



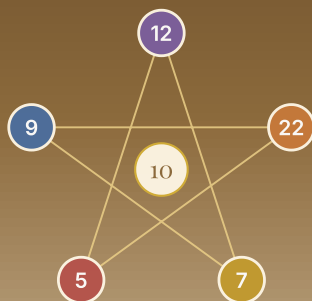
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР

Дорожная карта

Звезда души · метод пятиконечной звезды

Анна

.....



Ольга Гагал

ПСИХОЛОГ, ЦИФРОВОЙ ПСИХОЛОГ



Здравствуй, Анна!

Перед тобой разбор: дорожная карта. Это не приговор и не гороскоп. Числа показывают, с какими талантами ты пришла, где эти таланты могут повернуться против тебя и какой путь ведёт к себе настоящей. Выбор всегда остаётся за тобой.

Читай не торопясь. Где-то ты узнаешь себя с первой строчки, где-то захочется поспорить. Это нормально: сильнее всего мы сопротивляемся тому, что попадает точно в цель. Отметь такие места, к ним стоит вернуться.

С теплом, Ольга Гагал



ПРОРАБОТКА ПО ЗВЕЗДЕ

Дорожная карта

Знать свои энергии — половина дела. Вторая половина — проживать их в жизни. Дорожная карта превращает разбор в конкретные шаги: по каждой сфере здесь собраны все энергии твоего треугольника и действия, которые помогают вывести каждую из них в плюс.

1

Не пытайся сделать всё сразу.

Выбери одну сферу и одну-две энергии на неделю.

2

Отмечай сделанное.

Ставь галочку в квадратике — так видно, как движется проработка.

3

Начинай снизу.

Сначала основание и углы треугольника, потом стороны и вершина — так работает метод.



ДОРОЖНАЯ КАРТА

Сфера личности

9

9

ВЕРШИНА

Отшельник

- ☐ Медитировать и заземляться.
- ☐ Зарегистрироваться в соцсетях, если тебя там ещё нет.
- ☐ Гулять на природе, у воды.
- ☐ Завести дневник снов.
- ☐ Больше выходить к людям: прямо сейчас назначить встречу.

21

УГОЛ

Мир

- ☐ Начать учить иностранный язык — записаться на занятие.
- ☐ Путешествовать.
- ☐ Сходить на масштабное событие в своём городе: выставку, концерт, матч.
- ☐ Расширять круг общения: люди из разных городов и стран, можно через интернет.

14

УГОЛ

Умеренность

- ☐ Сходить на творческий мастер-класс.
- ☐ Раскрепощаться через тело: танцы, стрип-пластика, кундалини-йога.
- ☐ Учиться и делиться знаниями — например, полезными постами в соцсетях.
- ☐ Записаться в бассейн.
- ☐ Устроить детокс-день: без соцсетей и вредной еды.

3

СТОРОНА

Императрица

- ☐ Записаться на танцы и сходить на первое занятие.



- ☐ Вести соцсети и выходить в сторис каждый день.
- ☐ Ухаживать за собой: салон красоты, спа-процедуры.
- ☐ Сходить на кулинарный мастер-класс.
- ☐ Проявить заботу о природе: сдать вещи на переработку, выйти на уборку парка или водоёма.

5

СТОРОНА

Иерофант

- ☐ Записать экспертный рилс, где ты выступаешь как учитель.
- ☐ Провести созвон со своей аудиторией и поделиться новым.
- ☐ Сделать что-то совершенно новое, чего ты никогда не делала.
- ☐ Читать развивающую литературу.
- ☐ Делать привычные дела левой рукой — например, чистить зубы.

8

ОСНОВАНИЕ

Справедливость

- ☐ Не врать — даже по мелочам.
- ☐ Разобраться в денежной энергии: почитать о законах денег.
- ☐ Перестать бороться за справедливость со всем миром и начать с себя: честность в своих делах.

ДОРОЖНАЯ КАРТА

Сфера духовности и рода

12

12

ВЕРШИНА

Повешенный

- ☐ Помочь тем, кто нуждается, побыть волонтером.
- ☐ Вести дневник эмоций: отмечать хорошее за день и делиться этим в блоге.
- ☐ Вести дневник самопрограммирования: каждый вечер записывать, где сегодня проявилась сила 12-й энергии — милосердие и нестандартный взгляд, — и одну установку на завтра.



- ☐ Посадить цветок или дерево.
- ☐ Организовать семейную встречу: обед, кино, прогулку.

21

УГОЛ

Мир

- ☐ Запланировать путешествие — большое или за город.
- ☐ Изучать иностранные языки и культуры.
- ☐ Общаться с людьми разных национальностей и взглядов.
- ☐ Выписать десять вещей, которые дают тебе ощущение свободы.

7

УГОЛ

Колесница

- ☐ Составить план на неделю.
- ☐ Взять аскезу.
- ☐ Вести дневник самопрограммирования: каждый вечер записывать, где сегодня проявилась сила 7-й энергии — движение и воля к победе, — и одну установку на завтра.
- ☐ Отправиться в путешествие.
- ☐ Сделать то, что давно откладывала.

6

СТОРОНА

Влюблённые

- ☐ Прочитать книгу «К себе нежно».
- ☐ Написать письмо прощения обидчику.
- ☐ Вести дневник самопрограммирования: каждый вечер записывать, где сегодня проявилась сила 6-й энергии — любовь к себе, красота и умение выбирать, — и одну установку на завтра.
- ☐ Весь день искренне признаваться в любви близким, партнёру, родителям.
- ☐ Признаться в любви себе и сделать себе подарок.



19

СТОРОНА

Солнце

- ☐ Вести дневник самопрограммирования: каждый вечер записывать, где сегодня проявилась сила 19-й энергии — свет, лидерство и радость, — и одну установку на завтра.
- ☐ Начать тренировки — в зале или дома, — чтобы выплёскивать напряжение.
- ☐ Сделать доброе дело от сердца.
- ☐ Поучаствовать в проекте на благо людей.
- ☐ Порадовать своего внутреннего ребёнка.

10

ОСНОВАНИЕ

Колесо Фортуны

- ☐ Доверять жизни и вести дневник благодарности.
- ☐ Вести дневник самопрограммирования: каждый вечер записывать, где сегодня проявилась сила 10-й энергии — доверие к жизни и удача, — и одну установку на завтра.
- ☐ Прочитать книгу «Квантовый воин».
- ☐ Развивать интуицию через практики.
- ☐ Нарисовать нейрографику на удачу.

ДОРОЖНАЯ КАРТА

Сфера реализации и денег

22

22

ВЕРШИНА

Шут

- ☐ Потратить деньги на свою детскую мечту.
- ☐ Выбатывать дисциплину: список дел на день, не меньше пяти пунктов.
- ☐ Проработать опоздания: приходить на встречи на 20 минут раньше.
- ☐ Задействовать голос: консультировать голосом или вживую.
- ☐ Отказаться от сиюминутных трат: план расходов на месяц и список покупок.



7

УГОЛ

Колесница

- ☐ Прописать план на неделю.
- ☐ Поставить цель и двигаться к ней, не распыляясь.
- ☐ Заниматься спортом и подключить к этому других.
- ☐ Фокусироваться на пользе людям.
- ☐ Перестать экономить на поездках — съездить в место силы.

11

УГОЛ

Сила

- ☐ Заниматься благотворительностью.
- ☐ Купить абонемент в фитнес-клуб и начать тренироваться.
- ☐ Ввести телесные и духовные практики.
- ☐ Держать баланс работы и отдыха.

6

СТОРОНА

Влюблённые

- ☐ Превратить хобби в работу.
- ☐ Проработать обиды: письмо, нейрографика.
- ☐ Украсить дом и создать уют.
- ☐ Наладить отношения с любимым человеком.
- ☐ Сходить на спа-программу и наполниться.

18

ОСНОВАНИЕ

Луна

- ☐ Использовать в работе творческий подход.
- ☐ Вести дневник самопрограммирования.
- ☐ Визуализировать свой идеальный рабочий день.
- ☐ Открыто заявлять о своём деле и расширять деловые связи.
- ☐ Заработать на том, что тебя по-настоящему увлекает.



ДОРОЖНАЯ КАРТА

Сфера отношений

7

7

ВЕРШИНА

Колесница

- ☐ Заниматься спортом вместе с партнёром — например, зарядка по утрам в одно время или совместная медитация.
- ☐ Устроить душевный вечер с карточками-вопросами друг другу.
- ☐ Обсудить совместные планы на 5–10 лет.
- ☐ Съездить вместе в место силы.

11

УГОЛ

Сила

- ☐ Заниматься спортом вместе с партнёром.
- ☐ Заняться благотворительностью — например, съездить в приют для животных.
- ☐ Написать любовное послание партнёру (или будущему партнёру).
- ☐ Спеть любимым песню или прочитать стихотворение.

12

УГОЛ

Повешенный

- ☐ Устроить семейную встречу.
- ☐ Сделать для себя то, что давно себе не позволяла.
- ☐ Сходить с партнёром на парные танцы или йогу.
- ☐ Провести время с друзьями, сходить на мастер-класс.

18

СТОРОНА

Луна

- ☐ Быть честной в отношениях; если ты в любовном треугольнике — выйти из него.
- ☐ Исполнить желание одного человека.
- ☐ Приготовить ужин для семьи или родителей и окружить их заботой.



- ☐ Описать на бумаге, каким ты хочешь видеть любимого человека и вашу жизнь вместе.

19 СТОРОНА Солнце

- ☐ Разрешить себе то, что раньше запрещала: рыбалку с друзьями, караоке с подругами.
- ☐ Попробовать тантру или зумбу.
- ☐ Поддержать любимого человека: ужин при свечах, сертификат в спа.
- ☐ Сделать подарок своими руками.
- ☐ Сходить в верёвочный парк за новыми ощущениями.

5 ОСНОВАНИЕ Иерофант

- ☐ Танцевать перед зеркалом.
- ☐ Делать фотографии себя каждый день в любой обстановке.
- ☐ Внести новизну в интимную жизнь вместе с партнёром.
- ☐ Прочитать книгу об отношениях.

ДОРОЖНАЯ КАРТА

Сфера здоровья

5

5 ВЕРШИНА Иерофант

- ☐ Вести дневник самопрограммирования: каждый вечер записывать, где сегодня проявилась сила 5-й энергии — знания и умение передавать их людям, — и одну установку на завтра.
- ☐ Гулять на свежем воздухе, читать в парке, слушать лекции.
- ☐ Сходить в бассейн или на массаж — учиться расслабляться и отпускать мысли.
- ☐ Внести новизну в интимную жизнь.
- ☐ Сходить на творческий мастер-класс, где не нужно думать логически.



- ☐ Научиться чему-то новому и полезному.

12

УГОЛ

Повешенный

- ☐ Заняться арт-терапией — например, нейрографикой.
- ☐ Один день учиться говорить «нет» другим и «да» себе.
- ☐ Закрывать кредиты и долги — хотя бы частично.
- ☐ Проявить своё творчество.
- ☐ Вести дневник самопрограммирования: каждый вечер записывать, где сегодня проявилась сила 12-й энергии — милосердие и нестандартный взгляд, — и одну установку на завтра.

14

УГОЛ

Умеренность

- ☐ Завести дневник приятных мелочей за день.
- ☐ Ввести дисциплину: завести планер и отмечать дела.
- ☐ Нарисовать картину и выразить в ней всё, что внутри.
- ☐ Устроить вечер с друзьями и поделиться интересным.
- ☐ Убрать из рациона сладкое и мучное.

17

СТОРОНА

Звезда

- ☐ Провести прямой эфир.
- ☐ Сходить на мероприятие: мастер-класс, концерт, тренинг.
- ☐ Выстроить баланс: время на работу, развитие, отдых и хобби.

19

СТОРОНА

Солнце

- ☐ Учиться делегировать: передать одно-два дела по дому или работе — например, вызвать клининг.
- ☐ Расслабляться регулярно: спа, массаж, бассейн — лучше по абонементу.



- ☐ Начать бегать по утрам.
- ☐ Собрать друзей на квест или игру, где можно проявить лидерство.

8

ОСНОВАНИЕ

Справедливость

- ☐ Вести дневник самопрограммирования: каждый вечер записывать, где сегодня проявилась сила 8-й энергии — честность и умение строить большие системы, — и одну установку на завтра.
- ☐ Повторять аффирмации: «Я принимаю ответственность за свои реакции. Я принимаю ответственность за свои мысли, слова и поступки».
- ☐ Почитать о законах кармы — например, «Закон кармы в действии» или «Кармический менеджмент».
- ☐ Следить за мыслями: не за цикливаешься ли ты на деньгах, справедливости, на том, что тебе кто-то должен.
- ☐ Если работаешь на себя и ещё не оформлена — зарегистрировать самозанятость.
- ☐ Учиться брать ответственность на себя.

Это одна из граней твоей звезды

В твоей звезде есть пять сфер жизни, программы рода и миссия души. Если захочешь разобраться глубже и посмотреть другие сферы — приходи, разберём вместе.

t.me/Olga_gagal_13 · olgagagal.ru

Записаться на консультацию



наведи камеру
телефона

ЭТО ПРИМЕР РАЗБОРА

«Дорожная карта»

Это разбор целиком — все 12 страниц. Только дата рождения героини закрыта: пример вымышленный.

Ваш разбор будет таким же, но по вашей дате

Разбор готовится сразу после оплаты и приходит в Telegram или скачивается прямо на сайте — как вам удобнее.

olgagagal.ru



Ольга Гагал

ПСИХОЛОГ, ЦИФРОВОЙ ПСИХОЛОГ

Героиня примера вымышленная, её дата рождения скрыта — никаких личных данных здесь нет.