

Мария Афонина

Лисосказки

ТЁПЛЫЕ ИСТОРИИ О ПОИСКЕ УВЕРЕННОСТИ
И ОБРЕТЕНИИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ



Мария Афонина

**Лисосказки: Тёплые истории
о поиске уверенности и
обретении внутренней силы**

«Альпина Диджитал»

2024

УДК 159.9
ББК 88.35

Афони́на М.

Лисосказки: Тёплые истории о поиске уверенности и обретении внутренней силы / М. Афони́на — «Альпина Диджитал», 2024

ISBN 978-5-20-600487-8

Может показаться удивительным, но ответы на множество ваших вопросов уже живут внутри вас, а сказки лишь помогают их осознавать и формулировать. «Лисосказки» – сборник необычных психологических сказок, прочтение которых расширяет грани самоосознания и взросления. Это не просто сказки, это зеркало вашей души. Погружаясь в каждую историю, вы обнаруживаете отражение вашего внутреннего мира и возможностей для его изменения. Герои сказок – не обычные Лисы, а полноценные персонажи, которые живут, ошибаются, ищут и находят. Каждая сюжетная линия и персонажи, воплощённые в Лисах, отражают глубокие человеческие эмоции и конфликты, предоставляя не только увлекательное чтение, но и психологическую поддержку. Мария Афони́на, психолог с многолетним опытом, предлагает вам не просто читать, а взаимодействовать с текстом сказок и размышлять над каждой историей, искать подсказки и ответы на свои вопросы.

- Читайте медленно – по одной сказке на ночь или как дозированный курс мудрости.
- Размышляйте и записывайте, какие мысли и чувства вызывают истории и что они могут означать в вашей жизни.
- Применяйте полученные уроки для реальных изменений вашей повседневности. Дайте себе время погрузиться в каждую историю и найти ответы, о которых вы, возможно, даже не подозревали, что они всегда были прямо перед вами, скрытые за каждым поворотом сюжета. На утренней заре звёзды начинали таять. С ними таяли чудеса и надежды на быстрый успех. Всем, кто действительно хотел, – везло. Другие вставали в очередь «я так и думал». Очередь была бесконечной. Зачем читать
- Найти ответы на важные жизненные вопросы.
- Понять свои внутренние конфликты и погрузиться в богатый мир самопознания.
- Получить поддержку в трудные периоды жизни и обрести внутренние ресурсы для преодоления сложностей.

Особенности В каждой сказке скрыта мудрость, жизненные уроки и глубокие

психологические истины, представленные через захватывающие приключения Лис – умных, хитрых, и порой неоднозначных героев, живущих жизнью, полной выборов и испытаний, которые зеркально отражают реальные человеческие ситуации. Для кого Книга для подростков, которые формируют свои жизненные ценности и идентичность, и взрослых, которые хотят найти ответы на важные жизненные вопросы и разобраться в сложных эмоциональных ситуациях. Также книга может быть использована как часть терапевтического процесса профессионалами в области психологии.

УДК 159.9

ББК 88.35

ISBN 978-5-20-600487-8

© Афолина М., 2024

© Альпина Диджитал, 2024

Содержание

Вступление	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Генрих Эрлих, Сергей Комаров

Лисосказки: Тёплые истории о поиске уверенности и обретении внутренней силы

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Художник: *Варвара Любимец*
Редактор: *Людмила Смилевска*
Руководитель проекта: *Анна Давыдова*
Арт-директор: *Татевик Саркисян*
Дизайнер: *Варвара Любимец*
Корректоры: *Евгения Якимова, Наташа Казакова*
Верстка: *Белла Руссо*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Афони́на М., 2024

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2024

* * *

М а р и я А ф о н и н а

Лисосказки

Тёплые истории о поиске уверенности
и обретении внутренней силы



Москва
2024

Вступление

Сегодня прекрасный день! Здравствуйте!

Вы держите в руках первый сборник Лисосказок.

Это неожиданные истории в сказочном формате.

Сказка описывает путь героя. Герой ищет свои смыслы, ошибается, обретает знания. Герой иногда сбивается с пути, выбирает казаться, а не быть. И обязательно в финале сказки возвращается к себе настоящему, своим ценностям.

Все мы разные, и обстоятельства разные. И в разных обстоятельствах мы себя по-разному проявляем. Порой человеку непросто признать, что у него не всё получается, что в каких-то ситуациях он может быть нехорошим. А каждому важно быть хорошим.

Сказка – это урок жизни, и усвоение этого урока зависит от готовности и опыта. Благодаря метафоре усвоить урок легче.

В Лисосказке главный герой – Лис. Его путь, его путешествие. Атмосфера его жизни в лесу. Разные сюжеты с разными персонажами. И обязательно намёк, как и в любой сказке. На истинные ценности жизни.

Почему лисы? Лиса красивая, умная, хитрая, быстрая. Если нужно, коварная. Умеет приспособливаться к окружающей среде. Даже шубку меняет в зависимости от времени года – и всё равно красивее всех в лесу.

Сказка про путешествие Лиса-героя не вызовет сопротивления, лишь задор и интерес, потому что это всё про него, про лиса, не про тебя. Ведь это лис в сказке обманул, промолчал, сбежал, что-то сделал не так или, наоборот, так. Мы сочувствуем, радуемся, сопереживаем – и растём, развиваемся, становимся лучше.

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.