

18+

Ольга Владимировна Лесняк

Ты у себя одна

Сказки



Ольга Лесняк

Ты у себя одна. Сказки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67971258

ISBN 9785005687227

Аннотация

Женщины... Такие разные и всегда особенные. За каждой стоит своя история – любви, разочарования, силы и слабости. В психологических сказках Ольги Лесняк, сквозь вереницу красочных образов и жанров, раскрываются проблемы современных женщин с последующим терапевтическим разбором сюжета и вопросами для самоисследования. Психолог Ольга Лесняк тонко умеет проводить параллели между абстрактным миром сказок и реальностью каждой из нас. И через образы помогает прийти к пониманию себя и гармонии.

Содержание

Предисловие	5
Мулан	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ты у себя одна
Сказки
Ольга Владимировна
Лесняк

Маргарита Барнаш *Иллюстратор*

© Ольга Владимировна Лесняк, 2022

© Маргарита Барнаш, иллюстрации, 2022

ISBN 978-5-0056-8722-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Привет, привет, всем, кто читает! Меня зовут Ольга Лесняк, я практикующий психолог и сертифицированный сексолог.

В вопросах воспитания детей мы нередко стремимся объяснить закономерности жизни не прямым текстом – сухим и сложным, а при помощи абстрактных образов и аллегорий. На первый взгляд, многим покажется удивительным, но взрослые в этом вопросе мало чем отличаются от детей. Для нас тоже порой гораздо легче воспринимать окружающую действительность через красочные художественные истории.

Сегодня доказано, что сказкотерапия обладает не меньшим терапевтическим эффектом, чем психоанализ или когнитивно-поведенческая терапия.

Именно поэтому я предлагаю вашему вниманию свой сборник с психологическими сказками для взрослых. Здесь, через вереницу наглядных образов и историй, мы будем бороться со страхами, стрессом и негативными переживаниями.

В сказках заложены базовые паттерны психики. В них мы можем найти ключи ко всем аспектам жизни – взрослению, становлению, отделению от родителей, самореализации, межличностным отношениям. Сказка соединяет на-

ше сознательное с бессознательным, позволяет посмотреть на существующую проблему под другим углом – со стороны образов, сравнений, аллегорий. Сказка нужна нам, когда есть необходимость узнать, что происходит внутри нас, миновав тяжелый пласт привычных, рациональных представлений о себе и мире.

Сказки исцеляют, потому что они помогают нам вернуться к изначальному эмоциональному содержанию, возобновить контакт со своими инстинктами, вспомнить о принадлежности к историческим основам. Это помогает устранять внутренний раскол, осознать и принять процессы, происходящие в нашей жизни в данный момент.

В конце каждой сказки, я описываю ее терапевтическую основу и предлагаю вопросы для самоисследования. Надеюсь, что мой сборник принесет пользу каждому читателю!

Мулан

В одной старинной деревне Шучжоу, больше тысячи лет назад, в семье манчжурского гусай-да (полковника) родилась девочка, которую называли Ниу (девочка). Она росла в окружении мальчиков и не интересовалась куклами и нарядами. В играх они часто выбирали ее своим предводителем. Мать Ниу молилась богине Гуанинь о том, чтобы ее дочь стала женственной и больше помогала ей по хозяйству. Но шли дни, Ниу подрастала и уже брала у отца меч для оттачивания боевых приемов.

В один из дней к ним в деревню заехал молодой воин на горячем коне, в шишаке, стеганой ватной одежде, с нашитыми на ней стальными бляхами, с кривым мечом у пояса, садаком за плечами и колчаном, полным стрел. Он был пленен красотой девушки, которая сидела в своём саду с мечом на коленях. Не в силах сдержать своё любопытство он соскочил с коня и зашел в сад через задние ворота дома.

Почти не касаясь земли, молодой воин подошел к Ниу и коснулся рукава ее кимоно. Одним быстрым и точным движением остановила Ниу наглеца, что посмел ее коснуться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.