

СБОРНИК ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК, НАПИСАННЫХ ОБЫЧНЫМИ ЛЮДЬМИ

АВТОР ПРОЕКТА
НАТАЛЬЯ НОВАЯ

A vibrant, painterly illustration of a woman with long, flowing golden hair, wearing a blue dress with white sleeves and blue accents. She has her arms outstretched, and a soft, ethereal glow surrounds her. The background is a lush, green forest with sunlight filtering through the trees, creating a magical atmosphere.

ПРО
ВНУТРЕННЮЮ
ОПОРУ

Наталья Новая

Про внутреннюю опору

«Издательские решения»

Новая Н.

Про внутреннюю опору / Н. Новая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-622869-6

В этот сборник вошли сказки, написанные на марафоне по укреплению Внутренней Опоры. Участники исследовали тему с разных сторон: соединялись со своими ресурсными субличностями, трансформировали эмоциональные состояния, разрешали внутренние конфликты и обращались за поддержкой к высшим силам. Каждая сказка сопровождается мини-предисловием, в котором автор приоткрывает завесу творческой тайны, рассказывает о том, как она родилась и какую пользу принесла.

ISBN 978-5-00-622869-6

© Новая Н.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
АНАСТАСИЯ МОСЯЖ	7
Сказка про обретение Внутреннего Стержня	8
СВЕТЛАНА ДЕНИСОВА	11
Сказка про Предназначение	12
НАТАЛЬЯ ИВАНОВА	14
Что за саботаж?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Про внутреннюю опору

Авторы: Новая Наталья, Мосяж Анастасия, Денисова Светлана, Иванова Наталья,
Винс Мия, Воронцова Елена, Кравцова Светлана, Курбатова Ольга, Конаева Алена

Иллюстратор Ксения Борисова

Литературный редактор, корректор Майя Дубовицкая

Дизайнер-верстальщик Лариса Бердникова

© Наталья Новая, 2024

© Анастасия Мосяж, 2024

© Светлана Денисова, 2024

© Наталья Иванова, 2024

© Мия Винс, 2024

© Елена Воронцова, 2024

© Светлана Кравцова, 2024

© Ольга Курбатова, 2024

© Алена Конаева, 2024

© Ксения Борисова, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0062-2869-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели!

Меня зовут Наталья Новая. Я – сказкотерапевт: учу людей писать сказки и с их помощью творчески преобразжать свою жизнь.

Сказки не простые, а терапевтические. В процессе их написания можно лучше узнать себя, получить ценные подсказки от своего подсознания и найти ответы на волнующие вопросы. И все это в атмосфере легкости и игры!

Написать такую волшебную сказку может каждый. Я регулярно обучаю этому на онлайн марафонах «Сказка Каждый День», где даже обычные люди без писательского опыта превращаются в талантливых сказочников. А пишущие – раскрывают новые грани своего таланта при помощи техник сказкотерапии. Участниками марафонов часто становятся педагоги, психологи, арт-терапевты и другие представители помогающих профессий.

В этот сборник вошли сказки, написанные на марафоне по укреплению Внутренней Опоры. Участники исследовали эту тему с разных сторон: соединялись со своими ресурсными субличностями, трансформировали эмоциональные состояния, разрешали внутренние конфликты и обращались за поддержкой к светлым силам.

Каждая сказка сопровождается мини-предисловием, в котором автор приоткрывает завесу творческой тайны, рассказывает о том, как она родилась и какую пользу принесла.

Желаю приятного прочтения и удивительных открытий!

И, конечно, приглашаю вас присоединиться к нашей творческой команде и написать собственную сказку! Сказочник живет в каждом из нас, нужно лишь помочь ему проявиться на свет!

С уважением, автор проекта «Сказка Моей Жизни», сказкотерапевт Наталья Новая

***С уважением,
автор проекта
«Сказка Моей Жизни»,
сказкотерапевт
Наталья Новая***

АНАСТАСИЯ МОСЯЖ

Я решила поучаствовать в сказочном марафоне. Это был мой первый опыт в написании сказок. Не ожидала, что у меня получится с легкостью их написать, и была приятно удивлена.

Эта сказка родилась частично из моего опыта, частично из опыта других людей. Когда я ее писала, то ощутила прилив энергии и желание творить еще больше.

Очень хочется, чтобы эта сказка вдохновляла читателей становиться более уверенными и полностью принимать себя и ценить все свои достоинства, о которых многие даже не вспоминают, заикливаясь на недостатках.

Сказка про обретение Внутреннего Стержня



Жила-была девушка Катя. Она была очень добрая и искренняя.

Но у нее совсем не было внутреннего стержня. Она очень сильно зависела от мнения окружающих. А так как Катя росла в среде критиков, то думала о себе, что она плохая и недостойна чего-либо хорошего.

Она всегда считала других умнее и лучше себя, а себя – неумехой, неряхой, медлительной и рассеянной. Так как она транслировала это изнутри, к ней притягивалось такое же критичное окружение. Со временем боли накопилось так много, что она начала осуждать людей, сплетничать про них.

Но как-то раз к ним на работу устроилась девушка, которую звали Вика. Она была очень добрая и лучистая, к ней тянуло, как магнитом. И даже ярые сплетники и люди негативного мышления – а таких был весь офис – стали общаться с ней очень вежливо, любезно и учтиво. От нее исходил свет и приятное ощущение счастья и радости.

Катя стала общаться с этой девушкой. Они ходили вместе с работы домой. Как-то она решилась спросить у Вики, в чем секрет того, что даже самые злостные сплетники и лицемеры не говорят о ней ничего плохого за глаза.

Вика ей ответила: «Ой, ты знаешь, на самом деле я не всегда такая была. Когда-то я была очень ранимая, плакала от любого пустяка, от любого ехидного замечания в свой адрес и чувствовала себя несчастной.

Однажды я гуляла по любимому лесу и горько рыдала от очередной обиды. Я так сильно плакала и молила Бога о том, чтобы не быть такой тонкокожей, потому что мне это очень сильно мешало по жизни. Я буквально заикливалась на каждом негативном слове, сказанном обо мне. Раньше я могла неделю переживать из-за того, что не смогла ответить на хамство, и просто глотала язвительные выпады других. Тут начался ливень, и я спряталась у могучего огромного Дуба. Я прижалась к нему, и случилось настоящее чудо: он начал со мной разговаривать.

Он сказал, что многие люди специально поддевают меня, так как чувствуют, что у меня нет внутреннего стержня, и знают, что в ответ я им ничего не скажу, а буду просто переживать.

Я спросила его, что же мне делать. Сказала, что я сильно устала от такой жизни и хочу обрести этот стержень. Тогда мы с ним договорились, что он меня обучит, как быть такой же мощной, как он сам. Я приходила каждое утро в лес, подходила к дереву и стояла рядом с ним, напитываясь его могуществом и величием.

Поначалу я мало что понимала. Мой беспокойный ум не давал мне сконцентрироваться на теле, в голове был рой мыслей. Но дуб мне говорил, чтобы я не отступала, что скоро почувствую изменения.

И, действительно, с каждым приходом к дереву, я все больше погружалась в тело, и мой ум замолкал.

Наконец, я стала ощущать, как мои стопы соединяются с землей, словно могучие корни. Тогда я начала чувствовать уверенность и прочность, опору и поддержку от Земли.

У меня стал расправляться позвоночник.

Я чувствовала, как внутри меня растет мой стержень. Я начала по-другому проявлять себя в обычных ситуациях. Если раньше я очень боялась высказать свое мнение, то теперь стала увереннее выражать себя, не боясь, что обо мне подумают.

Как-то дуб спросил меня, а в чем моя сила? И попросил рассказать ему о своих сильных качествах и сторонах.

Поначалу от такого вопроса я даже смутилась, потому что совсем не видела свои сильные качества. Я с детства была приучена видеть в себе только недостатки.

Но потом я все-таки вспомнила то, чем могу гордиться. Я закончила университет с красным дипломом. Я ни разу не пропустила ни одной лекции за все время учебы. Я поняла, что мне удалось это сделать с помощью своей усидчивости и целеустремленности.

Я научилась ценить себя и видеть свои достоинства, стала чаще хвалить себя за усердие и за ответственность, с которыми я подхожу к любому делу, и перестала ругать и корить себя за недостатки.

И удивительное дело! От этого я вскоре стала спокойнее и внимательнее. Ушла моя медлительность и рассеянность, из-за которой я так много переживала.

Когда мне говорили, что со мной что-то не так, я спрашивала: «А с какой целью вы мне это говорите?» И этим вводила их в ступор.

Я начала понимать, что в большинстве случаев дело было не в моих «несовершенствах», а в чем-то другом, имевшем отношение к самому человеку. Ведь я тоже чуть было не пошла по этому пути из-за своей внутренней боли. И после того, как я начала исцеляться, желание осуждать других и сплетничать постепенно отпало.

Неудивительно, что в результате мои отношения с людьми стали меняться. Прежние обидчики перестали указывать на мои недостатки, язвить. А в скором времени со мной стали общаться те, кого я считала высокомерными.

После завершения своего рассказа Вика привела свою коллегу Катю в лес и познакомила с могучим Дубом. И вскоре Катя стала такой же, как ее новая подруга Вика. Уверенной, источающей свет и побеждающей любую тьму!

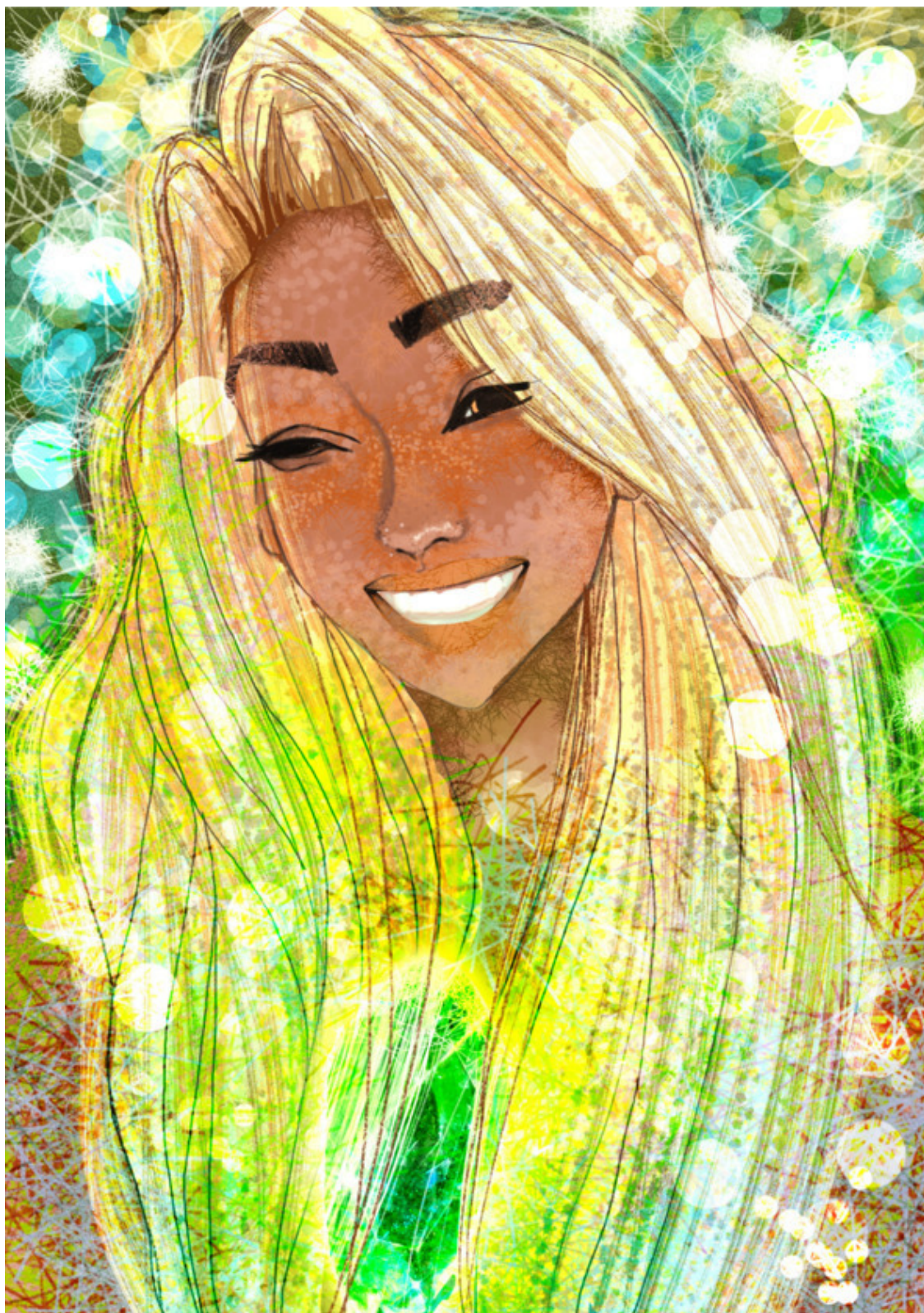
СВЕТЛАНА ДЕНИСОВА

Сказка родилась на одном дыхании во время выполнения задания про внутреннюю опору. В итоге получилась сказка про предназначение.

Каждый человек рождается со своим уникальным даром, который он способен подарить миру. Помочь разгадать дар может семья или сам человек.

Я сама мама. А еще много работаю с детьми и понимаю, как важно вовремя разглядеть то, с чем пришел ребенок, не сбивать его с пути, не мешать, а всячески поддерживать. Тогда реализованных и по-настоящему счастливых людей в нашем мире будет намного больше.

Сказка про Предназначение



В одной семье родилась обычная-необычная девочка с алмазом в груди! Назвали ее Дариной.

Родители ее очень любили и берегли: натирали камушек до блеска, чувствуя, что это доверие и подарок Вселенной.

В их семье жила теплота сердец и душевность, радость и счастье в каждом дне, любовь и уважение в каждом слове.

Со временем родители заметили, что алмаз стал изменяться, превращаясь в бриллиант.

В подростковом возрасте свет, идущий из груди, усилился. Все окружающие люди, оказываясь в поле Дарины, сразу находили то, что искали: спокойствие души, улыбку, веру в себя, любовь и чувство прекрасного!

Ну, а в родительском доме всегда устраивались детские посиделки – было много игр, смеха, творчества и интересных совместных дел. Шло время и алмаз полностью превратился в бриллиант.

Дарина выросла и нашла свое предназначение в огранке Детских Душ!

НАТАЛЬЯ ИВАНОВА

Что такое внутренняя опора? Как ее найти? По каким приметам? У каждого она своя.

Когда пришло задание написать сказку, сложно было настроиться, откладывала до последнего момента. Читала истории марафонцев и поражалась, насколько глубокая работа шла у них, как замечательно разворачивались сюжеты. Комментировала, поддерживала других. И наконец, со вздохом села за свою сказку.

Почему-то всплыл образ Яги. И вот оно – озарение! А почему бы и да! Как только появилась героиня сказки – Баба Яга, стало понятно, что должно произойти что-то волшебное. Так и случилось уже независимо от меня. Я только успевала записывать то, что нашептывала мне сказка. В нее попали сказочные реалии коллег-марафонцев. Сама не ожидала, что так все закрутится.

И да, после завершения поняла: это я про себя писала! Это мне нужен был отдых! Это мои мозги не хотели работать!

Вот так работают сказки!

Что за саботаж?

Утро в старом лесу выдалось ясным, морозным. Осенний лес стоял в ярком убранстве. Березки и осинки красовались друг перед другом своими нарядными юбочками. Ели важно поправляли густые рюши темных лап. Утренний гвалт оглушающе разносился над лесом. Это грачи и галки устроили переключку, собираясь в стаи.



Ни свет ни заря подымающаяся Ягуся недовольно выглянула в окно избушки.

– Ишь, разорались! Спать не дают! Тьфу ты! – проворчала бабка. Потянулась неудачно, в пояснице звонко хрустнуло. Бабка крякнула, ухватилась за спину.

– Эх, будь она неладна, эта старость! – махнула рукой и поковыляла к печке.

По понедельникам Яга обычно занималась колдовством. Только на этот раз что-то пошло не так. В голове бабушки не осталось ни одного колдовского слова, ни одного рецепта вспом-

нить не удавалось. Она хватала пузырьки с настойками, засушенных насекомых, пучки трав и растерянно клала их обратно.

– Вот тебе и на! – подумала бабуля. – И чаво это все значит? Старею, че ли? Эй, мысли мои, скакуны, далече ускакали? – и старушка постучала костяшками пальцев по голове.

– Похоже, нет никого дома... Та-а-ак, чаво делать будем? – ни к кому конкретно не обращаясь, вопрошала Яга. Чесала лоб, затылок, бородавку на носу. Но вспомнить ничего не могла.

– Вот ведь сколько раз собиралась записать все заклинания! Допрыгалась? Никак Маразмушка тихо подкрался! Паразит этакий! Застал-таки врасплох!

И бабуля стала ходить по избе из угла в угол, вздыхая, всплескивая руками, качая головой и бормоча бессвязно обрывки фраз. Черный кот, лежа на теплой печи, поглядывал на Ягу одним глазом. Ворон нервно подпрыгивал на шесте. Эти хождения и бормотания ничего хорошего не сулили. Бабуля все больше распалась, нервничала. Ковыляла быстрее, все роняя на ходу. Наконец она остановилась.

– Все, уморилась. Чаво делать-то теперь будем? – на этот раз посмотрела на кота и ворона. – Ну чаво молчите-то? Вас спрашиваю!

Кот прикинулся крепко спящим, ворон отвернулся к стенке, рассматривая узор на закопченном бревне.

– Ну и помощники! – распалась все больше Яга. – Тьфу, дармоеды!

Она села на лавку, подперла щеку корявой рукой и загрустила.

– И куды вы все подевались? – запрочитала Яга.

– Мы тута, – раздался спустя несколько минут тонкий писклявый голос.

– Где это тута?

– В голове твоей, – все также пискляво отозвался голос.

– И чаво вам надоть? Чаво попряталися?

– У нас это, само... нет, сумо... нет, суботаж.

– Какой-такой суботаж? – удивилась Яга. – Чаво удумали?!

– Мы это, отдыхать хотим, вот и суботаж устроили.

– А мне-то чаво делать?

– Да ничаво! – передразнил голос. – Сиди, отдыхай.

– А колдовство-то как?

– Успеешь еще, – сказал голос. – В другой раз наколдуешься. А мы спать. Всем пока!

– Да-а-а, дела! – только и смогла произнести Яга и почесала бородавку на носу.

– Ты это, в зеркало волшебное посмотри, что ли. Успокойся, – проговорил Кот, перевернулся через спину, потянулся и зевнул.

– И то верно, пошто это я так разволновалась?

Яга откинула со стены занавеску и включила на волшебном зеркале кнопку «пуск». А там – жизнь кипит, сказки сочиняются, героини новые появляются, чудеса творятся. Заперевивала бабуля. Надо за всеми новостями проследить. С волшебниками початиться. Энергией напитаться. Вон там новая Вселенная родилась. Тут коньяка волшебный эликсир получил. Где-то родник с живой водой забил из-под земли. А вот тучка дождем живительным пролилась.

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.