

100 звёзд 100 историй

Астрономия и символическое размышление

Полное собрание ста историй Звёздного оракула EAJB

Русское издание
Перевод редакции 5
18 ноября 2026 года

От нашего Солнца до близких звёзд эта книга соединяет каждый из ста объектов колоды с кратким астрономическим введением и размышлением о повседневной жизни. Читайте по порядку или возвращайтесь к истории, соответствующей вашей карте Оракула.

Подготовлено для EAJB. Включает оригинальные творческие размышления из коллекции Звёздного оракула EAJB. Упомянутые научные организации не одобряют и не подтверждают толкования Оракула.

EAJB

Наше путешествие начинается на Матери Земле

Представьте, что вы стоите под ясным вечерним небом. Одни огни вам знакомы, другие слишком тусклы для ваших глаз. Наше путешествие начинается под этим небом, на планете, согреваемой Солнцем. Астрономия даёт способы описания звёзд. Повествование позволяет подумать об ассоциациях, которые вызывает их разнообразие.

В издании есть история для каждого из ста объектов колоды EAJB. Сохранена принятая нумерация карт, включая отдельные компоненты кратных звёздных систем. Порядок служит путеводителем по колоде, а не претендует на окончательный рейтинг ста ближайших звёзд.

Каждая запись начинается с астрономического введения. Затем символическое размышление обращается к человеческому опыту. Это творческие интерпретации: каталожное имя, свет или физические свойства звезды не обосновывают личное предсказание. Вы можете воспринимать размышление через собственные духовные взгляды, сохраняя это различие ясным.

Ответственное использование размышлений

Расклады Таро и Оракула предлагают символические подсказки для личного и духовного размышления. Они помогают рассмотреть возможности, но не гарантируют будущих событий или результатов. Они не заменяют консультации квалифицированных специалистов по вопросам медицины, психического здоровья, права или финансов. Принимая решения, опирайтесь на собственное суждение и при необходимости обращайтесь за соответствующей профессиональной помощью.

Об этом издании

Книга подготовлена с помощью искусственного интеллекта и редакционной проверки по источникам, приведённым в конце. Включены все сто размышлений. Приблизительные расстояния сохраняют масштаб исходной колоды с указанными исправлениями. Они не заменяют современный астрономический каталог с отдельной проверкой каждого объекта.

Предыдущая редакция 4 содержала десять примерных историй. Редакция 5 заменила этот раздел полным сборником. Английский текст служит оригиналом, на котором основан этот русский перевод.

EAJB

Как читать астрономические профили

Световой год измеряет расстояние, а не время. Это путь света за один юлианский год из 365.25 суток: примерно 9.46 триллиона километров. Звезду в десяти световых годах мы видим благодаря свету, который путешествовал около десяти лет. [23, 24]

Умножьте световые годы на 9.4607304725808, чтобы получить триллионы километров. Здесь километры вычислены из округлённых значений световых лет: они показывают масштаб, а не большую точность измерений. Солнце представлено в масштабе среднего расстояния Земля–Солнце, примерно 150 миллионов километров. [4, 23, 24]

Спектральные классы главной последовательности идут от более горячих O и B через A, F, G и K к более холодным M. Красные карлики относятся к группе M. Белый карлик — компактный звёздный остаток, иная эволюционная категория. Коричневый карлик — субзвёздный объект; таким спутникам колода отдельных карт не выделяет. [2, 3]

Что содержит карта

Каждая запись содержит номер карты и имя звезды, общую звёздную категорию, приблизительное расстояние, астрономическое введение и номер источника. Символическое размышление, предлагаемое действие и вопрос — творческий материал EAJB. Они не являются выводами астрономических источников.

Как пользоваться книгой

Начните со звезды, выпавшей вам, или выберите интересующую запись. Прочитайте астрономическое окружение перед размышлением. Возьмите то, что помогает думать яснее; не нужно заставлять каждое предложение соответствовать вашей ситуации. Полезный вопрос может оказаться ценнее немедленного вывода.

Примечание о расстояниях: неисправленные числа — округлённые значения исходной колоды. Расстояния компонентов согласованы там, где это отмечено в редакционной записи. Три объекта сохраняют нейтральное каталожное описание вместо непроверенной спектральной классификации.

EAJB

Содержание и группы карт

Сборник следует порядку колоды. В таблице ниже указана первая страница каждой группы историй.

Карты	Начало	Стр.
001–010	Солнце	5
011–020	Luyten 726-8 A (BL Ceti)	10
021–030	61 Cygni A	15
031–040	Gliese 1061	20
041–050	Ross 614 A	25
051–060	LHS 292	30
061–070	Gliese 412 B (WX Ursae Majoris)	35
071–080	70 Ophiuchi A	40
081–090	Gliese 251	45
091–100	Gliese 752 A	50

Справочный список расстояний 55

Редакционная запись 59

Источники и дальнейшее чтение 60

Примечание об изображениях звёзд

Ни один воображаемый пейзаж здесь не выдаётся за снимок телескопа. Эмблема EAJB — предоставленное фирменное изображение. Если в последующее издание добавят иллюстрации карт, их следует обозначить как художественные интерпретации и отделить от научных наблюдений.

Публичный PDF: знак EAJB объединён с изображением каждой страницы, чтобы затруднить простое удаление и прямое извлечение текста. Редактируемый оригинал Word предназначен для EAJB. Водяной знак не предотвращает снимки экрана, OCR или целенаправленное редактирование.

001 Солнце

Звезда типа G / В среднем 150 миллионов километров от Земли

Солнце — звезда, благодаря которой возможно это путешествие. Его энергия согревает Землю и поддерживает условия, от которых зависит наша жизнь. Начните со знакомого света за окном, прежде чем представить более далёкие звёзды. [4]

Обновлённый свет

Верните тепло тому, что вы оставили без внимания.

Заметьте, что питает ваш интерес. Возможно, обязанности так долго занимали всё время, что удовольствие стало казаться роскошью. Найдите место для того, что вас увлекает: обновление часто начинается с внимания, а не с полной перемены жизни.

Предлагаемое действие Посвятите десять минут любимому занятию, не оценивая его пользу.

Вопрос для размышления Что помогает мне чувствовать себя живее?

002 Proxima Centauri

Красный карлик / Около 4.2 светового года / 39.7 триллиона километров

Proxima Centauri — ближайшая к нам звезда после Солнца. Она слишком тусклая для невооружённого глаза, но наблюдения выявили планету-спутник Proxima b. Близкое не всегда очевидно: приборы обнаруживают то, чего не замечает обычное зрение. [5]

Следующий шаг

Ближайшая возможность уже может быть рядом.

Когда вы смотрите слишком далеко вперёд, начало кажется незначительным. Вспомните о доступных ресурсах, умениях и людях рядом. Чтобы сделать небольшой обдуманный шаг, не обязательно знать весь путь. Начните там, где уже достаточно ясности.

Предлагаемое действие Запишите одну доступную возможность и самый простой первый шаг.

Вопрос для размышления Что я упускаю, считая слишком обыденным?

EAJB

003 Alpha Centauri A

Звезда типа G / Около 4.4 светового года / 41.6 триллиона километров

Alpha Centauri A — участник яркой пары Alpha Centauri, больше похожий на Солнце. Измерения его углового размера позволяют сравнить его с нашей звездой. Знакомый тип объекта становится интереснее при внимательном рассмотрении. [6]

Общее направление

Общая цель крепнет, когда о ней говорят ясно.

Сотрудничать трудно, если все лишь предполагают, что хотят одного и того же. Назовите свои приоритеты и выслушайте другого человека. Согласие не требует одинаковых методов. Прежде чем обсуждать путь, найдите общую цель.

Предлагаемое действие Спросите другого человека, что для него важнее всего в общем деле.

Вопрос для размышления В чём совпадают наши намерения?

004 Alpha Centauri B

Звезда типа K / Около 4.4 светового года / 41.6 триллиона километров

Alpha Centauri B меньше и холоднее компонента A. Пара входит в одну звёздную систему с Proxima Centauri. Различия между ними дают повод подумать о том, как непохожие спутники могут принадлежать одному большому целому. [6]

Место для различий

В близости есть место двум разным взглядам.

Возможно, вы соглашаетесь ради спокойствия. Эта карта напоминает: в отношениях можно сохранять собственный взгляд. Выразите его, не превращая различие в соревнование. Хороший разговор даёт обоим возможность быть услышанными, даже если согласие приходит не сразу.

Предлагаемое действие Доброжелательно назовите одно своё предпочтение, не извиняясь за него.

Вопрос для размышления Могу ли я сохранять близость и быть честным?

EAJB

005 Barnard’s Star

Красный карлик / Около 6.0 светового года / 56.8 триллиона километров

Звезда Барнарда необычно быстро меняет видимое положение на небе. Это собственное движение означает угловое перемещение, а не утверждение о наибольшей скорости в пространстве. Повторные измерения показывают путь, незаметный при одном коротком взгляде. [7]

Терпеливый путь

Скорость продвижения не определяет его ценность.

Сравнение с другими может превратить упорный труд в ощущение отставания. Посмотрите на свой путь от собственной отправной точки. Терпение полезно, когда поддерживает усилия. Выберите небольшой шаг, который можно повторять, а не впечатляющий жест напоказ.

Предлагаемое действие Отметьте одно изменение, произошедшее с вами за месяц.

Вопрос для размышления Как оценить свой прогресс без сравнения с другими?

006 Wolf 359

Красный карлик / Около 7.9 светового года / 74.7 триллиона километров

Wolf 359 принадлежит к небольшим тусклым звёздам вблизи Солнца. Представьте его запись в каталоге рядом с записью яркой звезды: каждая заслуживает отдельной страницы. Символическая история ниже посвящена смелости, которая не зависит от заметности. [1]

Тихая смелость

Смелый поступок не требует громкого объявления.

За привычными колебаниями может скрываться трудный шаг. Смелость здесь — посильное действие вопреки неудобству, а не выход за собственные пределы. Обозначьте границы решения. Спокойное начало порой надёжнее ожидания полного бесстрашия.

Предлагаемое действие Сделайте один небольшой безопасный шаг к разговору или делу, которого избегали.

Вопрос для размышления Что я могу сделать, даже волнуясь?

EAJB

007 Lalande 21185

Красный карлик / Около 8.3 светового года / 78.5 триллиона километров

Lalande 21185 носит каталожное обозначение, а не привычное мифологическое имя. Номер помогает наблюдателю вновь найти тот же объект. В этой книге он становится началом личного размышления о том, что заслуживает внимания сегодня. [1]

Достаточно на сегодня

Реалистичная мера достаточного бережёт силы.

Растущий список обязанностей делает каждый день незавершённым. Отделите важное сегодня от того, что может подождать. Ограничения — часть ответственного планирования. Завершите несколько значимых дел и оставьте остальным своё время.

Предлагаемое действие Выберите три приоритета и время окончания работы.

Вопрос для размышления Что позволит мне считать сегодняшний день достаточным?

008 Sirius A

Звезда типа A / Около 8.6 светового года / 81.4 триллиона километров

Sirius A — самая яркая звезда ночного неба Земли. Её гораздо более тусклый спутник Sirius B делает систему наглядным примером контраста. То, что первым привлекает взгляд, составляет лишь часть картины. [8]

Быть замеченным

Пусть ваш труд будет виден, не доказывая вашу ценность.

Возможно, вы готовы поделиться идеей или достижением. Внимание бывает неприятным, если воспринимать его как суд. Покажите конкретную работу и дайте людям ответить. Их реакция может быть полезной информацией, но не определяет вашу ценность как человека.

Предлагаемое действие Покажите работу тому, чьему мнению доверяете.

Вопрос для размышления Что я готов показать?

EAJB

009 Sirius B

Белый карлик / Около 8.6 светового года / 81.4 триллиона километров

Sirius B — компактный звёздный остаток: масса примерно как у Солнца заключена в теле, сопоставимом по размеру с Землёй. Его нынешняя форма относится к иной стадии звёздной жизни, чем у яркого спутника. [8]

Сохраняющаяся ценность

Опыт может измениться и всё же оставаться значимым.

Что-то важное может завершаться или отходить на второй план. Признайте, что оно вам дало, не требуя неизменности. Сохраните полезный урок, навык или тёплое чувство. Освобождая место настоящему, вы не стираете прошлое.

Предлагаемое действие Запишите то, что хотите взять с собой из прошлого этапа.

Вопрос для размышления Что остаётся ценным после перемен?

010 Luyten 726-8 B (UV Ceti)

Красный карлик / Около 8.7 светового года / 82.3 триллиона километров

UV Ceti — компонент B пары Luyten 726-8. Альтернативное имя и буква компонента обозначают одну звезду в разных контекстах. Карта предлагает символически взглянуть на маленькую искру, с которой начинается творческий отклик. [1]

Творческая искра

Дайте новой идее небольшое место для начала.

Вдохновение порой приходит раньше плана. Не обязательно отвергать идею или связывать с ней всё будущее. Отнеситесь к ней как к опыту. Небольшая проба покажет больше долгих фантазий и останется полезной, даже если вы выберете другое направление.

Предлагаемое действие Сделайте черновой вариант одной новой идеи.

Вопрос для размышления Что я попробую, если достаточно первого наброска?

EAJB

011 Luyten 726-8 A (BL Ceti)

Красный карлик / Около 8.7 светового года / 82.3 триллиона километров

BL Ceti — компонент A той же пары, в которую входит UV Ceti. Следуя порядку колоды, не смешивайте эти имена. Здесь соседняя запись обращает внимание на тепло практики, которую поддерживают на протяжении времени. [1]

Постоянное тепло

Регулярное внимание укрепляет то, что началось с увлечения.

Отношениям, привычке или проекту может требоваться обычная забота вместо яркого жеста. Где повторяющееся простое действие изменит ситуацию? Выберите посильное. Доверие часто растёт из небольших обещаний, выполненных со временем, в том числе обещаний себе.

Предлагаемое действие Выберите небольшой акт заботы и повторяйте его на этой неделе.

Вопрос для размышления Где постоянство важнее всего?

012 Ross 154

Красный карлик / Около 9.7 светового года / 91.8 триллиона километров

Ross 154 — близкий красный карлик. Откажитесь от ожидания, что звезда должна господствовать на небе, чтобы заслуживать истории. Её место в сборнике даёт спокойную отправную точку для размышления о мягком возвращении к началу. [1]

Мягкое возвращение

Вы можете начать заново с нынешним опытом.

Нарушенный распорядок не означает провала всех усилий. Найдите удобную точку возвращения. При необходимости уменьшите объём и уберите одно препятствие. Цель — восстановить движение, а не наказать себя за перерыв или повторить идеальное начало.

Предлагаемое действие Вернитесь к привычке в варианте, занимающем пять минут.

Вопрос для размышления Что облегчит новое начало?

EAJB

013 Ross 248

Красный карлик / Около 10.3 светового года / 97.4 триллиона километров

Ross 248 — ещё один красный карлик этой колоды. Короткое каталожное имя оставляет место любопытству вместо сложной легенды. Представьте почти чистый блокнот, в котором может появиться вопрос с большим простором для размышления. [1]

Свободное пространство

Пауза открывает возможности, скрытые суетой.

Когда занята каждая минута, даже полезные решения становятся автоматическими. Оставьте немного места перед следующим обязательством. Заметьте, что появляется, когда вы не спешите заполнить пустоту. Отдых, размышление или новый приоритет могут нуждаться в этом времени больше очередного дела.

Предлагаемое действие Оставьте десять минут свободными и отложите телефон.

Вопрос для размышления Что я замечаю, когда перестаю заполнять каждую паузу?

014 Epsilon Eridani

Звезда типа K / Около 10.5 светового года / 99.3 триллиона километров

Epsilon Eridani — звезда типа K, тогда как наше Солнце относится к типу G. Классификация — научное описание, а не характеристика личности. Пусть различие побудит задать полезный вопрос, а не предполагать, что знакомые примеры объясняют всё. [1]

Полезное любопытство

Хороший вопрос помогает выйти за пределы привычного предположения.

Возможно, вы считаете старое объяснение единственно возможным. Любопытство позволяет исследовать без поспешного вывода. Попросите пример, проверьте деталь или выслушайте другой взгляд. Новое знание может уточнить ваше мнение, не опровергая его, — это тоже продвижение.

Предлагаемое действие Задайте искренний вопрос о том, что считаете понятным.

Вопрос для размышления Какое предположение стоит пересмотреть?

015 Lacaille 9352

Красный карлик / Около 10.7 светового года / 101.2 триллиона километров

Lacaille 9352 также известна как GJ 887. О её планетном спутнике GJ 887 b объявили в 2020 году. Открытие даёт конкретный повод посмотреть дальше маленькой светящейся точки и спросить, что может её сопровождать. [12]

Простые основы

Позаботьтесь об основах, прежде чем требовать от себя большего.

Сложную проблему труднее решать, когда повседневные потребности забыты. Оцените время, питание, отдых и окружение. Базовая забота не решит всего, но даст устойчивую отправную точку. Сделайте одно обычное условие жизни более удобным.

Предлагаемое действие Улучшите одну часть дня, например питание или рабочее место.

Вопрос для размышления Какая основа требует внимания?

016 Ross 128

Красный карлик / Около 11.0 светового года / 104.1 триллиона километров

Наблюдения выявили у Ross 128 планету с массой, близкой к земной; об открытии объявили в 2017 году. Умеренная орбита не доказывает наличие обитателей или воды на поверхности. Открытие ставит вопрос, а тщательные наблюдения определяют, какая часть ответа обоснованна. [11]

Прислушаться к себе

Прежде чем решать, услышьте своё тихое предпочтение.

Чужие советы полезны, но множество мнений может заслонить ваши приоритеты. Остановитесь и назовите, чего хотите и почему. Внутренний отклик — источник информации, а не готовый ответ. Учитывайте его вместе с практическими фактами.

Предлагаемое действие Запишите своё предпочтение, прежде чем обращаться за советом.

Вопрос для размышления Что я думаю до того, как услышу других?

017 EZ Aquarii A

Красный карлик / Около 11.1 светового года / 105.0 триллиона километров

EZ Aquarii A — одна из трёх записей EZ Aquarii в колоде. Буквы помогают различать соседние объекты. Читайте эти три карты как самостоятельные размышления, начиная здесь с переживания принадлежности. [1]

Своё место

Чувство принадлежности растёт через участие и принятие.

Возможно, вы ждёте полного комфорта, прежде чем присоединиться. Внесите небольшой вклад в близкую вам группу. Для участия не нужно становиться другим человеком. Предложите то, что вам естественно, и заметьте, есть ли здесь место для вас.

Предлагаемое действие Предложите идею или помощь группе, в которой вам приятно участвовать.

Вопрос для размышления Где я могу участвовать, оставаясь собой?

018 EZ Aquarii B

Красный карлик / Около 11.1 светового года / 105.0 триллиона километров

Обозначение B отличает эту запись EZ Aquarii от A и C. В каталоге маленькая буква может нести важную информацию. В символической истории столь же небольшое изменение отношения помогает легче принимать поддержку. [1]

Принять поддержку

Не каждую трудность нужно нести в одиночку.

Просить помощь непривычно, если вы всегда были опорой другим. Сформулируйте конкретную просьбу. Поддержка не лишает самостоятельности: она помогает сохранять силы. Различайте принятие заботы и отказ от собственных решений.

Предлагаемое действие Попросите надёжного человека о конкретной помощи.

Вопрос для размышления Какая поддержка действительно облегчит мою ношу?

019 EZ Aquarii C

Красный карлик / Около 11.1 светового года / 105.0 триллиона километров

EZ Aquarii C завершает группу EZ Aquarii в этой колоде. Отдельная запись оставляет место вопросу, отличному от вопросов A и B. Подумайте о своём вкладе, когда перестаёте пытаться выполнять роли всех остальных. [1]

Ваш вклад

Небольшой вклад важен в общем деле.

Возможно, вы недооцениваете свою роль, потому что не контролируете весь результат. Определите свою часть работы, выполните её внимательно и обозначьте пределы. Совместное дело надёжнее, когда каждый знает и ответственность, и собственные возможности.

Предлагаемое действие Уточните и завершите одну часть общей задачи.

Вопрос для размышления Какой вклад принадлежит мне?

020 61 Cygni B

Звезда типа K / Около 11.4 светового года / 107.9 триллиона километров

61 Cygni — двойная звезда, сыгравшая центральную роль в истории измерения расстояний. Успешная работа Бесселя по определению параллакса опубликована в 1838 году. Эта карта компонента B подходит к общей истории через ценность терпеливого товарищества. [13]

Тёплое молчание

Для близости не всегда нужны объяснения.

Возможно, рядом с человеком вы чувствуете обязанность развлекать, советовать или решать проблемы. Попробуйте более спокойное общение. Выслушайте и дайте паузу перед ответом. Присутствие поддерживает и без обещания исправить то, что от вас не зависит.

Предлагаемое действие Побудьте с человеком и слушайте, не торопясь предлагать решения.

Вопрос для размышления Когда простое присутствие помогает больше всего?

021 61 Cygni A

Звезда типа K / Около 11.4 светового года / 107.9 триллиона километров

Исторические наблюдения 61 Cygni помогли сделать расстояния до звёзд измеримыми. Вместо плоского расположения наблюдатели могли начать определять глубину неба. Карта компонента A использует такую смену перспективы, чтобы перейти к теме возвращения доверия. [13]

Возвращение доверия

Доверие растёт через ясные поступки со временем.

Одно обещание не всегда возвращает ослабленную уверенность. Ищите небольшие выполнимые обязательства и реалистичные ожидания. Соедините терпение с рассудительностью. Замечайте реальные поступки, включая свои, и делайте выводы по повторяющимся фактам, а не только надежде.

Предлагаемое действие Дайте одно выполнимое обещание и сдержите его.

Вопрос для размышления Какие поступки укрепляют доверие?

022 Procyon A

Звезда типа F / Около 11.5 светового года / 108.8 триллиона километров

Procyon A относится к спектральному классу F. Буквы звёздной классификации описывают свет, а A в имени указывает на компонент системы. Две разные системы обозначений полезны, если понимать, на какой вопрос отвечает каждая. [1]

Ясное выражение

Скажите главное словами, за которые готовы отвечать.

Важная мысль может теряться в объяснениях, намёках и колебаниях. Решите, что другому нужно понять. Говорите прямо и оставьте место ответу. Ясность может быть доброжелательной: она избавляет от догадок и помогает найти следующий шаг.

Предлагаемое действие Сформулируйте основную мысль разговора одним предложением.

Вопрос для размышления Что мне нужно сказать ясно?

023 Procyon B

Белый карлик / Около 11.5 светового года / 108.8 триллиона километров

Procyon B — белый карлик. Уделите этой записи собственное внимание, не позволяя имени компонента A обозначать всю систему. Символическое повествование спрашивает, что становится яснее, когда вы возвращаетесь, чтобы посмотреть ещё раз. [1]

Второй взгляд

Первое впечатление не обязано становиться окончательным выводом.

Возможно, вывод появился раньше всех важных деталей. Пересмотрите его без самообвинения. Отделите наблюдения от предположений. Повторная проверка может подтвердить мнение или изменить его; оба результата полезны, если основания становятся яснее.

Предлагаемое действие Проверьте одну деталь, прежде чем действовать на основе предположения.

Вопрос для размышления Что я истолковал, не проверив?

024 Struve 2398 A

Красный карлик / Около 11.5 светового года / 108.8 триллиона километров

Struve 2398 A имеет и каталожный идентификатор, и букву компонента. Такие имена позволяют повторить наблюдение, не полагаясь на заметность звезды. Символическая история начинается с повседневного труда, необходимого для здорового партнёрства. [1]

Здоровое партнёрство

Общему делу полезно ясное распределение обязанностей.

Одной доброй воли недостаточно, чтобы понять, кто что делает. Обсудите устройство сотрудничества: задачу, доступное время и границы каждой роли. Ясность оставляет место щедрости, потому что помощь предлагается осознанно, а не молчаливо ожидается.

Предлагаемое действие Договоритесь, кто возьмёт одну общую обязанность.

Вопрос для размышления Что нам нужно оговорить прямо?

025 Struve 2398 B

Красный карлик / Около 11.5 светового года / 108.8 триллиона километров

Struve 2398 B — вторая запись Struve в колоде. Сохранение её самостоятельности — небольшое упражнение в точности. Это также образ для размышления ниже: уважение растёт, когда отдельному опыту другого человека уделяют внимание. [1]

Взаимное уважение

Ваши потребности и потребности другого одинаково заслуживают внимания.

Разногласие может казаться выбором между уступкой и победой. Найдите третий путь: понять потребности за каждой позицией. Твёрдая граница всё ещё может быть нужна. Уважение означает обсуждать различия, не превращая человека в препятствие и не давая невыполнимых обещаний.

Предлагаемое действие Спросите, какая потребность стоит за просьбой другого.

Вопрос для размышления Как учесть обоих в этом решении?

026 Groombridge 34 A

Красный карлик / Около 11.6 светового года / 109.7 триллиона километров

Groombridge 34 A записана под именем, встречающимся и у её спутника. Совместное чтение A и B не требует приписывать им одинаковую историю. Здесь главное — найти равновесие в собственном участии. [1]

Поиск равновесия

Равновесие иногда требует корректировки, а не равных долей.

Некоторые области жизни временно требуют больше внимания. Заметьте, чем обходится нынешний распорядок. Не нужно делить время идеально: измените одну деталь и посмотрите, улучшает ли она целое.

Предлагаемое действие Перенесите немного времени с утомляющего занятия на забытый приоритет.

Вопрос для размышления Какая перемена поможет на этой неделе?

EAJB

027 Groombridge 34 B

Красный карлик / Около 11.6 светового года / 109.7 триллиона километров

Groombridge 34 B завершает пару Groombridge 34 этой колоды. Каталог объединяет связанные записи, сохраняя различия. Используйте этот образ символически, чтобы подумать, как граница делает связь яснее, не уменьшая заботы. [1]

Твёрдая граница

Ясный предел делает щедрость более устойчивой.

Возможно, вы соглашаетесь по привычке и копите недовольство. Определите, что защитит время и силы. Скажите спокойно и конкретно, что можете предложить и как поступите. Для границы не требуется одобрение всех ваших причин.

Предлагаемое действие Потренируйтесь уважительно обозначать один предел.

Вопрос для размышления Где неясное согласие стало бременем?

028 DX Cancri

Красный карлик / Около 11.7 светового года / 110.7 триллиона километров

DX Cancri — красный карлик с коротким каталожным именем. Эта запись предлагает остановиться, прежде чем придавать большое значение маленькому обозначению. Творческое размышление посвящено выбору направления для уже имеющейся у вас энергии. [1]

Направленная энергия

Прежде чем увеличивать усилия, определите их цель.

Занятость порой скрывает отсутствие направления. Выберите конкретный результат и уберите конкурирующее требование. Поможет не большее давление, а внимание к нужному шагу. Оставьте время проверить, работает ли он.

Предлагаемое действие Пятнадцать минут занимайтесь одной выбранной задачей без отвлечений.

Вопрос для размышления Где сосредоточенное усилие полезнее всего?

EAJB

029 Epsilon Indi A

Звезда типа K / Около 11.9 светового года / 112.6 триллиона километров

Наблюдения Webb позволили непосредственно получить изображение холодной гигантской планеты Epsilon Indi Ab. Это дало близкой системе историю, выходящую за пределы облика её звезды. Способ наблюдения может изменить то, что становится видимым. [14]

Самостоятельность с опорой

Можно выбирать самому и оставаться открытым совету.

Независимость не требует отказываться от любой помощи. Соберите полезные сведения и примите ответственность за решение. Где вы ждёте разрешения, которого никто не может дать? Выберите разумный путь и будьте готовы уточнять его с опытом.

Предлагаемое действие Примите небольшое решение с учётом своих приоритетов и фактов.

Вопрос для размышления Где я готов выбирать самостоятельно?

030 Tau Ceti

Звезда типа G / Около 11.9 светового года / 112.6 триллиона километров

Tau Ceti — звезда типа G, той же широкой спектральной категории, что и Солнце. Общая классификация не делает две звезды одинаковыми. Символически сочетание знакомого и индивидуального даёт начало размышлению о спокойном продвижении. [1]

Тихое продвижение

Маленькие постоянные шаги ведут дальше поспешного прыжка.

Свет над морем и прибрежные скалы напоминают об устойчивости. Ожидая яркого знака прогресса, легко забыть о ежедневных усилиях. Признайте то, что строите. Спокойное продвижение всё же требует действия, но не мгновенного результата.

Предлагаемое действие Десять минут займитесь отложенным делом. Начните, не требуя завершить всё.

Вопрос для размышления За какой небольшой шаг будущий я будет благодарен сегодня?

031 Gliese 1061

Красный карлик / Около 12.0 светового года / 113.5 триллиона километров

Gliese 1061 — красный карлик. Каталожный номер обозначает объект для дальнейших наблюдений, а не закрывает тему. Подойдите к его истории с готовностью исследовать нечто многообещающее, прежде чем решать, во что оно должно превратиться. [1]

Скрытая возможность

Забытая альтернатива заслуживает честной пробы.

Привычные варианты могут заслонить другой путь. Рассмотрите возможность, подходящую вашим ресурсам и ценностям, и испытайте её в малом масштабе. Воображение становится полезным, когда соединяется с практической пробой.

Предлагаемое действие Назовите иной подход и недорогой способ его проверить.

Вопрос для размышления Какой вариант я слишком быстро отверг?

032 YZ Ceti

Красный карлик / Около 12.1 светового года / 114.5 триллиона километров

YZ Ceti — красный карлик, короткое имя которого легко пропустить. Уделите ему минуту, не требуя впечатляющего открытия. Символическая история оставляет место игре, эксперименту и результату, который пока не обязательно знать. [1]

Место для игры

Игра может сдвинуть проблему, не поддавшуюся усилиям.

Возможно, каждое занятие кажется проверкой правильности. Попробуйте исследовать без заданного результата: рисуйте, переставляйте, экспериментируйте. Это не обещает решения, но помогает заметить возможности, скрытые преждевременной оценкой.

Предлагаемое действие Десять минут занимайтесь творчеством, не оценивая результат.

Вопрос для размышления Что откроется, если перестать стараться впечатлить?

033 Luyten’s Star

Красный карлик / Около 12.3 светового года / 116.4 триллиона километров

Звезда Лейтена также внесена в каталоги как GJ 273. Альтернативные обозначения помогают проследить объект в разных списках. Творческая тема карты предлагает заметить полезный сигнал и решить, какие сведения или разговор могли бы его прояснить. [1]

Полезный сигнал

Замечайте отклик, подсказывающий полезную корректировку.

Не все мнения равноценны. Ищите конкретное наблюдение человека, понимающего ситуацию. Отзыв — информация, а не приговор вашему характеру. Выберите применимое, а расплывчатую критику оцените отдельно.

Предлагаемое действие Попросите один конкретный совет по улучшению работы.

Вопрос для размышления Какой отклик поможет следующему шагу?

034 Teegarden’s Star

Ультрахолодный красный карлик / Около 12.5 светового года / 118.3 триллиона километров

Исследование звезды Тигардена 2024 года сообщило о третьей планете наряду с двумя ранее известными. Работа показывает, как описание близкой системы развивается с накоплением измерений. Небольшое открытие способно изменить в остальном привычную картину. [15]

Маленькие открытия

Скромная деталь меняет взгляд на знакомое.

Ожидая большого озарения, легко пропустить повседневные наблюдения. Заметьте, что работает, меняется или повторяется. Небольшое открытие становится значимым, когда помогает решению, а не лишь пополняет сведения.

Предлагаемое действие Запишите одно сегодняшнее наблюдение и его значение.

Вопрос для размышления Что недавно стало яснее?

EAJB

035 Kapteyn’s Star

Холодный субкарлик / Около 12.8 светового года / 121.1 триллиона километров

Звезда Каптейна классифицируется как холодный субкарлик. Это научное различие, а не человеческий характер. Символическая история использует её отдельное место в сборнике, чтобы рассмотреть путь, не зависящий от сравнения. [1]

Свой путь

Другой маршрут тоже может быть обдуманным.

Ожидания окружающих могут делать ваш выбор необычным. Отражает ли он ваши ценности или только протест против давления? Необязательно идти привычной дорогой, но полезно понимать причины и честно объяснять их себе.

Предлагаемое действие Назовите причину, по которой ваше направление отвечает вашим ценностям.

Вопрос для размышления Что делает этот путь моим?

036 Lacaille 8760

Звезда типа K / Около 12.9 светового года / 122.0 триллиона километров

Lacaille 8760 — ещё одна звезда типа K в сборнике. Повторяющаяся категория помогает упорядочивать наблюдения, не заменяя отдельный объект. Прочитайте размышление как приглашение заметить конкретную заботу, необходимую сейчас. [1]

Надёжная забота

Практическая помощь иногда яснее выражает любовь, чем большой жест.

Сначала узнайте, что действительно нужно человеку или делу. Небольшие надёжные действия полезнее предположений. Предложите посильную помощь и позвольте другому принять, изменить или отклонить её.

Предлагаемое действие Спросите, какая маленькая помощь облегчит человеку день.

Вопрос для размышления Как сделать мою заботу полезнее?

037 Kruger 60 B

Красный карлик / Около 13.1 светового года / 123.9 триллиона километров

Kruger 60 B — один из двух компонентов Kruger 60 в колоде. При сравнении записей сохраняйте букву. В размышлении это простое различение становится образом понимания человека без предположения, что вы уже его знаете. [1]

Терпеливое понимание

Дайте пониманию догнать первую реакцию.

Разговор мог оставить боль, растерянность или желание защищаться. Не спешите решать, что он означает. Вспомните слова и обстоятельства, при необходимости уточните. Пауза не обесценивает чувства: она даёт больше сведений для ответа.

Предлагаемое действие Прежде чем писать трудный ответ, дождитесь большего спокойствия.

Вопрос для размышления Что ещё нужно понять?

038 SCR J1845-6357 A

Очень холодный красный карлик / Около 13.1 светового года / 123.9 триллиона километров

Имя SCR J1845-6357 A сохраняет обозначение обзора и положение на небе. Оно может быть менее знакомым, чем Sirius, но незнакомое — повод исследовать. Символическая история отдаёт должное усилиям, которые пока мало замечают. [1]

Незаметный труд

Цените работу, благодаря которой появляется видимый результат.

Планирование, тренировка и поддержание порядка редко получают внимание. Признайте их вклад. Какие скрытые задачи служат цели, а какие стали лишними? Можно ценить усилия и одновременно упрощать процесс.

Предлагаемое действие Отметьте одну незаметную задачу и облегчите её повторение.

Вопрос для размышления Какой тихий труд заслуживает признания?

039 Kruger 60 A

Красный карлик / Около 13.1 светового года / 123.9 триллиона километров

Kruger 60 A представлен отдельно от спутника B. Две записи позволяют одной обстановке вводить разные человеческие вопросы. Здесь речь о практическом сотрудничестве: что люди могут делать вместе, сохраняя ясность своих обязанностей? [1]

Совместная работа

Разные способности облегчают общую задачу.

Возможно, вы пытаетесь всё делать знакомым способом. Заметьте чужое полезное умение и предложите своё. Согласование требует разговора, а не чтения мыслей. Договоритесь о следующем шаге и допустимой свободе методов.

Предлагаемое действие Разделите задачу с учётом сильных сторон участников.

Вопрос для размышления Что легче, когда мы объединяем способности?

040 DENIS J104814.6-395606

Очень холодный красный карлик / Около 13.2 светового года / 124.9 триллиона километров

Длинное обозначение DENIS — идентификатор, а не предсказание или готовая история. Оно приглашает терпеливого читателя посмотреть дальше неудобного имени. Творческое размышление посвящено исследованию вопроса без необходимости немедленно делать вывод. [1]

Право исследовать

Можно изучать возможность, не обещая следовать ей.

Незнакомое направление пугает, когда любопытство кажется обязательством. Соберите немного сведений, задайте вопрос или попробуйте вводное занятие. Исследование помогает понять, подходит ли путь, и не обязывает продолжать.

Предлагаемое действие Пятнадцать минут изучайте интересующую тему и отметьте свой отклик.

Вопрос для размышления Что я исследую, если могу передумать?

EAJB

041 Ross 614 A

Красный карлик / Около 13.4 светового года / 126.8 триллиона километров

Ross 614 A — первый компонент пары Ross 614, представленной в колоде. Каталог сохраняет обе отдельные записи для изучения. Символически пара даёт место размышлению о том, как отдавать, не забывая о способности получать. [1]

Давать и получать

В справедливом обмене замечают усилия обеих сторон.

Возможно, вы отдаёте больше посильного или не замечаете чужого вклада. Оцените взаимность практически. Обсуждайте нужды без строгого счёта заботы: обстоятельства меняются, но устойчивый перекос важно назвать.

Предлагаемое действие Выберите одно взаимодействие, требующее ясного разговора.

Вопрос для размышления Где взаимность нуждается во внимании?

042 Ross 614 B

Красный карлик / Около 13.4 светового года / 126.8 триллиона километров

Ross 614 B предлагает второй взгляд на пару Ross 614. Отдельная карта не требует отдельного сверхъестественного влияния. Она даёт ещё один повод для чтения — на этот раз о ритме усилий и восстановления. [1]

Восстановить ритм

Нарушенный распорядок можно восстановить более мягко.

Прежняя привычка может не соответствовать нынешней жизни. Адаптируйте её вместо принуждения к старой форме. Выберите простую опору — время начала или короткое дело — и стройте ритм вокруг реалистичного.

Предлагаемое действие Назначьте одну простую опору завтрашнего распорядка.

Вопрос для размышления Какой ритм подходит моей нынешней жизни?

EAJB

043 Wolf 1061

Красный карлик / Около 14.1 светового года / 133.4 триллиона километров

Wolf 1061 — красный карлик. Примите его каталожное обозначение как приглашение к внимательности и сохраните её, переходя к собственному вопросу. Символическая история касается осознанного выбора вместо того, чтобы позволять срочности выбирать за вас. [1]

Осознанный выбор

Небольшое обдуманное решение может многое изменить.

Не позволяйте привычке или спешке выбирать за вас. Назовите варианты, приоритет и недостающие сведения. Полной уверенности не требуется. Различайте обратимую пробу и обязательство, которому нужно больше внимания.

Предлагаемое действие Запишите два варианта и одну причину выбора.

Вопрос для размышления Что сегодня заслуживает осознанного решения?

044 Van Maanen’s Star

Белый карлик / Около 14.1 светового года / 133.4 триллиона километров

Звезда ван Маанена — белый карлик. Её классификация относится к эволюции звёзд; мудрость, которую мы с ней связываем, — наш творческий отклик. Размышление спрашивает, какие уроки остаются полезными после завершения опыта, впервые их преподнёсшего. [1]

Сохранённые уроки

Урок прошлого поддерживает, не определяя всё будущее.

Трудность могла научить осторожности, упорству или навыку. Сохраните полезное и пересмотрите выводы, которые к нему привязали. Один опыт не описывает все новые ситуации. Пусть прошлое помогает рассудительности, не закрывая двери.

Предлагаемое действие Запишите прошлый урок и одно предположение для пересмотра.

Вопрос для размышления Что сохранить, не неся с собой всё?

EAJB

045 Wolf 424 A

Красный карлик / Около 14.3 светового года / 135.3 триллиона километров

Wolf 424 A начинает пару самостоятельных записей в колоде. Возвращаясь к профилю, используйте букву компонента. Символическая тема касается разговора, в котором слушать не менее важно, чем готовить следующий ответ. [1]

Добрый разговор

Честность легче услышать, когда сохранено достоинство.

Если нужно поднять неприятную тему, говорите о конкретном поступке, его последствиях и желаемой перемене. Не пытайтесь объяснить весь характер человека. Разговор может быть твёрдым и внимательным, оставляя место обоим ответам.

Предлагаемое действие Подготовьте одну ясную просьбу к необходимому разговору.

Вопрос для размышления Как быть прямым и доброжелательным одновременно?

046 Gliese 1

Красный карлик / Около 14.2 светового года / 134.3 триллиона километров

Gliese 1 — красный карлик, чей каталожный номер может напоминать воображению о начале. Такая ассоциация — человеческий выбор, а не научное значение числа. Размышление рассматривает новое начало, достаточно небольшое для осуществления. [1]

Новое начало

Начните с доступных условий и улучшайте их по пути.

Ожидание идеального момента задерживает полезную идею. Выберите скромное ответственное начало, открытое пересмотру. Каков необходимый минимум? Первому шагу не нужно воплощать весь замысел: достаточно сделать возможным следующий.

Предлагаемое действие Начните дело с уже доступными ресурсами.

Вопрос для размышления Чего достаточно для начала?

EAJB

047 TZ Arietis

Красный карлик / Около 14.6 светового года / 138.1 триллиона километров

TZ Arietis — красный карлик. Научное обозначение описывает объект, но не указывает, что чувствовать. Символическая история обращает внимание внутрь и предлагает назвать чувство, прежде чем решать, как на него откликнуться. [1]

Назвать чувство

С чувством легче обращаться, когда его можно описать.

За смутной тревогой или раздражением стоит конкретный отклик. Отделите чувство от истории вокруг него. Разочарование, тревога или усталость подскажут потребность. Признать эмоцию можно, не делая её единственным основанием решения.

Предлагаемое действие Запишите чувство и связанную с ним практическую потребность.

Вопрос для размышления Что это чувство предлагает мне заметить?

048 Wolf 424 B

Красный карлик / Около 14.3 светового года / 135.3 триллиона километров

Wolf 424 B завершает пару, начатую картой 45. У двух карт общее астрономическое окружение, но разные поводы для размышления. Здесь главное — практическое исправление, которое может последовать за честным и посильным разговором. [1]

Восстановление малыми шагами

Отношениям может помочь конкретный шаг к исправлению.

После ошибки добрые намерения часто остаются туманными. Точно признайте свою часть и предложите реальную перемену. Это не обещает примирения: ответ принадлежит другому человеку. Сосредоточьтесь на честном вкладе, а не управлении исходом.

Предлагаемое действие Если уместно, признайте одну ошибку и скажите, что измените.

Вопрос для размышления Какое исправление относится к моей ответственности?

EAJB

049 Gliese 687

Красный карлик / Около 14.8 светового года / 140.0 триллиона километров

Gliese 687 — один из красных карликов сборника. Уделите этой обычной записи столько же внимания, сколько более знаменитому имени. Символическая история спрашивает, не присутствует ли уже что-то ценное в незамеченной части повседневной жизни. [1]

Повседневное изобилие

Заметьте доступное и полезное, прежде чем считать недостающее.

Когда внимание занято нехваткой, существующие ресурсы исчезают из виду. Оцените время, умения, связи и обычные удобства. Благодарность не отрицает трудностей: она помогает найти опору следующему шагу.

Предлагаемое действие Перечислите три уже доступных вам ресурса.

Вопрос для размышления Чем из имеющегося я могу пользоваться внимательнее?

050 Gliese 674

Красный карлик / Около 14.8 светового года / 140.0 триллиона километров

Gliese 674 — красный карлик. Его положение в середине колоды — удобное человеческое решение, а не свойство звезды. Остановитесь здесь, чтобы обдумать посильную корректировку, вместо ожидания совершенно иных обстоятельств. [1]

Посильная перемена

Из перемены легче учиться, когда видны её последствия.

Вместо изменения всего сразу выберите одну корректировку с ясной целью. Дайте ей разумный срок и наблюдайте. Если помогает, развивайте; если нет, получите полезные сведения без разрушения всего распорядка.

Предлагаемое действие Три дня пробуйте одно небольшое изменение привычки.

Вопрос для размышления Какую перемену я могу ясно проверить?

EAJB

051 LHS 292

Красный карлик / Около 14.9 светового года / 141.0 триллиона километров

LHS 292 носит обозначение астрономического обзора. Идентификатор позволяет наблюдателю вернуться к определённому объекту, даже если имя трудно запомнить. Символическая история спрашивает, какие виды давления полезно направляют, а какие лишь затрудняют следующий шаг. [1]

Отпустить давление

Часть срочности рождается из пересматриваемых ожиданий.

Возможно, всё кажется немедленным и требующим совершенства. Откуда давление и помогает ли оно делу? Сохраняйте реальные обязанности, но ставьте под вопрос лишние требования. Реалистичная планка даёт место качественной постоянной работе.

Предлагаемое действие Замените одно требование совершенства реалистичным стандартом.

Вопрос для размышления Какое давление мне позволено уменьшить?

052 Gliese 440 (LAWD 37)

Белый карлик / Около 15.1 светового года / 142.9 триллиона километров

Наблюдения Hubble за LAWD 37 измерили отклонение света фоновой звезды и позволили оценить массу методом гравитационного микролинзирования. Тонкий эффект стал измеримым свидетельством. Символическая история рассматривает то, что остаётся после завершения. [9]

Осмысленное завершение

Концу нужно внимание, чтобы освободить место следующему этапу.

Незаконченные детали могут занимать мысли даже после перехода дальше. Завершите практическое дело, запишите урок или попрощайтесь. Завершённость не требует исчезновения чувств: она отмечает конец и то, что вы берёте с собой.

Предлагаемое действие Завершите одну оставшуюся деталь прошлого дела или этапа.

Вопрос для размышления Что поможет признать эту часть законченной?

053 Gliese 1245 B

Красный карлик / Около 15.2 светового года / 143.8 триллиона километров

Gliese 1245 B — одна из трёх записей Gliese 1245 в колоде. Буква компонента важна для их различения. Символическое размышление оставляет место отдыху, не считая его неспособностью внести свой вклад. [1]

Отдых как подготовка

Пауза поддерживает важную для вас работу.

Не откладывайте отдых до полного завершения всего. Восстановление — часть устойчивого ритма. Выберите действительно освежающую паузу и её границы. Вернуться с силами полезнее, чем продолжать без внимания.

Предлагаемое действие Сделайте короткий перерыв вдали от утомившего занятия.

Вопрос для размышления Какой отдых поможет вернуться в хорошем состоянии?

054 Gliese 876

Красный карлик / Около 15.2 светового года / 143.8 триллиона километров

Gliese 876 — красный карлик с планетами примерно в пятнадцати световых годах от нас. Значение 0.36 светового года в редакции 4 было ошибкой, а не близким соседом, упущенным астрономией. Исправление даёт карте подходящую тему: превратить намерение в нечто обоснованное. [10]

Намерение на практике

Превратите широкое желание в сегодняшнее действие.

Вдохновляющая цель может оставаться слишком отвлечённой. Определите действие, время и место. Пусть шаг зависит от вас. Тогда легче начать и увидеть, служат ли усилия важному.

Предлагаемое действие Запишите: сегодня в это время я сделаю этот шаг.

Вопрос для размышления Как сделать намерение наблюдаемым?

EAJB

055 Gliese 1245 A

Красный карлик / Около 15.2 светового года / 143.8 триллиона километров

Gliese 1245 A следует после B в принятом порядке колоды. Порядок карт — издательское решение, а не правило важности звёзд. Символическая история рассматривает тихую роль, благодаря которой общая работа продолжается. [1]

Тихая роль

Поддерживающий труд ценен и вне центра внимания.

Оцените реальный эффект своего незаметного вклада. Признайте его ценность и обозначьте собственные нужды и пределы. Поддерживать не означает исчезать из решений, которые вас затрагивают.

Предлагаемое действие Назовите один полезный вклад и нужную вам ответную поддержку.

Вопрос для размышления Как поддерживать других, не забывая себя?

056 Gliese 1245 C

Красный карлик / Около 15.2 светового года / 143.8 триллиона километров

Gliese 1245 C завершает группу Gliese 1245 сборника. Сохраняйте букву при работе с каталогом или сравнении остальных карт. Творческое размышление посвящено договорённостям и привычкам, позволяющим людям строить на общей основе. [1]

Общие основы

Общее понимание облегчает согласование разных усилий.

Прежде чем продолжать совместную работу, договоритесь о цели, ожиданиях и способе сообщать перемены. Основы не обязаны быть сложными. Короткий разговор сейчас предотвращает путаницу и облегчает обсуждение различий позже.

Предлагаемое действие Согласуйте одно общее ожидание перед продолжением задачи.

Вопрос для размышления Что нам нужно понимать одинаково?

EAJB

057 LHS 288

Красный карлик / Около 15.8 светового года / 149.5 триллиона километров

LHS 288 — красный карлик. Вместо требования впечатляющего откровения от небольшой записи пусть она сопровождает практический вопрос. Символическая история спрашивает, станет ли нагрузка легче благодаря более ясной организации или просьбе о помощи. [1]

Облегчить ношу

Упростить задачу иногда мудрее, чем сильнее стараться.

В привычном процессе может быть больше шагов, чем нужно для цели. Определите необходимый результат. Уберите, объедините или отложите лишнее, сохраняя внимание и качество и уменьшая ненужную нагрузку.

Предлагаемое действие Уберите один лишний шаг повторяющейся задачи.

Вопрос для размышления Что можно упростить без потери важного?

058 Gliese 1002

Красный карлик / Около 15.8 светового года / 149.5 триллиона километров

Исследователи сообщили о двух планетах земной массы у Gliese 1002, используя измерения лучевых скоростей. Их орбиты представляют научный интерес, но нахождение в обитаемой зоне не доказывает жизнь. Размышление переносит эту сдержанную любознательность на простые основы повседневности. [16]

Вернуться к основам

В запутанной ситуации начните с проверяемого.

Путаница растёт, когда догадки принимают за факты. Перечислите известное, неопределённое и необходимое дальше. Не нужно решать всё сразу. Ясная отправная точка помогает выбрать следующий вопрос или действие.

Предлагаемое действие Отделите факты от предположений в беспокоящей ситуации.

Вопрос для размышления Что я действительно знаю?

059 Groombridge 1618

Звезда типа K / Около 15.9 светового года / 150.4 триллиона километров

Groombridge 1618 — звезда типа K. Спектральная категория полезна и без знаменитой культурной истории. Символическое повествование предлагает ценить компетентность, которая проявляется в надёжной работе, а не во впечатляющем представлении себя. [1]

Спокойное мастерство

Развивающееся умение заслуживает признания ещё до лёгкости.

Трудность не означает отсутствия прогресса. Найдите конкретные улучшения и тренируйте то, что пока требует внимания. Уверенность растёт из признаков компетентности, а не только после исчезновения неудобства.

Предлагаемое действие Сравните недавнюю работу с прежней и назовите улучшение.

Вопрос для размышления В чём я становлюсь способнее?

060 Gliese 412 A

Красный карлик / Около 16.0 светового года / 151.4 триллиона километров

Gliese 412 A представлен отдельно от спутника B. Каталожное различие невелико, но необходимо. В размышлении такая же небольшая пауза даёт возможность выбрать ответ, не позволяя первому импульсу стать единственным. [1]

Место для ответа

Пауза помогает выбрать ответ, который вы будете уважать позже.

Прежде чем реагировать из раздражения или давления, создайте небольшой промежуток. Какого результата хотите, какие границы нужны и какие слова подходят? Пауза полезна, когда ведёт к ясному ответу, а не бесконечному избеганию.

Предлагаемое действие Напишите ответ и перечитайте перед отправкой.

Вопрос для размышления Какой ответ служит моей цели?

EAJB

061 Gliese 412 B (WX Ursae Majoris)

Красный карлик / Около 16.0 светового года / 151.4 триллиона километров

WX Ursae Majoris — альтернативное имя Gliese 412 B, используемое здесь. Знание обоих обозначений помогает связать ссылки. Символическая история касается направления энергии при сохранении границ, благодаря которым возможно устойчивое внимание. [1]

Энергия с границами

Сильное чувство полезнее, когда у него безопасное направление.

Воодушевление, досада или срочность зовут действовать. Поймите, на что указывает чувство, не отдавая интенсивности власть над всеми правилами. Выберите выход с уважением к своим пределам и чужим потребностям.

Предлагаемое действие Направьте энергию в одну полезную задачу с ясными границами.

Вопрос для размышления Где эта сила станет созидательной?

062 AD Leonis

Красный карлик / Около 16.2 светового года / 153.3 триллиона километров

AD Leonis — красный карлик. Запись предлагает начать с этой астрономической характеристики, а затем перейти к явно символическому размышлению. Речь о выражении убеждения так, чтобы оставалось место слушанию и пересмотру. [1]

Говорить убеждённо

Можно отстаивать мысль и оставаться открытым исправлению.

Возможно, смягчая мнение, вы делаете его непонятным. Выскажитесь ясно и назовите основания. Уверенность не требует знать всё. Объясните свой взгляд и будьте готовы учиться из обдуманного ответа.

Предлагаемое действие Ясно выскажите одно мнение и одну его причину.

Вопрос для размышления Какое убеждение я готов выразить прямо?

063 Gliese 832

Красный карлик / Около 16.2 светового года / 153.3 триллиона километров

Gliese 832 — красный карлик. Каталог закрепляет объект на странице, тогда как наши вопросы меняются. Творческая история карты спрашивает, какие условия дадут достойной возможности достаточно пространства для роста. [1]

Место для роста

Немного пространства помогает обязательству развиваться.

Новая привычка или проект могут тесниться в переполненном графике. Что им нужно: время, внимание или меньший начальный объём? Рост требует не только добавлять усилия, но иногда отпускать конкурирующее требование.

Предлагаемое действие Выделите защищённое небольшое место важному направлению.

Вопрос для размышления Чему нужно пространство, а не больше давления?

064 Gliese 682

Красный карлик / Около 16.3 светового года / 154.2 триллиона километров

Gliese 682 — красный карлик. Не нужно превращать каждую близкую звезду в рекордсмена, чтобы считать её достойной внимания. Символическая история начинается скромно и спрашивает, что становится возможным при честном признании ограничений. [1]

Уважать пределы

Ограничение подсказывает, как двигаться дальше.

Недостаток времени, ресурсов или сил не обязательно означает провал. Учитывайте реальные условия: уменьшите объём, измените сроки или найдите помощь. Признанный предел делает план выполнимее, чем его отрицание.

Предлагаемое действие Пересмотрите план под реально доступное время.

Вопрос для размышления Что становится возможным, если принять ограничение?

EAJB

065 40 Eridani B

Белый карлик / Около 16.3 светового года / 154.2 триллиона километров

40 Eridani B — белый карлик. Его классификация отличается от компонентов A и C той же системы. Символическая история рассматривает различие как повод спросить, чему научил опыт, а не как основание для ранжирования ценности. [1]

Ценность опыта

Усвоенное может быть полезнее, чем кажется.

Прежний навык иногда кажется неуместным сегодня. Найдите переносимый урок. Не нужно повторять старый метод неизменно: сохраните полезное и адаптируйте к новым обстоятельствам. Гибкий опыт становится ресурсом.

Предлагаемое действие Выберите прошлый урок для сегодняшней задачи.

Вопрос для размышления Какая часть моего опыта полезна здесь?

066 40 Eridani A (Keid)

Звезда типа K / Около 16.3 светового года / 154.2 триллиона километров

40 Eridani A, также называемая Keid, — звезда типа K. Привычное имя и каталожное обозначение ведут к одной записи. Размышление касается практических опор повседневности, где улучшение может быть скромным и всё же значимым. [1]

План для обычной жизни

Хороший план подходит обычным дням, а не только идеальным.

Распорядок, рассчитанный на огромную энергию и совершенные условия, трудно сохранять. Упростите препятствия и предусмотрите короткий запасной вариант. План для реальной жизни надёжнее постоянного ожидания мотивации.

Предлагаемое действие Создайте сокращённый вариант привычки для занятых дней.

Вопрос для размышления Работает ли план, когда жизнь обычна?

067 40 Eridani C

Красный карлик / Около 16.3 светового года / 154.2 триллиона километров

40 Eridani C — красный карлик этой группы из трёх карт. Читайте его рядом с A и B, не смешивая их классификации. Символическое размышление спрашивает, как мягкость может оставаться деятельной и целенаправленной, когда обстоятельства требуют твёрдого ответа. [1]

Мягкость и сила

Внимательный ответ способен защитить важное.

Твёрдость не требует резкости. Соедините ясную позицию со спокойным тоном. Назовите предел или просьбу без лишнего обвинения. Мягкость не обещает согласия, но помогает сохранить ценности в трудной ситуации.

Предлагаемое действие Потренируйте твёрдую просьбу простыми уважительными словами.

Вопрос для размышления Как быть устойчивым без жёсткости?

068 EV Lacertae

Красный карлик / Около 16.5 светового года / 156.1 триллиона километров

В апреле 2008 года спутник NASA Swift зарегистрировал исключительно мощную вспышку EV Lacertae. Наблюдение даёт этой небольшой звезде насыщенную научную историю. Творческое размышление посвящено паузе в момент сильной реакции. [17]

До реакции

Заметьте причину реакции, прежде чем подчиниться ей.

Знакомая ситуация может запускать автоматический ответ. Отметьте событие, чувство и доступный выбор. Не нужно подавлять эмоцию. Небольшое пространство позволяет отвечать настоящему, а не привычке.

Предлагаемое действие Назовите один спусковой момент и альтернативный ответ.

Вопрос для размышления Какой выбор есть между чувством и поступком?

EAJB

069 EI Cancri B

Красный карлик / Около 16.7 светового года / 158.0 триллиона километров

EI Cancri B отличается от A буквой компонента. Такое маленькое дополнение меняет объект, который имеет в виду наблюдатель. Символическая история столь же внимательно относится к неброской силе, которая может не заявлять о себе громко. [1]

Неброская сила

Полезное качество может не привлекать внимания.

Заметьте терпение, надёжность или наблюдательность в себе или другом. Обыденность не отменяет ценности. Определите практическую пользу тихой силы и найдите ей место в нынешней задаче.

Предлагаемое действие Назовите одну тихую сильную сторону и осознанно используйте её.

Вопрос для размышления Какое ценное качество я принимаю как должное?

070 70 Ophiuchi B

Звезда типа K / Около 16.7 светового года / 158.0 триллиона километров

70 Ophiuchi B — компонент типа K, представленный в сборнике вместе с A. Отдельные записи требуют отдельного внимания. В символической истории пространство для другого начинается с практической корректировки, а не с предположения о его потребностях. [1]

Место для другого

Хорошее слушание допускает иной опыт.

Возможно, вы приходите на разговор с готовым решением. Сначала услышьте историю другого человека. Его приоритеты могут отличаться. Понимание различий делает помощь уместнее, а возможное согласие — содержательнее.

Предлагаемое действие Задайте открытый вопрос и выслушайте до конца.

Вопрос для размышления Чего я ещё не услышал?

EAJB

071 70 Ophiuchi A

Звезда типа K / Около 16.7 светового года / 158.0 триллиона километров

70 Ophiuchi A — парная запись к карте 70. Читайте оба профиля так же внимательно, как их разные размышления. Карта спрашивает, как выглядело бы равное внимание при решении, затрагивающем больше одного человека. [1]

Равное внимание

Ваш взгляд заслуживает места рядом с чужими.

Не только уверенность или старшинство определяют ценность мнения. Внесите известное вам, не считая его последним словом. Справедливое обсуждение учитывает факты и затронутых людей. Сделайте вклад ясным и доступным оценке.

Предлагаемое действие Добавьте одно важное наблюдение к общему решению.

Вопрос для размышления Какой взгляд я могу внести?

072 Altair

Звезда типа A / Около 16.7 светового года / 158.0 триллиона километров

Быстрое вращение Altair придаёт ему сплюснутую у полюсов, а не сферическую форму. Измерения различают его экваториальный и полярный размеры. Поэтому привычный образ звезды как идеально круглого диска в данном случае — лишь приближение. [18]

Шире горизонты

Широкий взгляд помогает выбрать направление.

Детали могут заслонить цель. Подумайте, чему служит работа, какие есть альтернативы и чему хотите научиться. Расширение взгляда должно помогать следующему шагу, а не становиться новым откладыванием.

Предлагаемое действие Пересмотрите цель и выберите шаг к её большему смыслу.

Вопрос для размышления К чему я стремлюсь через эти усилия?

EAJB

073 EI Cancri A

Красный карлик / Около 16.7 светового года / 158.0 триллиона километров

EI Cancri A — другой компонент EI Cancri в этой колоде. Более поздний номер карты не означает более поздней стадии жизни звезды. Творческая история спрашивает, как выразить тепло в обычном общении или разговоре. [1]

Тепло общения

Простой искренний жест обновляет связь.

Не обязательно ждать особого повода или идеальных слов. Обратитесь к дорогому человеку без требований и уважайте его ритм. Короткое сообщение или приглашение открывает дверь, не навязывая близости.

Предлагаемое действие Пошлите доброе приветствие тому, с кем хотите возобновить общение.

Вопрос для размышления О какой связи я хочу позаботиться?

074 Gliese 3379

Близкая звезда из каталога / Около 17.0 светового года / 160.8 триллиона километров

Gliese 3379 присутствует в исходном списке колоды на расстоянии примерно семнадцати световых лет. Это издание не приписывает ей независимо проверенный размер. Размышление начинается с находчивости: что можно сделать с действительно доступными сведениями и материалами? [0]

Находчивый взгляд

Ограничение предлагает другой метод, а не отказ от цели.

При нехватке времени, материалов или помощи отделите цель от ожидаемого способа. Найдите подходящую альтернативу из доступного. Сохраняйте честность относительно качества, безопасности и пределов замены.

Предлагаемое действие Назовите два иных способа решения ограниченной ресурсами задачи.

Вопрос для размышления Как изменить метод, сохранив ясную цель?

075 Gliese 445

Красный карлик / Около 17.1 светового года / 161.8 триллиона километров

Долгосрочная траектория Voyager 1 приведёт его в широкую окрестность Gliese 445. NASA описывает пролёт в далёком будущем, а не прибытие или посадку. Такая связь даёт научное окружение для размышления о продвижении за пределами сроков немедленных результатов. [19]

Ровное движение

Регулярные шаги делают дальнюю цель видимым процессом.

Не ждите большого свободного отрезка. Выберите повторяемый шаг в обычно доступное время. Короткие занятия полезны с ясной целью и периодической проверкой, подходит ли направление.

Предлагаемое действие Назначьте короткое занятие для важной цели.

Вопрос для размышления Какой шаг я могу повторять без истощения?

076 WISEA J154045.67-510139.3

Карлик M6 / Около 17.4 светового года / 164.6 триллиона километров

Обзор движения AllWISE определил WISEA J154045.67-510139.3 как карлик M6 и исследовал его близкое расстояние. Длинное обозначение сохраняет положение объекта. Открытие зависело от замеченного движения в существующих наблюдениях, а не от знакомого имени. [20]

Любопытство без уверенности

Можно интересоваться, признавая неизвестное.

Незнакомая тема соблазняет быстрым объяснением. Проверяйте источники и отличайте возможность от доказательства. Любопытство не требует немедленной веры. Исследуйте, сохраняя предварительность выводов и опору решений на факты.

Предлагаемое действие Запишите вопрос и надёжный способ его исследовать.

Вопрос для размышления Какой вопрос пока можно оставить открытым?

077 Gliese 3323

Близкая звезда из каталога / Около 17.5 светового года / 165.6 триллиона километров

Gliese 3323 — один из объектов, сохранённых из справочного списка колоды. Приблизительное расстояние задаёт окружение, а не смысл карты. Символическая история предлагает дать чувству пространство, прежде чем решать, чего оно требует. [0]

Пространство чувств

Можно дать чувству место, не отдавая ему всё.

Сильная эмоция окрашивает день. Признайте её и найдите небольшую посильную часть жизни. Не обязательно насильно менять настроение. Чувство рядом с обычным действием помогает уйти от подхода «всё или ничего».

Предлагаемое действие Назовите чувство и выполните мягкую практическую задачу.

Вопрос для размышления Что я могу сделать, позволяя этому чувству быть?

078 Gliese 526

Красный карлик / Около 17.7 светового года / 167.5 триллиона километров

Gliese 526 — красный карлик. Его короткое каталожное обозначение даёт устойчивую точку, к которой можно вернуться. Размышление посвящено сбору разрозненных сведений, чтобы решение опиралось на более полную картину. [1]

Собрать части

Ясность появляется, когда упорядочено уже известное.

Прежде чем искать ещё сведения, соберите имеющиеся. Отметьте пробелы, противоречия и возможный шаг. Порядок не создаёт уверенности, но показывает, какой вопрос требует внимания, а где можно действовать.

Предлагаемое действие Кратко опишите ситуацию через факты и открытые вопросы.

Вопрос для размышления Что яснее, когда части собраны вместе?

EAJB

079 Stein 2051 B

Белый карлик / Около 17.0 светового года / 160.8 триллиона километров

Наблюдения Hubble измерили кажущееся смещение света фоновой звезды, когда Stein 2051 B прошёл рядом с ней на небе. Измерение гравитационного линзирования помогло определить массу белого карлика. Символическое размышление посвящено поиску главного урока в сложном опыте. [21]

Главный урок

Один полезный урок важнее исчерпывающего объяснения.

Повторяя событие мысленно, вы можете искать полное понимание. Определите, что уже способно направлять поступки. Некоторые вопросы останутся открытыми. Практический урок позволяет двигаться без притворства, будто всё разрешено.

Предлагаемое действие Запишите один урок и вытекающее действие.

Вопрос для размышления Чему я научился достаточно, чтобы применять?

080 Stein 2051 A

Красный карлик / Около 17.0 светового года / 160.8 триллиона километров

Stein 2051 A — более красный звёздный спутник на изображении системы Stein 2051, полученном Hubble. Снимок отличает его от белого карлика B. Размышление рассматривает ценность поддержки, сохраняющей надёжность, пока внимание направлено в другую сторону. [21]

Устойчивая поддержка

Замечайте надёжную опору обычной жизни.

Привычный человек, распорядок или ресурс может стать почти невидимым. Оцените его помощь и подумайте, как поддерживать её. Надёжность тоже нуждается в заботе. Признание показывает, чему важно уделять внимание дальше.

Предлагаемое действие Поблагодарите человека или позаботьтесь о привычном ресурсе.

Вопрос для размышления Какая постоянная поддержка остаётся незамеченной?

081 Gliese 251

Красный карлик / Около 18.2 светового года / 172.2 триллиона километров

Gliese 251 — красный карлик. Его запись в каталоге не даёт короткого пути в терпеливой работе наблюдения. Символическая история переносит это терпение на обычный навык, где повторяемая практика полезнее одного исключительного усилия. [1]

Терпеливая практика

Улучшение виднее, когда тренировка имеет ясную цель.

Повторяя задачу, определите конкретный навык для развития. Поставьте небольшую цель, попробуйте и отметьте изменение. Не каждое занятие должно ощущаться успехом. Внимание, повторение и полезный отклик поддерживают прогресс.

Предлагаемое действие Десять минут тренируйте один конкретный навык.

Вопрос для размышления Какая часть практики требует сосредоточенного внимания?

082 LP 816-60

Красный карлик / Около 18.3 светового года / 173.1 триллиона километров

LP 816-60 — красный карлик с обозначением астрономического обзора. Даже непривычное имя может указывать на объект, к которому стоит вернуться. Творческое размышление посвящено небольшому смелому поступку с ясной целью и посильными границами. [1]

Повседневная смелость

Обычный поступок укрепляет готовность участвовать.

Возможно, вы откладываете важный вопрос, приглашение или вклад. Выберите посильный уважительный шаг. Ответ другого неподконтролен, но ценность действия определяется также верностью своим интересам и ценностям.

Предлагаемое действие Задайте отложенный вопрос или сделайте небольшое приглашение.

Вопрос для размышления Какой маленький поступок поможет участвовать?

083 Gliese 205

Красный карлик / Около 18.6 светового года / 176.0 триллиона километров

Gliese 205 — красный карлик. Пусть запись о нём напомнит уделять обычной теме справедливую долю внимания. Символическая история спрашивает, где щедрость принесёт больше пользы, если выразится во времени, любопытстве или внимательном слушании. [1]

Щедрое внимание

Забота начинается с того, чтобы заметить присутствующее.

Отвлечённость мешает поддержке и радости момента. Ненадолго уделите полное внимание. Смотрите и слушайте, прежде чем решать, что нужно. Присутствие без скрытой цели — тоже щедрость.

Предлагаемое действие Десять минут посвятите полное внимание человеку или занятию.

Вопрос для размышления Где моё внимание изменит ситуацию?

084 Gliese 229 A

Красный карлик / Около 18.8 светового года / 177.9 триллиона километров

Gliese 229 A — звезда, связанная со знаменитым коричневым карликом Gliese 229 B. Работа 2024 года показала, что этот спутник состоит из двух коричневых карликов. В казавшейся знакомой системе всё ещё оставалось важное нераспознанное различие. [22]

Защитить важное

Ценному может требоваться практическая защита.

Не считайте привычку, отношения или работу защищёнными автоматически. Сохраните копию файла, выделите время или уточните ожидание. Защита полезна, когда уменьшает реальную уязвимость и помогает продолжать важное.

Предлагаемое действие Сделайте один практический шаг для защиты ценного.

Вопрос для размышления Что заслуживает более осознанной заботы?

085 Sigma Draconis (Alsafi)

Звезда типа G / Около 18.8 светового года / 177.9 триллиона километров

Sigma Draconis также известна как Alsafi. Её спектральный класс G относит её к той же широкой категории, что и Солнце, не делая их одинаковыми. Размышление использует идею ориентира, чтобы рассмотреть, что направляет нынешнее решение. [1]

Найти ориентир

Ясный приоритет помогает среди конкурирующих требований.

Когда всё кажется срочным, назовите направляющую ценность или ответственность. Проверьте настоящие сроки и выберите первое дело. Ориентир не убирает все конфликты, но делает основания яснее для вас и других.

Предлагаемое действие Расположите задачи по важности и реальным срокам.

Вопрос для размышления Что направит меня при столкновении требований?

086 Ross 47 (Gliese 213)

Красный карлик / Около 18.9 светового года / 178.8 триллиона километров

Ross 47 и Gliese 213 — два обозначения одной записи этой колоды. Распознавание альтернативного имени не даёт посчитать объект дважды. Символическая история касается обдуманного темпа, а не темпа, заимствованного у чужой спешки. [1]

Обдуманный темп

Можно замедлить решение, сохраняя намерение действовать.

Отделите полезную срочность от спешки. Сколько времени есть и каких сведений не хватает? Назначьте следующий шаг или момент решения, чтобы размышление поддерживало движение, а не бессрочное откладывание.

Предлагаемое действие Назначьте время пересмотра решения после получения ключевого факта.

Вопрос для размышления Какой темп действительно нужен этому решению?

EAJB

087 Gliese 570 A

Звезда типа K / Около 19.2 светового года / 181.6 триллиона километров

Gliese 570 A — звезда типа K. Записи B и C появляются в сборнике позже, сохраняя отдельные объекты внутри одной группы. Размышление спрашивает, что требует заботы в центре общего начинания. [1]

Забота о главном

Укрепите главное обязательство, прежде чем добавлять новое.

Расширяя проект, легко оставить его основу без поддержки. Найдите важнейшую функцию или обещание и сделайте надёжным. Иногда сдержанность защищает качество имеющегося и облегчает дальнейший рост.

Предлагаемое действие Улучшите важнейшую часть текущего обязательства.

Вопрос для размышления Что находится в центре этой работы?

088 Gliese 693

Красный карлик / Около 19.2 светового года / 181.6 триллиона километров

Gliese 693 — красный карлик. Этой простой классификации достаточно для начала внимательного описания без громких заявлений. Символическая история предлагает то же: найти выбор, который можно понять и осуществить без ненужных сложностей. [1]

Более простой выбор

Уменьшение лишних вариантов освобождает внимание для важного.

Если сравнения утомляют без практической пользы, определите несколько критериев. Уберите неподходящее. Упрощение должно служить потребностям, а не скрывать существенный компромисс. Небольшой набор хороших вариантов облегчает решение.

Предлагаемое действие Выберите три критерия и сузьте варианты.

Вопрос для размышления Какие различия действительно важны?

EAJB

089 Gliese 754

Красный карлик / Около 19.3 светового года / 182.6 триллиона километров

Gliese 754 — красный карлик. Пусть скромная запись в каталоге сопровождает практическую оценку, а не требование определённости. Творческая история посвящена взвешенному риску, возможные последствия которого рассмотрены до первого шага. [1]

Соразмерный риск

Новый шаг посильнее, когда понятны его пределы.

Неопределённость может казаться только опасностью или только воодушевлением. Оцените пользу, цену и способы ограничить потери. По возможности выберите обратимую пробу. Смелость и осторожность могут служить одной обдуманной цели.

Предлагаемое действие Определите небольшую пробу и ясный предел для новой идеи.

Вопрос для размышления Что сделает опыт соразмерным?

090 Gliese 908

Близкая звезда из каталога / Около 19.3 светового года / 182.6 триллиона километров

Gliese 908 остаётся одним из ста объектов исходной колоды. Приблизительное расстояние — ориентир для окружения, а не полный физический портрет. Размышление спрашивает, какая связь заслуживает простого, намеренного действия для её поддержания. [0]

Сохранить связь

Небольшой контакт поддерживает продолжение в занятый период.

Когда времени меньше желаемого, предложите посильный знак внимания. Короткого сообщения или обновления иногда достаточно. Будьте честны о возможностях и намерениях, не обещая больше, чем можете дать.

Предлагаемое действие Кратко и искренне свяжитесь с тем, с кем общение стало редким.

Вопрос для размышления Какую связь я могу реально поддерживать?

091 Gliese 752 A

Красный карлик / Около 19.3 светового года / 182.6 триллиона километров

Gliese 752 A — первый из двух компонентов Gliese 752 этой колоды. Общее с другой записью имя требует точности, а не путаницы. Символическая история рассматривает силу знакомого, о котором заботились долгое время. [1]

Сила знакомого

Привычное может быть ресурсом, а не застоем.

В погоне за новым легко забыть работающий метод. Оцените его по существу: сохраните полезное и измените устаревшее. Знакомое становится опорой исследования, когда остаётся выбором, а не слепой привычкой.

Предлагаемое действие Используйте надёжный метод и проверьте, почему он помогает.

Вопрос для размышления Какой знакомый ресурс всё ещё меня поддерживает?

092 Gliese 588

Красный карлик / Около 19.3 светового года / 182.6 триллиона километров

Gliese 588 — красный карлик. Его место в справочном списке не требует от читателя поспешной реакции. Творческая история приглашает к неспешной заботе, особенно там, где положение улучшается благодаря вниманию, а не давлению. [1]

Неторопливая забота

Иногда заботе нужно терпение, а не немедленное вмешательство.

Прежде чем улучшать ситуацию, поймите её нужды. Спросите о полезной помощи и заметьте, не даст ли меньшее действие больше пространства. Терпение не игнорирует проблему: оно соотносит ответ с обстоятельствами.

Предлагаемое действие Узнайте, какая помощь нужна, прежде чем предлагать её.

Вопрос для размышления Когда более медленный ответ будет внимательнее?

093 Gliese 752 B (VB 10)

Очень холодный красный карлик / Около 19.3 светового года / 182.6 триллиона километров

Gliese 752 B также называется VB 10. Классификация относит её к очень холодным красным карликам. Символическая история использует эту небольшую звезду как образ вопроса: была ли у тихого голоса настоящая возможность быть услышанным? [1]

Самый тихий голос

Тихая потребность заслуживает внимания до перегрузки.

Не отмахивайтесь от небольшого беспокойства из-за крупных требований. Назовите нужду и соразмерный ответ. Не всякая мелочь требует большой перемены, но раннее внимание уменьшает напряжение и проясняет приоритеты.

Предлагаемое действие Ответьте на одну небольшую нужду, которую многократно откладывали.

Вопрос для размышления Какую тихую просьбу я игнорирую?

094 Eta Cassiopeiae A (Achird)

Звезда типа G / Около 19.3 светового года / 182.6 триллиона километров

Eta Cassiopeiae A — компонент типа G в этой паре записей. Для её привычного имени здесь используется написание Achird. Размышление посвящено уверенности, способной приветствовать чужой вклад без ощущения собственной потери. [1]

Достойная уверенность

Можно занять своё место, не умаляя чужого.

Страх показаться высокомерным мешает признать достижение. Точно назовите свой вклад и помощь других. Уверенность на конкретных основаниях, а не сравнении, позволяет участвовать ясно и щедро.

Предлагаемое действие Честно опишите достижение, включая полученную помощь.

Вопрос для размышления Могу ли я признать свою ценность без соревнования?

EAJB

095 Gliese 570 B

Красный карлик / Около 19.2 светового года / 181.6 триллиона километров

Gliese 570 B следует за записью A, сохраняя собственную идентичность. Буква компонента — часть научного имени, а не награда или место в рейтинге. Символическая история посвящена обучению рядом с человеком, чей способ работы отличается от вашего. [1]

Учиться рядом

В совместном исследовании не обязательно знать все ответы.

Возможно, вместо ожидания эксперта полезно исследовать вопрос вместе. Каждый добавит наблюдение. Различайте установленное и предварительное, чтобы учёба приводила к полезному следующему шагу.

Предлагаемое действие Исследуйте один вопрос вместе и сравните наблюдения.

Вопрос для размышления Чему мы научимся, размышляя сообща?

096 Gliese 570 C

Красный карлик / Около 19.2 светового года / 181.6 триллиона километров

Gliese 570 C завершает три записи Gliese 570 этой колоды. Их отдельные размышления позволяют рассмотреть связь без одинаковости. Вопрос здесь — как оставаться в общем деле, внося собственный, особый вклад. [1]

Разные, но связанные

Для принадлежности не нужны одинаковые роли и опыт.

Если ваш вклад отличается, проверьте, уважает ли группа различия и подходит ли вам роль. У связи есть место разным силам. Обозначьте вклад и необходимые изменения для полноценного участия.

Предлагаемое действие Назовите свою особую часть общего усилия.

Вопрос для размышления Как моё отличие станет полезной частью целого?

EAJB

097 Eta Cassiopeiae B

Звезда типа K / Около 19.3 светового года / 182.6 триллиона километров

Eta Cassiopeiae B — компонент типа K в паре с записью A. Научное различие полезно установить до добавления символической истории. Творческое размышление спрашивает, как дать место потребностям другого, не теряя из виду собственных. [1]

Место для другого ритма

Понимание растёт, когда другому позволен собственный темп.

Не требуйте ответа с вашей скоростью или вашим способом. Уточните нужды и оставьте разумное пространство. Ожидание не требует отказа от границ. При необходимости договоритесь о следующем контакте или решении.

Предлагаемое действие Уточните ожидание и реалистичное время возвращения к вопросу.

Вопрос для размышления Что я могу позволить, сохраняя свои потребности?

098 36 Ophiuchi A

Звезда типа K / Около 19.4 светового года / 183.5 триллиона километров

36 Ophiuchi A начинает заключительную группу из трёх карт. Буква компонента сохраняет его отдельность внутри системы. Символическая история спрашивает, какая общая основа поддержит следующий практический шаг людей с разными приоритетами. [1]

Общая почва

Общая ценность помогает начать трудный разговор.

Сосредоточившись на споре, легко забыть важную обоим цель. Назовите её честно. Общая основа не решит всех различий, но направит тон разговора. Начните с неё, не скрывая практического разногласия.

Предлагаемое действие Назовите одну общую ценность с человеком другого мнения.

Вопрос для размышления Что мы оба хотим защитить?

EAJB

099 36 Ophiuchi B

Звезда типа K / Около 19.4 светового года / 183.5 триллиона километров

36 Ophiuchi B продолжает группу как отдельный объект. Общее имя не должно сводить все различия к одному описанию. Творческая история рассматривает независимость в сотрудничестве, где ответственность яснее, когда каждый может говорить за себя. [1]

Независимость вместе

Крепкая связь допускает отдельный выбор.

Близость не требует делать всё одинаково. Подумайте, где самостоятельность укрепит отношения. Обсудите ожидания и последствия, оставьте место разным интересам и методам. Автономии помогает честность об общем.

Предлагаемое действие Оставьте место одному отдельному предпочтению в общем плане.

Вопрос для размышления Где большая самостоятельность поможет нашей связи?

100 36 Ophiuchi C

Звезда типа K / Около 19.4 светового года / 183.5 триллиона километров

36 Ophiuchi C завершает колоду в принятом порядке карт. Конец сборника не означает конца возникающих вопросов. Символическая история предлагает перенести одно полезное наблюдение в повседневность и оставить место для дальнейших открытий. [1]

Соединить в жизни

Воплотите урок одним ясным повседневным действием.

Прозрения полезны, когда понятно, как их применять. Выберите важное, свяжите с нынешней ситуацией и сделайте практический шаг. Не нужно применять всё сразу. Одно действие покажет полезное и то, что ещё требует размышления.

Предлагаемое действие Выберите один урок недели и примените сегодня.

Вопрос для размышления Что я готов воплотить на практике?

EAJB

Справочный список расстояний

Приблизительные значения этого издания. Источники: исходная колода [0] с исправлениями, описанными в редакционной записи. Номера карт не являются рейтингом ближайших звёзд.

Карты	Звезда	Световые годы	Трлн км
001	Солнце	0.0000158	0.000149
002	Proxima Centauri	4.2	39.7
003	Alpha Centauri A	4.4	41.6
004	Alpha Centauri B	4.4	41.6
005	Barnard’s Star	6.0	56.8
006	Wolf 359	7.9	74.7
007	Lalande 21185	8.3	78.5
008	Sirius A	8.6	81.4
009	Sirius B	8.6	81.4
010	Luyten 726-8 B (UV Ceti)	8.7	82.3
011	Luyten 726-8 A (BL Ceti)	8.7	82.3
012	Ross 154	9.7	91.8
013	Ross 248	10.3	97.4
014	Epsilon Eridani	10.5	99.3
015	Lacaille 9352	10.7	101.2
016	Ross 128	11.0	104.1
017	EZ Aquarii A	11.1	105.0
018	EZ Aquarii B	11.1	105.0
019	EZ Aquarii C	11.1	105.0
020	61 Cygni B	11.4	107.9
021	61 Cygni A	11.4	107.9
022	Procyon A	11.5	108.8
023	Procyon B	11.5	108.8
024	Struve 2398 A	11.5	108.8
025	Struve 2398 B	11.5	108.8

Список расстояний продолжение

Приблизительные значения этого издания. Источники: исходная колода [0] с исправлениями, описанными в редакционной записи. Номера карт не являются рейтингом ближайших звёзд.

Карты	Звезда	Световые годы	Трлн км
026	Groombridge 34 A	11.6	109.7
027	Groombridge 34 B	11.6	109.7
028	DX Cancri	11.7	110.7
029	Epsilon Indi A	11.9	112.6
030	Tau Ceti	11.9	112.6
031	Gliese 1061	12.0	113.5
032	YZ Ceti	12.1	114.5
033	Luyten’s Star	12.3	116.4
034	Teegarden’s Star	12.5	118.3
035	Kapteyn’s Star	12.8	121.1
036	Lacaille 8760	12.9	122.0
037	Kruger 60 B	13.1	123.9
038	SCR J1845-6357 A	13.1	123.9
039	Kruger 60 A	13.1	123.9
040	DENIS J104814.6-395606	13.2	124.9
041	Ross 614 A	13.4	126.8
042	Ross 614 B	13.4	126.8
043	Wolf 1061	14.1	133.4
044	Van Maanen’s Star	14.1	133.4
045	Wolf 424 A	14.3	135.3
046	Gliese 1	14.2	134.3
047	TZ Arietis	14.6	138.1
048	Wolf 424 B	14.3	135.3
049	Gliese 687	14.8	140.0
050	Gliese 674	14.8	140.0

Список расстояний продолжение

Приблизительные значения этого издания. Источники: исходная колода [0] с исправлениями, описанными в редакционной записи. Номера карт не являются рейтингом ближайших звёзд.

Карты	Звезда	Световые годы	Трлн км
051	LHS 292	14.9	141.0
052	Gliese 440 (LAWD 37)	15.1	142.9
053	Gliese 1245 B	15.2	143.8
054	Gliese 876	15.2	143.8
055	Gliese 1245 A	15.2	143.8
056	Gliese 1245 C	15.2	143.8
057	LHS 288	15.8	149.5
058	Gliese 1002	15.8	149.5
059	Groombridge 1618	15.9	150.4
060	Gliese 412 A	16.0	151.4
061	Gliese 412 B (WX Ursae Majoris)	16.0	151.4
062	AD Leonis	16.2	153.3
063	Gliese 832	16.2	153.3
064	Gliese 682	16.3	154.2
065	40 Eridani B	16.3	154.2
066	40 Eridani A (Keid)	16.3	154.2
067	40 Eridani C	16.3	154.2
068	EV Lacertae	16.5	156.1
069	EI Cancri B	16.7	158.0
070	70 Ophiuchi B	16.7	158.0
071	70 Ophiuchi A	16.7	158.0
072	Altair	16.7	158.0
073	EI Cancri A	16.7	158.0
074	Gliese 3379	17.0	160.8
075	Gliese 445	17.1	161.8

Список расстояний продолжение

Приблизительные значения этого издания. Источники: исходная колода [0] с исправлениями, описанными в редакционной записи. Номера карт не являются рейтингом ближайших звёзд.

Карты	Звезда	Световые годы	Трлн км
076	WISEA J154045.67-510139.3	17.4	164.6
077	Gliese 3323	17.5	165.6
078	Gliese 526	17.7	167.5
079	Stein 2051 B	17.0	160.8
080	Stein 2051 A	17.0	160.8
081	Gliese 251	18.2	172.2
082	LP 816-60	18.3	173.1
083	Gliese 205	18.6	176.0
084	Gliese 229 A	18.8	177.9
085	Sigma Draconis (Alsafi)	18.8	177.9
086	Ross 47 (Gliese 213)	18.9	178.8
087	Gliese 570 A	19.2	181.6
088	Gliese 693	19.2	181.6
089	Gliese 754	19.3	182.6
090	Gliese 908	19.3	182.6
091	Gliese 752 A	19.3	182.6
092	Gliese 588	19.3	182.6
093	Gliese 752 B (VB 10)	19.3	182.6
094	Eta Cassiopeiae A (Achird)	19.3	182.6
095	Gliese 570 B	19.2	181.6
096	Gliese 570 C	19.2	181.6
097	Eta Cassiopeiae B	19.3	182.6
098	36 Ophiuchi A	19.4	183.5
099	36 Ophiuchi B	19.4	183.5
100	36 Ophiuchi C	19.4	183.5

Редакционная запись

Редакция 5 добавляет оставшиеся девяносто записей и даёт всем ста картам единообразный профиль, астрономическое введение, размышление, действие и вопрос. Размышления следуют существующим текстам Оракула EAJB, чтобы книга и сайт использовали одинаковые темы.

Исправления и решения по представлению

Gliese 876: ошибочные 0.36 светового года из редакции 4 заменены примерно на 15.2 светового года. NASA указывает расстояние около пятнадцати световых лет; более ранний параллакс RECONS согласуется с этим масштабом. [1, 10]

Wolf 424 A и B: несогласованные исходные значения заменены одним грубым расстоянием до системы, около 14.3 светового года, по более раннему системному параллаксу RECONS. Для Stein 2051 A и B принято около 17 световых лет, согласно указанным материалам Hubble. [1, 21]

Другие парные и кратные компоненты используют в этом издании намеренно округлённое расстояние в масштабе системы. Небольшие различия исходного списка не считались точными измерениями разделения компонентов. Согласованные значения остаются приблизительными; это не новое астрометрическое решение.

Написание Achird заменяет прежнее Achirid. Чрезмерно точные колонки километров и непроверенные размеры звёзд исключены, чтобы не создавать впечатления точности, превышающей возможности источников. Исходное расстояние записи AllWISE округлено до 17.4 светового года и сохранено как значение колоды; источник открытия 2014 года даёт классификацию, а не современную сертификацию расстояния.

Сохраняющиеся ограничения

Предоставленный список независимо не сертифицирован как сто ближайших отдельных звёзд. Расстояния и свойства меняются с новыми измерениями и выбором каталогов. В частности, нейтральные профили Gliese 3379, Gliese 3323 и Gliese 908 не заявляют независимо проверенных классификаций. Для исследований и технического применения обращайтесь к современному каталогу. [0, 2]

Номер источника подтверждает астрономическую идентификацию или указанное наблюдение, а не сопутствующее личное размышление. Некоторые связующие предложения и все толкования — оригинальный поясняющий или творческий текст.

Источники и дальнейшее чтение

Интернет-источники просмотрены 12 ноября 2026 года. Даты публикаций указаны, где применимо. Источник 0 обозначает справочный документ, предоставленный пользователем, а не внешний научный источник.

[0] Исходный справочный список колоды EAJB
Редакция 4 предоставлена EAJB 18 октября 2026 года. Источник обозначений объектов и приблизительных первоначальных расстояний. Эти значения не представляют новой проверки каталога.

[1] Звёздный каталог RECONS
The One Hundred Nearest Star Systems, 1 января 2012 года. Использован для общих классификаций и обозначений компонентов, а не как современный рейтинг ближайших звёзд.

https://chara.gsu.edu/~thenry/RECONS/TOP100.posted.htm

[2] Каталог близких объектов Reyle и соавторов
The 10 parsec sample in the Gaia era, первое обновление, 2023; метаданные GAVO версии 2. Сведения об охвате каталога, звёздах, остатках, коричневых карликах и планетах.

https://dc.g-vo.org/__system__/dc_tables/show/tableinfo/tenpc.main

[3] Справочные материалы NASA о звёздах
Types of Stars. Общие спектральные категории и этапы эволюции.

https://science.nasa.gov/universe/stars/types/

[4] NASA Sun Facts
Солнце и его связь с Землёй.

https://science.nasa.gov/sun/facts/

[5] ESO Proxima Centauri
Planet Found in Habitable Zone Around Nearest Star, 24 августа 2016 года.

https://www.eso.org/public/news/eso1629/

[6] ESO Alpha Centauri
A Family Portrait of the Alpha Centauri System, 15 марта 2003 года.

https://www.eso.org/public/news/eso0307/

[7] ESA собственное движение
Учебное объяснение Gaia о собственном движении и звезде Барнарда.

https://www.esa.int/articles/about-us/directorates/science/gaia/proper-motion

[8] NASA и ESA Sirius
The Dog Star, Sirius, and its Tiny Companion. Изображение Hubble и поясняющий текст.

https://science.nasa.gov/asset/hubble/the-dog-star-sirius-and-its-tiny-companion/

EAJB

Источники продолжение

[9] NASA LAWD 37
For the First Time Hubble Directly Measures Mass of a Lone White Dwarf, 2023.

https://science.nasa.gov/missions/hubble/for-the-first-time-hubble-directly-measures-mass-of-a-lone-white-dwarf/

[10] NASA Gliese 876
Giant World Orbiting Red Dwarf Star Gliese 876. Подтверждает расстояние около пятнадцати световых лет; приблизительный масштаб также приведён в RECONS.

https://science.nasa.gov/asset/hubble/giant-world-orbiting-red-dwarf-star-gliese-876/

[11] ESO Ross 128
Closest Temperate World Orbiting Quiet Star Discovered, 15 ноября 2017 года.

https://www.eso.org/public/news/eso1736/

[12] NASA GJ 887 b
Запись NASA Exoplanet Catalog о планетном спутнике Lacaille 9352.

https://science.nasa.gov/exoplanet-catalog/gj-887-b/

[13] American Astronomical Society 61 Cygni
This Month in Astronomical History, ноябрь 2021 года. Бессель и измерение параллакса 1838 года.

https://aas.org/posts/news/2021/11/month-astronomical-history-november-2021

[14] NASA Epsilon Indi Ab
NASA's Webb Images Cold Exoplanet 12 Light-Years Away, 24 июля 2024 года.

https://science.nasa.gov/missions/webb/nasas-webb-images-cold-exoplanet-12-light-years-away/

[15] Система Teegarden в работе Dreizler и соавторов
Teegarden's Star revisited: A nearby planetary system with at least three planets, Astronomy and Astrophysics, 2024.

https://doi.org/10.1051/0004-6361/202348033

[16] Gliese 1002 в работе Suarez Mascareno и соавторов
Two temperate Earth-mass planets orbiting the nearby star GJ 1002. Запись исследовательской публикации в IAC.

https://www.iac.edu.es/en/science-and-technology/publications/two-temperate-earth-mass-planets-orbiting-nearby-star-gj-1002

EAJB

Источники продолжение

[17] NASA EV Lacertae
Pipsqueak Star Unleashes Monster Flare, май 2008 года.

https://www.nasa.gov/image-article/pipsqueak-star-unleashes-monster-flare/

[18] Altair в работе Bouchaud и соавторов
A realistic two-dimensional model of Altair, Astronomy and Astrophysics, 2020.

https://doi.org/10.1051/0004-6361/201936830

[19] NASA траектория Voyager
Hubble Provides Interstellar Road Map for Voyagers' Galactic Trek, 2017.

https://science.nasa.gov/missions/hubble/hubble-provides-interstellar-road-map-for-voyagers-galactic-trek/

[20] AllWISE в работе Kirkpatrick и соавторов
The AllWISE Motion Survey and the Quest for Cold Subdwarfs, Astrophysical Journal, 2014. Запись публикации IPAC.

https://www.ipac.caltech.edu/publication/2014ApJ...783..122K

[21] NASA и ESA Stein 2051
Hubble Astronomers Develop a New Use for a Century-Old Relativity Experiment to Measure a White Dwarf's Mass, 2017.

https://science.nasa.gov/missions/hubble/hubble-astronomers-develop-a-new-use-for-a-century-old-relativity-experiment-to-measure-a-white-dwarfs-mass/

[22] Caltech спутник Gliese 229
It's Twins! Mystery of Famed Brown Dwarf Solved, октябрь 2024 года.

https://www.caltech.edu/about/news/its-twins-mystery-of-famed-brown-dwarf-solved

[23] BIPM определение метра
Точная скорость света в вакууме, используемая при пересчёте расстояний.

https://www.bipm.org/en/si-base-units/metre

[24] IAU астрономические единицы
Recommendations concerning Units. Юлианский год из 365.25 суток.

https://iauarchive.eso.org/publications/proceedings_rules/units/

EAJB