

Даша Dollish

В ЗАЗЕРКАЛЬЕ ДУШИ

Терапевтические сказки для взрослых о том,
как сбросить с души колючки, полюбить свое отражение
и рассадить эмоции по полочкам



Секреты счастья (АСТ)

Даша Dollish

**В зазеркалье души.
Терапевтические сказки
для взрослых о том, как
сбросить с души колючки,
полюбить свое отражение и
рассадить эмоции по полочкам**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 159.9
ББК 88.3

Dollish Д.

В зазеркалье души. Терапевтические сказки для взрослых о том, как сбросить с души колючки, полюбить свое отражение и рассадить эмоции по полочкам / Д. Dollish — «Издательство АСТ», 2025 — (Секреты счастья (АСТ))

ISBN 978-5-17-168059-6

Перед вами уникальные истории, чтение которых вызывает потрясающий психотерапевтический эффект. Страх, злость, агрессия, сомнение, обида, стыд — эмоции-ограничители. Они мешают принимать решения, трезво реагировать на ситуации и менять жизнь так, чтобы она стала воплощением мечты. Радость, уверенность, легкость, любовь — эмоции-двигатели. Они толкают нас на действия, позволяют думать о прекрасном и фантазировать. Авторские трансформационные сказки — как тренинг личностного роста. Они помогут проработать заблокированные эмоции и найти силы строить жизнь каждый день. Терапевтические упражнения покажут, где найти внутренний свет, и научат гармонично распределять энергию. Вы примете свое прошлое, начнете жить в настоящем моменте с открытым сердцем и светлым разумом и избавитесь от хоровода сомнений и тревог. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-168059-6

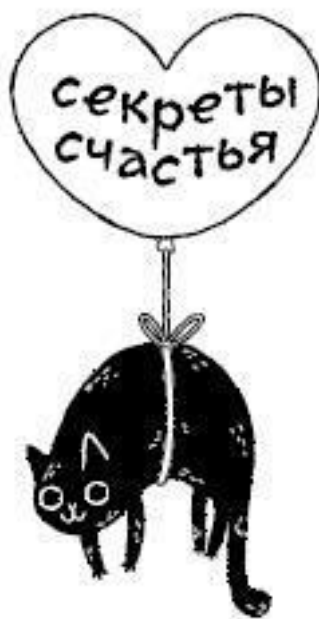
© Dollish Д., 2025

© Издательство АСТ, 2025

Содержание

Почему именно сказки?	7
Тема 1	9
Сказка первая	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Даша Dollish
В зазеркалье души. Терапевтические
сказки для взрослых о том, как
сбросить с души колючки, полюбить
свое отражение и рассадить
эмоции по полочкам / Даша Dollish



Секреты счастья



Издательство
АСТ

© Dollish, Д., 2024

© Намазова Н., фотография автора на обложке, 2024

© <https://www.midjourney.com/home>, иллюстрация на обложке, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Почему именно сказки?



Всю жизнь я пишу картины. Помню, как маленькой девочкой брала стопку чистых листов бумаги, карандаши, и улетала в сказочные миры, создаваемые собственными руками. Мне казалось, что нет ничего более настоящего, чем фантазии. Они мотивировали меня на действия в реальной жизни.

Творческий акт (когда он искренний, когда из тебя льется искусство, когда ты *не можешь не делать*) – это внутренний мир, который человек научился выворачивать наружу.

Уже в осознанном возрасте я занялась коучингом и психотерапией. Сначала в корпоративной среде, потом в личной практике, но в какой-то момент мне стало скучно использовать классические инструменты помощи людям. Я знаю, как это невесело – из раза в раз копать в проблемах со специалистами. И поэтому выбрала другой подход, совместив свою любовь к творчеству с психотерапией и инструментами личностного роста. Чтобы моим клиентам было интересно самопознание, чтобы они ждали путешествий вглубь себя.

И вот мне уже 30 лет. Я все еще не предаю ту маленькую девочку внутри себя, которая верит в силу воображения. Но теперь я ныряю не только в чертоги своего разума, но и плаваю по просторам чужих миров. За спиной сотни часов практики терапии с клиентами.

Человек, погружаясь в состояние, где он может быть собой, открывает свой неповторимый мир. (И я сейчас не про гипноз, если вдруг ты о нем подумал, дорогой читатель.) Человек творит внутри себя целые вселенные, в которых разворачиваются сюжеты, сотканные из опыта пережитых и непережитых эмоций. Преодолевают противостояние с самим собой, со всеми частями своей личности. Разве это не искусство?

Там мы путешествуем по пещерам из облаков, из тела размером с муравья вырастаем до вершин гор, дружим с несуществующими монстрами и оживляем летающие корабли... Звучит как абсурд, правда? Мы же взрослые люди, в конце концов.

Но каждый из нас – родом из детства. А мозг «мыслит образами». Подумай сейчас о чем-нибудь. Сразу в голове появляется картинка, не так ли? Мы так устроены. Именно эти картинки вызывают самые сильные эмоции и переживания.

Страх, злость, агрессия, сомнение, обида, стыд – это все эмоции-ограничители. Они не дают нам быстро принимать решения, трезво реагировать на ситуации и менять жизнь так, чтобы она стала воплощением мечты. Радость, уверенность, легкость, любовь – эмоции-двигатели. Они толкают нас на действия, позволяют думать о прекрасном и фантазировать.

Нас делают живыми абсолютно все эмоции. С ними ты столкнешься в моих сказках. Эмоции рождаются внутри образов, которые мы прячем где-то в подсознании. Ты даже не представляешь, что кроется в твоём воображении!

Эта книга отражает все описанное выше и мой опыт работы с клиентами и самой собой. Я предлагаю тебе через сказки заглянуть в свой внутренний мир, начать творить мечту наяву.

Эта книга о серьезных вопросах становления личности, о том, как люди начинают взрослеть в 30–40–50–60 лет, о том, как неосознанные привычки нашего сознания влияют на все аспекты жизни.

Тебя ждут веселые, легкие, грустные, порой жестокие сказки, которые станут твоим отражением. Ты согласишься на отношения, деньги, здоровье под другим углом и увидишь себя настоящего. А чтобы ты начал улучшать качество своей жизни в процессе чтения, после каждой сказки я придумала простые, но очень глубокие задания. Они помогут тебе понять себя.

Эта книга – тренинг личностного роста. Здесь ты можешь не просто прочитать истории, но и прожить собственный эмоциональный опыт.

Тема 1

Внутренний критик

Этот раздел книги посвящен внутренним голосам, которые часто нас останавливают и заставляют чувствовать себя неуверенно или неполноценно. Я хочу, чтобы ты, дорогой читатель, услышал их по-другому, ведь эти голоса – часть тебя и могут принести пользу!

Сказка первая

Кого ты видишь, когда смотришь в зеркало?

Такой вопрос задала себе Эльза, героиня этой сказки. Вроде бы лицо как у всех. Конечно, у каждого из нас свой разрез глаз, свои форма носа и размер рта, но в целом мы собраны по единому образу. Но Эльза все-таки отличалась от других: у нее была механическая розовая рука. Естественно, все вокруг обращали внимание на этот «недуг» и интересовались, как так вышло.

Эльза потеряла руку на заводе, на котором работала. И врачи заменили ее на эту, розовую. Только представь себя на месте героини! Розовая, механическая, мать ее, рука. Поначалу Эльзе было непривычно двигать пальцами, которые скорее напоминали железные крючки. Неудобно брать предметы. С такой рукой даже простейшие действия (выпить кофе, натянуть штаны) оказываются целым квестом. Чтобы перестать обращать внимание на любопытные взгляды окружающих, тоже потребовалось время.

Видел на чердаках старую мебель, у которой сломана половина фурнитуры? Вроде еще можно что-то подклеить и починить, чтобы дальше пользоваться, но из комнат мебель уже вынесли. Иногда Эльза чувствовала себя такой мебелью.

А теперь выкрути воображение на полную мощность и представь, что все то, что я сказала про руку Эльзы, случилось еще и с ее левой ногой ниже колена. На том же заводе, в тот же день, в ту же минуту. (Не буду описывать подробностей, чтобы не превратить сказку в хоррор.)

Обстоятельства бывают разные. Мы можем внешне отличаться друг от друга не только природными данными, но и шрамами жизни. Но согласись, смотря на человека, мы, прежде всего, видим в нем личность. Кто-то нас бесит без повода, а кто-то магнитит. Даже если в моменте человек грустный, мы способны прочувствовать, что в целом по жизни у него позитивный настрой. *Авнешние признаки – это лишь отличительные особенности, которые мы принимаем или нет.*

Как-то раз друг рассказал мне про свое свидание с девушкой, у которой был протез ноги. Выяснилось это, только когда дело дошло до постели, но сексу такая особенность никак не помешала. А ведь кого-то протез может смутить. Видите, все дело в нашем отношении.

Вернемся к Эльзе. Вряд ли ты догадался, что она робот. Я опустила эту подробность, чтобы немного расшевелить твою фантазию и чувства. Чтобы ты окунулся в ситуацию Эльзы с головой. Согласись, не так страшно звучит, когда речь идет о роботе. Подумаешь, заменили одну деталь на другую.

А если представить, что Эльза живет в мире роботов, которые воспринимают себя и всех вокруг точно так же, как это делают люди? Тогда ей точно приходится нелегко! Эльза ощущает себя выскочкой, какой-то другой. Ее собрали не так, как остальных.

Дело в том, что нас всех собрали неправильно. Потому что ни одной душе не известно, что такое «правильно».

Так кого видишь ты, когда смотришь в зеркало? Что действительно имеет значение? Не для кого-то, а для тебя...

Мораль сей сказки такова: люби себя таким, какой ты есть.

Задание

Признайся себе в том, что с тобой все так! Твои неидеальности – это твоя уникальность.

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.