

Ляанна Семечка

Лушчк і лучы радугі:

Прыключення ў краіне эмоцый



Лианна Семечка

**Лушик и лучи радуги:
путешествие в страну эмоций**

«Автор»

2025

Семечка Л.

Лушик и лучи радуги: путешествие в страну эмоций /
Л. Семечка — «Автор», 2025

В этой волшебной истории вместе с Лушиком, маленьким зверьком, похожим на лисенка, с большими ушками и пушистым хвостом, ты отправишься в удивительное путешествие по стране эмоций. Семь загадочных Лучей Радуги откроют перед тобой мир радости, смелости, грусти и других чувств, которые помогают нам понимать себя и окружающих. Вместе с главным героем ты познакомишься с секретами каждого луча и научишься принимать свои эмоции, даже самые сложные. Эта книга — не просто сказка, а путеводитель в мир внутреннего света, дружбы и открытий. Если ты готов к приключениям, наполненным теплом и волшебством, то Лушик и его семь Лучей ждут тебя!

© Семечка Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава 1: Лушик и Лучи Радуги	5
Глава 2: Лушик и Госпожа Грусть	10
Глава 3: Лушик и Огненная Стрекоза	15
Глава 4: Лушик и Колючка Раздражение	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Лианна Семечка

Лушик и лучи радуги: путешествие в страну эмоций

Глава 1: Лушик и Лучи Радуги

В глубине волшебного Лесного Королевства, где деревья шепчутся на рассвете, а цветы поют колыбельные на закате, жил маленький пушистый зверёк по имени Лушик. У него были самые чуткие в королевстве ушки – длинные, мягкие, с шёлковой шёрсткой, которые улавливали даже самый тихий шорох падающего листика. Глаза у Лушика были яркие и любознательные, словно две капельки утренней росы, в которых отражался весь мир.

– Лушеньки-ушеньки! Какой прелушный день! – любил восклицать Лушик каждое утро, выпрыгивая из своего уютного домика-листика и подставляя мордочку солнечным лучам.

Домик Лушика был необычным – он располагался в огромном свёрнутом листе дуба, подвешенном между двух молодых берёзок. Внутри было уютно и тепло. Лушик украсил стены своего жилища рисунками из ягодного сока, а пол устелил мягчайшим мхом, который собирал в особенных местах леса. На подоконнике у него стояла его самая важная вещь – Баночка Радости. Это была прозрачная баночка из берёзовой смолы, в которую Лушик каждый день складывал маленькие сокровища: особенно красивое пёрышко, блестящий камешек, цветок с удивительным ароматом – всё, что приносило ему радость.

Лушик был особенным зверьком, потому что умел видеть и чувствовать эмоции всех обитателей леса. Для него Страна Эмоций не была просто выдумкой – она действительно существовала прямо здесь, в каждом сердце, в каждом вздохе ветра и в шелесте листвы.

– Залушательно! – говорил он, когда видел, как вокруг цветка кружится радостная бабочка. – Какая же это радость!

Каждое утро Лушик начинал с особенного ритуала. Он вставал с восходом солнца, умывался прохладной росой, а затем садился на порожек своего домика и три раза глубоко вдыхал утренний воздух, наполняя свои лёгкие и всё тельце радостью нового дня.

– Вдох-выдох, – приговаривал он. – Радость входит, усталость уходит!

После этого он делал три прыжка, три поворота и три хлопка в ладоши.

– Это мой танец радости! – объяснял он всем любопытным. – Он помогает радости поселиться в моём сердечке на весь день!

Но сегодня что-то изменилось. Когда Лушик проснулся и потянулся, радостно шевеля ушками, он вдруг заметил, что привычная радужная арка, которая каждое утро сияла над лесом, исчезла. Небо было серым и хмурым, словно укутанное в плотное шерстяное одеяло. Птицы не пели свои веселые песни, а сидели нахохлившись на ветках. Цветы опустили свои головки, а друзья Лушика – бельчонок Скок, зайчонок Прыг и ежонок Шуршик – сидели под большим дубом с печальными мордочками.

– Какие все грустные! Что случилось, друзья? – спросил Лушик, подпрыгивая к ним.

– Радость пропала, – тихо ответил Скок, – Мы проснулись сегодня и не смогли найти наши улыбки.

– И наши смешинки куда-то подевались, – добавил Прыг, опустив длинные ушки.

– И даже хрустящие листики больше не хрустят весело, – вздохнул Шуршик.

Лушик почесал за ушком и задумался. В его мире эмоции были не просто чувствами – они были живыми созданиями, которые могли прятаться, играть и даже теряться.

– Ушкамагия! Я знаю, что делать! – воскликнул Лушик, подпрыгнув так высоко, что его длинные ушки почти коснулись нижней ветки дуба. – Мы отправимся на поиски Лучей Радуги, которые приносят радость в наши сердца!

Лушик знал, что радость – это не просто веселье и смех. Это тёплое, солнечное чувство, которое помогает видеть красоту даже в самых обычных вещах, даёт силы преодолевать трудности и делиться добром с другими.

– Но куда идти? – спросил Скок.

– Для начала, – сказал Лушик, – давайте спросим у Великого Дуба. Он самое старое дерево в Стране Эмоций и знает очень много.

– А можно мне не идти? – пробормотал Шуршик, сворачиваясь в клубочек. – Я... я боюсь...

Лушик подошёл к ежонку и мягко погладил его по колючкам.

– Знаешь, Шуршик, даже когда радость прячется, она никогда не исчезает совсем. Она ждёт, когда мы её найдём. Давай попробуем найти хотя бы маленькую искорку радости прямо сейчас!

Лушик достал из кармашка своей жилетки маленький камешек, который переливался всеми цветами радуги.

– Это мой Камешек Воспоминаний. Он помогает вспомнить счастливые моменты. Закрой глаза и поддержи его в лапках.

Шуршик неуверенно взял камешек и закрыл глаза. Через мгновение его мордочка немного просветлела.

– Я вспомнил, как мы в прошлое полнолуние пускали кораблики по ручью, и мой кораблик уплыл дальше всех!

– Видишь? – улыбнулся Лушик. – Радость всегда с нами, даже когда мы её не видим. Она прячется в наших воспоминаниях, в маленьких приятных мелочах вокруг нас. Нужно только научиться её замечать!

Лушик предложил друзьям игру "Искатели радости". Прежде чем отправиться к Великому Дубу, каждый должен был найти что-то, что вызовет хотя бы маленькую улыбку.

Прыг нашёл пушистое пёрышко и подкинул его вверх, наблюдая, как оно кружится в воздухе. Скок собрал несколько ярких осенних листьев и сделал из них веер. А Шуршик обнаружил, что если катиться по траве, то она щекочет его бока, и это заставляет его хихикать.

– Вы большие молодцы! – похвалил их Лушик. – Вы только что собрали первые капельки радости! Теперь держите их крепко в своих сердечках, пока мы идём к Великому Дубу.

Великий Дуб рос на самой высокой поляне леса. Его могучие корни уходили глубоко в землю, а ветви поднимались так высоко, что казалось, могли достать до облаков. Говорили, что Дуб помнит времена, когда все эмоции жили вместе в гармонии, и никогда не пряталась ни радость, ни грусть, ни даже страх.

По дороге к Дубу Лушик научил друзей своему танцу радости, и они, прыгая и кружась, почувствовали, как внутри начинает теплеть маленький огонёк.

– Радость живёт в движении! – объяснял Лушик, подпрыгивая и махая ушками. – Когда наше тело двигается весело, сердечко тоже начинает радоваться!

Когда они добрались до Великого Дуба, друзья уже не выглядели такими грустными, хотя полностью радость ещё не вернулась.

– Великий Дуб, – позвал Лушик, прижав ушки к спине в знак уважения, – пожалуйста, скажи, куда делись Лучи Радуги?

Старое дерево медленно зашевелило ветвями, и его голос, похожий на шелест тысячи листьев, наполнил поляну:

– Лучи Радуги спрятались далеко в Туманной Долине, за Серебряной Рекой и Поющими Холмами. Там появилась Тень Грусти – сильная и холодная. Она прячет свет и крадёт улыбки, потому что сама забыла, как улыбаться.

– Но как нам найти эту долину? – спросил Лушик.

– Следуй за своим сердцем и слушай, что говорят твои чуткие ушки, – ответил Дуб. – Но будь осторожен. Тень Грусти может попытаться забрать и твою радость.

Великий Дуб наклонил одну из своих нижних веток, и с неё упал золотистый жёлудь, светящийся мягким светом.

– Возьми этот Жёлудь Радости. Он поможет тебе в пути и будет светиться ярче, когда ты будешь идти в правильном направлении. В нём хранится искра древней радости, которая помнит времена, когда весь мир светился от счастья.

Лушик бережно взял жёлудь и положил его в свой карман рядом с Камешком Воспоминаний.

– Но прежде чем ты отправишься в путь, – продолжил Дуб, – научись укреплять радость в себе. Ибо только тот, кто умеет находить радость даже в темноте, сможет противостоять Тени Грусти.

Великий Дуб научил Лушика и его друзей древнему ритуалу Радостного Круга. Они взялись за лапки, образовав круг вокруг старого дерева, и начали медленно двигаться по часовой стрелке, напевая:

"Радость в сердце, радость в нас ,

Радость в каждом, здесь, сейчас.

Мы – частички доброты,

Лучик света – это ты!"

С каждым кругом они двигались быстрее, и песенка звучала веселее. Вскоре Лушик заметил, что над ними в воздухе начали появляться крошечные искорки света, похожие на светлячков, но яркие, как крошечные звёздочки.

– Это Искры Радости! – воскликнул Великий Дуб. – Вы призвали их своей песней и танцем! Соберите их, они придадут вам сил.

Друзья подпрыгивали, ловя сверкающие искорки в ладошки. Когда искорка касалась их, она таяла и растворялась, оставляя после себя тёплое ощущение, как от солнечного лучика.

Лушик глубоко вдохнул, расправил свои пушистые плечики и улыбнулся.

– Не страшно! Лушессила со мной! Я верну радость в наш лес!

Друзья хотели пойти с ним, но Лушик попросил их остаться.

– Вам нужно беречь те крохотные искорки радости, которые мы сегодня собрали, и делиться ими с другими жителями леса. Научите их танцу радости и песенке Радостного Круга. Так радость не исчезнет совсем, пока я ищу Лучи Радуги.

Прежде чем уйти, Лушик предложил друзьям сделать Карту Радости. Он достал большой лист коры и ягодный сок.

– Давайте нарисуем все места в нашем лесу, где мы когда-то чувствовали радость. Так мы создадим карту, которая поможет всем жителям леса находить радость, пока я буду в пути.

Они рисовали и рассказывали истории: вот здесь, у Пузырькового Ручья, они однажды устроили соревнования по пусканию мыльных пузырей; там, на Поляне Одуванчиков, они любили кружиться, поднимая в воздух белые пушинки; а в Ореховой Роще они устраивали весёлые пикники и игры в прятки.

– Пусть каждый житель леса добавит на эту карту своё особенное место радости, – сказал Лушик. – И помните: чем больше мы делимся радостью, тем больше её становится!

Наконец, настало время прощаться. Лушик обнял каждого из друзей и прошептал им на ушко:

– Каждый вечер, перед сном, вспоминайте хотя бы три хороших момента за день. Даже самых маленьких. Это поможет удержать радость в сердце

И вот Лушик отправился в путь. Его ждала дорога через мягкий мох, блестящие ручьи и шумные леса.

К вечеру первого дня Лушик дошёл до Серебряной Реки. Её воды переливались всеми оттенками серебра, словно зеркало, отражающее звёздное небо. Но сегодня река казалась тусклой и грустной.

На берегу Серебряной Реки жила старая черепаха Медляша. Она сидела на большом плоском камне, глядя в воду тусклыми глазами.

– Здравствуй, Медляша! – поздоровался Лушик. – Ты не знаешь, как мне перебраться на другой берег? Я ищу Лучи Радуги, которые украла Тень Грусти, чтобы вернуть радость.

Черепаха медленно повернула голову.

– Радость... Я уже и забыла, как она выглядит... – протянула Медляша. – Река больше не поёт, и рыбки не играют в догонялки...

Лушик заметил, что Жёлудь Радости в его кармане немного потускнел от слов черепахи. Он быстро достал свой Камешек Воспоминаний и протянул его Медляше.

– Попробуй вспомнить что-нибудь радостное! Хотя бы самую малость!

Черепаха с сомнением взяла камешек и закрыла глаза. Долго она молчала, а потом едва заметно улыбнулась.

– Когда-то давно, – медленно проговорила она, – я любила смотреть на звёзды, отражающиеся в реке. Казалось, что я плаваю среди них...

– Звёзды! – воскликнул Лушик. – Они ведь по-прежнему здесь, даже если их не видно за облаками!

Лушик достал из своего рюкзака маленькую баночку с блестящим порошком.

– Это звёздная пыльца, которую я собрал с упавшей звезды. Давай посыпем ею воду и устроим звездопад!

Они вместе посыпали воду мерцающей пылью, и Серебряная Река вдруг засияла тысячами крошечных звёздочек, словно кусочек ночного неба опустился в воду. Из глубины начали подниматься любопытные рыбки, привлеченные светом.

– Вот это прелушно! – воскликнул Лушик, хлопая в ладоши.

На лице Медляши появилась настоящая улыбка. Она повернулась к Лушику и сказала:

– Я помогу тебе перебраться на другой берег. Садись мне на панцирь, и я перевезу тебя.

Пока они медленно пересекали реку, Лушик рассказывал черепахе о своём путешествии и о том, как важно находить радость даже в самых обычных вещах.

– Знаешь, – говорил он, – радость похожа на эти звёздочки в воде. Иногда её не видно, но она всегда есть. Нужно просто немножко волшебной пыльцы – доброго слова, улыбки или объятия – и она снова начинает сиять!

Когда они достигли другого берега, Жёлудь Радости в кармане Лушика снова засиял ярче.

– Спасибо тебе, Лушик, – сказала Медляша. – Ты помог мне вспомнить, что радость никуда не исчезает совсем. Она всегда ждёт нас, как эти звёзды под облаками.

– Помни об этом, – улыбнулся Лушик. – И каждый вечер хотя бы пять минут смотри на звёзды в реке. Это поможет радости оставаться в твоём сердце.

Медляша обещала не только смотреть на звёзды сама, но и показывать их всем, кто придёт к реке. А Лушик помахал ей на прощание и отправился дальше, к Поющим Холмам, где ждал следующий этап его удивительного путешествия в поисках Лучей Радуги.

"Радость живёт повсюду, – думал Лушик, засыпая под большим листом папоротника. – В каждом звуке, в каждом лучике, в каждой улыбке. Я обязательно найду её и верну в наш лес!"

А в это время Жёлудь Радости тихонько светился в его кармане, обещая, что завтрашний день принесёт новые приключения и возможность найти ещё больше искорок радости на пути к Туманной Долине.

Глава 2: Лушик и Госпожа Грусть

Пройдя через Серебряную Реку, Лушик продолжил свой путь в поисках Лучей Радуги. Жёлудь Радости в его кармашке светился немного ярче, подсказывая, что он движется в правильном направлении.

– Благодарю тебя, Медляша! – крикнул Лушик, помахав на прощание старой черепахе, которая помогла ему переправиться через реку. – Я обязательно найду Лучи Радуги и верну радость в наш лес!

Впереди виднелись Поющие Холмы, о которых рассказывал Великий Дуб. Когда-то эти холмы славилась своей чудесной музыкой – ветер, пролетая между ними, создавал мелодии, от которых сердце наполнялось счастьем. Но сейчас холмы молчали. Лишь иногда раздавался тихий-тихий вздох, словно сами холмы грустили о чём-то.

– Какое лушегрустное место, – пробормотал Лушик, обхватив свои чуткие ушки лапками.

Небо над холмами затянули серые тучи, а воздух был наполнен лёгкой дымкой. Капельки влаги оседали на траве, листьях и даже на шёрстке Лушика, словно весь мир плакал.

Поднимаясь на самый высокий холм, Лушик вдруг услышал тихое пение. Голос был нежным, как шелест осенних листьев, и немного печальным. Лушик осторожно раздвинул высокие стебли травы и увидел маленькую фигурку в синем платьице. Это была фея – с серебристыми волосами и прозрачными крылышками, переливающимися, как капельки дождя на солнце.

– Здравствуйте, – вежливо поздоровался Лушик. – Меня зовут Лушик, и я ищу Лучи Радуги, которые украла Тень Грусти.

Фея повернулась, и Лушик увидел её лицо – красивое, но необыкновенно печальное. По её щекам текли слезинки, которые, падая на землю, превращались в крошечные голубые цветы.

– Меня зовут Грустинка, – тихо ответила фея. – Я хранительница Поющих Холмов и... младшая сестра Тени Грусти.

Лушик невольно отступил назад, вспомнив предупреждение Великого Дуба о коварной Тени.

– Не бойся меня, – сказала фея, и ещё одна слезинка скатилась по её щеке. – Я не такая, как моя старшая сестра. Я не краду радость. Я просто... Грусть.

– Но разве грусть – это не плохо? – спросил Лушик, осторожно приближаясь к фее. – Все в нашем лесу так боятся грустить...

Грустинка покачала головой, и её серебристые волосы заколыхались, как водоросли в тихом озере.

– Грусть не плохая и не хорошая, Лушик. Она просто есть. Как дождь или сумерки. Без дождя не выросли бы цветы, без сумерек мы не увидели бы звёзд.

Лушик задумчиво pokrutil своими длинными ушками.

– Знаешь, – продолжала Грустинка, – моя сестра, Тень Грусти, стала такой злой и холодной, потому что никто не хотел с ней дружить. Все боялись грустить, прогоняли её, прятались от неё. И тогда она решила: «Если никто не хочет грустить добровольно, я заберу у всех радость, и тогда они узнают, что такое настоящая грусть!»

– Лушкошок! – воскликнул Лушик. – Так вот почему она украла Лучи Радуги!

Грустинка кивнула, и одна из её слезинок упала прямо на лапку Лушика. К его удивлению, слезинка не была холодной – она была тёплой и почему-то напомнила ему о тех временах, когда он, совсем маленький, прижимался к маме, если что-то его пугало или огорчало.

– Я могу помочь тебе найти мою сестру и Лучи Радуги, – сказала Грустинка. – Но сначала ты должен понять, что грусть – это не враг, которого нужно бояться. Это часть жизни, которую нужно принять.

– Как же мне научиться этому? – спросил Лушик, чувствуя, как в его сердце что-то сжимается – немножко больно, но почему-то хорошо.

– Пойдём со мной, – Грустинка протянула ему свою маленькую ладошку. – Я покажу тебе Долину Слёз.

Они спустились с холма и направились к небольшой долине между двумя самыми высокими холмами. По пути Грустинка объяснила, что Долина Слёз – это место, где собираются все слёзы, которые когда-либо пролили жители Волшебного Королевства.

– Каждая слезинка – это маленькая история, – говорила она. – Когда мы плачем, наша грусть не исчезает бесследно. Она превращается в эти капельки, которые потом питают самые красивые цветы.

В Долине Слёз росли удивительные голубые и серебристые цветы, каких Лушик никогда не видел. Они мягко светились в сумерках, создавая вокруг себя сияющий ореол.

– Это Цветы Утешения, – пояснила Грустинка. – Они вырастают из слёз тех, кто нашёл в себе силы принять свою грусть и дать ей выход.

В центре долины находилось маленькое озеро с кристально чистой водой.

– Это Озеро Принятия, – сказала Грустинка. – Когда кто-то очень грустит, но не даёт своим слезам выйти, грусть застывает внутри, как льдинка. А здесь, у озера, даже самая застывшая грусть может растаять и превратиться в слёзы.

Лушик подошёл к самому краю озера и заглянул в воду. В ней, как в зеркале, отразилось его лицо, но почему-то оно выглядело грустным, хотя сам Лушик пытался улыбаться.

– Что это? – удивился он.

– Озеро показывает ту грусть, которая прячется глубоко в сердце, – ответила Грустинка. – Ту, которую мы иногда боимся признать даже самим себе.

Лушик внимательнее присмотрелся к своему отражению. Да, он действительно выглядел печальным. И вдруг он понял причину: он скучал по своим друзьям, которых оставил в лесу. Он беспокоился, справятся ли они без него. И ещё... ему было немножко страшно не найти Лучи Радуги и подвести всех.

К его удивлению, когда он признался себе в этих чувствах, на его глаза навернулись слёзы. Одна слезинка скатилась по щеке и упала в озеро, создав на поверхности маленькие круги.

– Не сдерживай слёзы, Лушик, – мягко сказала Грустинка. – Когда мы плачем, наше сердце освобождается от тяжести. Это как дождик для души – после него всё становится чище и свежее.

И Лушик позволил себе поплакать. Сначала совсем немножко, а потом всё сильнее. Он плакал о своих друзьях, которые не могли найти улыбки, о Великом Дубе, который выглядел таким уставшим, о маленьких лесных зверятах, которые забыли, как играть и веселиться.

Удивительно, но с каждой слезинкой ему становилось легче. Словно тяжёлый рюкзак, который он нёс на своих плечах, становился всё легче и легче.

Когда Лушик наконец успокоился, Грустинка протянула ему маленький голубой платочек, вышитый серебряными звёздочками.

– Это Платочек Утешения, – сказала она. – Он собирает слезинки и превращает их в звёздную пыльцу. Береги его – он пригодится тебе в пути.

Лушик вытер щёки и заметил, что на платочке действительно появились крошечные сверкающие частички, похожие на звёздную пыль.

– А теперь нам нужно помочь Поющим Холмам, – сказала Грустинка. – Для этого мы сделаем Грустные Колокольчики.

Она показала Лушику, как собирать особенные капельки росы с Цветов Утешения и помещать их в маленькие цветочные бутоны. Когда капелька оказывалась внутри, бутон закрывался и превращался в нежный голубоватый колокольчик.

– Эти колокольчики звенят особенным звуком, – объяснила Грустинка. – Они поют песню грусти, но в этой песне всегда есть надежда. Именно такой музыки не хватает Поющим Холмам.

Вместе они собрали много Грустных Колокольчиков и развесили их по всей долине между холмами. Когда лёгкий ветерок пролетал мимо, колокольчики начинали звенеть удивительно красивой мелодией – немного печальной, но удивительно успокаивающей.

К удивлению Лушика, холмы начали отзываться на эту музыку. Сначала очень тихо, почти неслышно, а потом всё громче. И вот уже весь воздух наполнился удивительной симфонией – Грустные Колокольчики звенели, а холмы подпевали им своими глубокими голосами.

– Ушеслушное звучание! – воскликнул Лушик, и на его мордочке появилась улыбка. – Она грустная, но почему-то от неё так хорошо на сердце!

– Потому что грусть, которую мы принимаем, обнимаем и выпускаем наружу, превращается в что-то красивое, – сказала Грустинка. – Как эта музыка. Или как эти цветы, выросшие из слёз.

Она подвела Лушика к небольшому холмику, на котором рос удивительный цветок – голубой, с серебристыми прожилками и светящейся сердцевинкой.

– Это Цветок Грусти. Посмотри, что происходит, когда его гладишь.

Грустинка нежно провела пальчиком по лепестку цветка, и тот вдруг раскрылся сильнее, а внутри его засветилась маленькая радуга.

– Видишь? Даже в самой глубокой грусти прячется маленькая радуга. Она всегда там, просто иногда мы забываем её искать.

Лушик осторожно дотронулся до цветка, и тот отозвался мелодичным звоном, а его радуга засияла ярче.

– Я хочу подарить тебе один из таких цветков, – сказала Грустинка. – Он поможет тебе в пути. Когда тебе станет грустно или страшно, прижми его к сердцу и вспомни, что грусть – это не враг. Это просто часть жизни, как дождь перед радугой.

Она аккуратно выкопала маленький цветок вместе с комочком земли и посадила его в крошечный горшочек, сделанный из скорлупки жёлудя.

– Этот цветок никогда не завянет, если ты будешь помнить, что грустить – это нормально. И что после каждого дождя обязательно выглянет солнышко.

Лушик принял подарок и бережно спрятал его в свой рюкзачок. Вдруг он заметил, что Жёлудь Радости в его кармане начал светиться немного ярче.

– Смотри! – воскликнул он, показывая жёлудь Грустинке. – Он светится сильнее! Это значит, что мы на правильном пути к Лучам Радуги?

Грустинка улыбнулась сквозь слезинки, блеснувшие на её ресницах.

– Это значит, что ты начал понимать важный секрет: радость и грусть – не враги. Они как день и ночь, как солнце и дождь – они не могут существовать друг без друга. Когда мы принимаем свою грусть, мы освобождаем место для радости.

– Но как мне помочь твоей сестре, Тени Грусти? – спросил Лушик. – Как убедить её вернуть Лучи Радуги?

– Моя сестра стала Тенью Грусти, потому что её никто не принимал, все боялись её и прятались. Она перестала верить, что может быть нужной и важной. Ты должен показать ей, что грусть имеет право быть, что она важна. Что без грусти мы бы не ценили радость.

Грустинка достала из кармашка своего платья маленькую прозрачную баночку с серебристой крышечкой.

– Это Банка Грустинок. Когда тебе будет слишком грустно, ты можешь нашептать свои грустные мысли в эту баночку, закрыть крышечкой, и твоя грусть станет спокойнее, уютнее. А когда будешь готов – открой баночку и выпусти грусть, может быть, рассказав кому-то о своих чувствах или нарисовав их.

Грустинка наклонилась и подняла с земли маленький серебристый камешек, похожий на застывшую слезу.

– А это Камень Сопереживания. Когда встретишь мою сестру, дай ей этот камень и скажи: «Я понимаю твою грусть». Не пытайся сразу развеселить её или прогнать – просто будь рядом и прими её такой, какая она есть.

Лушик взял камешек и баночку, и те приятно согрели его ладошки.

Вдруг музыка Поющих Холмов изменилась – в неё добавились новые, более светлые ноты. Вслед за этим из-за туч выглянул луч солнца и осветил долину.

– Видишь? – сказала Грустинка. – Даже в самый пасмурный день бывают моменты света. Грусть не вечна, она приходит и уходит, как времена года. И в этом её особая красота.

Она подвела Лушику к небольшому пруду, поверхность которого была совершенно спокойной.

– Это Зеркало Эмоций, – объяснила она. – Посмотри в него.

Лушик наклонился над водой и увидел своё отражение. Но оно было странным – одна половина его мордочки улыбалась, а другая выглядела грустной.

– Все эмоции живут в нас одновременно, – сказала Грустинка. – Можно грустить и одновременно находить маленькие радости. Можно скучать по кому-то и в то же время радоваться воспоминаниям о нём. В этом и есть главный секрет дружбы с Грустью – не нужно позволять ей заполнять всё сердце, но и не стоит её прогонять.

Грустинка рассказала Лушику о Музее Грусти – особенном месте, где каждый может оставить свою грусть, поделиться ею и увидеть, что он не одинок в своих чувствах.

– Там развешены маленькие баночки с разными видами грусти: грусть по ушедшему лету, грусть по потерянной игрушке, грусть от разбитой коленки, грусть расставания с другом... Каждый может прийти туда, найти баночку с похожей грустью и понять, что другие тоже чувствовали то же самое и справились.

– Фантастика! Какая чудесная идея! – воскликнул Лушик. – Когда я вернусь в наш лес, мы обязательно сделаем такой музей!

Грустинка показала Лушику тропинку, которая вела через Поющие Холмы к Туманной Долине, где, по словам Великого Дуба, пряталась Тень Грусти с Лучами Радуги.

– Помни всё, чему ты научился сегодня, – сказала Грустинка на прощание. – Принимай свою грусть, дай ей выход, не бойся поделиться ею с друзьями. И помни – грусть и радость всегда ходят рядом, как сёстры.

Они обнялись, и Лушик почувствовал, как по его щеке снова скатилась слезинка – но теперь она была не только грустной, но и немного радостной.

– Спасибо тебе, Грустинка. Я больше не боюсь грустить.

Лушик помахал фее на прощание и отправился дальше. Теперь его рюкзачок был тяжелее на Цветок Грусти, Банку Грустинок и Камень Сопереживания, но сердце почему-то стало легче. И Жёлудь Радости в его кармане светился ровным, уверенным светом, указывая путь к следующему приключению.

По дороге Лушик сочинил новую песенку:

"Грусть – как дождик в тихий вечер,

Грусть – как сумерки в лесу.

Я свою грустинку встречу,

Обниму и унесу

В сердце место ей найдётся,

Рядом с радостью моей.

А когда луч солнца коснётся,

Грусть растает, станет светлей."

Напевая эту песенку, Лушик шёл вперёд, к Туманной Долине, где его ждала встреча с Тенью Грусти и, возможно, с пропавшими Лучами Радуги. Теперь он знал, что грусть – не враг, а важная часть жизни каждого. И это знание, как яркий факел, освещало ему путь через сумерки к новым приключениям в удивительной Стране Эмоций.

Глава 3: Лушик и Огненная Стрекоза

Лушик продолжал свой путь через Поющие Холмы, напевая песенку о грусти, которую сочинил после встречи с Грустинкой. Теперь он знал, что грусть – это не враг, а важная часть жизни, и это знание согревало его сердце даже в прохладном туманном воздухе. Жёлудь Радости в его кармашке светился ровным светом, указывая дорогу через холмы к Туманной Долине.

К полудню туман начал рассеиваться, и Лушик увидел впереди огромное поле маков. Цветы были ярко-красными, словно маленькие язычки пламени, колыхающиеся на ветру. Когда Лушик приблизился к полю, он заметил, что воздух здесь был теплее, а пахло чем-то горячим и острым, как перчинки, которые любила добавлять в суп тётушка Сова.

– Какое лушегорячее место! – воскликнул Лушик, чувствуя, как его мех нагревается под солнечными лучами.

Вдруг перед ним что-то мелькнуло – быстрое, яркое, с тонкими прозрачными крылышками.

– Ой! – Лушик отпрыгнул назад, когда существо пронеслось буквально перед его носом.

Это была стрекоза, но не обычная. Её тело было ярко-красным, а крылья словно сотканы из тончайших золотых нитей. И, что самое удивительное, от неё исходило настоящее тепло, будто внутри стрекозы горел маленький огонёк.

– Эй, ты! Смотри, куда идёшь! – голос стрекозы был звонким и резким. – Это моя территория!

Лушик удивлённо захлопал своими длинными ушками.

– Прошу прощения, я не хотел никого беспокоить. Меня зовут Лушик, и я ищу Лучи Радуги, которые украли Тень Грусти.

Стрекоза сделала несколько быстрых кругов вокруг головы Лушика, отчего тому стало даже немного жарко.

– Лучи Радуги? Ха! Мне до них нет никакого дела! – фыркнула стрекоза. – Меня зовут Искра, и я хранительница Пламенных Маков. И у меня сейчас **ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ ДЕНЬ!**

С этими словами стрекоза вдруг начала светиться ещё ярче, а температура вокруг заметно повысилась. От неожиданности Лушик отступил ещё на несколько шагов.

– Что-то случилось? – осторожно спросил он.

– Случилось? **СЛУЧИЛОСЬ?! – Искра взлетела выше и закружилась над полем маков. – Случилось то, что кто-то ТОПТАЛ мои прекрасные маки! Кто-то СЛОМАЛ мой любимый домик-стебелёк! Кто-то ИСПОРТИЛ мой завтрак, насыпав в него песок!**

С каждым словом стрекоза светилась всё ярче, и вокруг неё начали появляться крошечные искорки, которые падали на землю и заставляли маки трепетать.

Лушик заметил, что маки действительно были примяты на одном участке поля, а в центре стоял сломанный высокий стебель, который, видимо, и был домиком Искры.

– Я... я понимаю, почему ты так... э-э-э... горячишься, – сказал Лушик, подбирая слова. – Ты сердисься, потому что кто-то нарушил твои границы и испортил твои вещи.

– Да, я **СЕРЖУСЬ! Я ЗЛЮСЬ! Я В ЯРОСТИ!** – выкрикнула Искра, и от неё во все стороны разлетелись крошечные огоньки. – И это **НОРМАЛЬНО!**

Лушик вспомнил, что говорила ему Грустинка о принятии эмоций, и кивнул:

– Конечно, это нормально. Злиться, когда кто-то делает что-то плохое – это естественно.

К его удивлению, Искра вдруг замерла в воздухе и посмотрела на него с изумлением.

– Ты... ты не говоришь мне "успокойся"? Не говоришь, что злиться плохо?

Лушик покачал головой:

– Нет. Грустинка научила меня, что все эмоции важны. И радость, и грусть, и, наверное, злость тоже.

Стрекоза медленно опустилась и села на один из маков рядом с Лушиком. Она всё ещё светилась, но уже не так ярко.

– Ты первый, кто это понимает, – сказала она немного тише. – Все всегда говорят: "Искра, не горячись", "Искра, остынь", "Искра, злиться некрасиво". А я просто... я просто не могу иначе! Когда происходит что-то несправедливое, внутри меня начинает гореть такой огонь, что я готова вспыхнуть!

Лушик сел рядом с маком, на котором устроилась стрекоза, и задумчиво потеревил свои ушки.

– Знаешь, я думаю, что злость – это как огонь. Огонь может быть опасным, если он выходит из-под контроля. Но он же может и согревать, и освещать путь в темноте, и помогать готовить вкусную еду. Наверное, со злостью так же?

Искра задумчиво покачалась на цветке.

– Никогда об этом не думала... Но, пожалуй, ты прав. Когда я злюсь из-за несправедливости, это даёт мне силы защищать то, что мне дорого. Вот только иногда я не могу остановиться и начинаю "поджигать" всё вокруг.

– Может быть, я могу помочь тебе? – предложил Лушик. – А ты поможешь мне понять, как правильно злиться, чтобы это не причиняло вред, а наоборот, помогало. И, может быть, ты знаешь что-нибудь о Лучах Радуги?

Искра взлетела и сделала круг вокруг головы Лушика.

– Ты мне нравишься, ушастик! В тебе есть какой-то внутренний огонёк. Хорошо, я помогу тебе, а ты поможешь мне. Начнём с моего разрушенного домика?

Вместе они принялись за работу. Лушик помогал Искре собирать прочные стебельки и сплетать их в новый домик. Пока они работали, Искра рассказывала о своей эмоции:

– Знаешь, злость – это очень сильная энергия. Когда я злюсь, я чувствую, как она собирается в моём животе, поднимается к груди и потом – бах! – вырывается наружу через всё тело. Особенно через крылья.

– А в какие моменты ты злишься сильнее всего? – спросил Лушик, осторожно придерживая стебелёк, пока Искра закрепляла его нитью паутинки.

– Когда что-то происходит не по-моему. Когда кто-то делает мне больно или обижает моих друзей-маков. Когда меня не слушают или не понимают, – перечислила Искра. – А ещё когда я очень устала или голодна. Тогда я могу разозлиться даже из-за мелочи.

– Интересно! – воскликнул Лушик. – А что ты делаешь, когда сильно злишься?

Искра немного смутилась:

– Обычно я начинаю летать очень быстро, кружиться, создавать вокруг себя огненный вихрь. Иногда я кричу и выпускаю маленькие искорки. Но однажды я так разозлилась, что устроила настоящий пожар на краю поля, и потом мне было очень стыдно.

Лушик задумался:

– Значит, злость даёт тебе энергию, но если её слишком много, она может причинить вред. Как же научиться злиться правильно?

Искра оторвалась от работы и села на лепесток мака:

– Я знаю одно волшебное место неподалёку отсюда. Оно называется Кратер Ярости. Там живёт мой дедушка – Старый Вулкан. Он научил меня некоторым способам справляться со своим внутренним огнём. Если хочешь, я могу отвести тебя к нему.

– Конечно хочу! – обрадовался Лушик. – Может быть, твой дедушка знает что-нибудь и о Лучах Радуги?

– Возможно, – ответила Искра. – Он очень старый и мудрый, хотя и немного ворчливый. Только сначала давай закончим мой новый домик.

Когда новый домик для Искры был готов – прочный, красивый, с отдельными "комнатами" для сна и еды – стрекоза выглядела уже гораздо спокойнее. Её свечение стало ровным и тёплым, а не обжигающим.

– Спасибо тебе, Лушик, – сказала она. – Знаешь, когда ты помог мне починить то, что было разрушено, моя злость стала меньше. Теперь я вижу, что можно не только разрушать, когда злишься, но и строить что-то новое.

– Это было приятно! – улыбнулся Лушик. – Когда помогаешь другим, внутри становится теплее.

Искра согласно кивнула:

– Да, это хороший способ использовать энергию злости – направить её на создание чего-то полезного. А теперь пойдём к моему дедушке!

Они отправились через маковое поле к небольшому холму, который возвышался на горизонте. По мере приближения Лушик заметил, что холм на самом деле имеет странную форму – с плоской вершиной и углублением посередине, как будто кто-то вдавил в него гигантский палец.

– Это и есть Кратер Ярости? – спросил Лушик, когда они начали подниматься по склону.

– Да, – подтвердила Искра. – Когда-то давно мой дедушка был настоящим вулканом, извергающим лаву и пепел. Но со временем он научился контролировать свой гнев и теперь использует эту энергию с пользой.

Когда они добрались до вершины холма, Лушик увидел, что внутри кратера находится небольшое озеро с удивительно красной водой, которая слегка пузырилась, словно кипяток. На берегу озера сидел старичок с длинной седой бородой, которая, однако, местами отливала красным, словно в ней застряли угольки. Кожа старичка была смуглой и покрытой множеством морщин, похожих на застывшие потоки лавы.

– Дедушка! – позвала Искра. – У меня гость! Он хочет узнать о силе гнева и о Лучах Радуги!

Старый Вулкан медленно повернул голову, и Лушик увидел его глаза – тёмные, с красными искорками глубоко внутри.

– Подойди ближе, маленький путешественник, – прокрипел старичок голосом, похожим на треск горящих поленьев. – Давно к нам не забредали ищущие ответы.

Лушик осторожно приблизился и вежливо поклонился:

– Здравствуй, уважаемый Вулкан. Меня зовут Лушик, и я ищу Лучи Радуги, которые украли Тень Грусти. Без них в нашем лесу все забыли, как радоваться.

Старик хмыкнул, и из его ноздрей вырвались две крошечные струйки дыма:

– Тень Грусти... Да, я слышал о ней. Сильная противница, но не сильнее настоящего, контролируемого гнева.

– Контролируемого гнева? – переспросил Лушик.

– Именно, – кивнул Вулкан. – Гнев, злость, ярость – это не плохие эмоции, маленький друг. Это сила. Огромная сила. А любая сила может быть использована как во вред, так и во благо.

– Но как научиться контролировать такую сильную эмоцию? – спросил Лушик, вспоминая, как сверкала и искрилась Искра, когда была разгневана.

Старый Вулкан улыбнулся, и его морщины стали глубже:

– Для этого нужно сначала понять, откуда берётся гнев и где он живёт в твоём теле. Подойди-ка к Озеру Кипения.

Лушик осторожно приблизился к красному озеру, которое продолжало пузыриться и выпускать клубы пара.

– Посмотри в воду, – сказал Вулкан. – Что ты видишь?

Лушик заглянул в озеро и удивлённо отпрянул – в воде отражалось его лицо, но оно было красным, а из ушей, казалось, вырывался дым.

– Это... это я? Но я же не злюсь сейчас!

– Озеро Кипения показывает твою скрытую злость, – объяснил Вулкан. – Ту, которую ты, возможно, даже не осознаёшь. Скажи, бывало ли так, что тебе хотелось топнуть ногой или крикнуть, но ты сдерживался?

Лушик задумался и кивнул:

– Да, иногда... Когда мой друг бельчонок Скок берёт мои вещи без спроса. Или когда ежонок Шуршик не слушает, что я говорю, потому что занят своими делами.

– И где ты чувствуешь эту злость в своём теле? – спросил Вулкан, наклоняясь ближе.

Лушик прислушался к себе:

– В животе... и в груди. Иногда кажется, что там что-то сжимается в тугой комок. А ещё мои ушки начинают дёргаться сами собой!

– Правильно, – кивнул Вулкан. – Первый шаг к управлению гневом – это осознать, где и как ты его чувствуешь. Теперь давай я покажу тебе несколько способов, как работать с этой энергией.

Старый Вулкан поднялся на ноги – он оказался гораздо выше, чем казалось сначала – и подвёл Лушика к странной конструкции из камней, стоящей неподалёку от озера.

– Это Барабан Громовержца, – сказал он. – Когда злость переполняет тебя, иногда лучший способ справиться с ней – это дать ей выход безопасным способом.

Вулкан взял две палочки, лежавшие рядом, и с силой ударил по камням. Раздался громкий, гулкий звук, от которого завибрировал воздух.

– Попробуй, – он протянул палочки Лушику.

Лушик несмело взял палочки и легонько стукнул по камням.

– Сильнее! – подбодрил его Вулкан. – Вспомни что-то, что тебя злит, и выпусти эту злость через руки!

Лушик закрыл глаза и вспомнил, как однажды его друзья не позволили ему играть, потому что он был "слишком маленьким". Он почувствовал, как внутри закипает знакомое чувство – горячее, колющее, тесное – и с силой ударил по барабану. Звук получился громким и раскатистым, как гром.

– Ещё! – воскликнул Вулкан.

Лушик ударил ещё раз, и ещё, и ещё, пока не почувствовал, как напряжение в его теле начинает спадать, а дыхание становится более глубоким и свободным.

– Вот видишь, – улыбнулся Вулкан, когда Лушик наконец остановился. – Ты дал выход своей злости, но никому не причинил вреда. Наоборот, ты создал музыку.

Лушик с удивлением посмотрел на свои лапки, которые слегка покалывало от барабанной дроби:

– Это было... потрясающе! Я чувствую себя гораздо легче!

– Барабан Громовержца – это лишь один из способов, – сказал Вулкан. – Иногда полезно просто побегать или попрыгать, чтобы выплеснуть энергию гнева. Или порвать старую бумагу. Или покричать в специальную Подушку Крика, которую я сейчас тебе покажу.

Он достал из-за камней небольшую подушку, ярко-красную, с вышитыми на ней языками пламени.

– Когда ты слишком зол, чтобы говорить спокойно, но не хочешь никого пугать своим криком, ты можешь кричать в эту подушку. Она поглощает все громкие звуки.

Лушик осторожно взял подушку:

– А можно мне забрать её с собой? У меня дома есть друг, который очень стесняется показывать свою злость, и ему бы это пригодилось.

– Конечно, – кивнул Вулкан. – Но помни, что выплеснуть злость – это только первый шаг. Потом важно понять, откуда она взялась и что с ней делать дальше.

Он подвёл Лушику к другому месту на берегу озера, где стояли несколько стеклянных банок разных размеров.

– Это Сосуды Трансформации, – объяснил Вулкан. – В них можно собирать энергию гнева и превращать её во что-то полезное.

Он взял одну из банок, в которой плескалась красная жидкость, и высыпал её содержимое на небольшой участок земли. К удивлению Лушику, через несколько секунд из земли пробились яркие цветы, похожие на маленькие факелы.

– Видишь? Энергия гнева стала энергией роста и красоты.

– Как это работает? – восхищённо спросил Лушик.

– Для этого нужно научиться трансформировать свою злость, – ответил Вулкан. – Когда ты злишься, остановись и спроси себя: "Что за этой злостью? Что я на самом деле хочу защитить или изменить?" Злость всегда говорит нам о чём-то важном – о наших границах, о наших ценностях, о наших потребностях.

Он показал Лушику, как глубоко дышать, когда злость начинает нарастать:

– Вдыхай через нос, представляя, что втягиваешь в себя прохладный воздух, а выдыхай через рот, словно выпуская горячий пар. Это поможет тебе успокоиться достаточно, чтобы подумать, прежде чем действовать.

Они провели несколько часов, практикуя различные способы работы со злостью. Вулкан показал Лушику, как делать "Громотряску" – когда нужно встряхнуть всё тело, чтобы выплеснуть напряжение; как рисовать свою злость яркими красками; как использовать "Я-сообщения", говоря "Я злюсь, когда..." вместо "Ты меня злишь!".

– А что насчёт Лучей Радуги? – спросил Лушик, когда они, уставшие, но довольные, сидели у самого края кратера и смотрели на закат, окрашивающий небо в оранжевые и красные тона.

Вулкан вздохнул, и из его ноздрей снова вырвались две струйки дыма:

– Я слышал, что Тень Грусти спрятала их в Пещере Забвения, за Туманной Долиной. Но просто так туда не попасть – вход охраняет Раздражение, самый вспыльчивый и непредсказуемый из всех хранителей эмоций.

– Раздражение? – переспросил Лушик. – Это как злость?

– Это младший брат Злости, – ответила вместо бабушки Искра. – Он меньше и слабее, но гораздо более суетливый и колючий. Он может выводить из себя даже самых спокойных существ.

– И как же мне пройти мимо него? – обеспокоенно спросил Лушик.

Вулкан улыбнулся своей морщинистой улыбкой:

– Я думаю, теперь ты знаешь достаточно о природе гнева, чтобы справиться с этим. Но я дам тебе ещё один подарок – Камень Спокойствия.

Он протянул Лушику маленький гладкий камешек, тёмно-красный, с прожилками оранжевого и золотого цветов.

– Когда почувствуешь, что начинаешь злиться или раздражаться, сожми этот камень в ладони и повторяй: "Я сильнее своей злости. Я контролирую её, а не она меня". Это поможет тебе сохранить ясность ума.

Лушик принял камень и почувствовал, как тот приятно потеплел в его ладони.

– Спасибо вам, мудрый Вулкан! И тебе, Искра! Вы научили меня многому.

– Помни, маленький путешественник, – сказал на прощание Вулкан, – злость – это не враг, которого нужно побеждать. Это часть тебя, которую нужно понять и с которой нужно подружиться. Как огонь, она может разрушать, если выйдет из-под контроля, но может и согревать, и освещать путь, если научиться с ней обращаться.

Искра проводила Лушика до края макового поля и указала на тропинку, ведущую к Туманной Долине:

– Иди этой дорогой, и к вечеру завтрашнего дня ты достигнешь Пещеры Забвения. Но будь осторожен с Раздражением – он мастер выводить из себя. Не позволяй ему спровоцировать тебя.

Лушик крепко обнял стрекозу, не обращая внимания на тепло, исходящее от её тела:

– Спасибо тебе, Искра. Я буду помнить всё, чему вы меня научили.

Когда Лушик отправился в путь, Жёлудь Радости в его кармане светился ярче, чем когда-либо. Теперь в его рюкзаке были не только подарки от Грустинки – Цветок Грусти, Банка Грустинок и Камень Сопереживания, но и дары от Вулкана и Искры – Подушка Крика и Камень Спокойствия.

А ещё в его сердце появилось новое понимание: злость, как и грусть, как и радость – это не хорошо и не плохо. Это просто часть жизни, часть его самого. И теперь он знал, как слушать эту часть себя, как давать ей голос, не позволяя ей управлять собой.

По дороге к Туманной Долине Лушик сочинил новую песенку:

"Злость, как огонь, горит внутри, Но я умею с ней дружить. Я дам ей выход, но не дам Сжигать мосты и рушить храм.

Она подскажет, что важней, Что нужно защищать сильнее. И превратится злость моя В источник силы для меня."

Напевая эту песенку, Лушик чувствовал, как с каждым шагом становится сильнее и увереннее. Он был готов встретиться с Раздражением и, возможно, найти наконец Лучи Радуги, чтобы вернуть их в свой лес и снова научить всех радоваться.

А впереди, за поворотом тропинки, уже виднелась дымка – начало Туманной Долины, где его ждало новое приключение и новые открытия в удивительной Стране Эмоций.

Глава 4: Лушик и Колючка Раздражение

Покинув маковое поле и попрощавшись с Искрой и Старым Вулканом, Лушик направился к Туманной Долине. Жёлудь Радости в его кармане светился ровным светом, указывая путь вперёд. В рюкзаке лежали его волшебные подарки: Цветок Грусти и Банка Грустинок от Грустинки, Подушка Крика и Камень Спокойствия от Вулкана.

Дорога становилась всё более каменистой, под лапками хрустели мелкие камешки, а воздух становился прохладнее и влажнее. Вскоре перед Лушиком появились первые клочки тумана, похожие на пушистые облачка, плывущие над самой землёй.

– Наверное, это начало Туманной Долины, – пробормотал Лушик, поправляя рюкзачок. – Искра говорила, что где-то здесь должна быть Пещера Забвения, в которой Тень Грусти спрятала Лучи Радуги.

Чем дальше он шёл, тем гуще становился туман. Вскоре Лушик едва мог разглядеть тропинку под ногами. Приходилось двигаться медленно, нащупывая путь. Его длинные ушки улавливали странные шорохи и постукивания, доносящиеся из глубины тумана.

После долгого пути Лушик наконец различил тёмный силуэт – огромный валун с узкой щелью, похожей на вход в пещеру.

– Скорее всего, это и есть Пещера Забвения! – обрадованно воскликнул Лушик и ускорил шаг.

Но не успел он сделать и нескольких шагов, как прямо перед ним из тумана выпрыгнуло странное существо. Оно было размером с кочан капусты, круглое, покрытое множеством острых зелёных колючек разной длины. У существа были тонкие ручки и ножки, а также маленькие глазки-бусинки, которые сердито сверкали.

– Стой! Куда идёшь? – пропищало существо, подскакивая на месте. – Это моя территория! Моя-моя-моя!

Лушик отступил на шаг и вежливо поклонился:

– Здравствуйте! Меня зовут Лушик, и я ищу Лучи Радуги, которые украла Тень Грусти. Мне нужно попасть в Пещеру Забвения.

Колючее существо нахмурилось ещё сильнее, его колючки слегка удлинились:

– Какие ещё лучи? Зачем они тебе? Ходят тут всякие, топают, шумят, спать не дают! – оно возмущённо подпрыгнуло и потрясло колючками. – Уходи! Нет тут никакой пещеры!

– Но я вижу её прямо за вами, – осторожно заметил Лушик.

– Что? Где? – существо обернулось, а потом резко повернулось обратно. – А, эта! Ну да, есть пещера. Но тебе туда нельзя! Я Раздражение, я охраняю вход! И вообще, у меня сегодня очень плохое настроение!

– Раздражение? – повторил Лушик. – Такое интересное имя!

– Ничего интересного! – фыркнуло существо. – Все только и делают, что раздражают меня. И ты тоже! Стоишь тут, глазеешь, ушами своими длинными хлопаешь!

Лушик невольно прикрыл ушки лапками. Он почувствовал, как внутри начинает закипать что-то горячее – совсем как тогда, когда он злился. Но это чувство было немного другим – не таким сильным, как злость, но каким-то... колючим и неприятным.

Он вспомнил слова Искры: «Раздражение – это младший брат Злости. Он меньше и слабее, но гораздо более суетливый и колючий». И действительно, это существо было похоже на маленькую колючую версию большого яростного огня.

Лушик глубоко вдохнул и сжал в лапке Камень Спокойствия, подаренный Вулканом.

– Я сильнее своей злости. Я контролирую её, а не она меня, – прошептал он.

Камень приятно потеплел в его ладони, и Лушик почувствовал, как колючее чувство внутри немного утихает.

– Послушайте, уважаемое Раздражение, – сказал он спокойно. – Я понимаю, что вы устали и у вас плохое настроение. Но мне очень нужно попасть в пещеру. Без Лучей Радуги мои друзья в лесу не могут радоваться.

Раздражение несколько мгновений смотрело на Лушика, а потом внезапно сникло, его колючки немного укоротились:

– Ты... ты не злишься на меня? Обычно все злятся в ответ. Кричат, топают, машут руками...

– Нет, я не злюсь, – улыбнулся Лушик. – Я понимаю, что иногда бываешь не в настроении.

Раздражение вздохнуло и села на камень:

– Знаешь, это очень тяжело – всё время быть раздражённым. Всё вокруг такое... такое... ТАКОЕ! – оно беспомощно взмахнуло тонкими ручками. – Слишком громкое, слишком яркое, слишком медленное, слишком быстрое, слишком не такое!

Лушик с интересом наклонил голову:

– Звучит утомительно. Ты всегда так себя чувствуешь?

– Почти всегда, – уныло ответило Раздражение. – Особенно когда я устало, или голодно, или когда что-то идёт не так, как я ожидало. А потом я начинаю колотиться и всех отталкивать, и остаюсь совсем одно.

В его глазках-бусинках появилось что-то похожее на слёзы.

Лушику вдруг стало очень жаль это колючее создание. Он осторожно сел рядом на камень.

– А что тебя раздражает больше всего?

– О! – Раздражение оживилось и начало загибать пальчики. – Во-первых, когда громко чавкают. Во-вторых, когда медленно ходят перед тобой. В-третьих, когда задают миллион вопросов. В-четвёртых, когда перебивают. В-пятых...

Оно продолжало перечислять, загибая пальцы снова и снова, и Лушик заметил, как с каждым пунктом колючки Раздражения становятся всё длиннее и острее.

– Стоп-стоп-стоп! – воскликнул Лушик, видя, что Раздражение начинает всё больше заводиться. – Я понял, что многое может тебя раздражать. А что помогает тебе успокоиться?

Раздражение удивлённо моргнуло:

– Успокоиться? Я... я не знаю. Я никогда не пробовало успокаиваться. Обычно я просто колюсь до тех пор, пока все не уйдут, а потом становится тихо, и я просто сижу тут одно.

Лушик потёр подбородок, размышляя:

– Знаешь, я недавно узнал кое-что о злости от Огненной Стрекозы Искры и её дедушки Вулкана. Раздражение похоже на злость, только не такое сильное. Может быть, и с раздражением можно работать похожим образом?

– С-с-сильным? – переспросило Раздражение, глядя на Лушика с новым интересом. – Ты думаешь, я сильное?

– Конечно! – кивнул Лушик. – Ты целыми днями охраняешь вход в пещеру, ты всегда начеку, ты защищаешь своё пространство. Это требует много сил и энергии.

Раздражение немного приосанилось, его колючки даже немного изменили цвет – из тускло-зелёных стали более яркими.

– Да, точно! Я сильное! Я важное! Я...

– Но сила требует контроля, – мягко добавил Лушик. – Ты же не хочешь случайно уколоть кого-то, кто на самом деле может оказаться другом?

Раздражение задумчиво посмотрело на свои колючки:

– Не хочу. Но я не знаю, как их контролировать. Они сами вырастают, когда что-то... что-то...

– Раздражает? – улыбнулся Лушик.

– Да! – Раздражение слабо улыбнулось в ответ, и Лушик впервые увидел его маленький ротик.

– Может быть, я могу помочь тебе научиться управлять раздражением? – предложил Лушик. – А ты поможешь мне пройти в пещеру.

Раздражение задумалось, потом кивнуло:

– Хорошо. Но сначала покажи, что у тебя в рюкзаке. Меня раздражает не знать, что люди приносят на мою территорию!

Лушик открыл рюкзачок и начал показывать свои сокровища:

– Вот Цветок Грусти от Грустинки. Вот Банка Грустинок. А это Подушка Крика и Камень Спокойствия от Вулкана.

Раздражение с интересом рассматривало вещи. Особенно его заинтересовал Камень Спокойствия.

– Можно потрогать? – спросило оно, осторожно протягивая лапку.

– Конечно, – Лушик подал ему камень.

Как только Раздражение взяло камень, произошло удивительное превращение. Колючки существа медленно укоротились, а его дыхание стало ровнее.

– Ух ты! – воскликнуло оно. – Я чувствую себя... не таким колючим!

– Это Камень Спокойствия, – пояснил Лушик. – Вулкан дал его мне, чтобы помогать контролировать злость. Но, похоже, он помогает и с раздражением.

Раздражение с явной неохотой вернуло камень:

– Жаль, что у меня нет такого...

Лушик задумался на мгновение:

– Знаешь, Вулкан показал мне несколько способов управлять злостью, которые не требуют волшебных камней. Хочешь, я поделюсь ими с тобой?

– Да! – воскликнуло Раздражение, и его колючки вновь начали расти от возбуждения.

– Хорошо, – кивнул Лушик. – Но сначала давай поймём, что происходит, когда ты раздражаешься. Что ты чувствуешь в своём теле?

Раздражение наморщило лоб:

– Я чувствую... покалывание везде. Как будто изнутри меня что-то толкает и колет. И дышать становится труднее. И хочется дёрнуться и прыгать.

– Понятно, – кивнул Лушик. – А можешь ли ты заметить, когда раздражение только начинается? Перед тем, как станет совсем сильным?

Раздражение задумалось:

– Ну, сначала я чувствую такое... лёгкое беспокойство. А потом оно растёт, растёт, и колючки начинают удлиняться.

– Отлично! – обрадовался Лушик. – Знаешь, Вулкан показал мне "Светофор Эмоций". Это способ отслеживать, насколько сильными становятся наши чувства.

Он взял палочку и нарисовал на земле три кружка – один под другим.

– Представь, что это светофор. Нижний кружок – зелёный. Это спокойствие, всё хорошо. Средний – жёлтый, это когда ты начинаешь чувствовать лёгкое раздражение, беспокойство. И красный – это когда раздражение становится таким сильным, что колючки вырастают до предела, и ты уже не можешь себя контролировать.

Раздражение внимательно рассматривало рисунок:

– Да, точно! Сейчас я где-то между зелёным и жёлтым. Но обычно я очень быстро перебегаю на красный.

– Важно научиться замечать, когда ты на жёлтом, – объяснил Лушик. – Тогда ещё можно что-то сделать, чтобы вернуться к зелёному, а не допрыгнуть до красного.

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.