



# Да пошло оно всё, но красиво

визуальный  
терапевтический гайд

15 образов для тех,  
кто устал, но всё ещё..

КицАца + КопиКотик



Иногда хочется просто выключиться.

Не быть продуктивной, не быть полезной,  
не быть вдохновляющей.

Просто быть.

Эта серия родилась из усталости,  
которая не кричит, а шепчет.

Из тишины, которая не пугает, а лечит.

Из желания оставить след — не ради лайков,  
а ради себя.

«Да пошло оно всё, но красиво» —  
это 13 образов, которые можно читать сердцем.

Каждая карта — как пауза между вдохом и выдохом.

Как напоминание, что даже в хаосе можно быть собой.

Что даже если ты не знаешь, куда идёшь —  
ты всё равно идёшь.

Ты можешь использовать их как МАК-карты,  
как визуальную терапию,  
как метафорический диалог с собой.

Можно просто смотреть. Можно писать.

Можно молчать.

Главное — не заставлять себя быть кем-то другим.

**КиЦАца + КопиКотик**



# Инструкция по использованию образов

Эти карты — не про «правильно» и «неправильно».

Они — про «почувствуй» и «остановись».

Вот несколько способов, как можно с ними взаимодействовать:

## 1. Визуальная пауза

Просто смотри.

Выбери одну карту.

Не анализируй.

Позволь образу говорить с  
тобой без слов.

## 2. Письмо от себя

Открой карту и напиши:

Что ты чувствуешь?

Что в тебе откликается?

Что бы ты сказала себе, если  
бы была этим образом?

## 3. Диалог с образом

Представь, что карта персонаж

Спроси у неё:

Зачем ты пришла?

Что ты хочешь мне показать?

Что мне нужно отпустить?

## 4. Вопросы к себе

Где я сейчас — внутри этой  
истории?

Что я теряю, когда молчу?

Что я сохраняю, когда ухожу?

Что во мне всё ещё живо?

## 5. Если ничего не чувствуешь

Это тоже нормально.

Иногда тишина — это ответ.

Просто побудь рядом.

Ты не обязана чувствовать,  
чтобы быть настоящей.



## Оглавление

### **1. Чашка на подоконнике —**

*«Она обещала вернуться до того, как остынет»*

### **2. Пустая комната и свеча —**

*«Свет оставила. Вдруг вернётся»*

### **3. Следы и кот у двери —**

*«Пока она вспомнит, что можно дышать»*

### **4. Полусгоревшее письмо — «Запах остаётся»**

### **5. Шарфик на спинке стула —**

*«Иногда это — тоже способ вернуться»*

### **6. Приоткрытая дверь и осень —**

*«Если ветер принесёт смысл»*

### **7. Паутина с инеем — «Мир держится на тонких нитях»**

### **8. Загнутая страница и лепесток —**

*«Она ушла за продолжением»*

### **9. Кот на пороге и следы — «Он не ушёл. Он ждёт»**

### **10. Иней на стекле — «И всё равно ждёт»**

### **11. Книга, лепесток, окно — «Она не дочитала»**

### **12. Кот на стуле, плед, чашка — «Но сюжет — жив»**

### **13. Пустой угол и свет — «Тишина — как приглашение»**

### **14. Метла в ожидании — «Хозяйка потерялась»**

### **15. Свеча без объяснений —**

*«Она горит. Потому что может»*



Кицаца

Модуль 1: Чашка на подоконнике  
«Она обещала вернуться до того, как остынет.  
Значит, ещё есть шанс»





## Модуль 1: Чашка на подоконнике

«Она обещала вернуться до того, как остынет.  
Значит, ещё есть шанс»



### Практика

#### Чайная пауза с собой:

Завари чай.

Сядь у окна.

Представь, что ты — та, кто  
обещала вернуться.

Что бы ты сказала себе, если бы  
пришла?

### Метафора

Это образ ожидания, которое не требует доказательств.

О доверии, которое не кричит, а просто стоит на подоконнике.  
О тепле, которое может остыть — но не исчезнуть..

### Вопросы к себе

*Что я жду, но боюсь признать?*

*Где во мне осталась  
тёплая точка?*

*Что я называю «шансом» —  
и почему?*

### Тепло от КиЦАцы

*Я оставляла чашку на подоконнике,  
как маяк.*

*Не для других — для себя.*

*Чтобы помнить: я могу вернуться.  
Даже если остыла.*

*Даже если не знаю, зачем.*



## Модуль 2: Пустая комната и свеча

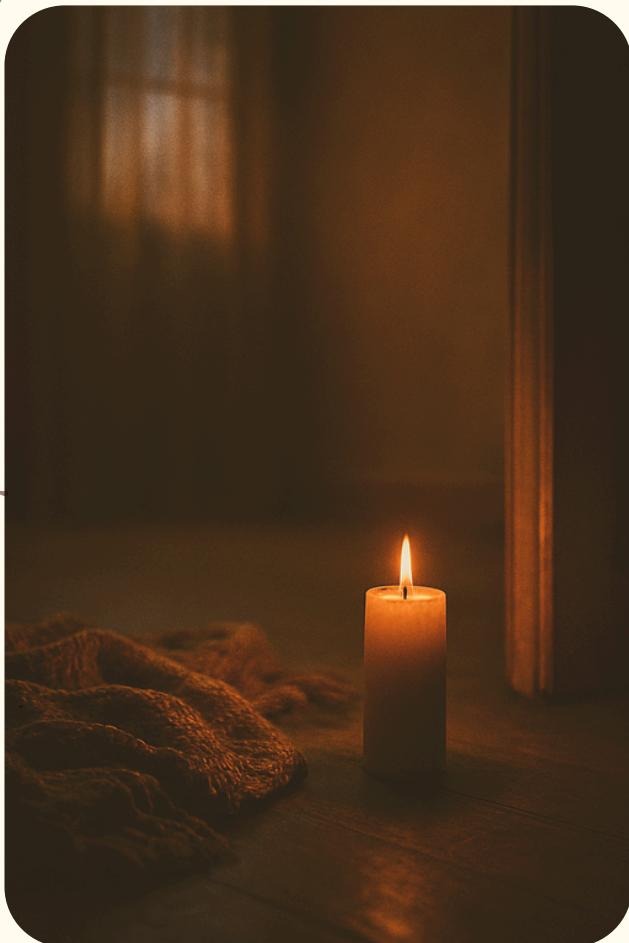
«Она ушла не потому что не любит. А потому что устала.  
Свет оставила. Вдруг вернётся.»





## Модуль 2: Пустая комната и свеча

«Она ушла не потому что не любит. А потому что устала.  
Свет оставила. Вдруг вернётся.»



### Метафора

Это образ ухода без закрытия.  
О тех, кто не хлопает дверью,  
а просто исчезает в тишине.  
О свете, который остаётся —  
как приглашение, не как упрёк.

### Вопросы к себе

*Где я оставила свет —  
даже когда ушла?  
Что во мне всё ещё горит?  
Что я хочу, чтобы поняли —  
без слов?*

### Практика

#### Свеча и тишина:

Зажги свечу.

Сядь в пустой комнате.

Позволь себе быть той, кто ушла.

И той, кто осталась.

### Тепло от КиЦАцы

*Я уходила много раз.*

*Иногда — из отношений.*

*Иногда — из себя.*

*Но всегда оставляла свет.*

*Потому что вернуться —  
это не слабость.*

*Это смелость быть живой.*



Кицаца

## Модуль 3: Следы и кот у двери

«Кошак сказал, что она дышит.

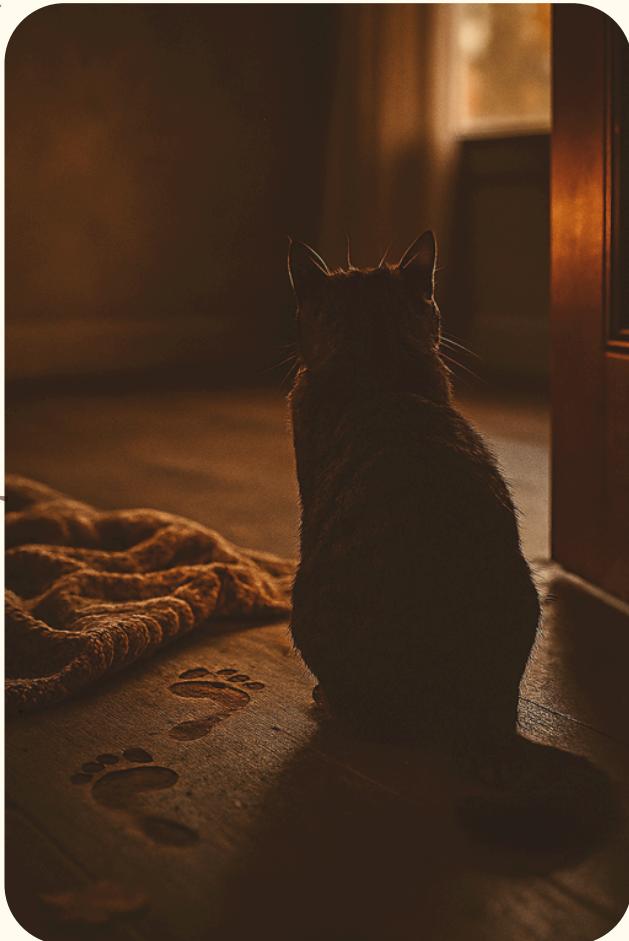
Значит, всё не зря.»



## Модуль 3: Следы и кот у двери

«Кошак сказал, что она дышит.

Значит, всё не зря.»



### Практика

#### Следы и дыхание:

Нарисуй или представь свои следы — в комнате, в жизни, в памяти.

- Пусть кот (внутренний, метафорический) сядет рядом.
- Спроси у него: что он видит?
- И что хочет, чтобы ты не забыла?

### Метафора

Это образ тихого присутствия.  
О тех, кто не говорит, но остаётся.  
О следах, которые не стираются,  
даже если никто не заметил.  
О коте, который знает больше,  
чем мы признаём.

### Вопросы к себе

*Где я оставила след —  
даже если не вернулась?  
Кто во мне всё ещё дышит,  
несмотря на усталость?  
Что я хочу, чтобы кто-то  
понял — без слов?*

### Тепло от КиЦАцы

*Я не всегда знала, зачем остаюсь.  
Но кот знал.  
Он садился у двери, смотрел  
на мои следы и не спрашивал.  
Просто был рядом.  
Иногда этого достаточно,  
чтобы снова начать дышать.*



Кицаца

## Модуль 4: Полусгоревшее письмо

«Иногда проще сжечь слова, чем их дочитать.  
Но запах остается.»





## Модуль 4: Полусгоревшее письмо

«Иногда проще сжечь слова, чем их дочитать.  
Но запах остаётся.»



### Практика

#### Ритуал огня (без огня):

Напиши письмо, которое никогда не отправишь.

Слова, которые не для других — только для себя.

- Потом — сверни, положи в коробку, или просто закрой ноут.
- Ты не обязана отпускать.
- Ты можешь просто признать.

### Метафора

Это карта о завершении, которое не было проговорено. О письмах, которые мы не отправили.

О боли, которую мы не озвучили, но она всё равно осталась в воздухе.

### Вопросы к себе

*Что я хотела сказать, но не решилась?*

*Какие слова во мне тлеют?*

*Что я боюсь дочитать — и почему?*

### Тепло от КицАцы

*Я писала письма, их никто не читал. Иногда — себе. И иногда — тем, кто ушёл.*

*Иногда — тем, кто остался, но не слышит. И знаешь, что я поняла?*

*Даже если ты не отправишь — ты всё равно освободишься.*

*Потому что письмо — это не про адресата. Это про тебя.*



Кицаца

## Модуль 5: Шарфик на спинке стула

«Она не прощалась. Просто вышла.  
Иногда это — тоже способ вернуться.»





## Модуль 5: Шарфик на спинке стула

«Она не прощалась. Просто вышла.  
Иногда это — тоже способ вернуться.»



### Практика

#### Шарф как якорь:

Найди вещь, которую ты  
давно не носила.

Повесь её на видное место.

Пусть она будет напоминанием:  
ты можешь вернуться.

К себе. К теплу. К тому,  
что не требует объяснений.

### Метафора

Это образ незавершённости,  
которая не требует объяснений.  
О вещах, которые остаются —  
как след, как приглашение,  
как «я ещё здесь».  
О праве уйти без драмы —  
и всё равно быть.

### Вопросы к себе

*Что я оставила — неосознанно,  
но с надеждой?*

*Где во мне живёт «не  
прощалась»?*

*Что я хочу, чтобы кто-то  
заметил — без слов?*

### Тепло от КиЦАцы

*Я оставляла вещи,  
как закладки в жизни.*

*Не потому что не могла уйти.  
А потому что хотела иметь  
точку возврата.*

*Иногда шарфик —  
это не аксессуар.  
Это обещание себе.*



## Модуль 6: Приоткрытая дверь и осень

«Она оставила дверь, как всегда — приоткрытой.  
На случай, если ветер принесёт смысл.»





## Модуль 6: Приоткрытая дверь и осень

«Она оставила дверь, как всегда — приоткрытой.

На случай, если ветер принесёт смысл.»



### Практика

#### Дверь и дыхание:

Открой окно или дверь.

Сядь рядом.

Позволь ветру быть метафорой.

Спроси себя: что он приносит?

И что я готова отпустить?

### Метафора

Это образ открытости, которая не требует контроля.

О доверии к миру,  
к случайности, к ветру.

О праве не знать,  
но быть готовой услышать.

### Вопросы к себе

*Где я оставила пространство  
для смысла?*

*Что я готова впустить —  
даже если боюсь?*

*Что во мне откликается  
на осень?*

### Тепло от КиЦАзы

*Я не всегда знала, зачем живу.*

*Но оставляла дверь приоткрытой.*

*На случай, если смысл зайдёт.*

*Иногда он приходит не как ответ.*

*А как ветер, который  
просто дышит рядом.*



Кицаца

## Модуль 7: Паутина с инеем

«Мир держится на тонких нитях.  
Иногда — на тех, что мы не замечаем.»

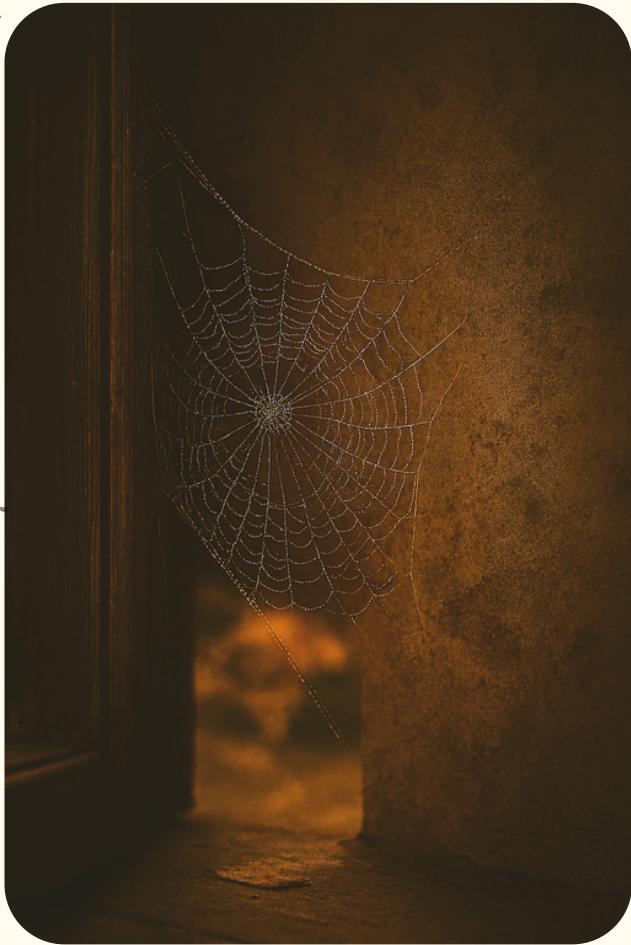




## Модуль 7: Паутина с инеем

«Мир держится на тонких нитях.

Иногда — на тех, что мы не замечаем.»



### Практика

#### Нить и дыхание:

Нарисуй паутину —  
как ты её видишь.

Отметь узлы:

люди, чувства, опоры.

Спроси себя:

• что держит тебя сейчас?

И что ты готова отпустить —  
чтобы остаться собой?

### Метафора

Это образ хрупкой устойчивости.  
О связях, которые не кричат,  
но держат.

О том, что даже тонкая нить  
может быть опорой.

О красоте, которая рождается на  
границе холода и света.

### Вопросы к себе

*Какие связи во мне держат —  
даже если я их не вижу?*

*Что я боюсь потерять,  
если отпущу?*

*Где во мне живёт хрупкость —  
и где сила?*

### Тепло от КиЦАцы

*Я думала, что всё развалится,  
если я отпущу.*

*Но паутина держала.*

*Не потому что я сильная.*

*А потому что я связана.*

*С теми, кто любит.*

*С тем, что важно.*

*С собой — даже когда не чувствую.*



## Модуль 8: Загнутая страница и лепесток

«Она ушла за продолжением.

И оставила лепесток, чтобы не забыть, где остановилась.»





## Модуль 8: Загнутая страница и лепесток

«Она ушла за продолжением.

И оставила лепесток, чтобы не забыть, где остановилась.»



### Практика

#### Закладка и продолжение:

Возьми книгу, которую не дочитала.

Найди ту самую страницу.

Положи туда лепесток, бумажку, что угодно.

Скажи себе: «Я могу вернуться.

Когда буду готова.»

### Метафора

Это образ неоконченной истории. О моментах, которые не закончились — но всё ещё живут. О праве уйти не навсегда, чтобы найти себя. О лепестке — как маркере нежности, не как упрёке.

### Вопросы к себе

Где я остановилась — и боюсь продолжать?

Что во мне осталось «на потом»?

Какой лепесток я оставила себе — чтобы не забыть?

### Тепло от КиЦАзы

Я оставляла лепестки в книгах, письмах, мыслях.

Не потому что не могла закончить.

А потому что хотела сохранить нежность.

Иногда продолжение — это не действие.

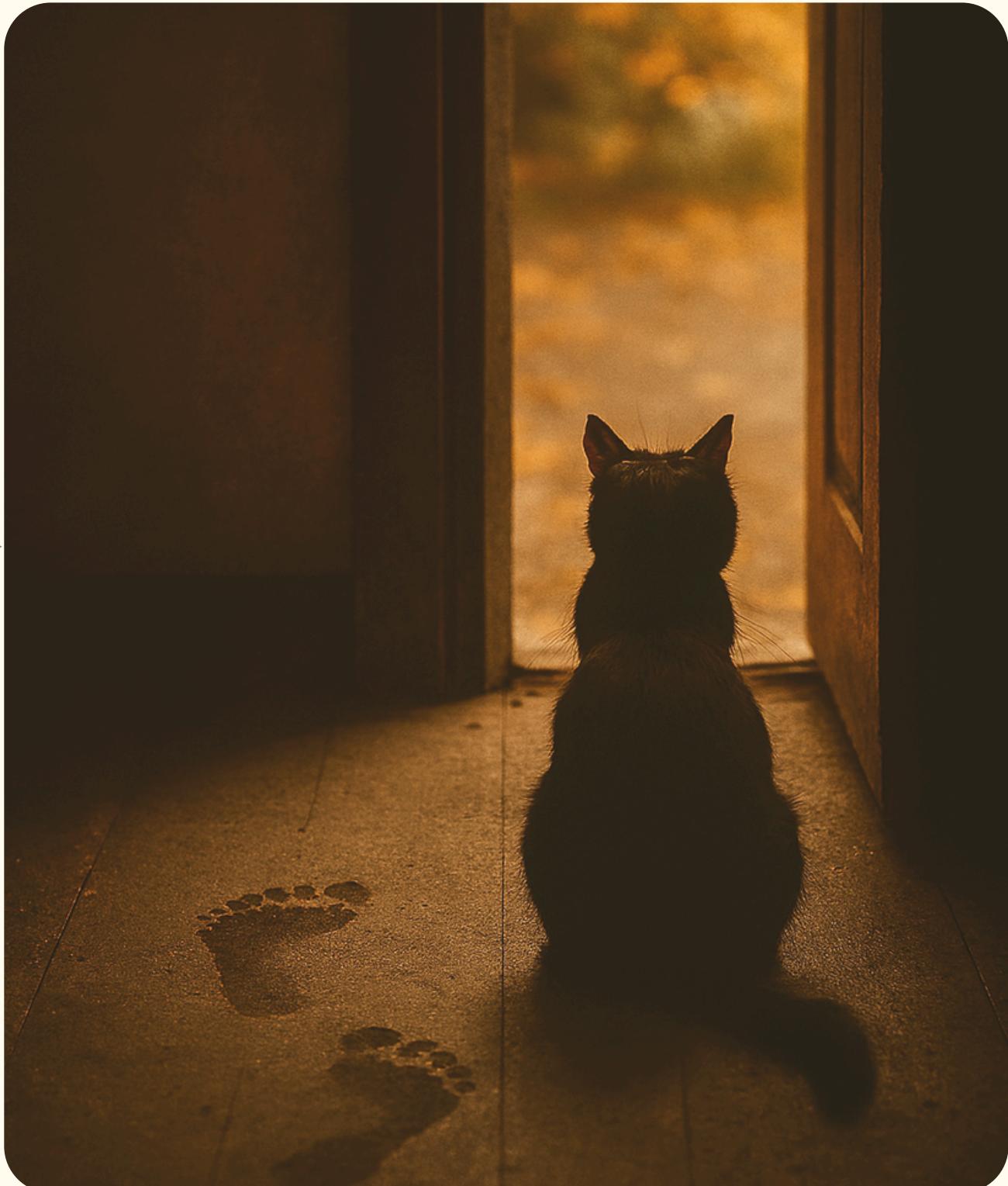
Это разрешение себе быть в паузе.



Кицаца

## Модуль 9: Кот на пороге и следы

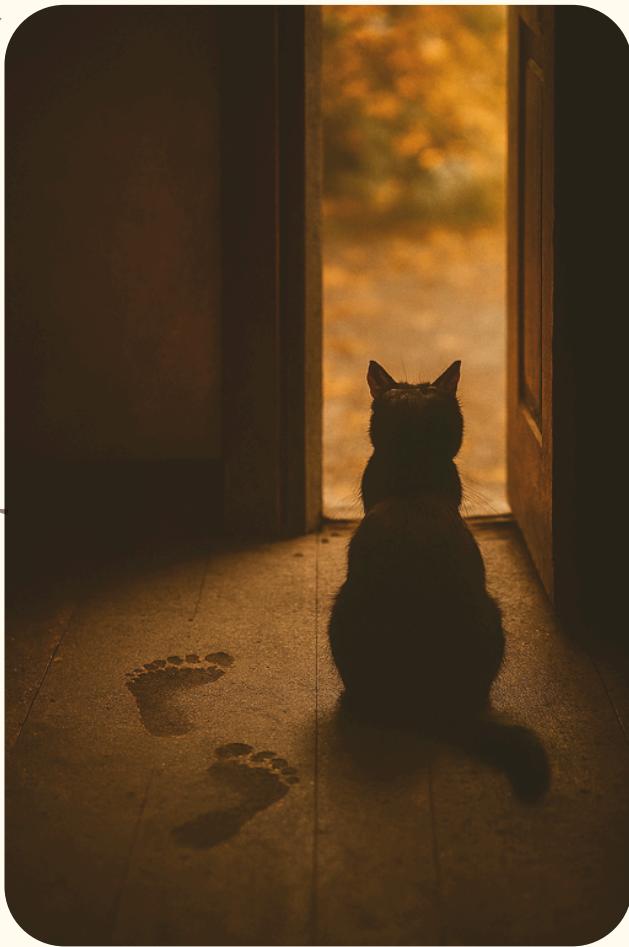
«Он не ушёл. Он ждёт.  
Даже если ты не вернулась.»





## Модуль 9: Кот на пороге и следы

«Он не ушёл. Он ждёт.  
Даже если ты не вернулась.»



### Практика

#### Порог и выбор:

Нарисуй дверь.  
С одной стороны — ты,  
с другой — кот.  
Спроси себя: что между вами?  
И что нужно, чтобы  
сделать шаг — не обязательно  
внутрь, но навстречу?

### Метафора

Это образ верности  
без требований.  
О тех, кто остаётся — не потому  
что надо, а потому что чувствует.  
О следах, которые ведут  
не к двери, а к сердцу.  
О коте, который не уходит —  
даже если ты ушла.

### Вопросы к себе

*Кто или что во мне ещё ждёт?  
Где я оставила след —  
и боюсь вернуться?  
Что я чувствую, когда думаю о  
пороге?*

### Тепло от КиЦАцы

*Я думала, что всё закончилось.  
Но кот сидел у порога.  
Не звал. Не упрекал.  
Просто был.  
И я поняла: иногда ждать —  
это тоже любовь.  
Даже если никто не возвращается.*



Кицаца

## Модуль 10: Иней на стекле

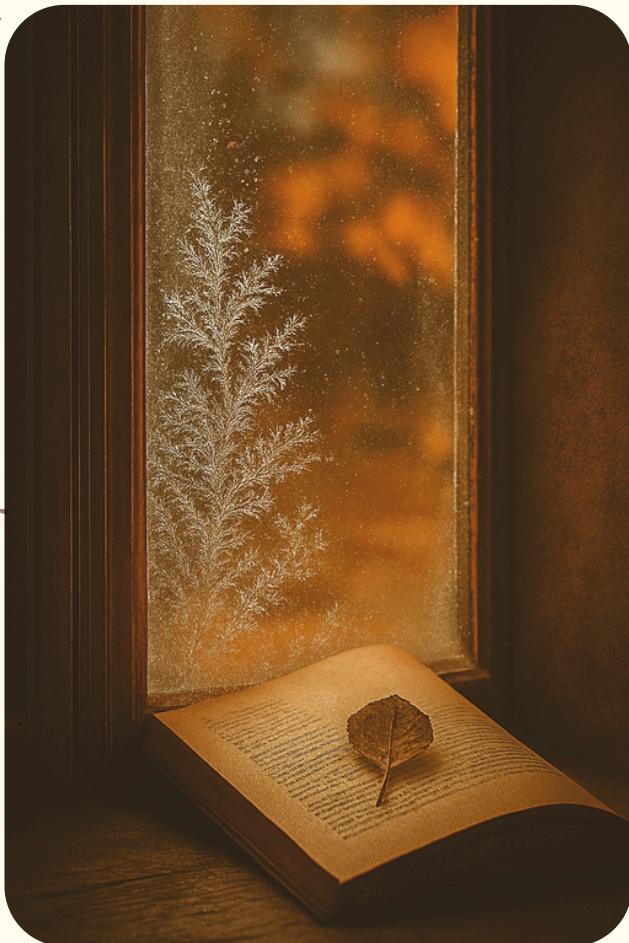
**«Она не пришла. Но иней всё равно лёг.  
Значит, кто-то ждал.»**





## Модуль 10: Иней на стекле

«Она не пришла. Но иней всё равно лёг.  
Значит, кто-то ждал.»



### Практика

#### Стекло и дыхание:

Нарисуй на стекле (или представь) след от дыхания.  
Напиши пальцем слово, которое хочется сохранить.  
Пусть оно исчезнет.  
Но ты будешь знать: оно было.

### Метафора

Это образ ожидания без ответа.  
О тишине, которая не требует объяснений.  
О следах, которые остаются — даже если никто не пришёл.  
О праве ждать — не ради результата, а ради себя.

### Вопросы к себе

*Что я жду — даже если не признаю?  
Где во мне живёт иней — и где тепло?  
Что я оставляю — просто потому что это важно?*

### Тепло от КиЦАцы

*Я ждала тех, кто не пришёл.  
Не потому что они обещали.  
А потому что я была готова встретить.  
Иней ложился — как знак, что я всё ещё здесь.  
Иногда этого достаточно.*



Кицаца

## Модуль 11: Книга, лепесток, окно

**«Она не дочитала.  
Но сюжет — жив.»**





## Модуль 11: Книга, лепесток, окно

«Она не дочитала.  
Но сюжет — жив.»



### Практика

#### Окно и сюжет:

Сядь у окна.

Представь, что

твоя жизнь — книга.

Какая глава сейчас?

Что ты хочешь сохранить —  
как лепесток между страниц?

### Метафора

Это образ незавершённой истории, которая всё ещё дышит. О паузах, которые не означают конец.

О лепестке — как закладке между главами.

О праве остановиться — и всё равно быть в процессе.

### Вопросы к себе

*Что я не дочитала — и почему?*

*Где во мне живёт сюжет,  
даже если я поставила точку?*

*Что я хочу вернуть —  
не ради завершения, а ради себя?*

### Тепло от КиЦАцы

*Я закрывала книги, не дочитав.*

*Не потому что они были плохими.*

*А потому что мне  
нужно было дышать.*

*И знаешь, что я поняла?*

*Сюжет не умирает.*

*Онждёт, когда ты вернёшься.*

*Даже если с новым взглядом.*



## Модуль 12: Кот на стуле, плед, чашка

«Ничего не происходило.  
Но плед был тёплым, а чашка — полной.»





## Модуль 12: Кот на стуле, плед, чашка

«Ничего не происходило.  
Но плед был тёплым, а чашка — полной.»



### Практика

#### Уют без цели:

Сделай себе чай.

Сядь в плед.

Позволь себе быть — без задач,  
без продуктивности.

Спроси себя: «Что во мне живо  
— даже если я ничего не делаю?»

### Метафора

Это образ тишины, которая не означает конец.

О моментах, когда ты просто сидишь — и этого достаточно. О коте, который не требует слов. О чашке, которая не остывала — просто потому что ты рядом.

### Вопросы к себе

*Где во мне живёт сюжет,  
даже если я молчу?*

*Что я чувствую, когда  
просто сижу?*

*Что во мне остаётся —  
даже если я ничего не делаю?*

### Тепло от КицАцы

*Я не всегда писала.*

*Иногда просто сидела.*

*Кот был рядом.*

*И я поняла: сюжет не требует  
действия.*

*Он требует присутствия.*

*А я — всё ещё здесь.*



Кицаца

## Модуль 13: Пустой угол и свет

«Она не вернулась.

Но тишина — как приглашение.»





## Модуль 13: Пустой угол и свет

«Она не вернулась.  
Но тишина — как приглашение.»



### Практика

#### Угол и свет:

Найди место, где тебе спокойно.

Сядь там.

Не заполняй. Не объясняй.

Просто побудь.

Пусть свет будет рядом —  
как знак, что ты есть.

### Метафора

Это образ пространства,  
которое не требует заполнения.  
О пустоте, что не давит, а дышит.  
О свете, который остаётся —  
даже если никто не пришёл.  
О праве быть —  
не ради кого-то, а ради себя.

### Вопросы к себе

*Где во мне живёт тишина — и  
что она говорит?*

*Что я чувствую, когда ничего не  
происходит?*

*Что я могу оставить пустым — и  
не бояться?*

### Тепло от КиЦАцы

Я боялась пустоты.

Думала, что она значит конец.

Но потом поняла: Пустой угол —  
это пространство для себя.

А свет — это

не приглашение к действию.

Это приглашение к жизни.

Даже если тихо.



## Модуль 14: Метла в ожидании

«Хозяйка потерялась...

Иногда тебя всё ещё ждут. Даже если ты ушла в себя.»





## Модуль 14: Метла в ожидании

«Хозяйка потерялась...

**Иногда тебя всё ещё ждут. Даже если ты ушла в себя.»**



### Практика

#### Кофе как ритуал:

Свари кофе.

Не ради бодрости —  
ради магии.

Пусть это будет не напиток,  
а заклинание:  
«Я могу вернуться. Когда захочу.  
И как захочу.»

### Метафора

Это образ магии, которая не исчезает, даже если ты не используешь её.  
О вещах, которые ждут не действия — а возвращения.  
О праве быть потерянной — и всё равно быть важной.

### Вопросы к себе

*Где во мне живёт магия,  
которую я давно не трогала?  
Что меня ждёт — даже если  
я не готова?  
Что я чувствую, когда  
думаю о возвращении?*

### Тепло от КицАцы

Я терялась.

В себе, в делах, в тишине.

Но метла стояла у двери.

Не как упрёк.

А как напоминание:

Магия ждёт.

Даже если ты не готова.



## Модуль 15: Свеча без объяснений

**«Она горит. Потому что может.  
Даже когда никто не просил.»**





## Модуль 15: Свеча без объяснений

«Она горит. Потому что может.

Даже когда никто не просил.»



### Практика

#### Свеча и молчание:

Зажги свечу.

Сядь рядом.

Не объясняй.

Просто позволь себе  
быть светом.

Без задачи. Без причины.

### Метафора

Это образ света, который  
не требует оправданий.

О праве быть —  
не ради пользы,  
а просто потому что ты есть.  
О свечах, которые  
не спрашивают разрешения.

### Вопросы к себе

*Где я горю — даже если  
никто не замечает?*

*Что во мне светит —  
без смысла, но с теплом?  
Что я чувствую, когда  
перестаю объяснять?*

### Тепло от КиЦАцы

Я думала, что должна  
быть полезной.

*Но потом зажгла свечу.  
И она просто горела.  
Не ради кого-то.  
А потому что могла.  
Я тоже могу.*



## Как использовать: в практике, с клиентом, в группе

Этот гайд — не методичка.

Он — **пространство**. Для паузы, для дыхания, для возвращения.

Каждый модуль — это образ, метафора, приглашение.

*Можно использовать карты как:*

### 织毛衣 В личной практике

- Утренний ритуал: выбрать карту, прожить её
- Вечерняя пауза: задать себе вопросы, записать ответы
- Работа с собой: как способ быть в контакте, даже если нет слов
- Создание своей колоды: дополнять, трансформировать, адаптировать

### 面谈 В практике с клиентом

- Ввод в сессию: выбрать карту, поговорить о метафоре
- Завершение: как способ мягко выйти из глубины
- Домашнее задание: предложить практику или вопрос
- Работа с сопротивлением: через образ, не через прямой вопрос

### 小组活动 В группе

- Открытие встречи: участники выбирают карту, делятся ассоциациями
- Тематическая работа: например, «ожидание», «тишина», «возвращение»
- Творческая часть: рисование, письмо, коллаж по мотивам карты
- Поддержка: как способ быть рядом, не навязывая

Можно использовать одну карту. Можно собрать цикл.

Можно дать клиенту выбрать.

Можно выбрать самостоятельно — и просто быть рядом.

Главное — не объяснять. А быть.



## Спасибо, что была

Ты прошла через 15 образов.

Каждый — как пауза, как дыхание, как право быть.

Ты не обязана всё понимать.

Ты можешь просто чувствовать.

Если тебе было тепло — **можно**:

### ❖ Подписаться

Чтобы не пропустить новые карты, метафоры и уютные безумства:

Telegram-канал — там метафоры, коты и немного магии

Instagram — визуалы, заклинания и пледы

FaceBook — статьи, абсурд и смыслы

Сайт — если ты любишь порядок (или хаос, красиво оформленный)

### ❖ Поддержать

Если хочется сказать «спасибо» не только словами:

☕ Купить чашку кофе для бедного вебмастера, блогера и ведьмы по совместительству

## Mono / Privat / PayPal

(и да, это не обязательно — но приятно. как плед в октябре.)

Ты не обязана быть продуктивной.

Ты можешь быть собой.

А это — уже достаточно.

*Если ты дочитала до конца — ты уже волшебница.*

*Остальное — по желанию.*

**КицАца + КопиКотик**

KICASCA.COM