



Метафорические  
ассоциативные карты  
**ДИКИЕ ЛЮДИ**

Инструкция, описания  
тотемов и техники

*Выбери свое тотемное животное,  
и оно укажет твой путь.*

Тысячи лет люди наблюдали за окружающим миром и видели, что каждое животное обладает своим уникальным духом и силой, способной влиять на жизнь человека. Эти животные, называемые тотемами, представляют собой символы силы, мудрости и защиты.

Тотемы животных могут помогать человеку в различных аспектах его жизни: они могут предоставить направление, поддержку и защиту, а также даровать знания и интуитивное понимание. Каждый тотем обладает своими особыми качествами и атрибутами, которые могут быть полезны в различных ситуациях.

Метафорические ассоциативные карты  
ДИКИЕ ЛЮДИ - это карты-тотемы.

В колоде мы собрали 48 тотемов животных.

Вы можете использовать карты как ассоциативные, т.е. фиксировать возникающие от карт ощущения и чувства. А можете использовать наши описания тотемов.

Какой способ вы выберете не важно. Важно, чтобы он помог вам выйти на новый уровень понимания себя и своего места в этом мире.

Выбор собственного тотема животного — это индивидуальный процесс, который основан на интуиции и внутреннем понимании.

Может ваше животное всегда было рядом, нужно лишь достать его из памяти. А можно выбрать свой тотем интуитивно или случайно с помощью карт. Можно спросить ответ на вопрос или совет тотема в какой-то проблеме. А можно попросить о помощи и поддержке то животное, качества и сила которого вам сейчас нужны. Можно пригласить тотем на конкретное начинание или проект. А можно оставить на всю жизнь. Важно обратиться к своим внутренним чувствам и ощущениям, чтобы найти тотем, который будет наилучшим союзником на пути жизни.

В этой инструкции вы найдете описание 48 тотемов, а также несколько простых техник, которые можно использовать при самостоятельной работе с колодой “Дикие люди”.

*С уважением, автор колоды Ксения Доркина.*



### **1. Бабочка**

Как бабочка порхает от цветка к цветку, так и тотем бабочки наполнит вашу жизнь легкостью и радостью от каждого дня. Впуская в свою жизнь этот тотем, вы впускаете в неё дух перемен и возрождения. Под её влиянием легче освободиться от тяжёлого груза прошлого, отпуская старые обиды и страхи. Вы почувствуете прилив творческих сил и сможете воплощать в жизнь самые смелые идеи и мечты.

### **2. Барсук**

Тотем барсука проведёт вас через самые тёмные времена и поможет найти все ответы в глубине собственного сознания. Если вы хотите навести порядок в мыслях и делах, добиться поставленных целей, то барсук удвоит ваше упорство и поделится мудростью, символом которой является.

### **3. Бегемот**

Бегемот - могучий зверь, который научит вас защищать свои границы и преодолевать любые сложности на пути к поставленной цели. Входя в вашу жизнь, тотем бегемота вселяет чувство уверенности и спокойствия. С таким помощником все будет по плечу!



#### **4. Белка**

Тотем белки даёт нам энергию действия. Белка активна и находчива, успевает позаботиться о близких и уютном доме, при этом помня о себе! Если тысяча дел наваливается на вас, стоит только открыть глаза, то белка поможет вам быть организованной и успевать абсолютно все.

#### **5. Буйвол**

Буйвол направит вас на путь изобилия через благодарность и уважение. Это мощное животное помогает своему обладателю защищать себя и своих близких от любых опасностей. Под его покровительством вы научитесь ценить то, что имеете и привлекать еще больше благ и возможностей.

#### **6. Верблюд**

Тотем верблюда наделит вас выносливостью, что точно пригодится, если вам предстоит долгий путь: в карьере или личной трансформации. Он помогает справляться с внешним давлением и разумно расходовать свои ресурсы - вы не останетесь у разбитого корыта и всегда будете готовы к неожиданностям.



## 7. Волк

Стать лидером и принимать решения не тратя время на сомнения - в этом вам поможет тотем волка. Мощный зверь укрепляет внутренний стержень своего обладателя: дисциплина и самоконтроль больше не будут для вас сложными задачами. Но учитывайте - сила волка возрастает в стае, поэтому стоит окружить себя единомышленниками и друзьями, чтобы тотем 100% работал.

## 8. Воробей

Воробей преодолевает огромные расстояния и избегает опасности, благодаря своей бдительности и вниманию к мелочам. Он избавляет человека от внутренних ограничений и позволяет видеть возможности там, где другие видят только препятствия. Если вам кажется, что вы скованы, что выхода из ситуации нет, то воробей поможет найти решение, не упуская из вида ни одного нюанса.

## 9. Ворон

Ворон - хранитель тайных знаний - как верный друг проведёт вас через тёмные времена, поделится мудростью и усилит интуицию. Тотем ворона поможет быстро оправиться после неудачи и найти новые смыслы, если старые утеряны. Под его влиянием вы сможете лучше понять себя и окружающий мир, находя баланс между рациональным и интуитивным.



## 10. Гепард

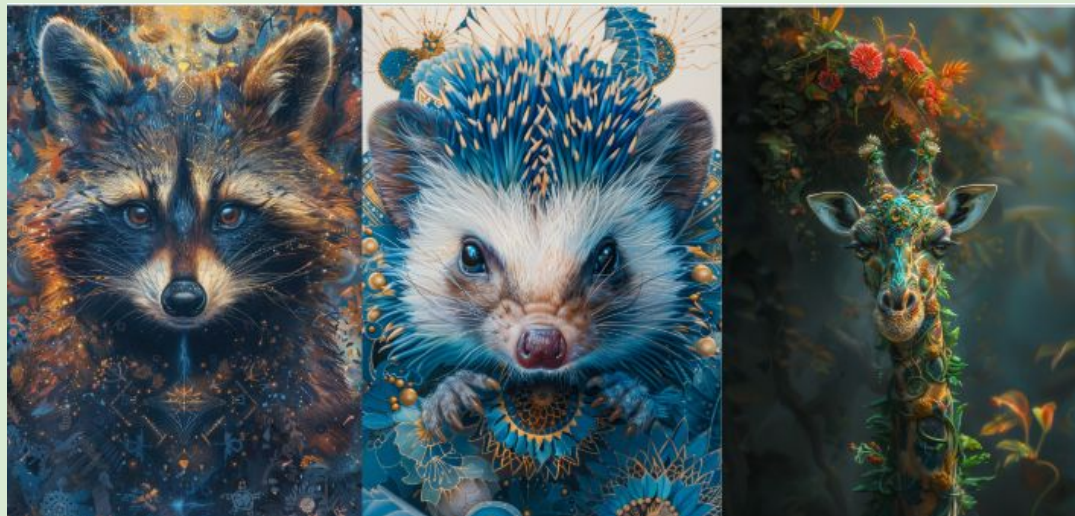
Гепарды пронизательны и умны - выбрав тотем гепарда, вы ощутите, насколько быстрее и легче вам даются важные решения. Уверенность и чёткость действий станут частью вашего характера, который приведёт к успеху. Тотем передаёт обладателю свои лучшие качества: быстроту реакции, способность менять курс, не теряя темпа, и остроту ума.

## 11. Горилла

Тотем гориллы позволит не замечать преград и препятствий на пути к вашей цели. Мощь этого гордого животного усиливает лидерские качества человека и притягивает в окружение достойных людей. В животном мире горилла - один из самых сильных воинов, и эту энергию тотем гориллы передаёт своему обладателю: вы ощутите стремление к первенству и уверенность в своих силах.

## 12. Дельфин

Дельфин символизирует лёгкость и радость, которую тотем принесёт в вашу жизнь. Дельфин помогает в познании нового, в вашем стремлении к развитию. С ним вы сможете быстрее ориентироваться в неожиданных ситуациях и легче находить общий язык другими людьми. Тотем дельфина усиливает способность к абстрактному мышлению, подталкивает к творческому проявлению себя и помогает видеть мир в более позитивном свете.



### **13. Енот**

Если вы тяжело переносите перемены, то тотем енота поделится с вами своими лучшими качествами: адаптивностью, смекалкой и любопытством. Вы ощутите приток вдохновения и энергию, которые помогут найти решения в любых нестандартных ситуациях!

Енот научит вас использовать все доступные ресурсы для достижения ваших целей.

### **14. Ёж**

Ёж - энергичный и трудолюбивый зверёк, который скрывает нежную натуру под опасными иголками. Тотем ежа помогает своему обладателю найти внутреннюю гармонию и преодолеть сложности собственного характера. Под его защитой вы сможете справиться с излишней раздражительностью, при этом станете лучше понимать других людей.

### **15. Жираф**

Величественный и миролюбивый жираф научит смотреть на любые ситуации с высоты и дистанции. Оценить целостную картину и принять верное решение станет намного легче - тотем жирафа усилит вашу способность видеть на несколько шагов вперёд. Он вдохновит на проявление доброты и великодушия, напомнит о важности моральных ценностей и стремлении к внутреннему совершенству.





## 16. Журавль

Тотем журавля принесёт мир и гармонию в личные отношения: с близкими или с самим собой. Как символ мудрости и справедливости, журавль окутает вас энергией спокойствия. Вы научитесь слышать себя и понимать других людей, чувствуя их на тонком плане.

В минуту сомнений, журавль подскажет, где искать главные смыслы, которые наполнят жизнь и помогут вам прийти к осмысленности и целеустремленности.

## 17. Заяц

Быть милым внешне, но сильным внутри поможет тотем зайца. Этот ловкий зверь наделяет своего обладателя быстротой реакции и способностью обновляться, с легкостью ускользая от опасности. С ним вы будете быстрее выполнять любые задачи, легче и эффективнее планировать свои дела, а также сумеете построить более гармоничные отношения с любимым человеком.

## 18. Зебра

Тотем зебры поможет вам раскрыть свою уникальность и подчеркнуть те черты характера, которые под давлением внешних обстоятельств ушли в тень. Вы познакомитесь с собой, познаете свои слабости и сильные стороны и полюбите себя. Зебра научит, как не сливаться с толпой, быть сильной и не бояться препятствий.



## 19. Змея

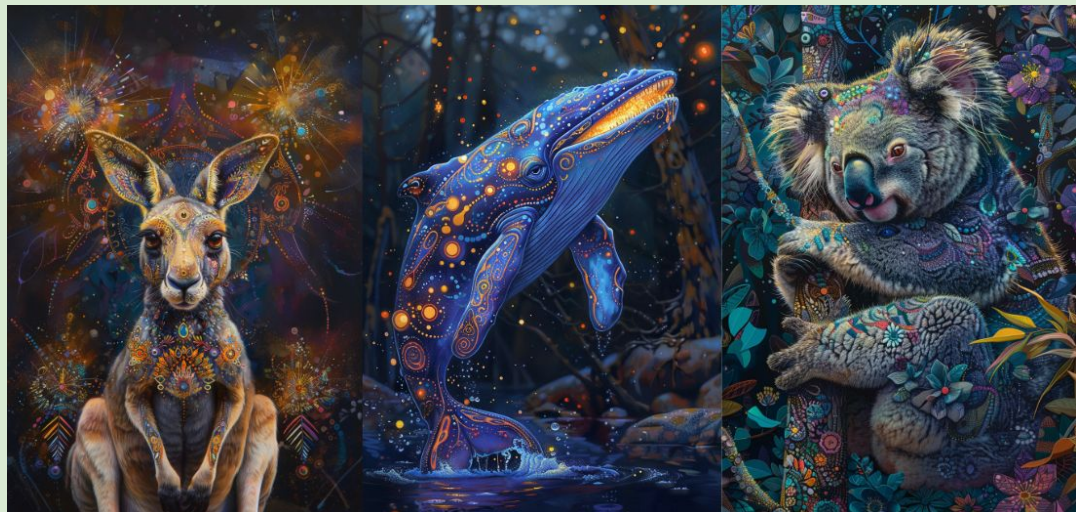
Гибкость, хитрость и магнетизм - тотем змеи наделяет своего обладателя качествами, которые обязательно пригодятся вам, если вы чувствуете, что живете не свою жизнь. Змея поможет наконец-то сконцентрироваться на себе: как она сбрасывает старую кожу, так и вы сможете избавиться от всего, что вас угнетает, и войти в новый жизненный виток.

## 20. Кабан

Крепкое здоровье, выносливость и упорство на пути к поставленной цели - впусив в свою жизнь тотем кабана, вы ощутите, как в вас усиливаются эти качества. Сильный и смелый зверь готов стоять за своих до конца и помогать вам в карьере или личном росте, не сворачивая с намеченного пути.

## 21. Капибара

Капибара отличается спокойствием и миролюбием - она научит обладателя тотема наслаждаться каждым мгновением жизни, выйдя из бесконечной гонки. Тотем капибары одарит вас способностью преодолевать самые сложные обстоятельства, при этом не теряя присутствие духа.



## 22. Кенгуру

Тотем кенгуру учит, что движение вперед требует не только силы, но и гибкости, чтобы обходить препятствия и находить новые пути. Кенгуру не умеет шагать назад, и вам передаст способность двигаться вперед и не сдаваться. В минуты сомнений обращайтесь к энергии кенгуру - она усилит вашу интуицию и способность не просто реагировать на перемены, но и оборачивать их в свою пользу.

## 23. Кит

Обладатель тотема кита будет наделен способностью видеть суть вещей и проникать в глубину проблем. Тотем улучшает память, помогает трезво оценивать критические ситуации, не теряя при этом спокойствия. Никакой суеты и лишних действий - ваше самообладание и мудрость позволят избежать поспешных решений. С китом вам будет легче создать для себя достойный круг общения, где люди будут говорить с вами на одном языке.

## 24. Коала

Тотем коалы принесёт в вашу жизнь ощущение уюта и тепла. Её образ напоминает о важности доброты в отношениях с собой и другими. Если вы постоянно чувствуете внутреннее напряжение, не умеете расслабиться даже в спокойной обстановке, то коала поможет найти путь к гармонии и умиротворению.



## 25. Корова

Тотем коровы, как символ материнства, поможет вам окружить заботой родных, не теряя внутренний ресурс. Выбирая этот тотем, вы привлекаете благополучие и изобилие в свою жизнь, которое приходит через принятие и благодарность. Корова научит вас видеть хорошее в простой жизни, где даже рутина приносит радость.

## 26. Крокодил

Крокодил является одним из самых древних хищников в мире, и он щедро делится своей силой с обладателем тотема. Не прекращая расти всю жизнь, крокодил наделит вас такими свойствами, как: непреклонность, стремление к постоянному развитию и высокая адаптивность к переменам. Вы не потеряете хладнокровия даже в критические моменты и сможете проявить выдержку, чтобы принять самое верное решение.

## 27. Лебедь

Тотем лебедя вдохновляет на личностный рост и преображение, помогая становиться лучшей версией себя. Лебедь усилит вашу интуицию, направит по пути прекрасного - вы научитесь чувствовать стиль и проявлять элегантность не только во внешнем облике, но и в общении с людьми. Тотем лебедя приносит красоту и гармонию в жизнь своего обладателя, помогая ему встать на путь преображения.



## 28. Лев

Лев олицетворяет физическую и духовную силу. Он приумножает лидерские качества и способность управлять, учит, как вести за собой других и брать на себя ответственность. Если вы вступили в новую должность или хотите собрать свою команду, то лев поможет вам на этом пути.

С тотемом льва вы будете уверены в себе, сможете отстаивать свои интересы и позаботиться о близких людях.

## 29. Летучая мышь

Как летучая мышь пробирается сквозь ночную тьму с помощью своих уникальных способностей, так и вы сможете уверенно двигаться вперед в неизвестных обстоятельствах, преодолевая любые препятствия. Тотем летучей мыши научит вас доверять своим инстинктам и не бояться неопределенности.

## 30. Лиса

Лиса - хитрая лесная красавица очаровывает окружающих, располагая к себе, и щедро делится этой способностью с человеком, выбравшим ее в качестве тотема.

Она усиливает интеллект, развивает любознательность и способность продумывать все действия на десять шагов вперед. С ней вы научитесь быть гибкой и начнете лучше понимать мотивы окружающих людей.



### **31. Лошадь**

Впуская в свою жизнь тотем лошади, вы обретаете уверенность в своих силах и стремление к свободе и самовыражению. Лошадь усилит вашу выносливость, научит быть лидером и надежным партнёром одновременно. Лошадь напомнит, что жизнь – это путь, полный возможностей и приключений, и что важно не останавливаться на достигнутом, а всегда стремиться к новым вершинам.

### **32. Лягушка**

Лягушка, живущая на границе воды и земли, учит нас находить баланс между эмоциями и рациональностью. Этот мудрый союзник поможет вам освободиться от прошлого, принимая перемены с радостью. Под влиянием тотема лягушки вы научитесь очищать своё сознание от негативных эмоций и мыслей, и избавитесь от старых внутренних блоков.

### **33. Медведь**

Если вы постоянно сомневаетесь в себе, то на помощь придет тотем медведя - с ним вы станете уверенным и мудрым лидером, способным направлять и поддерживать окружающих. Вы научитесь черпать силу из своего внутреннего мира и наслаждаться плодами своих трудов.



### 34. Мышь

Мышка - маленький, но упорный зверек, который обладает высоким интеллектом. Она символизирует скромность и трудолюбие. Под влиянием тотема мыши вы начнете лучше понимать мир вокруг себя и находить нестандартные решения для различных задач.

Вы станете находчивой и легко адаптируетесь к любой ситуации, осознавая, что даже самые маленькие шаги приводят к великим достижениям.

### 35. Носорог

Когда вы ищете внутреннюю опору, выберите своим тотемом носорога. Под его влиянием вы обретаете способность сохранять спокойствие, не допуская, чтобы внешние факторы сбили вас с пути. Носорог научит принимать трудности как неотъемлемую часть жизни и рассматривать их как шанс для развития своих сил и способностей.

### 36. Олень

Тотем оленя поможет вам вырасти духовно. Если вы чувствуете, что застряли в трясине повседневности, что вам необходим рывок вперед, то под влиянием оленя вы обретете способность к глубокому самопознанию и просветлению. Тотем учит следовать своему сердцу, даже если путь кажется туманным. Вы станете более осознанной в своих решениях и поступках.



### **37. Орел**

Орел символизирует свободу духа и независимость. Он вдохновит вас на самостоятельность и укрепит уверенность в своих силах. С таким надежным союзником вы почувствуете прилив новых сил, ясность мысли и готовность к действиям, обретете способность быстро восстанавливаться после пережитых неудач и продолжать движение вперед.

### **38. Павлин**

Тотем павлина поможет вам развить чувство собственного достоинства, укрепляя вашу самооценку. Павлин - само воплощение красоты - он поможет увидеть ее в себе и в окружающем мире. Даже самые простые и привычные вещи будут вдохновлять вас и усиливать творческое начало. А еще павлин привлекает в жизнь изобилие - под его влиянием вы станете более открыты к возможностям и дарам жизни.

### **39. Панда**

Если вам не хватает мира в душе, а раздражение ваш частый спутник, то тотем панды окутает вас добротой и миролюбием. Панда мягко устранил напряжение и стресс из вашей жизни. Вы начнете терпимее относиться к себе и другим, научитесь проявлять сострадание и понимание. Панда поможет вам развить мягкость и нежность в общении, укрепляя ваши социальные связи и улучшая атмосферу вокруг вас.





#### **40. Пантера**

Грация и гибкость - пантера бесшумно войдет в вашу жизнь на мягких лапах, чтобы поделиться с вами смертельной хваткой и бесстрашием. Тотем пантеры обострит вашу интуицию и проницательность, научит полагаться на себя и не сомневаться в своих талантах. Под её покровительством вы сможете преодолеть страхи и внутренние барьеры, чтобы стать более решительной и уверенной в себе.

#### **41. Пчела**

Тотем пчелы идеален для развития усердия и организованности. Пчела помогает находить радость в работе и достигать успеха в своих начинаниях, параллельно выстраивая дружеские отношения с окружающими людьми. Также тотем пчелы способствует изобилию и плодородию - она помогает всем, кто мечтает о большой благополучной семье.

#### **42. Слон**

Слон твердо стоит на земле, при этом глядя далеко в будущее. Он уверен, мудр, обладает невероятной силой воли и готов делиться этими качествами с обладателем тотема. Под его влиянием вы начнете видеть мир в широкой перспективе, обретая глубокое понимание жизненных истин и ценностей. Слон помогает развивать интеллектуальную и эмоциональную мудрость, делая вас более взрослой и ответственной.



### 43. Сова

Сила тотема совы проявляется в способности видеть и понимать то, что скрыто от других. Вы научитесь видеть людей насквозь и определять, кто ваш настоящий друг. Будете знать, когда нужно высказать свое мнение, а когда лучше промолчать. Сова дарит спокойствие и ясность ума - они помогут вам достигать любых целей и избежать множества ошибок.

### 44. Тигр

Величественный и могучий тигр – символ творения и разрушения. Тотем тигра дарует вам смелость, решительность и мощь, необходимые для преодоления препятствий. Вы ощутите страсть к жизни и небывалую целеустремленность, которые помогут избавиться от излишней мягкости характера и стать более уверенной в себе.

### 45. Фламинго

Тотем фламинго символизирует красоту, грацию и внутреннее свечение. Под его влиянием вы почувствуете в себе силу выделиться из толпы, осознаете собственную привлекательность и способность влиять на окружающих. Фламинго обостряет чувство стиля и грациозность своего обладателя, он поможет принять и полюбить себя. Вы обретете внутреннюю уверенность и избавитесь от страха осуждения. 18



#### **46. Хамелеон**

Выбрав тотем хамелеона, вы ощутите, как спокойствие и уверенность наполняют вас изнутри. Вам станет намного проще встречать стрессовые ситуации и справляться с ними, потому что на уровне подсознания вы будете чувствовать - что бы ни случилось, я придумаю, как решить эту проблему.

#### **39. Черепаха**

Черепаха только кажется медлительной - этот известный долгожитель способен двигаться быстро, когда это необходимо, и замедляться, чтобы сохранить энергию. Тотем черепахи усилит вашу способность выносить испытания и преодолевать трудности с наименьшими для вас потерями, а также дарует способность сохранять ясность ума и хладнокровие даже в самых сложных ситуациях.

#### **48. Ягуар**

Ягуар - независимый и гордый зверь - поделится свободой своей природы с обладателем тотема. Если вам не удастся избавиться от внутренних запретов, которые мешают жить и воплощать мечты, то ягуар поможет преодолеть их, наделит вас храбростью. Как ягуар зализывает раны в тенистых джунглях, прежде чем сделать точный и смертельный прыжок, так и вы сможете излечиться от травм прошлого, чтобы начать новую страницу своей истории, где автором станете вы сами, а не внешние обстоятельства.

Техники для  
самостоятельной  
работы с картами  
ДИКИЕ ЛЮДИ

## **Техника “Понимание себя”**

В открытую выберите две карты:

- ❖ Ту, которая вам очень нравится. Чем это животное похоже на вас? Какие его качества вы проявляете в жизни, а какие еще нет?
- ❖ Ту, которая вам НЕ нравится или вызывает негативные эмоции. Почему? Какие качества этого животного вы отвергаете или боитесь принять в себе? Как можно интегрировать эти качества для лучшего понимания себя?

Гармоничны ли эти 2 животных между собой в природе? Если нет - то пофантазируйте, каким образом они могли бы сосуществовать рядом друг с другом?

Запишите ваши мысли и выводы в дневник.

## **Техника “Исследование подсознания”**

Перед сном в закрытую вытяните карту и размышляйте о ее значении, оставьте её возле кровати. На утро запишите сны и любые мысли, пришедшие к вам за ночь.

Как карта могла повлиять на ваши сны и мысли? Что нового вы узнали о себе? Проанализируйте записи, попытайтесь найти связи между тотемом и вашими подсознательными процессами.

## **Техника “Архетипическое моделирование”**

В начале недели в закрытую вытяните 7 карт, по одной на каждый день.

Каждое утро читайте описание и интерпретируйте, как качества животного могут быть использованы вами.

В течение дня сознательно воплощайте эти качества в различных аспектах своей жизни.

Вечером записывайте в дневник, как эти качества проявились и повлияли на ваш день. А также как изменилось восприятие окружающих.

В конце недели анализируйте записи, выявляя общие темы и инсайты, какие качества оказались наиболее полезными и почему.

## **Техника “Тотемное самопознание через арт-терапию”**

В закрытую вытяните карту и внимательно изучите изображение и описание животного.

Используйте это животное как вдохновение для создания рисунка, скульптуры или другого арт-объекта. Во время процесса создания фиксируйте свои эмоции и мысли.

Проанализируйте готовый арт-объект, размышляя о том, что он говорит о вашем внутреннем мире и текущем состоянии.

## **Техника “Путешествие во времени”**

Вытяните карту и представьте, что вы путешествуете во времени с этим тотемом.

Напишите рассказ о том, как вы и ваш тотем оказываются в разных исторических эпохах и ситуациях.

Исследуйте, как качества тотема помогают вам адаптироваться и решать проблемы в этих ситуациях. Проанализируйте, какие навыки и качества вы можете перенести в свою реальную жизнь.

## **Техника “Тотемный коучинг”**

Сконцентрируйтесь на проблеме/вопросе. В открытую или в закрытую вытяните карту и изучите её.

Напишите себе письмо от имени тотема, в котором он даёт советы по текущим жизненным ситуациям и проблемам.

По возможности следуйте этим советам в течение месяца и фиксируйте результаты в дневнике.

Помогли ли вам советы изменить свою жизнь и какие результаты были достигнуты?

## **Техника “Тотемные роли в команде”**

(техника для работы в группе от 4 человек)

Если вы работаете в команде, в закрытую вытяните карту для каждого члена команды, включая себя.

Каждый участник должен изучить качества животных и подумать, как они соответствуют ему и его поведению в команде.

Обсудите с участниками их карты. Дайте оценку интерпретации карт друг другу (в общем круге или в парах/тройках). Напишите рекомендации (индивидуально или в парах/тройках) по улучшению взаимодействия в команде, используя сильные стороны тотемов.

Внедрите эти рекомендации и наблюдайте за изменениями в динамике команды.