



Кицаца

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



Кицаца

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.



Кицаца

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»



KICACA.COM



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



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?*

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?

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.



Кицаца

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.»



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?*

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?

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 остаётся.»





Кицаца

Модуль 4: Полусгоревшее письмо

«Иногда проще сжечь слова, чем их дочитать.

Но запах остаётся.»



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?*

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.

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.»





Кицаца

Модуль 5: Шарфик на спинке стула

«Она не прощалась. Просто вышла.

Иногда это — тоже способ вернуться.»



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?*

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.

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.*



Кицаца

Модуль 6: Приоткрытая дверь и осень

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



KICACA.COM



Модуль 6: Приоткрытая дверь и осень

«Она оставила дверь, как всегда — приоткрытой.

На случай, если ветер принесёт смысл.»



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?*

Практика

Дверь и дыхание:

Открой окно или дверь.

Сядь рядом.

Позволь ветру быть метафорой.

— Спроси себя: что он приносит?

• И что я готова отпустить?

Тепло от КицАцы

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.»





Кицаца

Модуль 7: Паутина с инеем

«Мир держится на тонких нитях.

Иногда — на тех, что мы не замечаем.»



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?*

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?

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.



Кицаца

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.»



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?*

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.»

Тепло от КицАцы

*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.»



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?*

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?

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.*

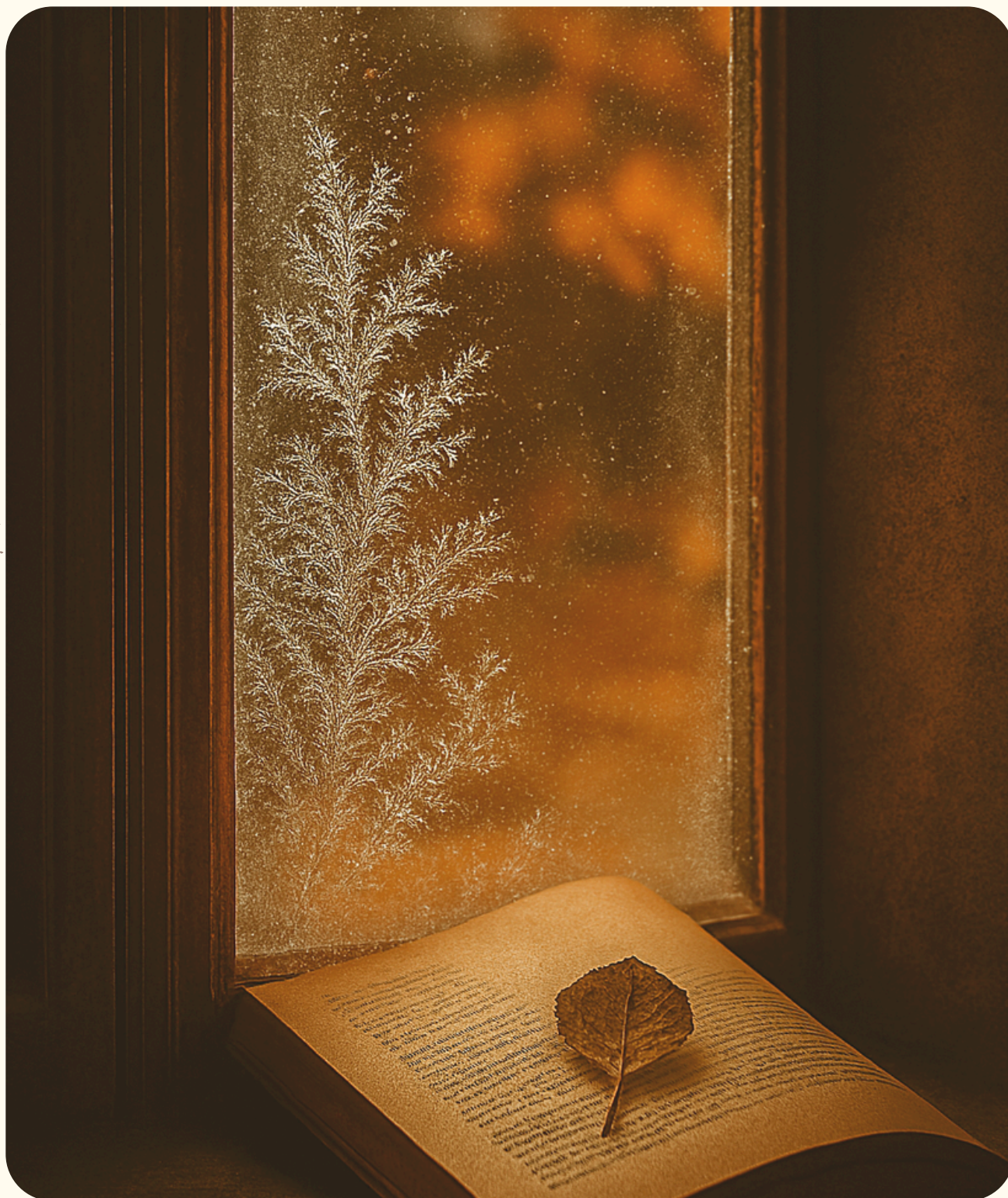
Даже если никто не возвращается.



Кицаца

Модуль 10: Иней на стекле

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



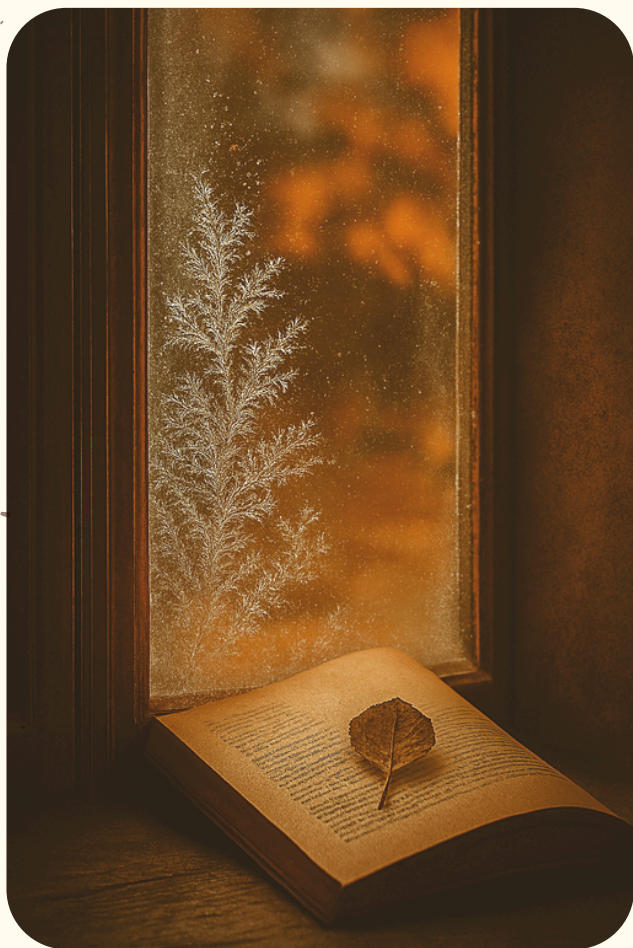


Кицаца

Модуль 10: Иней на стекле

«Она не пришла. Но иней всё равно лёг.

Значит, кто-то ждал.»



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?*

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.

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.»



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?*

Практика

Окно и сюжет:

Сядь у окна.

Представь, что
твоя жизнь — книга.

Какая глава сейчас?

Что ты хочешь сохранить —
как лепесток между страниц?

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.
Он ждёт, когда ты вернёшься.
Даже если с новым взглядом.*



Кицаца

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.»



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 остыла — 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?*

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?»

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.»





Кицаца

Модуль 13: Пустой угол и свет

«Она не вернулась.

Но тишина — как приглашение.»



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?*

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.

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.



Кицаца

Модуль 14: Метла в ожидании

«Хозяйка потерялась...

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





Кицаца

Модуль 14: Метла в ожидании

«Хозяйка потерялась...

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



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?*

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.»

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.



Кицаца

Модуль 15: Свеча без объяснений

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





Кицаца

Модуль 15: Свеча без объяснений

«Она горит. Потому что может.

Даже когда никто не просил.»



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
перестаяю объяснять?*

Практика

Свеча и молчание:

Зажги свечу.

Сядь рядом.

Не объясняй.

Просто позволь себе

быть светом.

Без задачи. Без причины.

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:

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

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

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

KICACA.COM