

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
Как работать с этой книгой?.....	7
Пример. Лодка.....	8
Сказка про Веру .....	14
Галины пирожки.....	18
Сказка про боль .....	21
Заколка .....	24
Сказка про кнопку .....	27
Дорога .....	30
Красные туфли .....	33
Корзина .....	36
Колокол.....	39
Кровь .....	43
Любовь.....	47
Лабиринт.....	50
Место.....	53
Облака.....	57
Орёл.....	61
Остановка .....	64
Очки .....	67
Печка.....	71
Подсвечник.....	75
Про болезнь .....	82
Ремень безопасности .....	85
Сказка о потерянных золотых монетах.....	91
Снегурочка.....	94
Столб .....	97
Удача .....	100

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Вся наша жизнь – это трансформация из одного состояния в другое. Мы меняемся внешне. Но внутри точно знаем, какие душевные раны нанесла нам жизнь, что повлияло на нас и сделало такими, какие мы есть сейчас.

И порой так страшно и сложно довериться и открыться. Но что, если мы откроемся самим себе?

Признаемся в том, в чем страшно признаваться. Тогда и начинают происходить чудеса!

Твоя уязвимость превращается в силу. И уже никто не сможет сказать тебе то, что ранит или обидит. В этот момент ты становишься другой – той, которую ты еще в себе не знаешь.

*Посвящается той, которая прошла  
сквозь испытания и научилась быть  
счастливой.*



# ОДНАЖДЫ...

Однажды ты поймёшь, что ты себя совершенно не знаешь. И примешь решение понять, кто ты.

Однажды ты поймёшь, что за свои годы так и не приблизилась к той жизни, которой хотела жить.

Однажды ты увидишь другую жизнь и поймёшь, что что-то упустила, от чего-то отказалась.

Однажды твоё тело почувствует то, что никогда прежде не чувствовало: биение ещё одного сердца внутри тебя.

Однажды ты увидишь глаза своего ребенка и поймёшь, что этот человечек будет любить тебя всегда, чтобы ни произошло.

Однажды ты почувствуешь на себе взгляд и узнаешь, что такое любовь.

Однажды ты перешагнешь черту и сделаешь выбор в свою пользу. Однажды ты сможешь отпустить одного, чтобы встретиться с другим.

Однажды ты ощутишь такую заботу и защиту, которую не давал тебе никто и никогда.

Однажды твоя жизнь перестанет быть прежней и расколется на ДО и ПОСЛЕ.

И ты перестанешь оборачиваться и бояться осуждения. Ты научишься смотреть вперёд и идти вперёд.

Однажды ты научишься беречь саму себя. И посвящать время своим детям без остатка. И это будут самые яркие воспоминания твоей жизни.

Ты сможешь отпустить одного и того же человека, чтобы потом не расставаться с ним никогда.

Но надо ли отпускать? Хочешь ли ты этого? Хочет ли он того, чтобы ты его отпустила?

Будь с ним тогда, когда это возможно. Будь честна сама с собой и с ним.

Ты не просто нужна ему.

Потому что однажды ты услышишь «люблю тебя» именно от него.



# КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?

Читай сказку. Любую.

Смотри, какое название тебе отзовется.

Находи тот неодушевленный (это важно) персонаж, который откликается или интересен больше остальных.

Прочитай сказку вслух, заменяя все названия этого предмета и замещающие его местоимения, на слово Я.

Запиши свои ощущения.

Что ты понял/а про себя из этой сказки?

**Пример:**

## Лодка

Она стояла у причала, плавно раскачиваясь на волнах. Спуститься в нее можно было только по горке, которая крепилась на вершине утеса.

Лодка привыкла к своим берегам. Но путникам они казались неприступными и опасными. Поэтому кто-то, однажды поранившись, построил горку.

Рядом с утесом стоял мост. Воды внизу не было. Только ветер разносил желтый песок в разные стороны.

Но все привыкли ездить через мост, потому что это было удобно и быстро.

Однажды на берегу начался шторм. Лодка оторвалась от причала и поплыла навстречу стихии. Она знала, что, если останется у берега, гибель неминуема. А так, среди своей стихии, самое страшное, что могло произойти – её бы вынесло на неведомые берега.

Река крутила лодку в водовороте, подкидывала на вершину волны и с шумом бросала вниз.

Но лодке не было страшно.

Наоборот. Ее размеренной жизни пришел конец. Она не была привязана кормой к берегу, а была свободна.

Когда буря стихла, а течение успокоилось, лодка поплыла по течению реки.

Незнакомые места, покрытые зеленью, были так не похожи на тот опасный утес, возле которого она была впервые спущена на воду. Вокруг нее плавали рыбы.

К воде подходили животные, чтобы напиться. Здесь не было опасности и угроз.

Здесь была жизнь.

Течение прибило лодку к берегу.

Дно коснулось речного песка, и она остановилась.

Сбежались дети. Кто-то залезал в нее, кто-то пытался оттолкнуть обратно в воду. Но лодка нашла себе новую пристань и не собиралась снова уплывать.

Тут пришел хозяин, осмотрел лодку, удивился, как ему посчастливилось получить такой неожиданный подарок от жизни. И вытащил лодку еще дальше на берег, закрепив, чтобы ее не унесло приливом.

Здесь, в этих местах, никто не привязывал лодки. Их просто переворачивали вверх дном, чтобы хорошенько просушить дерево.

Мужчина просмолил дно, покрыл защитой борта лодки. И она еще больше преобразилась.

Тогда ей захотелось сделать для него что-то хорошее.

Однажды он собрался на рыбалку. Рано утром принес и положил внутрь снасти, сел и погреб против течения.

Лодка крутанулась и вошла в поток, в котором трудно было справляться веслами.

Она поплыла туда, куда шел речной косяк. Но рыбаку его не было видно. Когда они приплыли, лодка остановилась. А мужчина ахнул: вокруг лодки рыбы было видимо-невидимо.

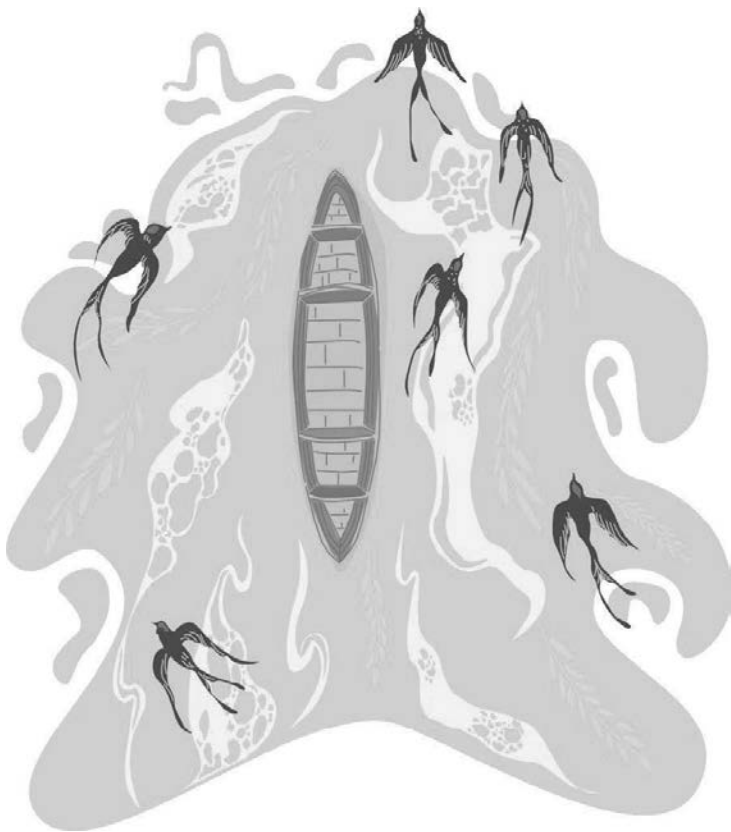
Он вычерпывал ее сачком. И когда набрал достаточно, лодка тронулась с места.

Она вела его новыми путями. А он греб веслами, не веря своему счастью.

На следующий день история повторилась. Лодка снова привела его туда, где было много рыбы.

Сомнения не было: лодка была счастливая.

Мужчина начал еще больше заботиться о лодке. Перенес ее в сарай. Создал ей специальное место для хранения в непогоду. И очень часто приходил к ней вечером, чтобы рассказать о том, что у него на душе. А она слушала и молчала. Просто принимая его и радуясь, что наконец-то обрела дом.



# АНАЛИЗ:

1. Какой неодушевленный персонаж больше всего откликается или интересен?

\_\_\_\_\_ Лодка \_\_\_\_\_

2. Прочитай сказку вслух, заменяя все названия этого предмета и замещающие его местоимения, на слово Я.

Жила-была лодка Я.

Она Я стояла у причала, плавно раскачиваясь на волнах. Спуститься в нее МЕНЯ можно было только по горке, которая крепи лась на вершине утеса.

Лодка Я привыкла к своим берегам. Но путникам они казались неприступными и опасными. Поэтому кто-то, однажды поранившись, построил горку.

Рядом с утесом стоял мост. Воды внизу не было. Только ветер разносил желтый песок в разные стороны.

Но все привыкли ездить через мост, потому что это было удобно и быстро.

Однажды на берегу начался шторм. Лодка Я оторвалась от причала и поплыла навстречу стихии. Она Я знала, что если останусь у берега, гибель неминуема. А так, среди своей стихии, самое страшное, что могло произойти – ее МЕНЯ бы вынесло на неведомые берега.

Река крутила лодку МЕНЯ в водовороте, подкидывая на вершину волны и с шумом бросая вниз.

Но лодке МНЕ не было страшно.

Наоборот. Ее МОЕЙ размеренной жизни пришел конец. Она Я не была привязана кормой к берегу, а была свободна.

Когда буря стихла, а течение успокоилось, лодка **Я** поплыла по течению реки.

Незнакомые места, покрытые зеленью, были так не похожи на тот опасный утес, возле которого **она Я** была впервые спущена на воду. Вокруг нее **МЕНЯ** плавали рыбы.

К воде подходили животные, чтобы напиться. Здесь не было опасности и угроз.

Здесь была жизнь.

Течение прибило ее **МЕНЯ** к берегу.

Дно коснулось речного песка, и **она Я** остановилась.

Сбежались дети. Кто-то залезал в нее **МЕНЯ**, кто-то пытался оттолкнуть обратно в воду. Но лодка **Я** нашла себе новую пристань и не собиралась снова уплывать.

Тут пришел хозяин, осмотрел лодку, удивился, как ему посчастливилось получить такой неожиданный подарок от жизни. И вытащил лодку **МЕНЯ** еще дальше на берег, закрепив, чтобы ее **МЕНЯ** не унесло приливом. Здесь, в этих местах, никто не привязывал лодки **ТАКИХ, КАК Я**. Их **НАС** просто переворачивали вверх дном, чтобы хорошенько просушить дерево.

Мужчина просмолил дно, покрыл защитой **МОИ** борта лодки. И **она Я** еще больше преобразилась.

Тогда ей **МНЕ** захотелось сделать для него что-то хорошее.

Однажды он собрался на рыбалку. Рано утром принес и положил внутрь снасти, сел и погреб против течения.

Лодка **Я** закрутилась и вошла в поток, в котором трудно было справляться веслами.

**Она Я** поплыла туда, куда шел речной косяк. Но рыбаку его не было видно. Когда они приплыли, лодка **Я** остановилась. А мужчина ахнул: вокруг лодки **МЕНЯ** рыбы было видимо-невидимо.

Он вычерпывал ее сачком. И когда набрал достаточно, лодка **Я** тронулась с места.

Она **Я** вела его новыми путями. А он греб веслами, не веря своему счастью.

На следующий день история повторилась. Лодка **Я** снова привела его туда, где было много рыбы.

Сомнения не было: лодка **Я** была счастливая.

Мужчина начал еще больше заботиться о лодке **МНЕ**. Перенес ее **МЕНЯ** в сарай. Создал ей **МНЕ** специальное место для хранения в непогоду. И очень часто приходил к ней **МНЕ** вечером, чтобы рассказать о том, что у него на душе.

А она **Я** слушала и молчала. Просто принимая его и радуясь, что наконец-то обрела дом.

### 3. Запиши свои ощущения после прочтения:

---

---

---

### 4. Что ты понял/а про себя из этой сказки?

---

---

---

### 5. А с чем/с кем ассоциируются у тебя другие персонажи?

---

---

---

**Попробуй сам/а:**

## СКАЗКА ПРО ВЕРУ

Жила-была маленькая девочка. Звали ее Вера. Она была открыта всему миру.

Бежала ему навстречу, падала, разбивала коленки и руки, но, не обращая внимания, вставала и бежала снова.

Навстречу чему-то, чего она сама и не понимала.

Она приходила в песочницу и рассказывала детям об удивительном городе, где все здоровы и счастливы.

Где детям создают специальные лужи, в которых они могут прыгать. Где у детских площадок нет изгородей. А весь город – это и есть одна большая детская площадка.

Там дети ездят на пони и на лошадях. А транспорта, управляющего воздух, нет совсем.

В этом городе так много цветов, но ни у кого не возникает мысли их сорвать.

Наоборот, дети выходят по утрам и сажают всё новые и новые цветы. А еще морковку и брокколи.

Что делают родители в этом городе?

Родители пишут книги о своей жизни, ходят в гости друг к другу и не боятся за своих детей.

Такую историю рассказывала Вера детям в песочнице и на детской площадке. Но никто ей не верил.

Даже ее родители.

Ее ругали за порванные колготки, которые испортились в момент очередного падения.

Ее осуждали за излишнее воображение.  
Уж слишком много хлопот она приносило семье.  
Но Вера забывала обиды и бежала навстречу ветру снова и снова. Однажды она заблудилась.

И попала в неизвестное место в городе.

Среди множества узких улочек бродили люди в остроко-  
нечных шляпах. Дамы носили высокие перчатки и высокие  
прически.

А детей не было вовсе.

Она шла и ловила на себе множество удивленных взгля-  
дов. Люди шептали какие-то непонятные ей слова.

Их язык был ей не понятен.

Вдруг она почувствовала в своей ладони чью-то руку. Она  
вздрагнула и подняла глаза.

Это был ее папа.

Когда-то много лет назад он отправился в путешествие и  
не вернулся. Ее мама получила письмо.

Потом были похороны.

И после этого в их доме появился другой мужчина, кото-  
рого мама начала называть «папа».

– Что здесь делает моя малышка? – спросил папа.

– Я бежала, бежала и заблудилась.

– Ты пришла туда, откуда не возвращаются. Ты знала об  
этом?

– Нет. Я же здесь никогда не была.

– Тебе здесь не место, Вера. Вера не может умереть.  
Вера всегда живет среди людей. Даже если мир рушится  
на мелкие кусочки.

– Что мне делать, папочка? Как мне отсюда выбраться?

– Тебе нужно позвать свою маму. Из всех сил закричать:  
«Мама! Вера здесь! Забери меня!».

Вера еще сильнее сжала папину руку и закричала, что  
есть мочи:

– Мама! Вера здееееесь! Забери меня!

Где-то среди шумного города в одной из больниц очнулась девочка Вера.

Рядом с ней сидела ее мама, которая держала ее за руку. Ее лицо было в слезах. Она следила за движением закрытых глаз своей дочери и понимала: где-то там есть жизнь, о которой знает только ее ребенок. Он верит в эту жизнь. И она помогает жить.

Мама посмотрела на тело своей девочки. Оно было искорёжено из-за случившегося ДТП.

Ее девочка бежала, как всегда, навстречу чему-то такому, во что она верила. Но ее мамы не было рядом. Да и мама не верила в ее сказки о детском городе.

Поэтому девочка была одна.

Может быть, она хотела убежать от неверия. Может быть от чего-то еще. Но случилось то, что случилось. И обратно уже ничего не вернуть.

Мама сидела у постели Веры и услышала:

– Я видела папу!

Первое, что захотелось сделать женщине, это сказать «не выдумывай!». Но она преодолела в себе это желание и ответила:

– Как он?

То, что услышала мама в ответ, вызвало у нее бурю чувств и слез:

– Он помог мне вернуть тебя!

В этот момент девочка закрыла глаза и уснула. Слезы лились из глаз женщины, но она повторяла:

– Спи, моя девочка. Ты поправишься, и мы поедем в твой город детей. Я верю в тебя, Вера!

## АНАЛИЗ:

1. Какой неодушевленный персонаж больше всего откликается или интересен?

---

---

2. Прочитай сказку вслух, заменяя все названия этого предмет и замещающие его местоимения, на слово Я.

3. Запиши свои ощущения после прочтения:

---

---

---

4. Что ты понял/а про себя из этой сказки?

---

---

---

5. А с чем/с кем ассоциируются у тебя другие персонажи?

---

---

---

---

# СТАЛИНЫ ПИРОЖКИ

Жили-были пирожки.

Маленькие, пушистые, с капустой.

Каждые выходные Галя ставила тесто и нарезала капусту для начинки.

Из этого легкого теста отрывались кусочки, раскатывались на муке и наполнялись начинкой.

Пирожки намазывали яичным желтком и отправляли в печку. Настоящую печку, а не какую-то там...

Когда пирожки были готовы, их доставали из печки и оставляли остывать и отдыхать.

Как-то раз пирожки решили сбежать. Им надоело, что их съедают. Они хотели жить.

Они попрыгали с тарелки у окошка, как Колобок, и выкатились со двора.

Их ничего не страшило. Они шли вперед, оставляя за собой дом и Галю.

Что их ждало впереди, они не знали.

Однажды они встретили Лису, которая захотела их обмануть. Но не смогла. Потому что их было много.

И они сами ее перехитрили.

Потом они попали в болото. Но их легкость помогла им проскочить его по кочкам.

Они встретили ежа, который пытался отнести их в норку. Но и тут им удалось увернуться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)