – собака, змея, котомка за плечами, обрыв под ногами. Каждый из этих символов что-то значит лично для вас и вашего бессознательного. И в момент гадания вы почему-то обратите внимание именно на этот символ, и он натолкнет вас на цепочку ассоциаций, которые лягут в основу вашего прогноза.

Конечно, это лишь мой личный взгляд, основанный на 15-летней практике Таро. На самом деле научного обоснования того, как все это происходит, нет. Поэтому сказанное мной – всего лишь гипотеза механизма гадания на Таро. Не исключено, что существуют и другие версии. Какие бы предположения ни высказывались, суть остается одна – предсказания Таро сбываются!

Как научиться гадать на Таро самостоятельно?



Мне на почту часто приходят письма с просьбой разобрать расклад, который человек сделал сам. Вот пример такого письма:

«Уважаемая, Алла! У меня очень сложная семейная ситуация. Мы с мужем на грани развода. Он ушел, и я не знаю, что будет дальше. У меня есть колода Таро, и я разложила карты. Мне выпало: 2 Жезлов, Отшельник, Императрица, 3 Динариев, Туз Мечей и Влюбленные. Как вы думаете, что это все означает. Заранее спасибо, Катерина».

Чаще всего на такие письма я отвечаю следующим образом:

«Дорогая, Екатерина! К моему сожалению, я не смогу вам помочь. Потому что расклад делали вы сами. Информ-

мация пришла для вас, и только вы сами можете ее расшифровать. Но не факт, что выпавшие карты объективно отражают вашу ситуацию. Во-первых, вы нервничаете, переживаете и тем самым сбиваете информацию. Во-вторых, неизвестно, насколько вы близки с Таро, есть ли у вас связь с этой мантической системой, подключены ли вы к эгрегору Таро».

В процессе общения выясняется, что человек интересуется Таро, купил колоду и книжку и пытается гадать и толковать карты по книжке. Это, конечно, занятие интересное, им можно развлекаться годами, но так и не научится читать карты. «А что же делать?» – спросит растерянный читатель. Рассказываю!

Итак, вы купили карты Таро. А быть может, еще находитесь в процессе поиска подходящей колоды. У вас есть интерес к этой системе, вы слышаны о чудесных возможностях Таро и жадете побыстрее этому научиться. С чего же начать?

Трактуйте образы карт

Начните с того, что уберите подальше все книжки о Таро, все чужие интерпретации карт. Оставьте лишь колоду, свое воображение и внутреннее чутье. Больше вам ничего не понадобится – по крайней мере, на первых порах.

Колода Таро основана на символах. Значение всех этих символов вы знаете, даже если вам кажется, что это не так. Если какие-то мудреные знаки на картах вам кажутся незнакомыми, пока не обращайтесь на них внимание. Сосредоточьтесь на том, что вы знаете и понимаете. Символы – это такая интересная штука, которая впитывается нами на протяжении всей жизни, а может быть, даже до рождения. Мы можем не отдавать себе в этом отчета, не пытаться трактовать, что для нас значит полный бокал, крест, роза или череп. Но внутри нас это понимание есть. Мы точно знаем, что роза связана с любовью, череп – со смертью, крест – с испытаниями, а полный бокал с чем-то очень хорошим, приятным и радостным. При взгляде на любой символ в голове будут всплывать образы, выстроится цепочка ассоциаций. Изображение розы на карте вызовет у каждого человека свой набор ассоциаций. Кто-то вспомнит розовый куст в парке, красоту природы, ароматы лета. Кто-то – первое свидание и букет подаренных роз. А кто-то – свою розовую блузку, в которой вы выглядели словно прекрасный цветок.

Вот это наше свойство – умение получать впечатления, образы от увиденных символов – и есть основа работы с картами.

Развивайте интуицию

Второй, очень важный момент при работе с Таро – раз-

вение интуиции. Без этого никуда! Вы можете знать все значения символов. Можете понимать, что означают все знаки во всех мантических системах мира, но так и не сможете сделать прогноз, если не будете развивать интуицию. Ну вот представьте, выпала вам карта, где изображена роза. Вы знаете, что это любовь, красота, природа, искусство, романтика, боль от любви (шипы), секс (красный цвет), праздник, подарок и т. д. Какое из этих значений вы выберете в настоящий момент? Что значит эта роза *сейчас*? Именно для того, чтобы определиться с правильным значением, и нужна интуиция!

На мой взгляд, лучше иметь точно настроенную интуицию, чем знать в совершенстве значения всех символов. Потому что хороший интуит, даже без знания всех символов, даст вам точный ответ, интуиция ему подскажет, что в данный момент значит эта роза. Эзотерический эрудит так и не сможет определиться с ответом. Он прочтет вам трактат на тему «Что значит роза в жизни каждого из нас» и предложит вам самому понять, что принесет вам этот символ. Вообще-то, это тоже правильный путь. Вам будет дана почва для размышлений, а эрудиту – возможность уйти от точного ответа, прикрывшись многовариантностью символов.

Но наша цель – научиться делать точные прогнозы. Поэтому необходимо продвигаться параллельно в двух направлениях – изучать символы Таро и развивать интуицию.

С чего начать?

Таро – это эзотерическая наука. И подходить к изучению Таро нужно так же, как вы бы подходили к изучению любой науки – начиная с малого, постепенно продвигаясь вперед к более сложному. Если вы решили стать врачом и поступили в медицинский институт, это же не значит, что завтра вы возьмете книжку, прочтете, как сделать операцию по удалению аппендицита, и начнете «резать» кого-то из своих близких? Так почему же, как только люди покупают колоду Таро, они находят в Интернете расклад Таро, вытаскивают карты и по книжке пытаются понять, что им пророчат карты? Да, я понимаю – интересно! А вдруг карты сейчас возьмут и всю правду вам скажут?! Ничего они вам не скажут. Только отобьют охоту к дальнейшему изучению Таро. И вывод, к которому вы придете в итоге, – «все это ерунда» или «Таро – это не мое».

Не нужно насиловать Таро и требовать от него ответов. Тут как в любви – сначала познакомьтесь, пообщайтесь, узнайте и полюбите друг друга, а потом Таро само откроет вам все секреты.

Так с чего же начать? С разглядывания картинок! Да, я не шучу. На каждой карте изображено все, что вам необходимо. Поэтому просто берите карту в руки и рассматривайте ее. Начинать лучше со Старших Арканов. Они являются осно-

вой колоды. Есть мнения, что раньше колода состояла только из Старших Арканов. Младшие добавились в колоду намного позже.

Каждый Старший Аркан имеет свой порядковый номер. Он не случаен. В самой цифре, а также в названии карты тоже заложен смысл. Если вы не сильны в нумерологии, не расстраивайтесь. Вам пока хватит даже самых примитивных знаний о числах. Начинать можно с Мага, который имеет порядковый номер I, либо с Шута, который вообще вне всяких номеров. Вернее, в некоторых колодах он отмечен XXII номером, в некоторых 0. Уже тот факт, что карта может быть и первой и последней, вам что-то говорит?

Итак, вы берете карту и смотрите, что там изображено. Обычно на Старших Арканах есть некий сюжет, герой этого сюжета и общая обстановка. Полезно на все это смотреть так, как смотрят на картинки дети. Они представляют в голове, что там происходит, дорисовывают недостающие детали, представляют себя в этой картинке. То же самое попытайтесь сделать и вы.

Попробуйте описать, что вы видите на карте. Почувствуйте свое личное отношение к карте – нравится или нет. Рассмотрите символы, изображенные на карте. О чем они вам говорят? Помните: все имеет значение – изображение, цвет, положение фигур, название, цифра. Все, что вы думаете о карте, запишите в свой дневник.

Очень хорошо попробовать подобрать музыку, которая

бы, на ваш взгляд, соответствовала этой карте. Или вспомнить, на кого из героев фильмов или книг похож персонаж карты. Если вы умеете рисовать, нарисуйте эту карту. Или придумайте сказку на тему карты.

Хорошим способом знакомства с картой является медитация на нее или, как еще говорят, вхождение в карту. В расслабленном, спокойном состоянии смотрите на карту и представляйте, что вы находитесь внутри. Это может напоминать сон. Вы в карте можете ходить, разговаривать, задавать вопросы. Все впечатления от медитации тоже запишите в свой дневник.

Так вы соберете свою личную информацию о карте, свои впечатления, свои значения. И лишь после этого можете поискать информацию о символах, которых вы не знаете. Очень помогают в этом случае словари символов, которых достаточно в Интернете.

И вот у вас собрано достаточно информации по карте. Будьте готовы к тому, что информация по каждой карте будет добавляться и добавляться. Оставьте в дневнике пару пустых страниц для нее и переходите к следующей карте.

Обязательное условие изучения Старших Арканов – не больше двух карт в день. А лучше по одной карте на день. Тогда вы полноценно изучите каждую карту и не возникнет нагромождения информации и энергии.

Параллельно с изучением карт начинайте общение с ними. Из Старших Арканов каждый день вытаскивайте карту

дня. Не ищите, что пишут другие тарологи по этой карте. Посмотрите на карту и сразу запишите свои ощущения от нее. А в конце дня сравните эти ощущения с прошедшим днем. Таким нехитрым упражнением вы будете настраиваться на колоду Таро, учиться с ней разговаривать. Она что-то будет вам говорить, а вы будете стараться понять ее язык.

Задание

Заведите тетрадку для изучения Таро. В нее вы будете записывать все свои впечатления по картам. На каждую карту (их всего 78) выделите 1 лист. На этом листе вы будете писать не книжные значения карт, а те значения, которые придут к вам во время созерцания карты, во время обдумывания символов, фигур, людей, цифр, изображенных на карте.

В день вы должны работать не более чем с одной картой и начинать нужно со Старших Арканов.

Во второй части книги мы пройдем по всем Арканам Таро, я буду задавать наводящие вопросы и указывать направление для вашего внимания. Ответы, которые будут приходить вам в голову, записывайте в свою тетрадку.

Как развивать интуицию

Прежде всего хочу сказать, что интуиция есть у всех. *Как у большинства людей есть руки и ноги, так же у них есть и интуиция.* Отсутствие интуиции – скорее исключение, чем правило.

Я предполагаю, что интуиция – одна из составляющих инстинкта самосохранения.

Возможность предвидеть будущее давало возможность древним людям сохранить себе жизнь, выжить в тяжелых обстоятельствах. Но так как научно доказать наличие интуиции так никто и не смог, она осталась в стороне.

Понятно, что у каждого человека возможности развития интуиции разные – как и развитие других способностей.

Кто-то имеет склонность к музыке и станет великим пианистом, а кто-то просто неплохо умеет играть на фортепиано. Но развивать интуицию может каждый, и каждый добьется определенных успехов.

Невозможно гадать на Таро без интуиции. Знание карт, изучение книг и символов ничем вам не поможет, если вы не будете использовать и развивать интуицию.

Как проверить интуицию и убедиться, что она у вас есть? Бывало ли с вами такое – звонит телефон, а вы, не глянув на него, уже знаете, кто звонит? Случалось ли так, что вы вспомнили о каком-то человеке, которого не видели очень

давно, и вдруг получили от него весточку или случайно встретили на улице? Снятся ли иногда вам сны, которые впоследствии сбываются? Бывало ли, что вы поступали нелогично, но впоследствии оказывались правы? Если с вами что-то из перечисленного происходило, знайте – это работала интуиция.

Интуицию можно и нужно развивать, даже если вы не собираетесь работать с Таро. Она всегда пригодится в жизни. Ну а если у вас есть колода Таро, сам Бог вам велел развивать эти способности.

Упражнения для развития интуиции

Приведу несколько очень простых и эффективных упражнений.

1. Вырежьте из цветной бумаги квадратики одного размера, но разного цвета. Разложите их на столе цветом вниз. Наугад возьмите один из них и попробуйте угадать, какой вы взяли цвет. Цвет может появиться перед глазами, может прийти мысль, какой это цвет, либо вспомнится объект именно такого цвета. Сигналы от интуиции бывают самыми разными. Например, вы почувствуете запах огурца и будете знать, что там зеленый цвет.

2. Сделайте такие же карточки, но все одного цвета и на одной стороне нарисуйте геометрические фигуры – круг, квадрат, треугольник, крест, звезда. Не глядя на рисунок,

пытайтесь угадать, какая там фигура.

3. Зайдите в продуктовый магазин. Встаньте возле полки и попытайтесь определить на вид, вкусное ли пирожное, какой у него вкус и запах, свежее оно или уже подсохло. То же самое попробуйте проделать с другими продуктами – творожком, булкой, йогуртом, да с чем угодно. Потом купите этот продукт и сравните действительность со своими ощущениями.

4. Попросите кого-нибудь из домочадцев спрятать какой-либо предмет в комнате, а потом мысленно спросите у себя, где он. Могут прийти подсказки или ноги сами пойдут в нужную сторону. Если в течение дня не сможете его найти, ложитесь спать с мыслью, что во сне вы увидите, где находится этот предмет, – такое тоже бывает.

5. Знайте, что знаки и приметы у всех индивидуальные. У кого-то черная кошка к беде, а у меня – к везению. Ищите свои собственные знаки и подсказки. Это тоже способы интуиции указать вам верный путь. Например, я заметила: если встречу близнецов, это к прибыли. Если увижу на проезжающей машине номер, цифры которого стоят в том же порядке, что на моем телефоне, – к счастливым переменам.

6. Постепенно усложняйте себе задачи. Не глядя, вытаскивайте из Старших Арканов одну карту и пытайтесь отгадать, что там изображено. Может прийти номер карты, фигура этой карты или преобладающий цвет.

Есть и другие способы развития интуиции. Я перечисли-

ла те, что первыми пришли на ум, что проще всего применить. Даже если вы будете каждый день делать одно из этих упражнений, ваша интуиция будет развиваться. И со временем она станет для вас не пустым звуком, а инструментом, который вы будете использовать по назначению.

Задание

Ежедневно выполняйте хотя бы одно из упражнений по развитию интуиции. Самое важное условие для того, чтобы ваша интуиция проявила себя, – это успокоить свои эмоции. Ваше волнение, горячее желание услышать голос интуиции, напряжение во время выполнения упражнений – все это будет вам мешать. Поэтому приступайте к упражнениям в спокойном и уравновешенном состоянии. Не расстраивайтесь, если не получается, и не радуйтесь, если все идет отлично. Излишняя радость, как и переживания из-за неудач, сбивает ваш интуитивный канал. Как говорил Карлсон, спокойствие, только спокойствие...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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