Елена
Крамаренко

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ



ОТ ДУШИ И ДЛЯ ДУШИ

Елена Крамаренко

От души и для души. Терапевтические сказки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70097536
ISBN 9785006099487

Аннотация

Этот сборник сказок создан психологом Еленой Крамаренко.Он написан «от души и для души». Автор мягко погружает нас в темы, которые знакомы каждому человеку: любовь и выбор, лень и самокритика, умение дружить и делать первый шаг, одиночество и любовь к себе.Терапевтические сказки не только помогают нам лучше понять себя, но и решить схожие задачи мягко и деликатно. Читая этот сборник, понимаешь, что все в жизни решаемо. Главное – верить в себя, желать и делать. И все обязательно получится.

Содержание

Введение. От автора	5
Дерево сказок	8
Сила вдохновения	12
Встреча с внутренним критиком	18
Как победить прокрастинацию	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

От души и для души
Терапевтические сказки

Елена Крамаренко

Иллюстратор Елена Крамаренко
Литературный редактор, корректор Майя Дубовицкая
Дизайнер-верстальщик Лариса Бердникова

© Елена Крамаренко, 2023
© Елена Крамаренко, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0060-9948-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. От автора

Приветствую тебя, мой дорогой читатель!



Меня зовут Елена, и по образованию я психолог. Год назад у меня появилась мечта – написать свою книгу. Но вот какую? Тогда я и подумать не могла, что мечта скоро станет явью. Книга получилась не простая, а сказочная! Но обо

всем по порядку.

Сказки я люблю с детства. Даже не помню, сколько точно у меня было книг, но о-о-очень много. Я научилась читать в четыре года, а в пять лет напечатала одним пальцем свою первую сказку. Тогда не было компьютеров, и печатала я на пишущей машинке. Тот лист до сих пор хранится в нашем семейном альбоме.

Нет, после этого я не стала писательницей, а решила помогать людям в трудных жизненных ситуациях. Но сказка ко мне всё-таки вернулась, спустя годы.

Это произошло совершенно неожиданно. Листая ленту в соцсетях, я увидела приглашение на курс сказкотерапии. Прошла его, а после него попала на сказочный марафон. Работая с собой через сказку, я поняла, что это очень мягкий и в то же время мощный инструмент для исцеления и трансформации.

Удивительное совпадение: мои знакомые часто называли меня феей. Кто знает, может быть, именно это и положило начало моему волшебному периоду?

Темы сказок в этом сборнике знакомы каждой из нас. Это любовь и выбор, лень и самокритика, умение дружить и делать первый шаг, одиночество и любовь к себе. Почти все сказки я писала для себя, когда надо было что-то поменять в своей жизни и выйти из тупика.

Иллюстрации к этой книге я решила сделать сама. Рисование – это еще одна любовь моего детства. Как Леночка

из моей сказки, я забыла о своем увлечении. А потом вспомнила. Я не считаю себя профессионалом, хоть и закончила художественную школу уже в зрелом возрасте. Мне очень хотелось, чтобы рисунки, как и мои сказки, были простые, душевные и светлые.

Получился сборник сказок от души и для души.

Надеюсь, что эта книга будет интересна девочкам разного возраста. И сказка станет верным спутником в жизни, который волшебно поможет выйти из любых ситуаций.

А впрочем, если вы просто улыбнетесь, или в вашей груди станет тепло – значит, этот сборник создан не зря!

С любовью к вам, фея Елена.

Дерево сказок

В одном чудесном месте росло Дерево. На первый взгляд, дерево и дерево – ничего особенного. Но это только было на первый взгляд.

На самом деле оно было волшебное. Человек с открытой душой замечал, что листики на нем необычные – разноцветные, да и по форме больше напоминали листы бумаги. Маленькие, разноцветные листики бумаги. Многие удивлялись, увидев это: «Надо же, какое необычное дерево!»

Но постояв и посмотрев, люди шли дальше, занятые своими ежедневными заботами.

Однажды под деревом расположилась девушка. Она давно искала уютное пространство, где сможет поразмышлять о себе, о жизни – о разном. Для этого она взяла с собой плед, термос с чаем, пару бутербродов, блокнотик с цветными карандашами для рисования; села на велосипед и отправилась в путь.



Проезжая мимо волшебного дерева, она вдруг увидела его удивительные листики. Вроде обычные листики, а вроде и нет. Чудо какое-то! Дерево как будто звало ее. И девушка с радостью расположилась под ним. Густая листва создавала тень, на дереве щебетали птички, и девушка достала блокнотик с карандашами.

И вдруг один из листиков с дерева упал ей прямо в руки.

– Ой, что это? – Мила удивленно смотрела на листок.

Да, эту чудесную девушку звали Мила. Она очень любила все, что связано с творчеством и тайнами. И поэтому Дерево выбрало ее. Оно давно хотело поделиться с кем-то своим сокровенным, но подходящий человек никак не встречался.

И тут вдруг она – Мила. Дерево сразу увидело в ней того самого человека, которому сможет поведать много интересного и увлекательного.

– Что это? – повторила Мила и с удивлением обнаружила, что на листике проступают буквы. Они весело танцевали, немного смешно вскидывая ручки и ножки и неожиданно – да-да, это так и было – сложились в чудесный стих.

Постепенно буквы стали растворяться, и листик стал обычным.

– Вот это чудеса! Так вот ты какое, оказывается, – обратилась Мила к Дереву.

– Я расскажу тебе много интересного, – прошелестело Дерево в ответ, – приходи ко мне каждый день, и я поведаю

тебе все, что накопило за многие-многие годы. Это будут не просто истории. В них ты найдешь ответы на свои вопросы, а еще через них сможешь помогать другим.

И Мила стала приезжать к Дереву каждый день. Все истории она собирала в красивую папку, а потом размышляла над ними и писала чудесные сказки.

Это Дерево живет и сейчас. И кто знает, вдруг и вам посчастливится попасть к нему и получить в дар тысячи новых историй.

Сила вдохновения

В одном сказочном цветочном Королевстве жила-была феечка Муза. Весело порхала она с цветка на цветок, собирая нектар творчества и пыльцу вдохновения. Была она хорошенькой, маленькой и лёгонькой. И часто жители Королевства слышали ее звонкий, заливистый смех – точно колокольчики звенели. Наша Муза была очень разборчива, когда выбирала своих подопечных. Но зато если выбрала, то обязательно помогала творческому человеку в его начинаниях.

Счастье, когда такая Муза твой друг. А если нет?

Да, наша Муза была с характером. Больше всего на свете она не любила угрюмых, неприветливых, пессимистичных людей. Она считала, что когда радуешься и открыт новому, тогда и чудеса случаются. И Муза стремилась именно к таким людям.

Чувствует она энергию Волшебства и тут же спешит со своим ведерком, в котором нектар творчества. А в маленькой коробочке – пыльца вдохновения. Рассыплет она пыльцу в воздухе, а в чай незаметно добавит нектар – и вот человек уже в потоке творчества. Рождает волшебные сказки, пишет стихи, картины. И на сердце у обоих радостно.

Но однажды Фея случайно перепутала окно и влетела в другое. Такое может с каждым произойти, даже с феей. И оказалась она в довольно мрачной комнате. Первое же-

лание было сразу вылететь, но вдруг она услышала чьё-то всхлипывание. В углу комнаты, завернувшись в плед, сидела девушка. Лицо ее было опухшим от слез, волосы растрепаны, а на полу валялось несколько скомканных бумажных платочков.



– Эй, – тихонечко позвала Муза.

Девушка вздрогнула от неожиданности и удивленно захлопала глазами.

– Ты кто? – прошептала она.

– Я – Муза, – гордо ответила феечка.

– Муза? И что ты делаешь?

– Помогаю людям творить, – Муза театрально взмахнула своей маленькой ручкой, описав в воздухе что-то в виде спирали.

– А я – Мила. И у меня совсем ничего не получается, – всхлипнула девушка. – А ведь я закончила Академию сказочных наук, – продолжала она, – хотела людям Волшебные сказки дарить, да так ничего и не написала. Никому это не нужно, наверное. Или я совсем-совсем ни на что не гожусь.

Муза нахмурилась.

– Да ты что? – возмущенно проговорила она. – Разве можно так разбрасываться знаниями? И талант, вижу, у тебя есть! Да только радости сейчас в жизни маловато. И веры в себя. Вот и не лечу я к тебе. Я ведь на энергию радости прилетаю. Улыбки люблю, смех. А к тебе случайно попала. Да, видно, не случайно.

– Ох, – вздохнула Мила, – разве только радостным людям можно что-то творить? А как же великие писатели, музыканты, поэты? Я знаю, что они, наоборот, в свои сложные вре-

мена раскрывали свой талант. А мне, ну, совершенно ничегошеньки не помогает, – и Мила снова залилась слезами.

– Послушай, – Муза задумчиво поводила рукой в воздухе, – возможно, ты и права. Я раньше не думала, что можно творить в разном настроении и состоянии. Привыкла я к радости. А может, мне пора попробовать что-то новое?

– Ну конечно, – всхлипнула Мила, – ты же не случайно тут оказалась. И она впервые за время разговора слегка улыбнулась.

– Слушай, – Муза слегка прищурилась от удовольствия, – а у тебя есть абрикосовое варенье? Я так его люблю.

– Есть. Пойдем пить чай! – заулыбалась девушка. – Если, конечно, у тебя есть время, – осторожно добавила она.

Они сидели на кухне, болтали о том о сём, и то ли аромат чая, то ли абрикосовое варенье, то ли душевная беседа сделала свое дело – только Мила вдруг поняла, что абсолютно напрасно пала духом. Что все у нее есть – и знания, и способности. А вдохновение – да, оно важно, но самое главное – просто делать. Шаг за шагом. И тогда все обязательно получится!

Муза задорно взмахнула своей ручкой, и из коробочки с пыльцой вдохновения вылетел целый рой золотых искорок. Они весело сверкали в воздухе, заполняя комнату. Мила звонко чихнула и рассмеялась. И на душе у обеих стало радостно.

Потом они пили чай уже с Волшебным нектаром. Позд-

ним вечером феечка Муза засобиралась домой. Весь день она помогала Миле творить Волшебные сказки. Прощаясь, Фея протянула девушке золотую коробочку.

– Что это? – спросила Мила.

– Это волшебная ручка. Она поможет тебе писать удивительные сказки, а еще придаст уверенности в себе и в своих силах. Да и градус вдохновения будет на уровне. А это – хрустальный колокольчик, – феечка протянула Миле еще одну коробочку. Позвони в него, и я обязательно прилечу. Теперь уже в любом случае, даже если тебе совсем не радостно.

И Муза выпорхнула в окно.

А Мила еще долго сидела со счастливой улыбкой на лице, задумчиво поглаживая подарки. Теперь в ее жизни появилась Муза, а вместе с ней – добрые, чудесные, волшебные Сказки. Сказки от души и для души.

Музе эта встреча тоже дала многое. Она поняла, что не надо выбирать только радостных и счастливых. Наоборот, помочь человеку в трудную минуту поверить в себя – вот ее основная задача. Главное, чтобы он хотел что-то делать. А там и вдохновение следом придет, и она, Муза, в любой момент прилетит на помощь.

Встреча с внутренним критиком

Сегодня Критик был в ударе. Обычно он появлялся ближе к середине работы или – когда дело было сделано. А сегодня нарисовался сразу, как только Мила села за стол и взяла ручку.

Маленький кругленький человечек в черном костюме и цилиндре. У него была седенькая бородка и нос картошкой. Ножки у него были тоненькие, коротенькие, а туловище больше напоминало шар. Иногда он был похож на черную кляксу – одну из тех, которые Критик не раз ляпал Миле на бумагу, разозлившись.

Усевшись на лампу, которая была прикручена к настенной полке, он с важным видом поправил на носу пенсне, и произнес:

– Опять чепухой занимаешься? Нет, чтобы делом каким нужным. Да ладно бы, действительно, сказочница была. А тут же так – ерунда какая-то. Писать ты совсем не умеешь, фантазии нет. Кому нужны твои сказки?

Мила старалась не слушать Критика, пыталась сосредоточиться, но дребезжащий голосок так и лез в уши:

– Нет, ну что это за начало?! Банальность полная! Надо начинать так, а потом вот так, – Критик начинал влезать, мешая Миле сосредоточиться.

– Перестань, – твердо сказала Мила, – а не то…

– Ах, вот ты как! Угрожать? – и Критик ловким движением руки направил на исписанный листок большую кляксу. Клякса смачно ляпнулась на лист и растеклась.

Мила аж подскочила от неожиданности. Лист с текстом ее новой сказки был безнадежно испорчен.

– Ну держись! – Мила ловко прицелилась и слегка щелкнула Критика по носу.

Но, видно, не рассчитала. Маленький человечек не удержался и свалился прямо в стакан с водой, стоявший под лампой. Цилиндр слетел с головы и обнажил кругленькую блестящую лысинку.



– Ой, помогите! – Критик смешно пытался уцепиться ручками за край стакана, но ничего не получалось.

– Если обещаешь больше не вредничать и не мешать – я тебе помогу, – сказала Мила.

– Обещаю, обещаю, – Критик тянул ручки и смешно выпучивал глазки.

– Держись, – Мила протянула человечку карандаш, и он быстро ухватился за него.

Выбравшись на стол, Критик стал сокрушаться, что костюм теперь безнадежно испорчен, ботиночки придется выбросить, а самое ужасное: Мила увидела его лысинку! Нет, такого позора он не вынесет! Он же во всем должен быть примером и авторитетом!

Мила заметила, что, если бы он не имел скверный характер, все бы точно сложилось по-другому.

– Я устала от твоих бесконечных нравоучений! Мне и так тяжело начинать новое дело, а тут еще ты со своей придирчивостью.

– Вот так, – грустно вздохнул Критик, – отблагодарили. А помнишь, как в первом классе благодаря мне ты получила грамоту за отличную учебу? А как тебя хвалили за почерк и опрятность? А как ты выиграла конкурс по чтению стихов? Только вот потом я почему-то стал занозой в попе. А я ведь как лучше хочу! Чтобы ты не расслаблялась, а стремилась стать умнее. Я стараюсь, чтобы ты закалилась от моей кри-

тики и не обращала внимание на критику других людей.

Мила задумалась. А ведь правда. Раньше Критика она воспринимала как Важного Советчика, а когда выросла, совсем перестала его слушать. И старалась даже не замечать его. Вот он и стал злобным «Кляксичем». А все потому, что просто хотел внимания и признания своего авторитета.

– Слушай, – сказала Мила Критику, – а давай общаться как раньше, в те времена? Только прошу тебя, критика должна быть обоснованной и конструктивной, с предложениями и вариантами. Мне ведь и так тяжело начинать новое, сам понимаешь.

– Ладно, – кивнул человечек головой, – только угощай меня еще чаем с печеньем, если тебе не трудно.

С этого дня Мила и Критик подружились. Теперь он не только делал ей замечания, но и старался предлагать варианты. И обязательно вначале подчеркивал, что ему понравилось и какие он видит достоинства. Мила даже скучала, когда Критик уезжал в отпуск отдохнуть.

Наш Критик тоже изменился. Вначале он подтянулся и постройнел, а через несколько месяцев помолодел и стал белозубым красавцем, который, имея огромный опыт и знания, всегда вовремя помогал Миле быть на высоте.

А Мила больше не боялась начинать новое. Она могла справиться с любой задачей. Ведь самое главное – заниматься любимым делом, и тогда все задуманное получится.

Как победить прокрастинацию

Королева Прокрастинация шла в тронный зал. Была она высокая и худая – этакая «железная леди». Походка ее была величественная, и каждый шаг словно впечатывался в мраморный пол. Эхо шагов разносилось по всему Замку. Королева так плотно сжимала губы, что издалека казалось, будто вместо губ на лице прорезь. Ее черные волосы были собраны в высокий пучок, из которого торчали то ли шпильки, то ли спицы. Королева была вся натянута, как струна. Злоба переполняла ее.



Еще бы, эти маленькие Пажи абсолютно перестали работать! Видано ли, уже целый месяц без Волшебного Эликсира Молодости.

Надо сказать, что внешне Королева казалась довольно молодой, хотя на самом деле ей было много лет. Молодела она от Эликсира, который приносили ее Пажи. Каждый глоток омолаживал ее на целых десять лет и добавлял капельку в Чашу Бессмертия. Раньше этот Эликсир добывался легко: почти каждый человек попадался в паутину Королевы Прокрастинации. Не мудрено, ведь схема была четко отработана: сначала ему внушались сомнения, потом страх, затем лень окутывала его, а там уже и вина делала свое дело. Так вот, именно от чувства вины и рождался этот чудо Эликсир.

Но уже почти месяц, как ее Пажи не приносят никаких результатов. «Развелось этих помогающих специалистов, просто житья не дают. Все так и норовят заняться саморазвитием да самореализацией», – злобные мысли вспыхивали в ее голове, глаза сверкали, как молнии. А все потому, что пузырек Королевы с бесценным Эликсиром опустел несколько дней назад, а Чаша Бессмертия буквально таяла на глазах.

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.