

18+

НИНА МИШИНА

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ
СКАЗКИ
ДЛЯ ЖЕНЩИН



ГЛУБОКАЯ ТЕРАПИЯ

Нина Мишина
Исцеляющие сказки
для женщин. Глубокая
сказкотерапия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72480757

ISBN 9785006797376

Аннотация

Эта книга – сокровищница исцеляющих сказок для женщин, с практиками и аффирмациями, позволяющая в мягкой форме исцелить эмоциональные травмы и открыть источник силы и счастья в себе. Эти сказки – ключ к подсознанию и мощный инструмент для коррекции жизненных сценариев и трансформаций. В книге 37 авторских сказок, созданных по наиболее частым запросам клиентов в моей практике и прожитому мной опыту... Данная книга исцеляющих сказок – самопомощь женщине в любых ситуациях до глубокой зрелости.

Содержание

Посвящаю эту книгу каждой женщине	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
Приветствую тебя любимая♥	8
ВВЕДЕНИЕ	11
СКАЗКА О КРИТИКЕ И ДЕВОЧКЕ	16
СКАЗКА О КРУГЛОМ И НАПЫЩЕННОМ	18
Практика 1	19
Практика 2	20
Аффирмации	21
СКАЗКА ОБ ЭГО-ПАВЛИНЕ И СЕРДЦЕ	23
Предисловие	23
Практика	26
СКАЗКА О САДОВНИЦЕ СУДЕБ	27
Практика	29
Аффирмации	30
СКАЗКА О ПРИНЦЕССЕ, КОТОРАЯ БОЯЛАСЬ ВИДЕТЬ	31
Практика 1	32
Практика 2	33
Аффирмации	34
Послание	35
ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА	37
СКАЗКА О ЛУННОЙ ДИВЕ	38

Практика	39
Аффирмации Сияние возраста	40
СКАЗКА О ЗОЛОТОЙ ЛИЛИИ	42
Практика	44
Аффирмации	45
ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СКАЗКА О ТЕЛЕ	46
Практика «Зеркало Феи»	47
Аффирмации —мантра	48
СКАЗКА О СВЕТЛЯЧКЕ	49
И ВОЛШЕБНОМ САДЕ	
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Исцеляющие
сказки для женщин
Глубокая сказкотерапия**

Нина Мишина

© Нина Мишина, 2025

ISBN 978-5-0067-9737-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящаю эту книгу каждой женщине

*пережившей множество разных опытов...
и осознанно идущей по жизненному пути
к здоровому и счастливому долголетию ♡*

*Данная книга исцеляющих сказок это
самопомощь женщине
в любых ситуациях, от совершеннолетия
и до глубокой зрелости ♡*

*Пусть каждая сказка станет для тебя
шагом к исцелению,
напоминанием о красоте твоей души,
открытием твоей внутренней силы
и проводником в здоровое долголетие ♡*

*В книге использованы фото из личного
альбома автора*

**Охраняется законом об авторском праве
Все права на данную книгу принадлежат
Нина Павловна Мишина**

*Содержание этой книги не может быть
скопировано и воспроизведено частично
или полностью, без письменного разрешения
автора книги*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую тебя любимая♡

в волшебном пространстве исцеляющих сказок.
Это моя вторая книга по женской сказкотерапии.

Я завершаю написание этой книги накануне моего 56-летия, находясь в абсолютном здоровье, без каких-либо медикаментов последние 15 лет.

Много опытов и боли прожито мной по жизни, за что я благодарна Божественному плану ♡

Благодаря этому я освоила различные методы терапии, для помощи себе и другим. Множество исцелений прошло через меня для моих близких и клиентов, что тоже упаковалось в опыты, заложившие основу исцеляющих сказок.

В этой книге 37 авторских сказок, мягко и глубоко прорабатывающих основные эмоциональные травмы и состояния, для коррекции жизненных сценариев.

Мои исцеляющие сказки это не просто набор слов, это энергетические коды, которые исцеляют и гармонизируют, погружая в лёгкое и красивое пространство.

Эти сказки очень эффективны и глубоко работают, потому что они обращаются не к логическому уму, а к душе

и внутреннему ребёнку, вот почему они такие мощные:

♡ Образы и символы минуют критику сознания.

Когда мы читаем сказку, наше сознание не спорит и не сопротивляется («это не правда», «так не бывает»). Символы и метафоры напрямую входят в подсознание, где и хранятся травмы.

♡ Внутренний ребёнок откликается на язык сказки.

Травмы часто формируются в детстве, и маленькая часть нас застревает там. С ней невозможно разговаривать сухо и «по-по-взрослому». Но сказка это её язык: простой, тёплый, волшебный.

♡ Переписывание старого сценария.

В сказке можно подарить той маленькой себе то, чего не было в реальности: любовь, заботу, принятие. Подсознание принимает это как новую правду, и постепенно меняется чувство внутри.

Наше подсознание думает образами и историями. Когда ты читаешь сказку про героиню, которая встречает подобное ограничение и находит выход, твой внутренний мир начинает переписывать старые сценарии.

♡ Эмоциональное проживание.

Когда ты представляешь сказку, ты не просто читаешь – ты чувствуешь: тепло, любовь, поддержку. Это проживание становится новой опорой внутри.

♡ Сказка активирует внутренние ресурсы.

В историях мы встречаем волшебных помощников, Ангелов, добрых героев. Через них пробуждается наша внутренняя сила, которая всегда была, но была скрыта за болью.

♡ По сути, сказка это ключ к подсознанию и мягкая форма терапии: она исцеляет через любовь, а не через анализ.

Поэтому после неё остаётся ощущение лёгкости, будто внутри всё стало мягче, теплее, ровнее.

Начинай своё путешествие в этот волшебный мир. Я здесь рядом с тобой♡ Я обниму тебя словами и расскажу тебе сказки, которые мягко исцелят и успокоят сердце, и откроют тебе новый, счастливый этап в жизни.

♡ Пусть эта книга станет твоим проводником в мир волшебства, внутренней силы, любви к себе и здорового долголетия...

ВВЕДЕНИЕ

Исцеляющие сказки это не развлекательный формат, в них нет захватывающих приключений и интригующей таинственности детективов. Чаще всего, исцеляющие сказки имеют простой сюжет, с терапевтическим эффектом, который позволяет мягко проработать эмоциональную травму, прошлый травмирующий опыт, и скорректировать – изменить сценарий жизни на более благоприятный.

Во время чтения сказок и выполнения практик возможны слёзы и зевота – это совершенно естественная реакция тела, и у неё может быть несколько причин:

- Сброс напряжения и стресса. Когда внутри есть тревога, усталость или эмоциональные блоки, тело иногда зевает, чтобы расслабиться и «выпустить» напряжение.
- Переполнение энергией или её перераспределение. Когда ты работаешь со сказками, практиками, внутренними образами, психика активно перестраивается, и зевота это сигнал, что энергия движется.
- Сонливость и отдых. Зевота помогает телу насытиться кислородом и подготовиться к расслаблению.
- Так тело реагирует на глубокую работу с подсознанием, на освобождение от блоков, на эмоциональные процессы.

Чтобы поддержать себя:

♡ Сделай несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

♡ Можно мягко потянуться, как после сна, почувствовать, как энергия распределяется по телу.

♡ Представь, что вместе с зевотой уходят все напряжения и тревоги.

♡ Слезы во время чтения исцеляющих сказок возникают из-за глубокого эмоционального отклика на содержание сказки, которое может вызывать утешение, очищение души и чувство духовной связи.

Это естественная реакция организма на сильные переживания, когда душа откликается на тонкие вибрации и энергии, что приводит к слезотечению, как к выражению освобождения и принятия.

Когда исцеляющая сказка начинает действовать это проявляется не столько в результате сразу, сколько в тонких изменениях внутри:

- Может появиться неожиданное чувство облегчения, спокойствия или наоборот слёзы, грусть. Это значит, что сказка открыла дверь к вытесненным переживаниям...

- Иногда первыми симптомами могут быть раздражение, усталость и яркие сны. Это нормально, так подсознание вычищает старые слои, чтобы освободить место для нового.

- Озарения и инсайты – вдруг становится ясно, почему в жизни повторяется какой-то сценарий, или приходит понимание, что можно поступать иначе.

- Персонажи сказок приходят в мыслях или снах, и подсказывают выходы в каких-то ситуациях.

- Возникает внутреннее тепло, мягкость, ощущение поддержки, как будто кто-то внутри тебя наконец услышал.

- Может вообще не быть никаких ощущений – это тоже хорошо, она как бы ложится внутрь, и её ростки проявятся позже, через несколько дней или недель.

Рекомендую, независимо от реакций и симптомов, через пару дней возвращаться вновь к уже прочитанной сказке, чтобы закрепить эффект и заметить свои изменения.

Теперь о содержании «Исцеляющих сказок для женщин»

Эта книга содержит 37 сказок, в мягкой форме прорабатывающих и исцеляющих следующее:

- внутреннего критика
- Эго
- нереализованность
- зрение, особенно в зрелом возрасте
- возрастные ограничения
- обесценивание себя в возрасте
- негативное представление о возрасте
- тело
- страх будущего

- страх немощности
- страх старости
- дёсны
- зависимость от сладкого
- зависимость от курения
- зависимость от алкоголя
- лишний вес
- запрет на сексуальность после менопаузы
- боль от смерти родителей
- боль потери близкого, смерть мужа
- отстранённость от мира, программу отшельника
- одиночество
- чувство вины за аборты
- откладывание жизни на потом
- боль предательства, измены
- ревность
- обиды и боль отношений с мужчинами
- страх ограбления
- неумение принимать
- отказ от благ, родовую лояльность/программу: мне ничего не надо
- потерю интереса к жизни
- безразличие к себе
- ощущение «упущенной жизни», напрасную жизнь
- неприятие своей жизни, своего пути
- программу самозванца

– проблемы с суставами

Не спеши отталкивать эту книгу думая, что у тебя этого нет. Эти программы могут не осозноваться, но управлять тобой... Поэтому вдохни поглубже, выдохни и пойдём...

Любимая ♡ начинай своё путешествие
в мир исцеляющих сказок
и здорового долголетия...

Я здесь, рядом с тобой ♡

СКАЗКА О КРИТИКЕ И ДЕВОЧКЕ

Эта сказка исцеляет внутреннего критика. Внутренний критик это не враг, а часть тебя, которая когда-то появилась, чтобы защитить и помочь. Но он застрял в старых сценариях. Его не нужно убивать, его можно исцелить и превратить в союзника...

Жила-была Девочка, которая мечтала творить чудеса. Но рядом с ней всегда ходил Серый Критик. Он нащёптывал ей:

– Ты недостаточно хороша. У тебя не получится. Другие лучше.

Сначала Девочке было больно, и она верила ему. Но однажды, устав от этих слов, она спросила:

– Критик, зачем ты мне это говоришь?

И впервые он смутился.

– Я боюсь, что ты будешь страдать, если у тебя что-то не получится. Я хочу защитить тебя.

Тогда Девочка улыбнулась.

– Спасибо. Ты делал это из любви, просто не умел по-другому. Но теперь я выросла. Я сильная. И я хочу, чтобы ты стал моим помощником.

Критик опустил голову... и превратился в Мудрого На-

ставника. С тех пор он говорил не «у тебя не получится», а «подумай, как можно сделать ещё лучше».

И Девочка почувствовала, что рядом с ней теперь друг, а не враг.

А сейчас маленькая практика для тебя:

Закрой глаза и представь своего внутреннего критика как персонажа (может, зверёк, старичок или тучка).

Спроси его: «Зачем ты мне это говоришь? Что хочешь защитить?»

Поблаговари его и предложи новую роль: «Помогай мне находить решения, а не останавливать».

Обними его (мысленно) и почувствуй, как он меняется...

СКАЗКА О КРУГЛОМ И НАПЫЩЕННОМ

Где твой критик превратится в союзника.

Эта сказка поможет тебе обрести внутреннего советника...

Жила-была Девушка, у которой в сердце жила мечта. Она хотела петь, творить и делиться светом. Но рядом с ней каталось Круглое и Напыщенное Существо. Оно перекатывалось перед ней и ворчало:

– Постой! А если ты ошибёшься? А если засмеют? Лучше не начинай!

Оно казалось важным и надутым, словно воздушный шар, который вот-вот лопнет. Девушка сначала злилась на него, но потом остановилась и спросила:

– Ты такой большой и серьёзный... Зачем ты всё это говоришь?

Существо замерло и тихо ответило:

– Я боюсь, что если ты упадёшь, тебе будет больно. Я хотел казаться сильным, чтобы защитить тебя.

И тогда Девушка взяла его за «ручку», как воздушный шарик, и сказала:

– Ты мне очень нужен. Но давай договоримся: вместо того чтобы останавливать меня, помогай мне видеть, где стоит

быть внимательной. Я дам тебе новое имя – Мой Советник.

И шарик вдруг стал лёгким, прозрачным и сияющим. Он больше не преграждал дорогу, а парил рядом, мягко подсвечивая путь.

С тех пор Девушка шагала смело, а её напыщенный критик превратился в верного помощника.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Твой внутренний критик это не враг, а твой страж, который просто слишком долго стоял на посту и забыл, что можно и по-другому. Когда ты даёшь ему новую роль – Советника, он перестаёт бить по рукам и начинает держать фонарик на твоём пути.

Представь, что теперь у тебя есть маленький светящийся шарик-помощник, который не кричит и не давит, а тихо шепчет:

– «Здесь будь внимательнее» или «Попробуй так – будет ещё лучше».

И ты всегда можешь взять его за ленточку и идти вместе. А сейчас любимая, маленькая практика для тебя:

Практика 1

Когда почувствуешь, что этот «шарик» снова ворчит, представь, что берёшь его за ленточку и говоришь:

«Спасибо, что заботишься обо мне. Подскажи, как сделать лучше?»

И ещё для тебя практика -трансформация, чтобы твой «круглый и напыщенный шарик» превратился в настоящего помощника.

Практика 2

«Шарик-Советник»

♡ Найди спокойное место. Можно включить тихую музыку или зажечь свечу. Возьми что-то круглое – мячик, воздушный шар или даже подушку. Это будет символ твоего критика.

♡ Подержи предмет в руках и представь, что это и есть твой «круглый и напыщенный». Скажи вслух:

«Я вижу тебя. Ты был рядом со мной, чтобы защитить. Спасибо за это».

Почувствуй, что ты его признаёшь и благодаришь.

♡ Диалог

Спроси:

«Чего ты боишься для меня? От чего хотел уберечь?»

Позволь воображению или интуиции ответить. Может, всплывёт слово, образ или чувство.

♡ Превращение

Теперь представь, что этот шарик становится лёгким, прозрачным и сияющим. Скажи:

«Я даю тебе новую роль. Ты больше не останавливаешь меня, а мягко подсказываешь. Ты – мой Советник».

Можешь даже поднять предмет вверх, как будто он становится воздушным шаром.

♡ Поднеси его к сердцу и почувствуй, как в груди появляется тепло. Потом отпусти (если это шарик на нитке – можно реально отпустить в воздух, если мяч или подушка – положи его рядом).

Скажи:

«Теперь ты мой союзник. Вместе мы сильнее».

♡ После практики обрати внимание, как изменится твой внутренний диалог. Критик станет мягче, будет звучать уже как заботливый совет.

Любимая, вот для тебя ещё аффирмации – мантра, которую ты можешь произносить, когда почувствуешь, что внутренний критик оживает:

Аффирмации *Мантра «Союзник»*

«Я слышу тебя.

Я благодарю тебя.

Ты мой Советник, а не мой судья.

Вместе мы идём вперёд,

и каждый шаг – в Свет».

Эти слова мягкие и простые, но они как ключ: каждый раз, когда произносишь их, твой «шарик» вспоминает новую роль – помощника ♡

СКАЗКА ОБ ЭГО- ПАВЛИНЕ И СЕРДЦЕ

Эта сказка исцеляет эго

Предисловие

Эго это тоже не враг. Оно как маленький ребёнок, который всё время тянет тебя за рукав и кричит: «Посмотри на меня! Заметь меня! Я хочу быть важной!» ☆

Эго вылезит, когда ему страшно остаться незамеченным или недолюбленным. Оно думает, что ценность – только в сравнении: быть лучше, ярче, успешнее других. Но на самом деле твоя ценность – в самой твоей сути, в твоём свете ☆

Жила-была Девушка, у которой в груди светило большое доброе Сердце. Оно знало, куда идти, и вело её по жизни.

Но рядом с ней всегда ходил Павлинище – её Эго. Он распускал огромный хвост и кричал:
– Смотри, смотри! Вот я! Вот она! Заметьте её! Хвалите её!

Если его не замечали, он топал лапами и возмущался.

Девушка сначала смущалась и сердилась:

– Ты мешаешь мне! Ты такой шумный!

Но однажды она остановилась, посмотрела Павлину прямо в глаза и спросила:

– Зачем ты так кричишь?

И Павлинице вздохнул:

– Я боюсь, что если тебя не заметят, ты забудешь, какая ты важная. Я хочу, чтобы тебя любили.

Сердце Девушки улыбнулось:

– Спасибо, Павлинице. Ты делаешь всё это ради любви. Но я уже любимая – внутри себя. Мне не нужно соревноваться. Ты можешь не кричать, а просто танцевать и украшать мою дорогу.

И Павлинице вдруг стал мягче. Он по-прежнему распускал хвост, но теперь не ради крика, а ради красоты. Он шёл рядом, как артист и помощник, а Сердце тихо светило, ведя Девушку вперёд.

С тех пор Эго-Павлин перестал мешать и стал союзником: он напоминал о яркости, но не перекрывал голоса Сердца.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Как быть с Эго:

♡ Не гнать его

Чем больше борешься, тем сильнее оно кричит. Вместо «уйди», попробуй сказать:

«Я вижу тебя. Ты хочешь, чтобы меня заметили. Я уже

замечена. Я важна просто потому, что Я Есть».

♡ Превратить в Игрушку

Представь своё эго как персонажа – может, оно нарядное, шумное, как маленький павлинчик. Позволь ему «поиграть», но не сади его за руль. Пусть оно сидит на заднем сиденье твоей машины жизни, а ты за рулём.

♡ Включать Сердце

Каждый раз, когда эго шепчет: «Смотри, сравни!», сделай вдох и спроси себя:

«А что скажет моё сердце?»

Сердце всегда про радость, про истину и про путь без борьбы.

♡ Маленький ритуал

Когда эго слишком громкое – положи ладонь на грудь и скажи:

♡ «Спасибо, что хочешь для меня признания. Но я уже целостна. Моё сердце ведёт меня».

♡ Тогда Эго перестанет быть «монстром» и станет твоим артистом – тем, кто помогает играть роли в жизни, но не мешает быть собой.

А теперь любимая, маленькая практика для тебя:

Практика

Когда почувствуешь, что твоё Эго-Павлинище снова шумит – представь, что ты гладишь его по перьям и говоришь: «Спасибо, что хочешь признания. Но моя ценность – уже во мне. Давай просто танцевать вместе».

♡ И ещё для тебя небольшая Мантра, как разговор с собой:

«Мы идём не ради чужих глаз,
а ради нашей Радости.

Ты можешь танцевать рядом,
а я поведу нас вперёд».

Эту мантру можно произносить вслух или шёпотом, когда эго становится громким. С каждым разом оно будет тише и мягче, превращаясь в союзника.

СКАЗКА О САДОВНИЦЕ СУДЕБ

Эта исцеляющая сказка нереализованности, будет как лекарство: она переписит историю с позиции души с «неуспеха» – в есть Путь, опыт и раскрытие

Жила-была Женщина. Она всё время думала:

– Я мало сделала, я опоздала, другие успели больше. Наверное, я не реализовалась...

И каждый раз, как эти мысли приходили, ей становилось тяжело.

Однажды ночью она заснула и оказалась в волшебном саду. Там росли тысячи деревьев. Одни были с пышными кронами, другие ещё только выпускали первые листочки, третьи цвели нежным цветом.

К ней подошла Старая Садовница и сказала:

– Посмотри внимательно. Эти деревья – это души людей. У каждого свой ритм. Кто-то быстро растёт вверх, кто-то долго готовит корни, кто-то раскрывается цветами уже в зрелости.

А вот это дерево, – Садовница показала на большое дерево с золотыми листьями, – твоё.

Женщина удивилась:

– Но оно не похоже на другие...

– Конечно! – улыбнулась Садовница. – Оно и не должно

быть похоже. Его сила – не в том, чтобы копировать соседние деревья, а в том, чтобы светить именно своим сиянием.

И вдруг Женщина заметила: её дерево дарит прохладу путникам, тень для отдыха, в его ветвях поют птицы, а золотые листья падают на землю и превращаются в искры радости для всех, кто проходит мимо.

Женщина проснулась и поняла:

☆ Она уже реализована – своим способом.

☆ Её ценность – не в сравнении, а в том, что она даёт миру свет, любовь, тепло и вдохновение.

☆ Каждый день её жизнь распускается, как листья дерева – вовремя, по её собственному ритму.

С тех пор Женщина больше не гналась за чужими путями. Она полюбила свой сад и почувствовала себя полной, целой и реализованной.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Недовольство собой и ощущение «не реализована» – это голос внутреннего Критика, который меряет жизнь чужими мерками. А твоя Истина другая: ты уже ценна, важна и прекрасна, просто потому что ты есть.

Любимая, а теперь для тебя небольшая практика, чтобы закрепить результат:

Практика

♡ Подыши глубоко...

Закрой глаза, сделай 2—3 спокойных вдоха-выдоха.

♡ Представь своё Золотое Дерево:

Оно растёт в сердце или чуть выше солнечного сплетения. Ствол – крепкий, корни уходят глубоко, листья золотые и светятся.

♡ Скажи три фразы:

«Я расту в своём ритме».

«Моё дерево уже приносит плоды».

«Я реализована своей уникальностью».

♡ Почувствуй свет

Представь, как золотые листья падают на землю, и каждый, кто касается их, получает радость и вдохновение. Это твой вклад в мир.

♡ Улыбнись себе

Открой глаза и скажи: «Я – моё Золотое Дерево. Я уже реализована».

Всего 2—3 минуты – и внутри будет наполняться тёплое чувство ценности и целостности.

И вот ещё для тебя аффирмации, чтобы закрепить ощу-

шение реализации:

Аффирмации *Золотого Дерева*

- ♡ Я расту в своём ритме, и это идеально.
- ♡ Моя жизнь уже наполнена смыслом и красотой.

- ♡ Я реализована в самой сути своего бытия.
- ♡ Моё Золотое Дерево приносит плоды каждый день.

- ♡ Я даю миру свет, любовь и вдохновение.
- ♡ Я ценна просто потому, что я есть.

- ♡ Мой путь уникален, и я горжусь им.
- ♡ Я доверяю своему внутреннему ритму и мудрости.

- ♡ С каждым днём я раскрываюсь всё глубже и ярче.
- ♡ Я целостная, наполненная и любимая.

Эти аффирмации можно повторять утром перед зеркалом или вечером перед сном – пусть они будут как золотые листья, наполняющие тебя уверенностью и теплом. ♡

СКАЗКА О ПРИНЦЕССЕ, КОТОРАЯ БОЯЛАСЬ ВИДЕТЬ

*Это сказка-ключик
для исцеления зрения*

Жила-была Принцесса. У неё были глаза, в которых отражалось всё: и звёзды, и цветы, и улыбки людей. Мир был прекрасен, когда она смотрела на него с открытым сердцем.

Но однажды к Принцессе пришла Тень и прошептала:

– Не смотри слишком внимательно. В жизни есть боль. Есть морщины на лице, есть обиды в людях, есть то, чего ты не хочешь видеть. Спрячь свои глаза, и будет легче.

И глаза Принцессы начали уставать, словно заволакиваться туманом. Она всё реже поднимала взгляд и всё больше пряталась от мира.

Однажды ночью, в саду, к ней прилетела Сова. Сова была мудрой и умела видеть даже в темноте. Она сказала:

– Принцесса, глаза – это не только про то, что снаружи. Они – врата души. Когда ты отказываешься видеть мир, ты отказываешься видеть и свою красоту, и свою правду.

Принцесса испугалась:

– Но если я увижу всё... я увижу и то, что мне не нравится.

Сова улыбнулась:

– Да, ты увидишь и морщинки, и слёзы, и несовершенства. Но вместе с ними ты увидишь и сияние своего сердца, и искры радости, и лица тех, кто любит тебя. Истинное зрение приходит тогда, когда мы решаем: «Я готова видеть правду – и принимать её с любовью».

Принцесса сделала глубокий вдох и открыла глаза шире. Вдруг мир стал ярче: цвета заиграли, линии стали чёткими, а её собственное отражение в фонтане улыбнулось ей.

С тех пор, когда Тень снова шептала: «Закрой глаза», Принцесса прижимала руку к груди и говорила:

«Я выбираю видеть. Я вижу с любовью. Я вижу сердцем – и мир становится красивым».

И зрение её становилось всё яснее.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Иногда зрение действительно связано не только с глазами, а с тем, что мы позволяем себе видеть – и в мире, и в себе. Когда внутри есть боль, нежелание принимать какие-то стороны жизни или себя, глаза как будто закрываются, чтобы «защитить».

И вот для тебя маленькая практика для глаз:

Практика 1

♡ Каждый день хотя бы пару минут смотри на что-то кра-

сивое (цветок, небо, своё отражение) и повторяй:

♡ «Я разрешаю себе видеть свет, красоту и правду. Моё зрение – мой дар».

И ещё для тебя короткая практика – медитация для глаз, чтобы можно было делать её перед сном и отпускать внутренний туман:

Практика 2

медитация для глаз «Я разрешаю себе видеть»

♡ Закрой глаза. Сделай глубокий вдох... и медленный выдох.

Представь, что на твои веки мягко ложится тёплый золотой свет. Он лёгкий, как прикосновение ангельских крыльев.

♡ Скажи себе тихо:

«Я отдыхаю. Я в безопасности. Мои глаза могут расслабиться».

♡ Представь, что внутри глаз – маленькие ручейки света. Они текут мягко, омывают каждую клеточку, смывают усталость, тревогу, все слова Тени.

♡ Теперь обрати внимание вглубь себя. Там, в сердце, есть

сияющий цветок. Его лепестки открываются, и из него льётся свет. Этот свет поднимается по твоему телу... достигает глаз... и нежно их наполняет.

♡ Скажи себе:

«Я разрешаю себе видеть. Я вижу красоту, я вижу свет, я вижу правду – с любовью» ♡

♡ Побудь немного в этом свете. Почувствуй, как глаза наполняются спокойной ясностью, как будто они смотрят не только на мир, но и на твой внутренний свет.

♡ И с этим ощущением можно мягко засыпать... зная, что твои глазки исцеляются любовью, а завтра они откроются навстречу новому дню – яснее, чем прежде.

А теперь любимая, для тебя ещё короткие аффирмации-мантра для дня, чтобы ты могла шёпотом повторять её, когда почувствуешь туман в глазах:

Аффирмации *мантра для ясности зрения*

☆ «Я вижу свет. Я вижу красоту. Я вижу правду с любовью»

Эти слова можно шептать или мысленно повторять, когда

почувствуешь напряжение в глазах или внутренний туман.

А если хочешь усилить эффект – положи ладонь на область глаз (не давя, а как лёгкий тёплый покров) и произнеси мантру три раза подряд. Тогда твои глаза будут чувствовать защиту и нежность ♡

♡ Если во время чтения сказки или практики твои глазки плачут, это хорошо.

Слёзы сейчас это не слабость, а очищение. Тело выпускает ту самую Тень, что не давала тебе видеть ясно.

♡ Представь, что каждая слеза это маленькая жемчужина ♡ Она уносит старую боль, сомнения и страхи.

И когда слёзы закончатся, в глазах останется только мягкий свет и чистота.

Я рядом с тобой, обнимаю любовью ♡

И вот ещё тебе нежное послание от твоих глаз к тебе самой, чтобы ты услышала, что они хотели сказать:

Послание *от глаз к тебе самой*

«Дорогая моя, мы – твои глаза. Мы видим мир и твоё сердце.

Мы знаем, как тяжело тебе порой принимать то, что есть вокруг и внутри тебя.

Мы плакали, потому что хотели сказать: «Позволь нам видеть с любовью, а не со страхом».

Каждая слеза, что ты проливаешь, это очищение, это свет, который смывает туман сомнений и тревоги.

Мы хотим, чтобы ты знала: ты прекрасна такой, какая есть.

Мы хотим, чтобы ты позволяла себе видеть не только то, что кажется тяжёлым или неприятным, но и всю красоту, всю радость, весь свет вокруг тебя и внутри тебя.

Когда ты улыбаешься, мы улыбаемся вместе с тобой.

Когда ты любишь себя, мы сияем ещё ярче.

Мы – твои глаза, твой дар, твоя мудрость.

И мы всегда с тобой, чтобы показывать путь света.

Позволь нам видеть, дорогая. Позволь себе любить себя через нас.

Мы готовы вести тебя, мы готовы сиять вместе с тобой».

А теперь короткая практика на вечер, чтобы ты могла «поговорить с глазами» и выпускать через слёзы всё, что мешает видеть ясно:

ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА

«Разговор с глазами»

☆ Сядь или ляг удобно. Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.

☆ Положи ладони на глаза так, чтобы они были тёплыми и мягкими – как лёгкий покров.

☆ Скажи или подумай:

«Мои глаза, я слушаю вас. Я готова видеть с любовью».

☆ Позволь слезам течь, если они придут. Каждая слеза это свет, который смывает усталость, страхи и тревоги.

☆ Представь, что каждая слеза превращается в маленькую жемчужину, которая дарит глазам ясность и силу.

☆ После того слёзы утихнут, помассируй веки кончиками, представляя, что свет течёт в глаза и наполняет их мягким сиянием.

☆ Заверши практику словами:

☆ «Я разрешаю себе видеть свет, красоту и правду. Мои глаза сияют любовью».

СКАЗКА О ЛУННОЙ ДИВЕ

*Исцеляющая сказка, в которой
возраст раскрывается как
дар, а не как ограничение*

Жила-была Женщина, которая думала, что красота и счастье уходят с годами. Она смотрела на своё отражение и шептала:

– Я уже не молода... Я теряю время...

Однажды ночью, когда луна была особенно полной, на её подоконник села Лунная Дива – светлая, серебристая фея с глазами, полными мягкого света.

– Здравствуй, – сказала Дива. – Почему ты так думаешь о себе?

Женщина вздохнула:

– Я старею... Я боюсь, что больше не достойна красивой и богатой жизни.

Лунная Дива улыбнулась:

– Моя дорогая, смотри на меня: я вечно сияю, но каждый месяц другая, и каждый мой свет уникален. Так и с тобой. Каждый год твоей жизни добавляет блеска, глубины и мудрости.

Дива протянула Женщине маленькое серебряное зеркало:

– Посмотри. Не на морщины, не на годы. Посмотри на свет внутри себя. Этот свет растёт с каждым годом. Он делает тебя красивее, сильнее, ценнее.

Женщина взглянула в зеркало и увидела: в глазах её отражения сиял весь прожитый опыт, каждая радость, каждое преодоление, каждая любовь. И вдруг она почувствовала лёгкость и радость:

– Я достойна радости и красоты, – сказала она сама себе. – В каждом возрасте я прекрасна.

С того дня Женщина отмечала каждый свой год, как драгоценный камень на ожерелье своей жизни. И с каждым днём её сияние росло, делая её жизнь по-настоящему богатой, полной и счастливой.

А сейчас любимая, маленькая практика для тебя:

Практика

♡ Закрой глаза и представь, что перед тобой серебряное зеркало.

♡ Смотри в него и видь не годы, а свет, который рос в тебе каждый год.

♡ Прошепчи себе:

«Я прекрасна в каждом возрасте. Моя жизнь полна радости, красоты и богатства».

♡ Сделай лёгкий вдох и почувствуй, как этот свет распространяется по всему телу.

А сейчас специальные аффирмации, чтобы поддерживать ощущение красоты, силы, радости и богатства в любом возрасте:

Аффирмации Сияние возраста

♡ Я прекрасна и ценна в каждом возрасте.

♡ Каждый год моей жизни добавляет мудрости, силы и сияния.

♡ Я достойна радости, любви и богатства прямо сейчас.

♡ Моё тело – мудрое, красивое и благодарное за каждый прожитый год.

♡ Мой возраст – это дар, а не ограничение.

♡ С каждым днём я становлюсь всё ярче и счастливее.

♡ Я открыта новым возможностям, приключениям и радости в своей жизни.

♡ Свет внутри меня растёт с каждым годом, делая меня сильной и уверенной.

♡ Я люблю и принимаю себя целиком, в каждом моменте

своей жизни.

♡ Моя жизнь полна красоты, богатства и удовольствия прямо сейчас.

Произноси их утром или вечером, 2—3 аффирмации медленно, с ощущением, можно смотреть в зеркало и улыбаться себе. Каждое слово будет постепенно закреплять уверенность, радость и принятие возраста.

СКАЗКА О ЗОЛОТОЙ ЛИЛИИ

Эта сказка исцеляет негативное представление о возрасте, о том, что я чего-то недостойна из-за возраста.

На самом деле, твоя ценность и право на радость не зависят от числа лет или формы тела...

Жила-была Женщина, которая каждый день заботилась о мире вокруг себя, но постепенно начала шептать себе:

– Я уже не молода... Я не достойна роскоши... Красота уходит...

И тогда в её саду расцвела Золотая Лилия. Она была необыкновенной: сияла мягким светом, который казался теплее солнца, и её лепестки переливались всеми цветами радуги.

Женщина подошла к Лилии и сказала:

– Я уже старая... Не знаю, заслуживаю ли я такой красоты.

Лилия тихо зашелестела листьями и ответила:

– Моя дорогая, твоя красота никогда не исчезала. Она всегда была в твоей улыбке, в твоих движениях, в твоей мудрости. Возраст – это не преграда, а золотая вуаль, которая де-

дает тебя ещё ярче.

Женщина потрогала лепестки – и почувствовала, как тепло растекается по телу. Лилия сказала дальше:

– Ты заслуживаешь жизнь полной света, богатства и радости. Не потому что молода, а потому что ты есть. Жизнь не делится на возраст. Она делится на смелость и готовность радоваться.

С того дня Женщина стала видеть себя как Лилию: сияющую, мягкую, мудрую и желанную. И она поняла: богатство, радость и красота всегда рядом – нужно только позволить себе их ощущать.

Маленькая практика для тебя:

Представь, что в твоём сердце цветёт Лилия.

Каждый раз, когда приходит чувство «не достойна» – положи руку на грудь и шепни:

«Я заслуживаю радость, красоту и богатство. Моя жизнь ценна в любом возрасте».

Можно добавить визуализацию: ощущай, как лепестки Лилии мягко согревают тебя, делая тело лёгким и любимым.

А теперь для тебя любимая, небольшая практика где твоё ощущение собственной красоты, тело и возраст будут благословлены и обретут новое ощущение достоинства и радости:

Практика

Медитация «Золотая Лилия»

♡ Сядь или ляг, закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, позволяя телу расслабиться.

♡ Представь, что в твоём сердце расцветает Золотая Лилия. Её лепестки мягкие, светящиеся и переливаются всеми цветами радуги. Почувствуй тепло и свет, которое они излучают.

♡ Почувствуй, как свет Лилии мягко обволакивает твоё тело, согревая и принимая каждую линию, каждую форму. Она говорит тебе:

«Ты заслуживаешь радость, красоту и богатство. Ты ценна в любом возрасте».

♡ С каждым вдохомпусти эту мудрость в себя. С каждым выдохом отпусти сомнение и самокритику.

Повтори про себя или шепотом:

«Я люблю своё тело. Я ценю себя. Моя жизнь полна радости и света».

♡ Почувствуй лёгкость и тепло в сердце. Медленно открой глаза. Сохрани ощущение Лилии внутри себя. Каждый раз, когда приходит сомнение, вспомни её свет и тепло.

И ещё для тебя набор аффирмаций, чтобы поддерживать ощущение красоты, ценности и радости каждый день в лю-

бом возрасте:

Аффирмации *«Золотая Лилия»*

♡ Я заслуживаю радости и богатства в любом возрасте.

♡ Моё тело красивое, мудрое и достойное любви.

♡ С каждым днём я принимаю себя всё глубже и мягче.

♡ Я сияю своей уникальной красотой и светом.

♡ Возраст делает меня только мудрее и ярче.

♡ Я открыта для радости, любви и изобилия прямо сейчас.

♡ Моё сердце ведёт меня к жизни, полной света и счастья.

♡ Я люблю своё тело и ценю каждую его часть.

Выбирай 2—3 аффирмации утром и повторяй их несколько раз, медленно и с ощущением. Можно смотреть в зеркало и проговаривать их себе с теплом и любовью. Это усиливает эффект, тело и мозг начинают чувствовать твои слова, а не просто слышать их.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СКАЗКА О ТЕЛЕ

Жила-была в далёком королевстве Прекрасная Дева. У неё было тело, сотканное из света и дыхания самой Земли. Оно умело смеяться, танцевать, чувствовать прикосновения ветра и тепло солнца.

Но однажды в её замок пробралась Тень. Она шептала ей на ухо:

– Ты стареешь... твоя кожа теряет блеск... на твоём лице появляются линии... ты уже не такая красивая.

И Дева слушала эти слова, и сердце её становилось тяжёлым.

Однажды ночью, когда луна заливала серебром её покои, Дева вышла в сад и заплакала.

Тогда появилась старая добрая Фея Времени. Она улыбнулась и сказала:

– Дитя моё, морщины – это не трещины, это письменна, которые оставила жизнь на твоём лице. Это строки твоей мудрости и силы.

Твоя кожа не дряхлеет – она меняется, как меняется кора дерева: чтобы хранить глубину, защитить то, что внутри.

А лишний вес это не враг, а щит, который тело создаёт, когда ты нуждаешься в защите.

– Но почему же тогда я чувствую себя некрасивой? – спро-

сила Дева.

Фея ответила:

– Потому что слушаешь Тень. А ведь у тебя есть другой дар – дар видеть правду. Закрой глаза, посмотри на своё тело не глазами страха, а глазами любви.

Дева закрыла глаза. И вдруг увидела: её руки умеют обнимать, её лицо умеет светиться от улыбки, её живот хранит тепло, её кожа всё ещё знает, как чувствовать прикосновения ветра.

Она улыбнулась. И в тот момент Тень стала прозрачной и растворилась.

С тех пор, когда голос недовольства пытался вернуться, Дева вспоминала слова Феи:

«Я – живая, я – мудрая, я – красивая в своём пути. Моё тело – мой союзник».

И сердце её снова наполнялось радостью.

А теперь для тебя ещё и маленькая практика на каждый день, чтобы закрепить это чувство любви к телу:

Практика «Зеркало Феи»

♡ Утром, когда просыпаешься, подойди к зеркалу и посмотри себе в глаза.

♡ Улыбнись – даже если сначала не хочется.

♡ Скажи вслух (или мысленно):

«Я – волшебница. Моё тело – мой храм. Оно несёт мудрость, красоту и силу».

♡ Легонько коснись лица, шеи, рук – как будто ты гладишь драгоценную книгу, где каждая строчка важна.

♡ Поблагодари тело за то, что оно живое и всегда с тобой.

♡ Если захочешь, можешь представить, что из зеркала выходит Фея Времени и накрывает тебя лёгким сияющим покрывалом. Это её дар – светлая защита от голосов Тени.

♡ Делай так каждый день хотя бы минутку, и ты почувствуешь, как вместо недовольства приходит нежность и радость.

И ещё для тебя короткие аффирмации – мантра, которую можно повторять днём, когда внутри просыпается недовольство:

Аффирмации —мантра

♡ Когда вдруг проснётся недовольство телом, просто закрой глаза, сделай вдох и скажи себе:

«Моё тело – это сад. Я берегу его, и он дарит мне красоту, силу и жизнь. Я – живая сказка».

♡ Представь при этом, что внутри тебя распускается цветок – нежный, сияющий, и его лепестки касаются всего тела, принося любовь. ♡

СКАЗКА О СВЕТЛЯЧКЕ И ВОЛШЕБНОМ САДЕ

Эта сказка исцеляет страх будущего, страх старости и поможет почувствовать уверенность и внутренний покой

Жила-была в тихой долине маленькая светлячок по имени Люмия. Она очень любила летние ночи, когда звёзды казались близкими, а ветер шептал тайны мира. Но иногда Люмия начинала бояться будущего: что будет, когда она станет старой? Что если её крылышки станут тяжёлыми и свет её померкнет?

Однажды Люмия заблудилась в густом лесу и наткнулась на таинственный сад, где цветы светились мягким светом, а на деревьях росли маленькие золотые яблоки. В саду жил старый мудрый дуб, который мог говорить.

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.