



S tarotovým deníkem můžete pracovat buď ráno, nebo večer, případně oběma způsoby – podle toho, co vám vyhovuje.

Pokud si kartu vykládáte ráno, můžete se jejím prostřednictvím naladit na nadcházející den a vnímat, jaké příležitosti, výzvy, zkoušky či lekce vám může přinést. Karta vám také nabídne inspiraci, jaký postoj nebo vnitřní nastavení by pro vás dnes mohly být vhodné.

Pokud s kartou pracujete večer, můžete ji využít k ohlédnutí za uplynulým dnem. Pomůže vám uvědomit si, co jste prožili, co se vás dotklo, co jste zvládli a co jste se mohli naučit. Tarot se tak stává vaším průvodcem, nástrojem sebereflexe, porozumění a osobního růstu.

Při práci s kartou můžete projít všemi čtyřmi nabízenými technikami (popis, vizualizace, vyjádření tělem a kreslení), nebo si vybrat jen ty, které vás v danou chvíli oslovují. Některé dny budete mít možná chuť pracovat s kartou více tělesně či vizuálně, jindy spíše s pastelkou v ruce nebo zcela intuitivně – důvěřujte svým pocitům a aktuálním potřebám.

Začněte vždy pojmenováním karty a zapsáním svého prvního dojmu.

Tento krok je velmi důležitý a není dobré jej vynechávat. První myšlenka, pocit nebo obraz, který vás napadne, bývá často klíčem k objevení osobního významu karty právě pro vás. Nehodnoťte ani necenzurujte to, co přichází – jednoduše si to zaznamenejte.

Následně si uvědomte, o jakou kartu se jedná (Velká arkána, Malá arkána – číselná nebo dvorní karta, barva/živel a číslo). Pokud znáte symbolické významy čísla, živlu či modu karty, můžete je na závěr zahrnout do svého celkového shrnutí výkladu. Není to však podmínkou – jde spíše o doplnění a obohacení vašeho pohledu.

Na první straně deníku najdete políčko **„Shrnutí výkladu pro dnešní den“**.

Tento prostor je určen pro závěr vaší práce s kartou. Poté, co projdete vybrané techniky, se sem vraťte a запиšte si svůj celkový dojem.

Zachyťte zde hlavní uvědomění, které z práce s kartou vyplynulo, případně klíčovou myšlenku, radu nebo vhled, který si z dnešního výkladu odnášíte. Nemusí jít o dlouhý text – často stačí několik vět nebo dokonce jedna silná věta, která vystihuje podstatu vašeho prožitku s kartou. Toto shrnutí vám pomůže propojit všechny části práce do jednoho celku a ukotvit si to nejdůležitější, co vám tarot v daný den přinesl.

Podstatou práce s Tarotovým deníkem je intuitivní zkoumání obrazu na kartě, která představuje jakési imaginární zrcadlo, v němž můžeme spatřit sami sebe. Při práci s deníkem nejde o memorování významů, ale o živý a osobní kontakt s kartou. Popisy jednotlivých technik ve formuláři vám pomáhají vstoupit do obrazu, procítit jej, ztělesnit ho a objevit, co vám chce sdělit ve vztahu k vašemu životu a aktuálnímu dni.

Pracujte klidně, otevřeně a bez tlaku na „správné“ odpovědi. Tarotový deník je prostorem pro váš vlastní hlas, intuici a uvědomění, která se budou postupně prohlubovat s každodenní praxí.

Přeji vám mnoho obohacujících chvil s tarotem.

S láskou, Mirjam ☸

Mária Mirjam Zinburgová

Tarot R.I.T.E. | Access Bars® | Spiritual Response Therapy (SRT)

tarot@mariamirjam.cz | +420 604 552 478 | www.mariamirjam.cz



Ranní výklad



Večerní výklad

Název karty

Datum:

Shrnutí výkladu pro dnešní den:

První dojem

**Mód
karty:**

☐ Velká arkána

☐ Malá arkána - číselná

☐ Malá arkána - figurální

**Farba
(živel):**

☐ Hole (ohněň)

☐ Meče (vzduch)

☐ Poháry (voda)

☐ Mince (země)

Číslo:

Popis karty

Popis

Popiš obraz na kartě. Použij jakákoli přídavná jména a popisné výrazy, které tě napadnou. Co je na obrázku znázorněno? Jaké postavy se na něm nacházejí? Co se tam odehrává? Jak se podle tebe cítí postavy v situaci, kterou jsi popsal/a? Jaká atmosféra z karty vyzařuje?

Zosobnění

Vyber si postavu (nebo předmět), která je ti pocitově nejbližší. Představ si, že jsi touto postavou ty. **Popiš celou situaci na obrázku z pohledu této postavy.** Použij stejné věty a slova z předchozího popisu a přepiš je do **1. osoby jednotného čísla v přítomném čase.**

Uvědomění

Jak se cítíš? Co ti tento příběh připomíná? V jakých situacích ze svého života se cítíš podobně? **Které kvality, emoce nebo postoje obsažené v obrazu karty... (ráno) bys dnes chtěl/a posílit a dále rozvíjet? (večer) jsi měl/a dnes příležitost rozvíjet?**



Vizualizace

Představ si, že jsi některou z postav na kartě. Stojíš, sedíš nebo ležíš? Co držíš v rukou? Jaká gesta děláš? Jak se cítíš? Jaký je tvůj vztah k ostatním bytostem nebo předmětům na kartě? Chceš nebo potřebuješ něco? Co uděláš jako další?

Poté se od postavy odpoutej a vrať se zpět k sobě. Uvědom si své tělo i prostor, ve kterém se právě nacházíš.

Zapiš si, co se odehrálo. Doplň cokoli, co tě během psaní napadne. Pokud bude potřeba, na chvíli zavři oči a vrať se k postavě na kartě. Poté si znovu uvědom sebe sama a pokračuj v psaní. Až skončíš, poděkuj postavě na kartě.

Vyjádření tělem

Zaujmi stejný postoj jako postava na obrázku, zhluboka dýchej a vnímej své tělo. Zeptej se sám/sama sebe, co si potřebuješ uvědomit pro dnešní den, a sleduj své pocity. Která část těla si žádá tvou pozornost?

Nech jednání a způsob pohybu přirozeně vyplynout z postavy, kterou v sobě ztělesňuješ. Pokud se postava „chce“ pohnout nebo promluvit, dovol jí to. K čemu ve tvém životě se toto jednání vztahuje?

Poté postavě poděkuj, protáhni se a všimni si změn ve svém těle. **Zapiš si svou zkušenost.**

Kreslení

Načrtni hrubý nákres své vybrané karty jakoukoli technikou či stylem (použij k tomu čistý papír). I obyčejná čmáranice je v pořádku.

Objevil/a jsi něco, čeho sis dosud nevšiml/a? **Zapiš si své uvědomění:**

