



СКАЗКИ МАМЫ ЛАСКИ

Светлана
Гедик



*Терапевтические сказки
и медитации
для детей и взрослых*



Светлана Гедик

**Сказки Мамы Ласки.
Терапевтические сказки
и медитации для детей и взрослых**

«Издательские решения»

Гедик С.

Сказки Мамы Ласки. Терапевтические сказки и медитации для детей и взрослых / С. Гедик — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-680993-2

«Сказки Мамы Ласки» приглашают в мир добрых историй и медитаций для детей и взрослых, где деликатно поднимаются темы страха, одиночества, принятия себя. Преодолевая трудности, герои сказок обретают смелость, спокойствие, уверенность. Эти истории окажут поддержку как маленьким, так и взрослым читателям, станут полезным инструментом для родителей, педагогов и психологов. Для более глубокого отклика большинство историй даны в двух вариантах — для мальчика и девочки. Создано для свободного доступа.

ISBN 978-5-00-680993-2

© Гедик С.
© Издательские решения

Содержание

...Где исчезает грань меж сказкою и былью	6
Предисловие	6
Сказка про мальчика, который поверил в свои силы	7
Сказка про девочку, которая поверила в свои силы	15
Сказка про мальчика, который отучился грызть ногти	23
Сказка про девочку, которая отучилась грызть ногти	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Сказки Мамы Ласки Терапевтические сказки и медитации для детей и взрослых

Светлана Гедик

*Тому, кто учит находить в преградах крылья,
Кто превращает камни на пути в мосты...*

Иллюстратор Ася Гедик

© Светлана Гедик, 2025

© Ася Гедик, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0068-0993-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

...Где исчезает грань меж сказкою и былью

*Там Вольный Дух,
Там сила и простор,
Там ТЫ...*

Предисловие

Сборник «Сказки Мамы Ласки» включает в себя терапевтические сказки, медитации и добрые истории, предназначенные как для детей, так и для родителей. А ещё – для взрослых, которые идут по пути внутреннего исцеления и хотят позаботиться о своём внутреннем ребёнке. Каждая сказка помогает мягко прикоснуться к важной теме: страх, неуверенность, одиночество, поиск своей силы, принятие себя. Через сюжет, в котором героям встречаются трудности, переживания и открытия, раскрываются необходимые качества – уверенность, смелость, доброта, спокойствие. Сказки подходят для вечернего чтения, для медитаций перед сном, а также для психологической и педагогической работы. Для более глубокого отклика большинство историй представлены в двух вариантах – для мальчика и для девочки. Возможно, в этих историях ребёнок узнает себя. А может быть – вы сами услышите что-то важное, о чём давно молчало сердце. Пусть эти сказки станут вашим временем тишины, тепла и поддержки.

И ещё несколько слов – о самом сокровенном. Я бесконечно благодарна своему папе. И не только за то, что он проводил со мной вечера за чтением сказок, – это было лишь одной из многочисленных граней его заботы и любви. Его нежность, чуткость, искренняя отцовская поддержка стали для меня тем самым светом, который ведёт и дарит тепло даже теперь, когда его уже нет в этом мире. Взгляд его добрых глаз и сегодня продолжает согревать мое сердце, как верный знак того, что его любовь всегда рядом. И, возможно, во многом благодаря этому его душевному теплу и появились «Сказки Мамы Ласки».

С любовью,
Светлана Гедик

Сказка про мальчика, который поверил в свои силы

Привет, дружок. Ложись поудобнее, можешь потянуться как котенок, теперь можешь свернуться клубочком, котята ведь тоже любят улечься поудобнее и закрыть глаза. Помнишь, какие звуки издают кошечки, когда они расслаблены, и им очень приятно? Например, если кто-то почесет кошечку за ушком? Правильно, она заурчит от удовольствия. Она закроет глазки и будет мурлыкать. Это так приятно, погладить кошечку, почесать ее за ушком. Она и сама успокаивается и хозяина своего урчанием успокоит. Когда животное спокойно и расслаблено, от него всегда исходит прекрасная целебная энергия. И на душе сразу становится так мирно, радостно, приятно, спокойно. Давай-ка и мы с тобой попробуем на время почувствовать себя засыпающими кошечками: расслабься, и если хочешь, закрой глазки.

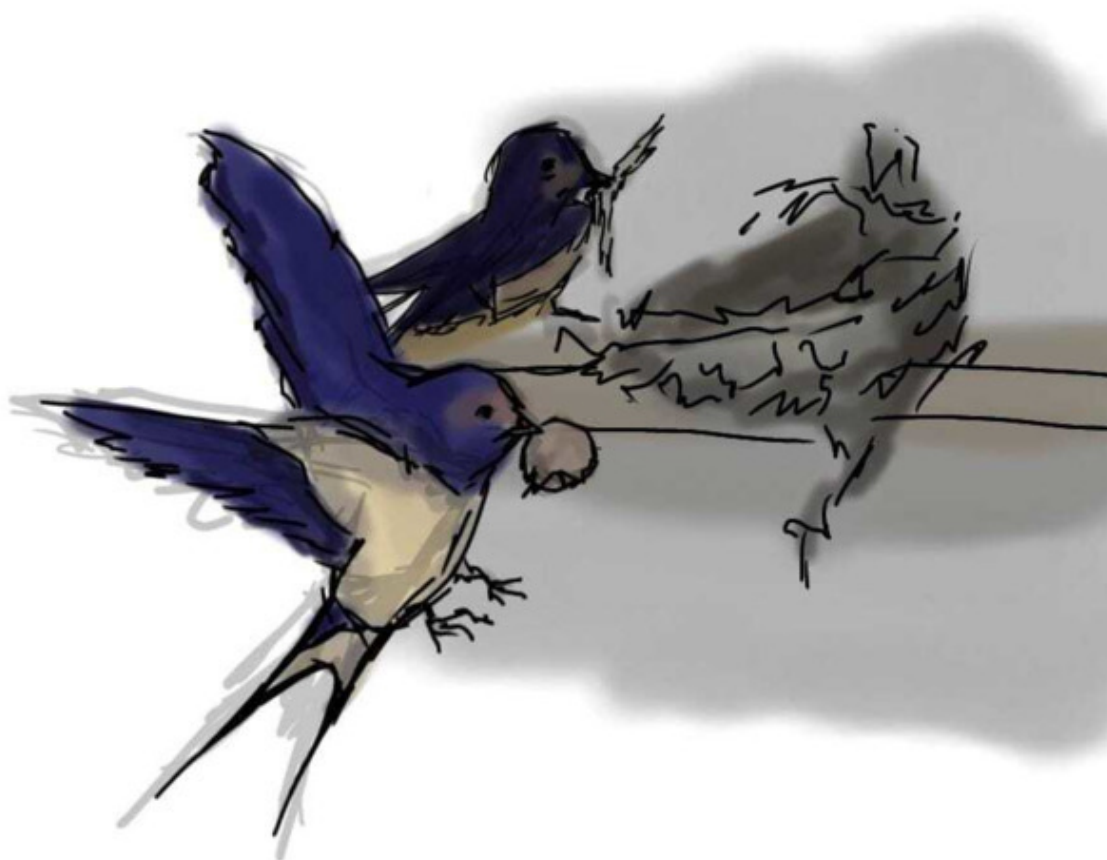
Сегодня я расскажу тебе историю, и, может быть, она тебе понравится. Эта история про одного мальчика, очень хорошего мальчика, который, однако, иногда себя не чувствовал таким уж хорошим. Он ходил в школу, но по правде говоря, не любил этого, потому что всегда опасался сделать что-нибудь не так, особенно он боялся на уроках отвечать на вопросы учителя (вдруг ошибется и кому-то его ответ покажется смешным). Поэтому и друзей-то у него не было.



Зато он очень любил природу. Ему нравилось гулять по лесу и слушать птичьи трели, ему нравилось наблюдать за журчанием ручейка, слушать кваканье лягушек и плеск волн, ему нравилось слушать стрекотание цикад, хор которых оживлял вечернюю природу. Когда он слышал

пение соловья или кукование кукушки, жужжание шмеля или пчелы, ему впрямь казалось, что он понимает язык животных.

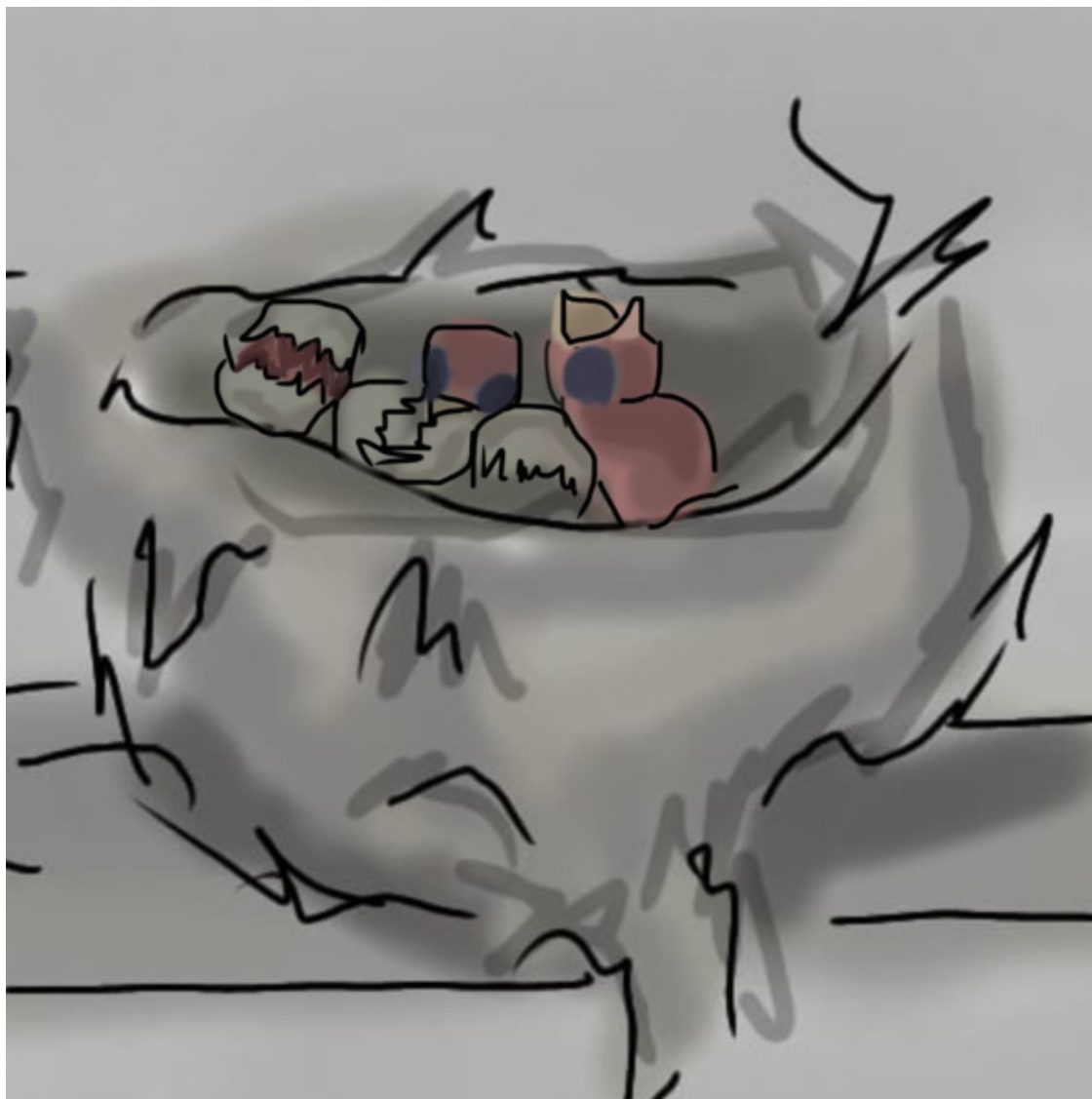
И вот однажды весной он заметил, как неподалеку от леса, где он любил гулять, на стене одного заброшенного деревенского домика, под карнизом две ласточки начали строить гнездышко. До чего же были трудолюбивы эти птички: они строили себе жилище из кусочков сырой земли, соломинок и стебельков, скатывали этот строительный материал в шарики, приносили в клюве к своему будущему жилищу и прочно прикрепляли к стене. Мальчик зачарованно любовался этим искусством ласточек, их трудолюбием и упорством. «Какие же они замечательные строители!», – думал мальчик, наблюдая за ласточками. Конечно, он делал это осторожно, чтобы не спугнуть птичек.



Каждый день он приходил к гнезду, навестить своих друзей, и в один из дней он заметил, что ласточки уже не снуют к своему необжитому гнездышку как прежде, когда они то и дело обвивали его травкой и перышками. Теперь вокруг гнезда мальчик почувствовал какое-то едва уловимое спокойствие и тишину, он долго-долго смотрел на гнездо и словно почувствовал в воздухе дух ожидания.



Мальчик понял, что ласточки высиживают яйца. Так продолжалось примерно недели две, а после из тихого затаенного места гнездо превратилось в настоящий птичий детский сад,



где родители непрестанно вылетали из гнезда и тут же возвращались обратно с добычей, чтобы прокормить своих птенчиков. Мальчик с любовью наблюдал за тем, как из гнезда с писком высовываются желтые клювики птенцов, требуя у мамы с папой очередную порцию завтрака, обеда или ужина. Так продолжалось в течение нескольких недель, а потом птенцы стали учиться летать. Двое птенчиков научились летать почти сразу. Мальчик видел, как они наблюдали за родителями, которые то и дело покидали гнездо. Пришло время, они расправили крылья и вылетели из гнезда. Мальчик так радовался за них! Но в то же время, он видел, что в гнезде находится еще один птенчик, который никак не мог решиться на полет. Родители постоянно подлетали к нему и своим призывным пением зазывали его к полету, но он не мог.... Он боялся...



Мальчик так и чувствовал его нерешительность. «Птенец такой же неуверенный как и я», – думал с сочувствием мальчик. Прошло уже три дня с тех пор, как два птенца научились летать, а этот все еще не мог покинуть гнездо. Родители все еще носили ему корм, заботились о нем и призывно щебетали, зазывая попробовать свои силы.



И вот однажды птенец выкарабкался на краешек гнезда, расправил крылья и вытянул шею.

«Сейчас полетит!» – подумал с волнением мальчик, но малыш сложил крылья и втянул шею.

«Бойтся»... Мальчик смотрел на молодую ласточку и словно узнавал себя. Тут к птенцу подлетели родители, один из которых сунул ему в клювик корм, а второй стал отчаянно кружить вокруг, приглашая в полет. И тут птенец снова расправил крылья, вытянул шею, оторвался от гнезда, и о чудо – он полетел!



Мальчик ликовал от счастья. Всю дорогу домой он видел перед глазами эту картину: нерешительный птенчик все же полетел! У него получилось!

Эта история, живым свидетелем которой стал наш мальчик, накрепко запомнилась ему. Мысленно снова и снова возвращался он к этому птенчику, который так долго боялся летать.

Мальчик думал: вот он такой маленький, три недели отроду, боялся-боялся, но все же полетел. Значит, возможно, он просто ждал своего часа, когда он почувствует силу. И если в этом крошечном птенчике живет такая великая сила, которая помогает ему покинуть родное гнездо и полететь, наверное, во мне есть тоже такая сила.

Мальчик закрыл глаза, и почувствовал, что обладает такой смелостью, которой никогда прежде не чувствовал. Тогда он сказал себе: «Я тоже верю в собственные силы: я пытаюсь делать что-то самостоятельно, учиться чему-то новому. Теперь если у меня получится выполнить какую-то работу, я похвалю себя и скажу себе: Молодец! Ну, а если не получится, (мальчик улыбнулся и вспомнил про птенчика), то это тоже нормально и не стоит из-за этого расстраиваться. Иногда что-то может не получаться сразу, надо сохранять спокойствие и верить, что в следующий раз у меня получится лучше, потом еще лучше, потом еще лучше». И тут мальчика озарила замечательная мысль: надо учиться радоваться всему, – радоваться даже своим неудачам.

Научившись так думать, мальчик перестал бояться ходить в школу, теперь ему даже это нравилось. У него появились друзья, с которыми он теперь весело проводил время. На вопросы учителей он стал отвечать смелее, не боясь сделать ошибку.



И каждый вечер перед сном, когда он ложился в кровать, мальчик всегда несколько раз повторял себе:

Я верю в себя, я верю, что могу достичь хороших, замечательных результатов. Я верю в свои силы. Я все могу и иду вперед. Я верю в себя! Я замечательный мальчик: спокойный, талантливый, внимательный, самостоятельный, аккуратный и очень сообразительный. Я смелый мальчик и верю в свои силы.

Сказка про девочку, которая поверила в свои силы

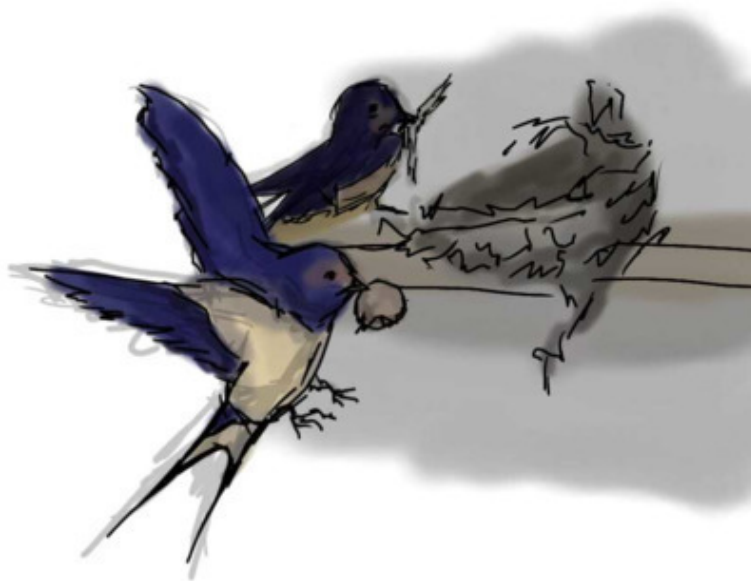
Привет, дружок. Ложись поудобней, можешь потянуться как котенок, теперь можешь свернуться клубочком, котята ведь тоже любят улечься поудобней и закрыть глаза. Помнишь, какие звуки издают кошечки, когда они расслаблены, и им очень приятно? Например, если кто-то почесет кошечку за ушком? Правильно, она заурчит от удовольствия. Она закроет глазки и будет мурлыкать. Это так приятно, погладить кошечку, почесать ее за ушком. Она и сама успокаивается и хозяина своего урчанием успокоит. Когда животное спокойно и расслаблено, от него всегда исходит прекрасная целебная энергия. И на душе сразу становится мирно, радостно, приятно, спокойно. Давай-ка и мы с тобой попробуем на время почувствовать себя засыпающими кошечками: расслабься, и если хочешь, закрой глазки.

Сегодня я расскажу тебе историю, и, может быть, она тебе понравится. Эта история про одну девочку, очень хорошую девочку, которая, однако, иногда себя не чувствовала такой уж хорошей. Она ходила в школу, но по правде говоря, не любила этого, потому что всегда опасалась сделать что-нибудь не так. Особенно она боялась на уроках отвечать на вопросы учителя, вдруг ошибется, и кому-то ее ответ покажется смешным. Поэтому и друзей-то у нее не было.



Зато она очень любила природу. Ей нравилось гулять по лесу и слушать птичьи трели, ей нравилось наблюдать за журчанием ручейка, слушать кваканье лягушек и плеск волн, ей нравилось слушать стрекотание цикад, хор которых оживлял вечернюю природу. Когда она слышала пение соловья или кукование кукушки, жужжание шмеля или пчелы, ей впрямь казалось, что она понимает язык животных.

И вот однажды весной она заметила, как неподалеку от леса, где она любила гулять, на стене одного заброшенного деревенского домика, под карнизом две ласточки начали строить гнездышко. До чего же были трудолюбивы эти птички: они строили себе жилище из кусочков сырой земли, соломинок и стебельков, скатывали этот строительный материал в шарики, приносили в клюве к своему будущему жилищу и прочно прикрепляли к стене. Девочка зачарованно любовалась этим искусством ласточек, их трудолюбием и упорством. «Какие же они замечательные строители!», – думала девочка, наблюдая за ласточками. Конечно, она делала это осторожно, чтобы не спугнуть птичек.

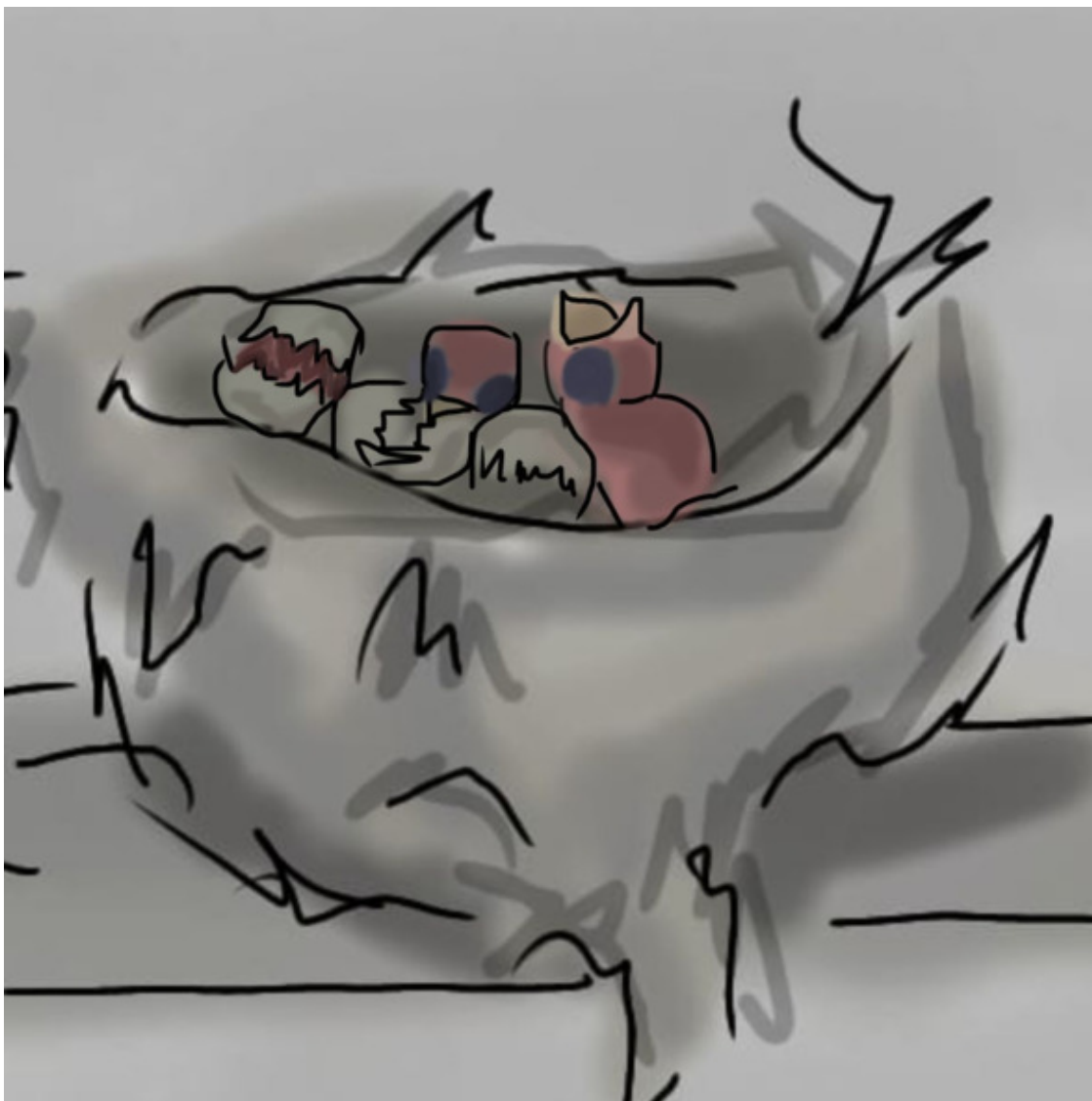


Каждый день она приходила к гнезду, навестить своих друзей, и в один из дней она заметила, что ласточки уже не снуют к своему необжитому гнездышку как прежде, когда они то и дело обвивали его травкой и перышками. Теперь вокруг гнезда девочка почувствовала какое-

то едва уловимое спокойствие и тишину, она долго смотрела на гнездо и словно почувствовала там дух ожидания. Девочка поняла, что ласточки высиживают яйца.



Так продолжалось примерно недели две, а после из тихого затаенного места гнездо превратилось в настоящий птичий детский сад.



Ласточки-родители постоянно вылетали из гнезда и тут же возвращались обратно с добычей, чтобы прокормить своих птенчиков.

Девочка с любовью наблюдала за тем, как из гнезда с писком высовываются желтые клювики птенцов, требуя у мамы с папой очередную порцию завтрака, обеда или ужина. Так продолжалось в течение нескольких недель, а потом птенцы стали учиться летать. Двое птенчиков научились летать почти сразу. Девочка видела, как они наблюдали за родителями, которые то и дело покидали гнездо. Пришло время, они расправили крылья и вылетели из гнезда. Девочка так радовалась за них! Но в то же время, она видела, что в гнезде находится еще один птенчик, который никак не мог решиться на полет. Родители постоянно подлетали к нему и своим призывным пением зазывали его к полету, но он не мог. Он боялся. Девочка так и чувствовала его нерешительность. «Он такой же неуверенный, как я», – думала с сочувствием она.



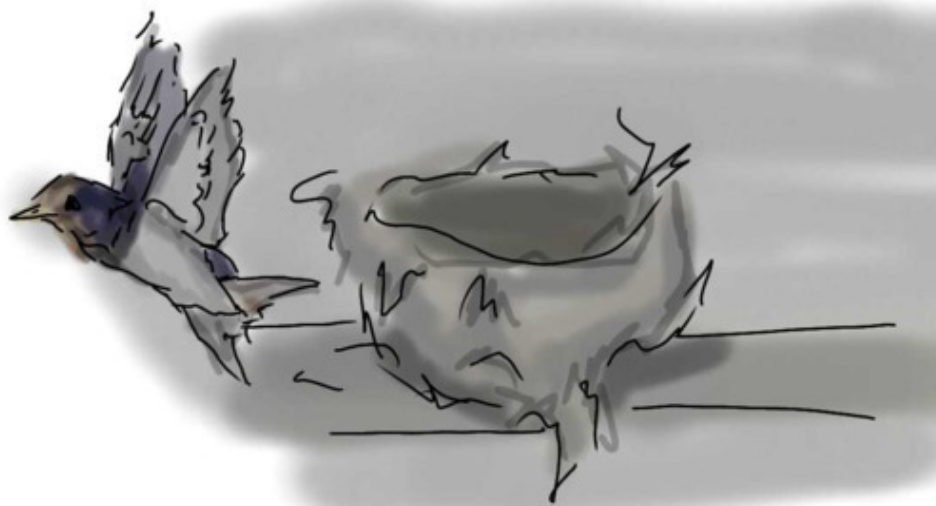
Прошло уже три дня с тех пор, как два птенца научились летать, а этот все еще не мог покинуть гнездо. Родители все еще носили ему корм, заботились о нем и призывно щебетали, зазывая попробовать свои силы.



И вот однажды птенец выкарабкался на краешек гнезда, расправил крылья и вытянул шею.

«Сейчас полетит!» – подумала с волнением девочка, но малыш сложил крылья и втянул шею.

«Бойтся...», – девочка смотрела на молодую ласточку и словно узнавала себя. Тут к птенцу подлетели родители, один из которых сунул ему в клювик корм, а второй стал отчаянно кружить вокруг, приглашая в полет. И тут птенец снова расправил крылья, вытянул шею, оторвался от гнезда, и о чудо – он полетел!



Девочка ликовала от счастья. Всю дорогу домой она видела перед глазами эту картину: нерешительный птенчик все же полетел! У него получилось!

Эта история, живым свидетелем которой стала девочка, накрепко запомнилась ей. Мысленно снова и снова возвращалась она к этому птенчику, который так долго боялся летать.

Девочка думала: вот он, такой маленький, боялся-боялся, но все же полетел. Значит, возможно, он просто ждал своего часа, когда он почувствует силу. И если в этом крошечном птенчике живет такая великая сила, которая помогает ему покинуть родное гнездо и полететь, наверное, во мне есть тоже такая сила.

Девочка закрыла глаза, и почувствовала, что обладает такой смелостью, которой никогда прежде в себе не замечала. Тогда она сказала себе: «Я тоже верю в собственные силы: я пытаюсь делать что-то самостоятельно, учиться чему-то новому. Теперь если у меня получится выполнить какую-то работу, я похвалю себя и скажу себе: „Молодец!“ Ну, а если не получится, (девочка улыбнулась и вспомнила про птенчика), то это тоже нормально и не стоит из-за этого расстраиваться. Иногда что-то может не получаться сразу, надо сохранять спокойствие и верить, что в следующий раз у меня получится лучше, потом еще лучше, потом еще лучше». И тут девочку озарила замечательная мысль: надо учиться радоваться всему, – радоваться даже своим неудачам.

Научившись так думать, девочка перестала бояться ходить в школу, теперь ей даже это нравилось. У нее появились друзья, с которыми она теперь весело проводила время. И на вопросы учителей она стала отвечать смелее, не боясь сделать ошибку.



И каждый вечер перед сном, когда она ложилась в кровать, девочка всегда вспоминала о первом полете молодой ласточки, а потом несколько раз повторяла себе:

Я верю в себя, я верю, что могу достичь хороших, замечательных результатов. Я верю в свои силы. Я все могу и иду вперед. Я верю в себя! Я замечательная девочка: спокойная, талантливая, внимательная, самостоятельная, аккуратная и очень сообразительная. Я смелая девочка и верю в свои силы.

Сказка про мальчика, который отучился грызть ногти

Жил в одном городе мальчик. Была у него одна привычка – мальчик грыз ногти. Все бы ничего, да не мог он с этой привычкой жить спокойно: то мама отругает, то друзья подшутят, а то и вовсе пальцы болеть начинают, да так, что и самому становится не по себе от этой привычки. Он вроде и понимал, что лучше не грызть ногти, да сам не замечал, как подносил ко рту свои руки. Из-за этого мальчик часто грустил и, честно говоря, стеснялся.



Была у него одна отрада – жил он неподалеку от моря и часто ходил гулять на морскую пристань. Придет, сядет, посмотрит на море, солнышко светит, по воде бегают солнечные блики, дует морской ветерок, слышится звук морских волн, которые накатывают на берег и словно играют с прибрежным песочком. Так на душе хорошо и спокойно становится. Всегда бы так сидел...

И вот однажды, сидя на пристани, мальчик услышал странный звук, то ли свист, то ли треск, то ли щебет. Звук донесся со стороны моря, не издалека, а откуда-то совсем рядом... Мальчику этот звук вроде бы был знаком, он напоминал ему крик дельфина. Мальчик читал

об этих удивительных животных, смотрел про них фильмы и мультики, знал, что они очень дружелюбны, но разве мог он поверить, что дельфин может подплыть так близко к берегу.

«Может мне это просто послышалось?» – подумал мальчик, и уже почти поверил в то, что это ему просто показалось.

Однако через несколько секунд он снова услышал крик дельфина и, о чудо, увидел в морских волнах совсем рядом его плавник! Мальчик почувствовал невыразимую радость.

– Эй, друг, плыви сюда! Плыви ко мне! – прокричал мальчик, и каково же было его удивление, когда рядом с ним, в морских волнах, показалась голова дельфина.

Первое, что заметил мальчик, глядя на дельфина, это доброту его глаз и чудесную настоящую улыбку – такую светлую и лучезарную. Это было так необычно и так чудесно. Но чудеса на этом не закончились. В следующую секунду мальчик услышал:

– Привет, дружок!

«Неужели это правда? – думал мальчик, – неужели дельфины могут разговаривать?»

– Не волнуйся, дружок. Все, что с тобой происходит – полная правда. Я увидел тебя издали сидящим на пристани и почувствовал твою грусть. Ты знаешь, я всегда готов прийти на помощь в трудную минуту. И вот я здесь.

Мальчик от удивления не мог проронить ни слова.

– Эй, ты меня слышишь? Почему ты молчишь? – произнес дельфин,

– Слышу, я просто очень волнуюсь и не знаю, что сказать.

Дельфин засмеялся настоящим дельфиньим смехом:

– Что сказать, что сказать?! Ты что такой грустный? Рассказать можешь? Я же здесь не просто так, я – дельфин по имени Мистер Чудо, ты можешь называть меня просто ЧУДО, и я готов помочь тебе в чем угодно!

– И правда, Чудо, – все еще с удивлением произнес мальчик. – Да я, это, я просто... ну... как сказать?...



– Скажи, как есть. Просто скажи! В мире всегда есть кто-то, кому можно довериться и рассказать все, что хочешь! Я, правда, хочу тебе помочь...

– А смеяться не будешь? – спросил мальчик.

– Ну, вообще-то, смеяться и быть веселым – это мое любимое занятие! Но сейчас я готов выслушать тебя со всей серьезностью!

Глаза дельфина и вправду стали серьезными и пристально смотрели на мальчика.

– Я, в общем, как там... Я ногти грызу. Хочу отучиться, но....

– Аааааааа! – вдруг прервал его Мистер Чудо. – Послушай, дружок, давай-ка сейчас на какое-то время мы просто забудем о твоей проблеме. Я приглашаю тебя в морское путешествие! Хочешь?

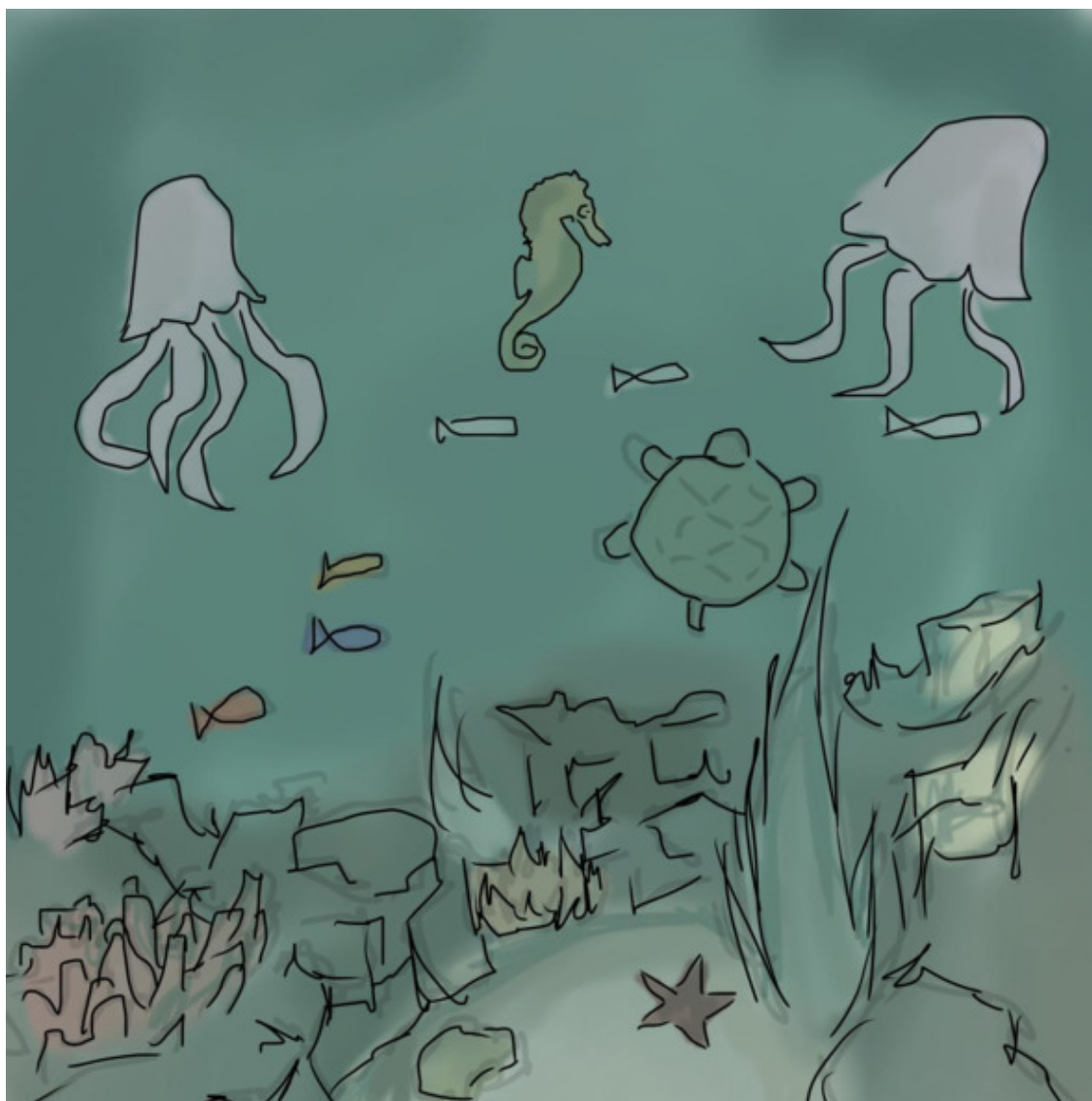
– Очень хочу!

– Ну, что ж ты медлишь! Садись ко мне на спину, держись за мои плавники, да ничего не бойся! Доверься мне: Мистер Чудо покажет тебе настоящее море! Держись крепче! Поооооплыыылиии!!!



Мальчик едва успел уцепиться за плавники, как дельфин тут же понес его в морскую даль.

Вода была очень теплой, сначала она казалась мальчику светлой, зеленовато-голубой, затем цвет ее сгустился и стал более насыщенным, приобрел ярко-бирюзовый оттенок. Морские соленые брызги полностью поглотили мальчика и дельфина, они словно заигрывали с ними: как мелкие иголочки, они покалывали мальчику лицо, попадая в глаза, рот, уши. На вкус они были солеными и даже пахли солью!!!



Мальчик оглянулся: вокруг была только морская гладь, пристань загадочным образом исчезла, исчезла и городская набережная, улицы, перекрестки, люди, машины, деревья. Не было никого и ничего, только мальчик и дельфин: Чудо в бескрайних просторах моря. Это было так необычно и так ни на что не похоже, что захватывало дух! Они нырнули под воду и поплыли мимо разноцветных коралловых рифов – то красных, то коричневых, то розовых. Тут и там, то и дело сновали косяки блестящих голубых морских рыбок, проплывали зеленые черепахи. Морские коньки, медузы и морские звездочки с почтением поглядывали на дельфина и его друга-человека. В это время дельфин оглянулся и посмотрел в глаза мальчику, проверить – как он? Несмотря на то, что наш герой впервые оказался в морских просторах, он совершенно не чувствовал себя здесь гостем или новичком. Ему казалось здесь всё хорошо знакомым.

Мальчику было так хорошо, с ним стали происходить настоящие чудеса – сначала он почувствовал себя таким огромным великаном, самым смелым и самым сильным и самым добрым из всех великанов...

Потом он почувствовал себя маленькой капелькой в морской бездне, и это тоже было прекрасно! Он стал водой, он словно слился воедино с дельфином, который теперь казался ему просто морской волной. Он ощутил такое спокойствие и умиротворение, такое единение с огромным морем, он почувствовал себя частью великого мироздания – смелым, свободным,

открытым для всех чудес этого прекрасного мира. Он чувствовал себя качающимся на морских волнах, смотрящим высоко в небо, в бесконечную звездную даль. И звезды, такие далекие, вдруг становились совсем близкими, словно до них можно было дотронуться рукой.

Рядом послышался плеск воды – это дельфин играл с морскими волнами.

– Как ты себя чувствуешь? – спросил он мальчика.

– Чудесно, – ответил тот, – мне совсем не хочется расставаться с тобой, рядом с тобой я чувствую себя таким сильным и смелым.

Дельфин улыбнулся своей лучезарной и уже знакомой мальчику улыбкой:

– Вся сила и смелость у тебя внутри, милый мальчик. Я просто показал тебе тебя же самого! Настоящего! Какой ты есть на самом деле! А что до того, чтобы всегда быть вместе, так это проще простого!

– Как это? – удивился мальчик.

– А так. Мы, дельфины, существа особенные, со всеми, кого мы любим, нас объединяет неразрывная связь, и ни время, ни расстояние для нас не являются препятствием...

– Как это? – снова спросил мальчик. Слова дельфина показались ему странными.

– Сейчас объясню, – ответил дельфин. – Не смотри на меня, давай-ка, закрой глаза, закрыл? Вот так, расслабься, сделай вдох и выдох. Молодец. Не открывай глаза. А теперь ответь, что ты видишь прямо сейчас?

Мальчик улыбнулся и ответил:

– Я вижу тебя! Твою лучезарную улыбку, которую я так люблю!

Дельфин громко засмеялся:

– Вот видишь, я с тобой, в любое время, тебе только нужно это представить! Запомни это хорошенько на будущее, а сейчас продолжай отвечать на мои вопросы. Что ты чувствуешь?

– Я самый счастливый мальчик на свете! Я смелый, спокойный. Я верю, что все могу, все, что бы ни пожелал! Я чувствую гармонию и умиротворение внутри себя и снаружи, словно весь мир вокруг стал моим самым близким другом. Словно я сам – самый близкий друг самому себе.

– Молодец! – сказал дельфин, – Запомни эти ощущения. *Запомни, что ты все можешь. Все в твоей жизни всегда зависит от тебя. Если ты принимаешь твердое решение, весь мир придет тебе на помощь, чтобы поддержать тебя. И я знаю, что сейчас ты принимаешь решение оставить свою вредную привычку. Ты уже прекратил грызть ногти. Это осталось позади. Твоя мама радуется за тебя, друзья уважают тебя за решительность, твои ногти ровные, пальцы здоровые. Ты любишь себя своими руками и ощущаешь полную уверенность в том, что перестал грызть ногти. Привычка ушла, теперь ты можешь контролировать свои действия и поступки. Ты – победитель, ты уверенно можешь похвалить себя. Скажи себе: «Я – Молодец!» Помни о своей силе, которая у тебя внутри! Помни о своей смелости! Ты можешь все, – все, что бы ты ни пожелал!*

Почаще повторяй эти слова. Они волшебные, потому что в них воплощена твоя сила. У тебя все получится, договорились?

– Договорились, – ответил мальчик.

С тех пор каждый вечер перед сном он повторял волшебные слова, произнесенные дельфином:



Я самый счастливый мальчик на свете! Я смелый, спокойный, я верю, что все могу, все, что бы ни пожелал! Я чувствую гармонию и умиротворение – гармонию и умиротворение внутри себя и снаружи, словно весь мир вокруг стал моим самым близким другом...

Я прочно запомнил эти ощущения. Я все могу. Все в моей жизни всегда зависит от меня. Если я принимаю твердое решение, весь мир придет мне на помощь, чтобы поддержать меня. Я уже принял решение оставить свою вредную привычку. Я уже прекратил грызть ногти. Это осталось позади. Все очень радуются за меня, друзья уважают меня за мою решительность, мои ногти ровные, пальцы здоровые. Я люблю свои руки и ощущаю полную уверенность в том, что я перестал грызть ногти. Привычка ушла, теперь я могу контролировать свои действия и поступки. Я – победитель, я уверенно могу похвалить себя, я говорю себе: «Я – Молодец!» Я помню о своей силе, которая у меня внутри! Помню о своей смелости! Я могу все, все, что бы ни пожелал!

Сказка про девочку, которая отучилась грызть ногти

Жила в одном городе девочка. Была у нее одна привычка – девочка грызла ногти. Все бы ничего, да не могла она с этой привычкой жить спокойно: то мама отругает, то друзья подшутят, а то и вовсе пальцы болеть начинают, да так, что и самой становится не по себе от этой привычки. Она вроде и понимала, что лучше не грызть ногти, да сама не замечала, как подносила ко рту свои руки. Из-за этого, девочка часто грустила и, честно говоря, стеснялась.



Была у нее одна отрада – жила она неподалеку от моря и часто ходила гулять на морскую пристань. Придет, сядет, посмотрит на море, солнышко светит, по воде бегают солнечные блики, дует морской ветерок, слышится звук морских волн, которые накатывают на берег и словно играют с прибрежным песочком. Так на душе хорошо и спокойно становится. Всегда бы так сидела.

И вот однажды, сидя на пристани, девочка услышала странный звук, то ли свист, то ли треск, то ли щебет. Звук донесся со стороны моря, не издаleка, а откуда-то совсем рядом. Девочке этот звук вроде бы был знаком, он напоминал ей крик дельфина. Девочка читала

об этих удивительных животных, смотрела про них фильмы и мультики, знала, что они очень дружелюбны, но разве могла она поверить, что дельфин может подплыть так близко к берегу.

«Может мне это просто послышалось?» – подумала девочка, и уже почти поверила, что это ей просто показалось.

Однако через несколько секунд она снова услышала крик дельфина и, о чудо, увидела в морских волнах совсем рядом его плавник! Девочка почувствовала невыразимую радость.

– Эй, друг, плыви сюда! Плыви ко мне! – прокричала девочка, и каково же было ее удивление, когда рядом с ней, в морских волнах, показалась голова дельфина.

Первое, что заметила девочка, глядя на дельфина, это доброту его глаз и чудесную настоящую улыбку – такую светлую и лучезарную. Это было так необычно и так чудесно! Но чудеса на этом не закончились. В следующую секунду девочка услышала:

– Привет, милая девочка!

«Неужели это правда? – думала девочка, – неужели дельфины могут разговаривать?»

– Не волнуйся, дружочек мой. Все, что с тобой происходит – полная правда. Я увидел тебя издали сидящей на пристани и почувствовал твою грусть. Ты знаешь, я всегда готов прийти на помощь в трудную минуту, и сейчас словно почувствовал, что нужен тебе. И вот я здесь.

Девочка от удивления не могла проронить ни слова.

– Э-эй, ты меня слышишь? Почему ты молчишь? – спросил дельфин,

– Слышу, я просто очень волнуюсь и не знаю, что сказать.

Дельфин засмеялся настоящим дельфиньим смехом:

– Что сказать, что сказать?! Ты что такая грустная? Рассказать можешь? Я же здесь не просто так, я – дельфин по имени Мистер Чудо, ты можешь называть меня просто ЧУДО, и я готов помочь тебе в чем угодно!

– И правда, Чудо, – с удивлением произнесла девочка. – Да я, это, я просто... ну... как сказать?...



– Скажи, как есть. Просто скажи! В мире всегда есть кто-то, кому можно довериться и рассказать все, что хочешь! Я, правда, хочу тебе помочь...

– А смеяться не будешь? – спросила девочка.

– Ну, вообще-то, смеяться и быть веселым – это мое любимое занятие! Но сейчас я готов выслушать тебя со всей серьезностью!

Глаза дельфина и вправду стали серьезными и пристально смотрели на девочку.

– Я, в общем, как там... я ногти грызу. Хочу отучиться, но....

– Аааааааа! – вдруг прервал ее Мистер Чудо. – Послушай, дружок, давай-ка сейчас на какое-то время мы просто забудем о твоей проблеме. Я приглашаю тебя в морское путешествие! Хочешь?

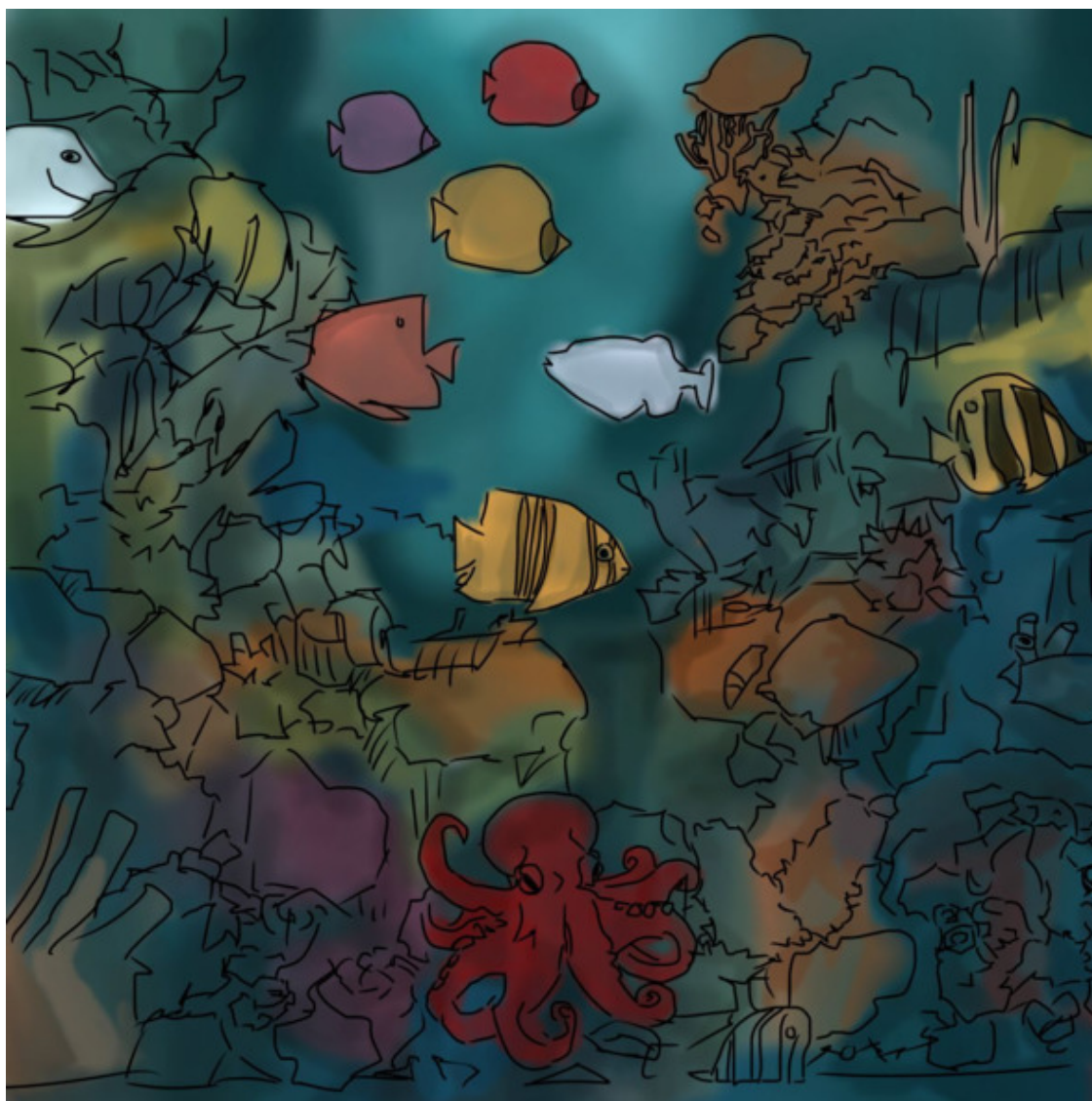
– Очень хочу!

– Ну, что ж ты медлишь! Садись ко мне на спину, держись за мои плавники, да ничего не бойся! Доверься мне: Мистер Чудо покажет тебе настоящее море! Держись крепче! Поооооплыыылиииии!!!



Девочка едва успела схватить дельфина за плавники, как он тут же понес ее в морскую даль.

Вода была очень теплой, сначала она казалась девочке светлой, зеленовато-голубой, затем цвет ее сгустился и стал более насыщенным, приобрел ярко-бирюзовый оттенок, морские соленые брызги полностью поглотили девочку и дельфина, они словно заигрывали с ними: как мелкие иголочки, они покалывали девочке лицо, попадая в глаза, рот, уши. На вкус они были солеными и даже пахли солью!!!



Девочка оглянулась: вокруг была только морская гладь, пристань загадочным образом исчезла, исчезла и городская набережная, улицы, перекрестки, люди, машины, деревья. Не было никого и ничего, только девочка и дельфин: Чудо в бескрайних просторах моря. Это было так необычно и так ни на что не похоже, что захватывало дух! Они нырнули под воду и поплыли мимо разноцветных коралловых рифов – то красных, то коричневых, то розовых. Тут и там то и дело сновали косяки блестящих голубых морских рыбок, проплывали зеленые черепахи. Морские коньки, медузы и морские звездочки с почтением поглядывали на дельфина и его друга-человека. В это время дельфин оглянулся и посмотрел в глаза девочке, чтобы проверить – как она? Несмотря на то, что наша героиня впервые оказалась в морских просторах, она совершенно не чувствовала себя здесь гостем или новичком. Ей казалось тут всё знакомым.

Девочке было так хорошо, с ней стали происходить настоящие чудеса – сначала она почувствовала себя такой огромной всеильной великаншей...

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.