



73
МАСТЕР АРТ

73 КОРОЛЕВСКИХ АРТА

РАБОЧИЙ ОРАКУЛ «ПУТЬ КОРОЛЕВЫ»

Авторская инструкция Ольги Игнатьевой

Как появился рабочий оракул

«Путь Королевы» создан Ольгой Игнатъевой на основе авторской методологии перехода от «я хочу» к «я так живу». Оракул соединяет образ, личную ассоциацию и реальную ситуацию с эмоциями, телесной реакцией, повторяющимся решением и конкретным действием.

Его задача — не рассказать женщине, кто она, и не вынести за неё решение. Карты создают точное зеркало: помогают увидеть, каким способом она формирует сегодняшний результат, чего действительно хочет, что удерживает старое и какой шаг может попробовать.

*образ → личная ассоциация → ситуация → эмоция и тело → сценарий
→ осознание → новое решение → действие*

Это авторский инструмент саморефлексии и планирования. Он не заменяет медицинскую, психологическую, юридическую или финансовую помощь и не обещает магического изменения жизни.

Состав колоды

- ФИОЛЕТОВЫЕ 1–12. Точка А — что я делаю сейчас.
- ЗЕЛЁНЫЕ 13–24. Истинное желание — чего я действительно хочу.
- СИНИЕ 25–36. Точка Б — как мне необходимо мыслить и действовать.
- СВЕТЛЫЕ 37–48. Коды перехода — что помогает удерживать новое решение.
- ТЁМНЫЕ 49–60. Скрытый контракт — что я не замечаю и какую цель сохраняю.
- ЗОЛОТЫЕ 61–72. Королевский шаг — какое действие совершить.
- №73 — Мастер Арт. Центральная карта «Это я»: авторство своей жизни, целостность, выбор и действие.

Главное правило чтения

Сначала смотрите на изображение и называйте собственные ассоциации. Только после этого читайте авторское значение. Значение не является диагнозом или приговором; это рамка для проверки на фактах вашей жизни.

Как работать самостоятельно

- Выберите одну конкретную цель или ситуацию.
- Положите Мастер Арт №73 перед собой: «Это я в этой ситуации».
- Сформулируйте открытый вопрос без требования предсказать неизбежное будущее.
- Вытяните карту или карты и сначала опишите только то, что видите.
- Назовите личную ассоциацию и конкретный пример из жизни.
- Заметьте эмоцию и реакцию тела.
- Прочитайте авторскую рамку и проверьте, относится ли она к вашей ситуации.
- Запишите новое решение и одно действие со сроком.
- После действия проведите рефлекссию: что произошло, что я узнала, что сделаю дальше?

Вопросы, которые работают

- Что я сейчас создаю своим способом действия?
- Чего я действительно хочу?
- Как мне необходимо мыслить и действовать относительно этой цели?
- Что поможет удержать новое решение?
- Какую скрытую цель я сохраняю?
- Какой конкретный шаг сделает новое решение реальностью?

Не спрашивайте: «Что со мной не так?» Лучше: «Что я делаю, что получаю в результате и что готова попробовать иначе?»

Простые расклады

Одна карта — подсказка дня

Вопрос: «Что мне важно увидеть сегодня?» Завершите чтение одним действием.

Три карты — увидеть, выбрать, сделать

- Что происходит сейчас?
- Что важно осознать или выбрать?
- Какой шаг совершить?

Шесть карт — полный путь

- 1. Точка А: что я делаю сейчас.
- 2. Истинное желание.
- 3. Точка Б: новый способ мышления и действия.
- 4. Код перехода: что поможет удержаться.
- 5. Скрытый контракт.
- 6. Королевский шаг.

Мастер Арт можно положить в центр любого расклада. Он обозначает женщину, которая смотрит на ситуацию и возвращает себе авторство.

Работа вдвоём и в группе

Каждая участница говорит только о своей карте и своей жизни. Другие не объясняют ей, что изображение «на самом деле означает». Вопросы ведущей помогают раскрыть личный смысл, а не навязать готовую трактовку.

Круг из одной карты

- Сформулируйте общую тему и положите Мастер Арт в центр.
- Каждая участница вытягивает одну карту.
- По очереди отвечает: что вижу, что чувствую, где это есть в моей жизни, что выбираю, что сделаю.
- Группа может задать один уточняющий вопрос без совета и оценки.
- В конце каждая называет действие и срок.

Бережные границы

- Не ставить диагнозов и не оценивать личность.
- Не предсказывать смерть, болезнь, развод, беременность, финансовый крах или неизбежный исход.
- Не требовать раскрывать личное; участница имеет право остановиться.
- Не использовать сильное эмоциональное состояние человека для продажи.
- При риске для здоровья или безопасности обращаться к профильному специалисту.

Оракул и лунный цикл

Лунный цикл — дополнительная авторская символическая рамка, а не обязательное условие работы и не научное доказательство влияния Луны на решения. Оракул можно использовать в любой день.

Новолуние — намерение и планирование

Работайте с целью нового цикла: чего я хочу, что планирую, с чего начинаю, какой способ действия мне необходим и что может вернуть меня к прежнему сценарию.

Растущая Луна — рост и приумножение

Ориентировочно с четвёртого лунного дня до полнолуния исследуйте развитие дохода, проекта, отношений, проявленности, команды и ресурса. Каждый расклад завершайте реальным действием на прирост.

Полнолуние — проявление и честный обзор

Подходят глубокие расклады: что стало видимым, какой результат создан, что я не замечала, в чём моя сила, какое решение созрело. Можно выкладывать круги и большие композиции.

Убывающая Луна — освобождение

Исследуйте то, что больше не хотите переносить дальше: лишние обязательства, истощающие действия, старые роли, незавершённость и повторяющиеся сценарии.

27–29-е лунные дни — глубокое освобождение

В авторской системе это особенно сильное время для работы с большими страхами, скрытыми контрактами и внутренними историями. Вопросы: что я удерживаю; от чего это меня защищает; какую скрытую цель сохраняет; что выбираю теперь; каким действием подтверждаю освобождение? Оракул помогает увидеть и переосмыслить историю, но не обещает мгновенно удалить страх.

Мандалы и дороги

Из карт можно выкладывать мандалы, дорогу от Точки А к результату, путь проекта и групповую композицию. Полная технология построения и чтения мандал и дорог входит в отдельный авторский курс Ольги Игнатьевой.

Значения 73 артов

Каждое значение читайте после собственной ассоциации. Вопрос и шаг — начало исследования, а не единственно правильный ответ.

ФИОЛЕТОВЫЕ: Точка А — что я делаю сейчас

1. Жду подходящего момента

Смысл. Вы откладываете шаг до появления идеальных обстоятельств.

Вопрос. Где я жду вместо того, чтобы начать?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

2. Мне нужно разрешение

Смысл. Право действовать передано внешнему человеку, правилу или одобрению.

Вопрос. Чьё разрешение я продолжаю ждать?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

3. Снова иду учиться

Смысл. Новое обучение заменяет применение уже накопленных знаний.

Вопрос. Что из уже изученного пора применить?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

4. Я ещё не готова

Смысл. Подготовка продолжается, хотя необходимых условий для первого шага достаточно.

Вопрос. Что уже достаточно готово для первого шага?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

5. Всё на мне

Смысл. Вы стали центром слишком большого количества задач и ответственности.

Вопрос. Что я не обязана удерживать одна?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

6. Без меня всё развалится

Смысл. Контроль удерживается страхом, что без вас система потеряет устойчивость.

Вопрос. Что произойдёт, если я ослаблю контроль на 10%?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

7. Мне нужно ещё подумать

Смысл. Решение уже близко, но дополнительный анализ откладывает действие.

Вопрос. Какое решение уже созрело?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

8. Ищу идеальное решение

Смысл. Подходящие варианты есть, но выбор блокирует поиск безошибочного.

Вопрос. Какой хороший вариант я готова выбрать?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

9. Тушу пожары

Смысл. Срочные проблемы забирают внимание у профилактики и стратегии.

Вопрос. Какую повторяющуюся причину пожаров я вижу?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

10. Рывок вместо системы

Смысл. Сильные старты не соединены в устойчивый повторяемый процесс.

Вопрос. Какой процесс соединит мои отдельные рывки?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

11. Без меня рост останавливается

Смысл. Рост зависит от вашей личной энергии и останавливается без неё.

Вопрос. Что должно работать без моего постоянного участия?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

12. Я не даю другим вести

Смысл. Другие готовы вести, но полномочия и инструменты остаются у вас.

Вопрос. Кому и какое право вести я могу передать?

Шаг. Запишите один пример из жизни и выберите противоположный маленький шаг.

ЗЕЛЁНЫЕ: Истинное желание — чего я действительно хочу

13. Хочу жить свою жизнь

Смысл. Желание вернуть себе время, выбор и живое присутствие в собственной жизни.

Вопрос. Как желание «хочу жить свою жизнь» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

14. Хочу выбирать сама

Смысл. Потребность принимать решения из своих ценностей, а не из ожиданий других.

Вопрос. Как желание «хочу выбирать сама» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

15. Хочу быть увиденной

Смысл. Желание быть замеченной вместе со своим голосом, вкладом и реальным масштабом.

Вопрос. Как желание «хочу быть увиденной» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

16. Я строю свой мир сама

Смысл. Потребность создавать собственную систему, пространство или проект.

Вопрос. Как желание «я строю свой мир сама» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

17. Мне есть на кого опереться

Смысл. Желание разделять путь и иметь надёжную человеческую поддержку.

Вопрос. Как желание «мне есть на кого опереться» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

18. Я достойно зарабатываю

Смысл. Готовность принимать достойное вознаграждение за ценность и результат.

Вопрос. Как желание «я достойно зарабатываю» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

19. Я отдыхаю без чувства вины

Смысл. Потребность восстанавливать силы без доказательств полезности.

Вопрос. Как желание «я отдыхаю без чувства вины» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

20. Хочу любви и близости

Смысл. Желание взаимности, тепла, доверия и эмоциональной близости.

Вопрос. Как желание «хочу любви и близости» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

21. Я среди своих

Смысл. Потребность в окружении, где можно расти и оставаться собой.

Вопрос. Как желание «я среди своих» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

22. Я влияю

Смысл. Желание воздействовать на решения, людей и будущее через свой вклад.

Вопрос. Как желание «я влияю» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

23. Хочу большего масштаба

Смысл. Внутренняя готовность выйти за пределы нынешней роли и масштаба.

Вопрос. Как желание «хочу большего масштаба» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

24. Я могу быть собой

Смысл. Желание жить без постоянной необходимости соответствовать чужому образу.

Вопрос. Как желание «я могу быть собой» выглядит в моей реальной жизни?

Шаг. Опишите один наблюдаемый признак того, что это желание стало частью жизни.

СИНИЕ: Точка Б — как мне необходимо мыслить и действовать

25. Я начинаю сейчас

Смысл. Первый доступный шаг важнее полной уверенности.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я начинаю сейчас»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

26. Я выбираю действие

Смысл. Остановите сравнение и выберите наблюдаемое действие.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я выбираю действие»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

27. Я применяю то, что знаю

Смысл. Переведите знания в применение и получите реальный опыт.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я применяю то, что знаю»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

28. Я учусь через практику

Смысл. Используйте действие, обратную связь и корректировку как способ обучения.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я учусь через практику»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

29. Я не делаю всё сама

Смысл. Распределите ответственность и допустите вклад других людей.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я не делаю всё сама»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

30. Я берегу свои силы

Смысл. Ищите способ движения к цели, который не разрушает жизнь и тело.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я берегу свои силы»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

31. Я принимаю решение

Смысл. Решение принимается по доступным данным, сроку и выбранным критериям.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я принимаю решение»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

32. Я держу курс

Смысл. Не меняйте направление из-за каждой эмоции; сверяйтесь с целью.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я держу курс»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

33. Я строю систему

Смысл. Создайте правила и процесс вместо зависимости от разового усилия.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я строю систему»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

34. Я передаю задачи

Смысл. Передайте выполнение вместе с рамками, сроком и ожидаемым результатом.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я передаю задачи»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

35. Рядом со мной растут другие

Смысл. Ваше лидерство проявляется в самостоятельности людей рядом.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «рядом со мной растут другие»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

36. Я создаю то, что продолжится

Смысл. Создавайте результат, способный продолжаться без постоянного ручного участия.

Вопрос. Где сегодня я могу действовать из решения «я создаю то, что продолжится»?

Шаг. Сделайте одно действие из этого способа мышления сегодня.

СВЕТЛЫЕ: Коды перехода — что помогает удерживать новое решение

37. Я возвращаюсь к своей цели

Смысл. В момент переживания снова назовите цель и верните ей управление.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

38. Я слышу себя

Смысл. Остановитесь и различите собственный ответ среди внешнего шума.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

39. Я могу действовать вместе со страхом

Смысл. Страх может присутствовать, но не обязан принимать решение за вас.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

40. Я начинаю с доступного шага

Смысл. Уменьшите размер шага, сохранив направление движения.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

41. Я выбираю главное

Смысл. Отделите главное от срочного, привычного и чужого.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

42. Я доверяю практике

Смысл. Новый способ закрепляется практикой, а не одним пониманием.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

43. Я сохраняю свой ресурс

Смысл. Удерживайте границы времени, тела, энергии и внимания.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

44. Я разрешаю себе поддержку

Смысл. Поддержка не отменяет авторства — она помогает пройти переход.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

45. Я опираюсь на ясные критерии

Смысл. Заранее определите признаки, по которым будете выбирать и оценивать.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

46. Я остаюсь видимой

Смысл. Не исчезайте из публичности из-за стыда, сомнения или оценки.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

47. Я замечаю откат и возвращаюсь

Смысл. Откат — сигнал заметить реакцию и вернуться, а не доказательство поражения.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

48. Я закрепляю новое действием

Смысл. Подтвердите новое решение конкретным повторяемым действием.

Вопрос. Что поможет мне удержать это решение в момент переживания?

Шаг. Примените КПЦ: тело — эмоция — скрытая цель — моя цель — действие.

ТЁМНЫЕ: Скрытый контракт — что я не замечаю и какую цель сохраняю

49. Я должна быть идеальной

Смысл. За безупречностью может скрываться защита от критики, стыда или отказа.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

50. Я должна всем нравиться

Смысл. Одобрение всех может незаметно стать важнее собственной цели.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

51. Я не имею права на ошибку

Смысл. Запрет на ошибку сохраняет безопасность ценой опыта и движения.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

52. Я должна справляться сама

Смысл. Самостоятельность может защищать от зависимости, отказа или разочарования.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

53. Я должна заслужить любовь

Смысл. Полезность и соответствие могут использоваться как плата за любовь.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

54. Если я стану сильнее — останусь одна

Смысл. Сила может связываться с одиночеством, завистью или потерей близости.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

55. Большие деньги опасны

Смысл. Рост дохода может связываться с угрозой, виной, ответственностью или осуждением.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

56. Если я проявлюсь — меня осудят

Смысл. Видимость может восприниматься как риск критики, стыда или отвержения.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

57. Мой успех отдалит меня от близких

Смысл. Успех может бессознательно связываться с предательством своих или дистанцией.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

58. Только контроль даёт мне безопасность

Смысл. Контроль может служить способом не встречаться с неопределённостью.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

59. Я должна быть незаменимой

Смысл. Незаменимость может давать ценность и безопасность, ограничивая свободу и рост.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

60. Я выбираю привычное, чтобы не рисковать

Смысл. Привычное сохраняет предсказуемость, даже когда уже не ведёт к желаемому.

Вопрос. От чего защищает меня это правило и какую скрытую цель оно сохраняет?

Шаг. Проверьте контракт на фактах и сформулируйте новое разрешение себе.

ЗОЛОТЫЕ: Королевский шаг — какое действие совершить

61. Сделай предложение

Смысл. Сформулируйте ценность и прямо предложите её конкретному человеку.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Сформулируйте ценность и прямо предложите её конкретному человеку.

62. Назначь дату

Смысл. Переведите намерение в календарь: определите день и время.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Переведите намерение в календарь: определите день и время.

63. Назови свою цену

Смысл. Назовите стоимость без оправданий и проверьте реакцию реальностью.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Назовите стоимость без оправданий и проверьте реакцию реальностью.

64. Попроси о поддержке

Смысл. Обозначьте конкретно, какая помощь вам нужна и от кого.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Обозначьте конкретно, какая помощь вам нужна и от кого.

65. Передай одну задачу

Смысл. Выберите одну задачу, результат и человека, которому её передадите.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Выберите одну задачу, результат и человека, которому её передадите.

66. Заверши начатое

Смысл. Закройте одно незавершённое дело и освободите внимание.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Закройте одно незавершённое дело и освободите внимание.

67. Покажи результат

Смысл. Сделайте созданное видимым: покажите факт, продукт или результат.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Сделайте созданное видимым: покажите факт, продукт или результат.

68. Пригласи людей

Смысл. Позовите конкретных людей в проект, встречу, разговор или действие.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Позовите конкретных людей в проект, встречу, разговор или действие.

69. Скажи нет лишнему

Смысл. Откажитесь от одного лишнего обязательства, которое не служит цели.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Откажитесь от одного лишнего обязательства, которое не служит цели.

70. Выбери один приоритет

Смысл. Выберите один главный результат ближайшего периода.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Выберите один главный результат ближайшего периода.

71. Сделай это повторяемым

Смысл. Опишите шаг как процесс, который можно повторить и измерить.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Опишите шаг как процесс, который можно повторить и измерить.

72. Передай метод дальше

Смысл. Передайте другому не только задачу, но и принцип, по которому она выполняется.

Вопрос. Какое конкретное действие я могу совершить в течение 24 часов?

Шаг. Передайте другому не только задачу, но и принцип, по которому она выполняется.

73. Мастер Арт — Королева



Мастер Арт — это субъект всей работы: «Это я». Карта не описывает идеальную внешность и не требует соответствовать образу. Она возвращает авторство: я вижу, выбираю, принимаю решение и действую.

Используйте её в центре самостоятельного или группового расклада, в начале нового цикла, в мандале или дороге. Вопрос: «Кем я выбираю быть относительно этой цели и какое действие подтверждает мой выбор?»

КПЦ: как пройти момент отката

- Остановиться.
- Заметить реакцию тела.
- Назвать эмоцию.
- Честно признать: это сейчас есть.
- Понять, от чего реакция защищает и какую скрытую цель сохраняет.
- Вспомнить свою настоящую цель.
- Выбрать действие нового уровня.
- Сделать его и позже провести рефлекссию.

Понимание не равно освоению

Цикл изменения: «я понимаю → я практикую → я делаю рефлексю». Инсайт становится новым способом жизни только через повторение в реальных ситуациях.

Продолжение Пути Королевы

Оракул — простой вход в большую авторскую систему. Если карта показала тему, которую хочется исследовать глубже, путь может продолжиться.

Карта перехода

На сайте Академии «Сфера жизни» можно пройти тест «Карта перехода». Он помогает увидеть текущую систему относительно одной цели и требуемое направление перехода. Пройти тест: sfera.academy/karta-perehoda

Интенсив «Состояние Королевы»

Практическая работа для способности замечать переживание, не отдавать ему управление, возвращаться к цели и удерживать новый способ действия в реальной жизни.

Стратегия Королевской жизни

Следующий уровень — перевод внутреннего решения в архитектуру жизни: цели, приоритеты, ресурсы, сроки и маршрут.

Global Queen

Для женщины, которая готова сделать видимыми свою историю, миссию, проект и влияние, Global Queen может стать вершиной публичного проявления и порталом в новый масштаб. Это возможность, а не обязательный этап для каждой участницы.

Академия: sfera.academy

Global Queen: globalqueen.org

Об авторе

Ольга Игнатьева — автор методологии и мастер-продукта «Путь Королевы», основатель международного сообщества «Женщины мира» и международного проекта Global Queen, ректор Академии системного развития «Сфера жизни». В материалах проекта Ольга представлена как кандидат наук, нейропсихолог, нейрокоуч, мастер-коуч, мастер НЛП, предприниматель и мама четверых детей.

Её подход соединяет внутреннюю работу, конкретное действие, стратегию жизни, окружение и публичное проявление. Главный принцип: не рассказать женщине, кто она, а помочь ей увидеть собственный способ создавать результат и выбрать новое действие.

Образовательная деятельность

Академия осуществляет образовательную деятельность. Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 040871. Лицензиат: ИП Игнатьева Ольга Александровна.

© 2026 Ольга Игнатьева. «Путь Королевы». Все права защищены.