

18+



Светлана Духова

Путь странника в мире грез



Сборник стихов, сказок
и рассказов

Светлана Духова

**Путь странника
в мире грез. Сборник
стихов, сказок и рассказов**

«Издательские решения»

Духова С.

Путь странника в мире грез. Сборник стихов, сказок и рассказов /
С. Духова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-683459-0

Этот сборник — результат многолетнего творчества. Что-то написано по следам личных историй, что-то родилось из контакта с клиентами и опыта терапевтической практики. Здесь много эмоциональных стихов, здесь есть сказки (часть из них терапевтические). Здесь есть рассказы и зарисовки. Третья часть — большая повесть о непростой судьбе. В каждой истории есть частичка моей души, иначе и быть не может.

ISBN 978-5-00-683459-0

© Духова С.
© Издательские решения

Содержание

Часть 1	6
Стихи	6
Любовь внутри	6
Дорога Домой	6
Прощальное	6
Своя стая	7
Крик из раны	7
Не торопись воспитывать людей	8
Встреча с реальностью	8
Мечта	9
Жизнь идет	9
Друзьям	9
Моей девочке	10
Молчание	10
Побудь	11
Скучаю	11
Замкнутый круг	12
Дракону	13
Выбор	13
Путь	14
Росток	15
Девочки – такие девочки	15
Ода утру	16
Женщине важно вернуться домой	16
В трудные дни	17
Другу	18
Человеку из стали	18
Часть 2	20
Сказки. Рассказы. Зарисовки	21
Сказка о потере индивидуальности	24
Подкидыш	26
Сказка о переменах и сомнениях	28
Тихая встреча	30
Сказка о чудесном горшочке	32
Одинокая ящерка	34
История одного гнома	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Путь странника в мире грез Сборник стихов, сказок и рассказов

Светлана Духова

© Светлана Духова, 2025

ISBN 978-5-0068-3459-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1

Стихи

Любовь внутри

Собирать себя по кусочкам,
Быть каждое утро и прежней и новой
Это так естественно, между прочим —
Любовь находить внутри снова и снова.

Мир огромен, в нем заблудиться проще простого
Принимать чужих за своих и зализывать свежие раны,
Но любовь находить внутри снова и снова
И выбирать жизни свет, даже если больно и страшно.

Собирать к вечеру за столом своих внутренних дочек,
Обнимать их, любить и делиться мечтами.
Нет! Любовь есть внутри без сомнения – точно!
Просто часто ее невозможно озвучить словами.

Дорога Домой

Вставай и возвращайся домой, слышишь?!
Пока можешь идти, пока Душа дышит.
Поспеши в то единственное место, где ты можешь встретить себя,
И оно не на краю земли вовсе, а внутри самого тебя.

Ты сможешь восстановиться и залечить свои раны,
Ты получишь исцеление, когда отыщешь дорогу домой
Мир будет говорить, что ты слишком странный.
Это не страшно, ведь ты ищешь способ примириться с собой.

Дом – то место, где твоя суть и начало,
То место, где ты поймешь, что для тебя важно.
Домой Душа стремится слепо, но отчаянно,
Туда, где наедине с собой тебе точно не страшно.

Ты можешь быть счастливым, когда знаешь где твой дом,
Когда в любой момент можешь туда вернуться.
Отпусти себя, не думай о том, что потом,
Тебе пора, тебе важно от долгого сна наконец-то проснуться!

Прощальное

В сердце лишь боль, а в глазах только слезы,
Кругом идет голова.
Вчера еще вместе решали вопросы,
А сегодня исчезли слова.

Исчезла улыбка, исчезли морщинки,
Суровый и любящий взгляд.
А сердце так просит вернуть все обратно,
Хотя б на минутку -назад.

Сколько не сказано, столько не прожито
И, в общем, от этого больно!
Сколько б еще могло быть хорошего,
Но время сказало «довольно».

И вроде солнце на месте – оно не пропало
И не обрушился мир.
Просто кого-то не стало,
Того, кого ты любил.

Своя стая

А ты все думал почему перья на крыле не того цвета?
Почему, вопреки всем, стоять хочется поперек ветра?
Отчего так сердце стучит, в небо взлетая?
Послушай, все с тобой так!
Просто это не твоя стая...

Ты «своих» найди или просто знай —
Тебя найдут сами!
Ты себя прими,
Не пытаясь поющие струны души, вырвать с корнями.
Зажигай свет!
Свой! Другой! Непохожий! Новый!
И скажи: «Нет» всем, кто тебя захочет сделать прежним снова

Крик из раны

Я кричу потому что ранена,
Потому что крыло сломалось,
Потому что душа отравлена,
И уверенность потерялась.

Я кричу, потому что больно,
Потому что костер мой гаснет,
Я губами шепчу – «Довольно!
Этих мерзких, угрюмых масок».

Боль тупая, ее не видно.
А внутри бой идет нескончаемый.
Мне за душу мою обидно,
И за пепел, годами оставленный.

Мне уйти? Мне исчезнуть бессмысленно?
Раствориться, твой мир позабыть?
Я кричу, потому что бессильна я,
Мне в войне твоей не победить!

Не торопись воспитывать людей

Не торопись воспитывать людей!
Быть может, жизнь сама их воспитает?
И, может быть, для них ресурсом станет,
Все то, что ты убрать из них хотел.

Не торопись воспитывать людей!
Быть может, то, что ты так в них не любишь,
В талант раскроется и пользу принесет —
Ему, тебе и многим, многим людям...
Не завтра, не сейчас, но вдруг так будет?
Ты не спеши воспитывать людей!

Пусть путь их будет не похож на твой!
И пусть иная выбрана дорога!
Быть может все равно она от Бога?
Кто знает? К людям будь добрей!
И не стремись воспитывать людей!

Встреча с реальностью

Мой мир трещит по швам, мои тылы ослаблены,
И все законы прежние, успехов не сулят.
Рецепты жизни старые годами не оправданы,
Лишь дневники из памяти на полочках стоят.

Мой мир разбился вдребезги,
Об айсберги реальности,
Волшебный мир иллюзии —
Он треснул как стекло.

Иная жизнь за окнами,
А в ней и боль и радости...
Другая, настоящая,
Манит идти вперед.

Мечта

У птицы мечты крылья пестрые,
Ей счастье знакомо сполна,
В долинах, где россыпи звездные,
Частенько бывает она.

Парит в небесах, в вышине ночной,
Где птицам простым не бывать.
Идет по тропе неизведанной,
Не смеет где странник шагать.

Она принесет вдохновение,
Из стран тех, где счастье живет.
Пусть птица мечта будет вечною,
Пусть нам вместе с ней повезет.

Жизнь идет

А мы живем, а мы амбициозны.
Кричим, скандалим, конфликтуем зря.
А жизнь идет, шагает осторожно.
Свой путь проходит, время торопя.

Она идет, назад не обернется,
Ее окликнешь – не замедлит шаг.
А мы бежим, уходим, расстаемся,
И, в суете своей, не видим благ.

А замечать хорошее так важно.
Ценить моменты, радовать, беречь.
Ведь жизнь идет, шагает осторожно.
Не пропустите самых важных встреч.

Друзьям

Ты просто помни о друзьях,
О тех, кто рядом и не рядом.
О тех, кто любит не в словах,
И кто грустит не только взглядом.

О тех, кто в трудный час придет,

Тебя утешит и поддержит,
Кто никогда не предает,
И не кидает вслед насмешек.

Они с тобой, когда ты рад,
Когда наивен или грешен.
Когда смеешься невпопад,
Иль плачешь в горе безутешно.

Ты просто помни о друзьях,
Не забывай о них в победах.
И счастье, и полнейший крах
Всегда друзья с тобой разделят.

Моей девочке

Я люблю тебя, моя девочка!
Мое солнышко, радость моя.
Свою самую лучшую песенку,
Я хочу написать для тебя.

Каждую веснушку на округлых щечках,
Яркий огонек зеленых глаз
Я люблю... Люблю тебя как дочку,
И обнять хочу тебя сейчас.

Много лет мы были одиноки,
И страдали порознь – ты и я.
Сколько раз была к тебе я строгой
И суровой, девочка моя.

Не грусти, тебе идут улыбки,
Счастье, беззаботность – так идут!
Было время совершать ошибки,
Годы радости теперь нас ждут.

Рядом я с тобой, моя родная.
Не уйду и не закрою дверь.
Ты смеешься? Смейся, дорогая!
Будет все чудесно – только верь!

Молчание

Я сегодня молчу отчего-то,
Ничего не хочу говорить.

Мои мысли сплетаются в ноты,
Будто тонкая-тонкая нить.

Ты сегодня молчишь, между прочим,
Не бросаешь на ветер слова.
Мы умеем читать между строчек,
Даже если вокруг тишина.

Мы молчим – и без слов все понятно,
По улыбке, застывшей в слезах.
Что от целого мира спрятано
Я в твоих прочитаю глазах.

Побудь

Побудь со мной еще немного,
Еще минутку... полчаса,
Волос касаясь осторожно,
И тихо за руку держи.

Побудь! Уйти еще успеешь,
В ту суету, где жизнь течет,
А здесь, сейчас – мне душу греешь,
И пусть мгновение замрет

С тобой спокойно и так просто,
Я забываю обо всем.
Все невозможное возможно,
Когда ты здесь, со мной вдвоем.

Скучаю

Я скучаю, слышишь, я скучаю!
Как по летнему дождю листва.
Я страницы прошлого листаю,
Вспоминая теплые слова...

Знаешь, я искать тебя не стану,
И стучать в захлопнутую дверь.
Лишь мечты на память я оставлю,
Будто луч сквозь пелену потерь.

Мои мысли, птицей перелетной,
Пусть несут тебе мечту мою.
Я скучаю, слышишь, мой хороший,

Потому что, видимо, люблю.

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС КРИЧАТЬ?

Что заставляет нас кричать?
Иначе нас никто не слышит?
И мы пытаемся хоть так,
В чужих глазах казаться выше?
Кричим, когда не видят нас
Не замечают и не любят.
Кричим, играя, напоказ,
На удивление сложным людям.

Кричим, когда нет больше сил
В борьбе жестокой нервно биться,
Когда сильнейший победил,
А ты не можешь все смириться.

Кричим, когда немая боль
Пронзает сердце острым жалом
И не находишь слов порой —
Лишь крик и дикая усталость.

Еще кричим «„постой“» тому,
Кто дорог нам неимоверно,
Но, неизвестно почему,
Спешит покинуть непременно.

Что заставляет нас кричать?
Миг радости или печали...
И если нету сил молчать – кричим,
Судьбе так отвечая.

Замкнутый круг

Мое сердце стремится в небо,
А душа тоскует по морю.
Станцевать без оглядки мне бы
Босиком по широкому полю.

Я хочу из ручья умыться,
Полной грудью вдыхать свежий воздух,
Меж густыми деревьями скрыться,
Каждый миг ощущая свободу.

Я свободы хочу, свободы!
Подгоняя себя под рамки,

Загоняя себя в угол,
Выбирая тесные тропы...
Я свободы хочу, свободы!
Запирая свою клетку,
Убеждая себя в счастье,
Не пуская себя на волю...

Дракону

Драконьих сил достаточно, чтоб жить на белом свете,
Чтоб совершать чудесное и магию творить.
Вот только в самой глубине огромнейшего сердца,
Дракону так отчаянно желается любить.

Любить от сердца к сердцу,
И в радости, и в горести,
Теплом, то согреваясь, то грея от души.
И тонко-тонко чувствовать, из всей драконьей доблести,
Те нежные, прекрасные жемчужины любви.

И сердце распускается и тело пробуждается,
И вот иная сила господствует внутри,
Как будто древний Феникс из пепла возрождается,
Он так перерождается.
И светится...
Смотри!

Выбор

Чьих рук ты ждёшь прикосновения
В минуты горестной печали
Чей вздох так жаждешь слышать рядом,
Сквозь сладкий сон в ночной тиши?

Бушует страсть в районе сердца?
Иль наслаждение тихо веет?
Чего ты хочешь без притворства?
О чем мечтаешь без прикрас?

Что скажет тело, если шаг замедлить?
Что сердцу важно, коль настроить слух?
И если мимо не бежать, что ты заметишь?
Какую песню спеть захочешь вслух?

Какого вкуса хочешь ты свой завтрак?
Какие нотки капнешь в кофе свой?
Ответ услышишь или вновь загадку,
Когда продолжишь диалог с собой?

Путь

Ступай по своей дороге,
Тем шагом, что можешь идти,
Делай то, что выходит,
Что доступно на этом пути.

Если упрёшься в стену,
Не нужно голос срывать,
Иди туда, где открыто,
Попробуй не замирать.

Смотри, твоя сила на месте!
Она всегда есть внутри!
Как тебе это известие?
Видишь её? Смотри!

Помнишь ту, что боится?
Не дай ей сбежать – Обними!
Покажи ей как Сила струится
Внутри! Смотри!

Не испугавшись заката,
Можно увидеть Рассвет!
Жизнь не только на беды богата
Верь в свой свет! Верь в свой свет!

Кто ты есть?
Сжато, скованно, грустно
Вокруг все большие, а ты – с горошек.
Солнце заметить трудно,
Когда привычно бродить наощупь.

Когда камин в груди тряпьем завешен,
И не греет огонь кровоточащей раны,
Тогда чужой путь для тебя – успешен
А твой – всегда тебе кажется странным.

Брось тряпье в камин!
Пусть огонь разгорается знатный!
Пусть съедает он страхи, сомнения и боль между строчек
Пусть осветит внутри тебя мир, только твой – необъятный,
Тот, что с детства со всех сил сжимался в комочек.

Мир живой, мир красивый, уютный и светлый
Разглядишь ты среди коридоров забытых.
Наконец-то вы встретитесь в месте заветном!
В нём Любовь и Надежда и Вера сокрыты.

Росток

В чаще леса, в глуши, есть росток,
Он так хрупок, так нежен, но жив,
Ему влаги бы, света поток,
Больше воздуха б в этой тиши.

Он растёт здесь из сути Души,
Из глубин необъятного мира.
Все листочки его хороши!
И изгибы ствола так красивы!

Охраняет тот лес Дикий Тигр!
Вольной статью и силой ступая,
Не подпустит к Ростку ни на метр,
Он нелепых зевак и слюнтяев.

Только тот, кто достоин пройдёт,
Сквозь деревья к Душе драгоценной.
Тигр так любит её – не соврет!
Их союз про любовь и про ценность!

Девочки – такие девочки

Девочки, такие девочки.
Сколько лет – совершенно без разницы
Не заставишь сидеть на скамеечке,
Если рядом есть музыка с танцами.

Ноги в пляс унесутся немедленно
Губы в такт милой песни шевелятся
Нам вселенной такими быть велено
Хоть в младенчестве, хоть на пенсии

Женщины, такие женщины
Смех их звонкий – души исцеление
И в глазах эти искорки нежные
И в улыбках – сердец озарение.

Даже если во взгляде печаль видна
И слезинка, порой, на щеке мелькнет.
Это просто ещё сторона одна
Грусть, как радость в душе её женской живёт.

Ода утру

Пока спит семейство и коты
Пока день лишь начинает жить
У меня есть время для Души
У меня есть время просто быть

У меня есть кухни тишина,
Кофе ароматного глоток,
Хрупкого спокойствия волна,
Мыслей, не раскрывшихся поток.

Нежное сплетенье книжных строк,
Вольные мечтания из снов,
У меня есть тихий островок,
К миру, где рождается любовь.

Это время – только обо мне!
Нет здесь места для других миров.
У меня есть время в тишине,
Разговор, понятный мне без слов.

Женщине важно вернуться домой

Женщине важно вернуться домой,
Женщине важно вернуться домой...
Средь бури отчаянья и взрывов вулкана,
Женщине важно вернуться домой.

Дом ее там, где душе хорошо,
Там, где покоем питается сердце,
Там, где волшебного мира поток,
Там, где очаг, у которого греться.

Женщине важно к свету идти,
Чтобы светильник души зажегся,
Чтоб отдышаться в нелегком пути,
Чтобы цветок в душе вновь распускался.

Пусть сердце раскроется, дух возродится,
Пусть дверца души распахнется в ночи.
Женщине важно к истокам спуститься,
Женщине важно к дому прийти

Пути конец или начало?
Совсем не ясно, между прочим...
Следы на снежном одеяле
И запятые вместо точек.

Замедлить бег, остановиться,
Не замирать и не стараться.
Смотреть в другого, но не слиться.
И умирать, но просыпаться.

В камине пламя вместо пепла
И гореванье между строчек.
И точки, вместо запятых
И многоточья, вместо точек.

Смеяться рядом, погружаться.
Сидеть, стоять, лежать – не важно.
И душ созвучью удивляться
И приближаться так отважно.

И тусклый свет в конце тоннеля,
И яркое сиянье жизни.
Тепло камина и решение.
С вопросом: что, так можно было?

Быть рядом, если кто-то плачет,
В молчанье струны душ листая.
И говорить себе так нежно
И еле слышно: я другая!

В трудные дни

Если путь не просит, впереди туман
Если что не шаг – сорная трава
Если небосвод тучами закрыт
Значит Время жить!

Жить, но не назло, жить не против всех!
Время находить, чтоб помочь себе,
Чтоб зажечь свой свет в собственной глуши
И не потушить!

Сколько б ты дорог в жизни не прошёл
Сколько б лет подряд ты во тьме не шёл,
Помни – сложный путь он не навсегда
Есть в ночи звезда!

Освещать свой путь – это твой удел,

Вынимать из сердца сто тысяч стрел
И в кромешной тьме обнимать себя
Бережно любя!

Другу

Герой заброшенных миров!
Игривый всадник дней грядущих!
Желаю, чтоб без лишних слов,
Сбывались тайны сладких снов!
И меньше было бы оков!
В твоих дорогах, в мир зовущих!

Пусть будет больше красоты,
Откроются все двери в счастье,
Исчезнут прошлого хвосты,
Сияют красками холсты,
Пусть сбудутся твои мечты,
Обходят стороной ненастья!

Живи, дыши, люби, гори!
Иди туда, где сердцу мило!
Все то, что важно – говори,
В свободной радости пари!
И, если хочется – дури!
Чтоб радостно почаще было!

Человеку из стали

Если створки Души ото всех затворить
И не двигаться в сторону Света,
Можно Вкус Яркой Жизни совсем позабыть
И летать разучиться по ветру.

Можно сталью надежно окутать тылы,
Вырыть ров, что никто не пробьется.
Но всегда ищут нежности Струны Души,
Сердце к тёплым объятиям рвется.

Может крылья совсем уж не стоит терять?
Уязвимость ломая попутно...
Просто боль постепенно свою отпускать
Из груди, запечатанной плотно.

Быть живым не постыдно!
Не страшно летать —
Там, где важно, где сердце желает.

И не стоит себя на замок запирасть!
Сердцу верь – оно все понимает!

Часть 2

Сказки. Рассказы. Зарисовки

СКАЗКА О ЖЕЛТОМ ДИВАНЕ

Жила была девочка.

У нее был очень красивый и уютный домик и маленький садик около него.

Девочка ухаживала за цветами. Она очень любила их. Поливая свои цветы по утрам, девочка любовалась их лепестками, отмечала, насколько они подросли за ночь.

Цветы отвечали ей взаимностью и цвели дважды в год. Это было волшебно.

А ещё девочка любила сочинять истории.

О, это были очень интересные, живые и всегда разные истории.

Она брала их из жизни, добавляла в них нотки счастья, радости и капельку печали.

Выходило складно и весело – зачитаешься.

Но больше всего на свете девочка любила танцевать.

Она могла кружиться в танце несколько часов подряд.

Она веселилась, дышала, играла, жила в своем танце.

Это было прекрасно.

Это было по-настоящему.

Но вот однажды в жизни девочки появился желтый диван.

Он был большой, яркий и сказочно красивый.

Девочка очень полюбила диван.

Она стирала с него пылинки, взбивала подушки, протирала под ним пол.

Девочка никогда не садилась на диван. Она очень берегла его.

Он был не для нее, а для самых близких и дорогих ей людей.

Они могли приходить в любое время и отдыхать на этом диване, а девочка была счастлива.

Но чем чаще приходили любимые люди, тем больше становился диван.

Вскоре он занял большую часть дома.

Девочка по-прежнему любила диван.

Только вот она совсем позабыла про свой садик с цветами. Цветы завяли и превратились в солому.

Стол, за которым девочка всегда сочиняла свои истории, оброс паутиной и пылью.

И уж точно никто больше не танцевал в этом доме, ведь места совсем не осталось – его занял жёлтый диван.

Девочке стало грустно и одиноко.

Она любила диван, но он больше не делал ее счастливой.

Близкие люди все чаще ссылались на дела и больную бабушку.

Со временем любимый диван стал раздражать. Но что делать девочка не знала.

Однажды ночью ей приснился сон.

Она увидела прекрасную девушку, которая, кружилась в нежном танце посреди цветущей зелёной поляны.

Девушка была совершенно счастлива. Она жила. Она дышала. Она была свободна.

Проснувшись девочка и вскрикнула. Она оглядела свою комнату – диван снова вырос.

В комнате почти не осталось места, лишь маленькие, неудобные проходы вдоль дивана.

Девочка заплакала. Она была несчастна. Она вспомнила, как много всего любила когда-то. Как хорошо было ей в ее маленьком уютном домике. А сейчас...

Девочка взглянула на диван. Он был милый, яркий, его жёлтая кожа переливалась от утренних солнечных лучей.

«Но он мне не нужен!»

Сказала вдруг девочка.

Она четко осознала, что ей не нужен в ее доме огромный и прекрасный жёлтый диван, на котором она не может даже сидеть – ведь он чужой.

Вся ее жизнь превратилась в странное пустое существование и будто тоже больше ей вовсе не принадлежала.

«Нет! Нет! Нет!»

Выкрикнула девочка и начала двигать огромный диван с места.

Но диван словно врос в пол и не двигался с места.

– Нет! – вновь вскрикнула девочка, принесла из сарая топор и начала рубить диван на щепки.

Она не могла остановиться, пока перед ней не осталась груда жёлтых деревяшек.

Увидев это, девочка отбросила топор и расплакалась.

Ей было жалко диван. Ей было больно остаться без него.

Но это был единственный шанс вернуть ей ее жизнь.

После девочка вымела из дома щепки, навела порядок, освободила стол от паутины.

Вскоре ее дом снова стал уютным и светлым, а в саду снова цвели прекрасные цветы.

Девочка снова танцевала. Иногда к ней приходили близкие люди, а она ходила к ним в гости. Так было уютнее всем.

Только вот след от ножек дивана остался в комнате. Он напоминает девочке о том, как она больше никогда не будет жить.

А в вашем внутреннем доме есть жёлтый диван?

Сказка о потере индивидуальности

Жил-был один Человек.

Ничем особо не отличался он от других людей. Также пил кофе по утрам, также ходил каждый день на работу, также любил своих родителей и мечтал, что когда-то у него будет своя семья.

Однажды утром Человек проснулся, подошёл к зеркалу и... ничего там не увидел.

Человек потёр глаза и вновь взглянул в зеркало. Но снова не смог разглядеть в нем своего отражения. Тогда Человек испугался, он побежал за салфеткой и принялся тщательно протирать зеркало, он старался оттереть все помутневшие места, и вскоре зеркало было безупречно чистым. Человек ещё раз, особо пристально, заглянул в «волшебное стекло». Но все было напрасно – пустота.

Человеку стало жутко и страшно.

«Неужели меня вовсе нет?» – подумал он.

Этот вопрос мучил его много дней. Он спросил на работе. Коллеги сказали – что все это глупости, что он замечательный и что никто не умеет справляться с его работой лучше, чем он.

Тогда Человек пошёл к родителям и спросил у них.

– Что ты, – поспешила успокоить его мама. – Конечно, ты есть, ты у нас самый лучший! Ты всегда был чудесным ребёнком и делал то, что мама тебе говорит!

– Какой вздор, – подхватил отец. – Ты никогда мне ни в чем не отказывал! Ты возишь меня на дачу в выходные и едешь со мной на рыбалку! Кто же это, если не ты? Ты есть, безусловно!

Человек немного успокоился. Но, придя домой, он вновь не обнаружил своего отражения в зеркале и побежал к врачу.

– Доктор, я, наверное, схожу с ума. Мне кажется, что меня нет. Нет, конечно, я есть, но я себя не чувствую и не вижу своего отражения в зеркале. Что со мной, доктор?

Доктор задумчиво почесал затылок.

– Похоже, у вас неприятный вирус – вы потеряли свою индивидуальность. Как давно вы так себя чувствуете?

Человек задумался:

– Давно, – печально произнёс он. – И что же, ничего нельзя сделать?

– Ну почему же? Можно. Однако лечение не будет лёгким. Вам придётся приложить много усилий, чтобы поправиться.

– Я буду стараться, – сказал Человек, в его глазах блеснула надежда. – Что мне нужно делать?

– Вам придётся вспомнить, что вы любите, придётся придумать, чего вы хотите, к чему бы вы стремились, если бы не выполняли в точности рекомендации родителей и коллег? Вам придётся научиться чувствовать свои самые разные чувства, даже если они будут поначалу пугать вас. Но главное – вам нужно больше не бояться быть собой, что бы ни говорили другие люди! Это главное условие!

Доктор выписал длинный рецепт и отпустил Человека, пожелав удачи.

С того дня началась трудная и непростая работа над собой. Каждый день Человек собирал себя по кусочкам, он находил мельчайшие крохи себя и узнавал себя заново. Порой он пугался, порой хотел все бросить, но брал себя в руки и продолжал свой путь.

Он научился чувствовать, принимать решения, понимать и восполнять свои потребности, научился принимать себя таким, какой он есть.

Иногда родители негодовали и возмущались, просили вернуть им того, прежнего Человека, но вскоре они привыкли и смирились с происходящим.

Однажды утром Человек подошёл к зеркалу и увидел в нем себя. Человек удивился и принялся пристально себя изучать и разглядывать.

Это был другой, новый Человек. Теперь он работал совсем на другой работе, у него было много друзей, с которыми он прекрасно проводил время, он знал, чего хочет и стремился к своей цели.

Человек улыбнулся себе широкой искренней улыбкой и отправился жить дальше. Жить так, как решил Он.

Если вдруг ты знаешь эту историю не понаслышке, если ты потерял себя или стёр когда-то под чутким руководством других людей – пришло время вернуться. Пора познакомиться со своей индивидуальностью и разрешить ей быть, разрешить себе быть собой.

Подкидыш

Подкидыша нашли у магазина, малышка сидела почти в снегу и дрожала.

Она боялась, боялась людей. Люди злы и жестоки, теперь она знала это совершенно точно.

Вначале они гладят тебя и играют с тобой, а потом выбросят на мороз, будто ты ненужная вещь.

Теперь она всего пугалась. Именно поэтому запищала, как будто ее убивают, когда чьи-то теплые руки осторожно вытащили ее из снега.

Страх, кошмар, ужас! Но нет, она жива, дышит и едет в какой-то машине, куда-то вдаль.

«Бог ты мой, это еще что за извояние?» – подумал Феликс, увидев на руках хозяйки маленького испуганного котенка.

Феликс был знатным и важным котом. Его уважали все коты и кошки в округе. Статус, сами понимаете. Можно сказать авторитет. Он привык, что всегда все для него и в наилучшем виде.

Он обожал свою хозяйку, и она всегда отвечала ему взаимностью. И тут, на тебе. Кто это? Какой – то непонятный комок шерсти, дико орущий на его языке о том, как ему страшно и зябко.

«Нет, это исключено! Она тут не нужна! Тут все мое! Мои миски, мой диван, мой туалет, моя хозяйка, в конце концов!»

Кот важно вильнул хвостом, в знак недовольства, и демонстративно удалился в комнату.

К вечеру малышка освоилась и осторожно начала бродить по дому. Она присматривалась, обнюхивала мебель, знакомилась с новым пространством.

Все это время Феликс важно сидел на подоконнике и глядел на внезапно явившееся чудо. Он бдил за ней, следил за каждым ее шагом.

Но, как бы это ни было любопытно – усталость взяла свое, и кот могучим прыжком вмиг очутился на полу.

Место у батареи было самым уютным и теплым в доме. Феликс уже совсем собрался было укладываться, как вдруг увидел перед собой это «чудо». Он насторожился и замер.

Кошечка тихонько приблизилась и легла у его ног. И вдруг на Феликса обрушились воспоминания. Он вспомнил, как когда-то давно и он был таким же малышом. Вспомнил, как злобный мальчишка гонял его палкой и он, напуганный и весь грязный, спрятался от него под машиной. Он сидел там до вечера, он дрожал и ждал. И тут пришла она. Добрая и заботливая. Она и сейчас такая.

И тут этот важный и суровый кот, вдруг проникся теплом к этой маленькой беззащитной малышке.

«Ничего, ты вырастешь! Я помогу!» – промурлыкал он, укладываясь рядом с кошечкой.

Сказка о переменах и сомнениях

Жила была на небе Тучка.

Это была оченьмышленная и старательная Тучка. Одна только проблема была у нее – никак не получалось у нее с дождиком подружиться. От этого чувствовала себя тучка бесполезной и ненужной.

Все другие тучки приносили пользу, поливали растения, увлажняли землю, помогали расти урожаю, а наша Тучка день за днем слонялась по небу, не находя себе никакого применения.

Грустно стало Тучке. Однажды решила она пойти к Большой мудрой Туче за советом.

– Как мне быть? Я вроде стараюсь и делаю все как другие тучки, но ни разу мне не удалось выжать из себя и каплю дождика.

– А что ты для этого делаешь, расскажи? – с интересом спросила Большая Туча.

– Ну как же! Я летаю из стороны в сторону, напрягаюсь всем своим телом, концентрируюсь на поливе, но никак не выходит,

– А заряжаешься ли ты солнечной энергией, объединяешься ли с другими тучками, умеешь ли думать о растениях и природе, а не только лишь о поливе?

– Нет, я даже и не знала, что это нужно. Я думала, что моих усилий и желания достаточно!

– Если ты действительно хочешь быть «поливающей тучкой», то тебе предстоит многому научиться и начать многое делать по-другому. Если ты готова, то я приглашаю тебя в школу тучек, которая начнет свою работу на следующей неделе. Там ты узнаешь, какова твоя внутренняя сила, где взять ресурс для полива и сможешь объединиться с остальными тучками.

Покидая мудрую Тучу, наша Тучка очень воодушевилась.

Однако, как только она вернулась домой, к ней в гости наведались Сомнение и Страх.

– Куда же ты собралась, дорогая? Это же все так серьезно! Ты только подумай, как много всего тебе придется менять, а сколько усилий придется тебе приложить?! – сразу же затараторило Сомнение.

– Да и вообще, ты хоть знаешь, что это за школа такая? Туда самых умных берут! А ты, разве сможешь там учиться? А вдруг другие тучки не примут тебя или ты не справишься с заданиями? Тебя же тогда выгонят с позором из этой твоей школы! И что тогда? – подключился Страх.

– Нет и нет! Оставь эту затею! Уж лучше, как есть! Чем позор и неуспех!

Тучка до самого вечера мучилась в раздумьях. Ей было очень трудно принять решение. В конце концов, у нее разболелась голова и Тучка уснула.

Ей приснился сон. Он был чудесен.

Она парила по небу в свободе и радости, то тут, то там поливая прекрасные зеленые растения, а они в ответ расцветали, распускались и вырастали.

Солнышко подмигивало ей, будто говорило:

«Вот видишь, все получается!»

Легкие солнечные лучи разбудили Тучку рано утром.

Она улыбнулась, вспоминая обрывки сна.

– Я хочу попробовать! – воскликнула она. – Ведь это моя заветная мечта!

– Но ты не сможешь... – Сомнение вновь постучалось в ее окно.

– Смогу! – выкрикнула тучка, захлопнув ставни.

– Ты же не справишься, это так страшно! – заглянул Страх в соседнюю форточку.
Тучка захлопнула и ее и принялась готовиться к школе.
Она пока не знала точно, что ее ждет, но она точно решила попробовать!
Солнышко улыбнулась. Оно-то знало – она справится, раз решилась!

А на что решились вы? Что готовы поменять, ради мечты и счастья?

Если Вы подобно тучке мучаетесь сомнениями и страхами о том, что же там впереди, если давным-давно не можете решиться на перемены и изменить свою жизнь к лучшему, то предлагаю попробовать!

Решайся на перемены!

Тихая встреча

Она была обыкновенная девушкой. Не хуже и не лучше, чем другие: работала и училась, стремились к лучшему.

А внутри у нее жила маленькая девочка. Как ей жилось? Да не очень-то...

Ведь она была маленькой, а мир вокруг такой огромный и взрослый. Она, в это мире, чувствовала себя... как бы это сказать... одиноко. Одиноко, потому что, хотя и жила она внутри замечательной девушки, они почти никогда не встречались. Ведь взрослая жизнь она такая – суeta, дела, заботы, деньги... Какие тут дети? Еще и внутренние...

Самой бы выжить!

Но на самом деле девушка, хотя была чудесная и занятая, тоже частенько грустила от одиночества. Не хватало ей чего-то родного и теплого.

А девочка боялась, ведь дети всегда боятся, когда они одни. Она боялась сказать что-то глупое и нелепое или детское, громко смеяться, вдруг кому-то не понравится, плакать она тоже боялась – взрослые почему-то не любят, когда дети плачут. А еще она боялась делать то, что ей нравится. Ей то это нравится, а вдруг кто-то будет против, начнет ее ругать, а защитить ее совсем некому. Разве это не страшно? Еще как страшно!

Не очень-то весело получалось жить, когда много всего страшного вокруг.

А девушка, она всегда думала, что она сильная и очень взрослая! Что ей нельзя проявлять никаких слабостей, а то засмеют.

Вот так они жили и грустили по отдельности, пока однажды их не спасло волшебство. Какое волшебство? Обыкновенное! То самое, которое случается каждый день, если в него верить.

Девушка пришла в магазин и там, на витрине, посреди всякой ерунды, она увидела куклу – прекрасную и милую.

А девочка, она тоже ее увидела и прямо замерла от восторга. Она не встречала еще таких прекрасных кукол.

Они долго стояли и рассматривали эту маленькую фею как замороженные. И тут, именно в этот момент, девушка увидела девочку. Она показалась ей такой крошечной и почему-то родной. Стоит такая, с открытым ротиком, в глазах слезинки, тербит свое платье, синее в горошек и молчит.

Девушка уже совсем перестала смотреть на витрину. Ее внимание занимала только девочка. Ей хотелось схватить ее на ручки и, вместе с куклой, отнести к себе домой и больше никогда с ней не расставаться.

Ведь она поняла что-то очень важное! Это ее девочка! Ее личная – которую можно любить, с которой можно играть и баловаться, которую можно защищать.

А девочка, она тоже все это почувствовала, но боялась взглянуть на девушку, поэтому все еще смотрела на куклу. Ее сердечко наполнилось каким-то странным теплом и покоем и, больше всего на свете, она боялась потерять это чувство.

Но девушка это поняла и поэтому просто взяла свою девочку за руку, и они вместе пошли к кассе покупать куклу, которая помогла им встретиться.

Это самая кукла вот уже много лет стоит на полке, в уютном доме, где дружно и весело, а главное не одиноко, живут девушка и ее девочка.

Конечно, рядом с ними есть другие близкие и замечательные люди, но это уже совсем другая история!

Сказка о чудесном горшочке

Жил в одном доме замечательный горшочек. Он варил отличную наивкуснейшую кашу. Да еще как варил!

Старательно, всю душу вкладывая, все в нужных пропорциях – как учили, всегда все лучшим виде!

Вначале, все очень любили и берегли горшочек – ведь такой вкусной кашки не варил больше ни один горшочек. Но вскоре отношение поменялось – то не выключат вовремя, то грязной ложкой залезут, то кашу скоблят по «живому» горшочковому доньшку.

Загрустил горшочек. Думает: «Наверно, я все-таки плохо варю! Люди не знают, что я могу лучше. А я ведь могу! Я точно могу!»

И горшочек принялся варить еще усерднее. Он варил и варил с утра до ночи.

Не было у него времени ни на сон, ни на отдых. А если когда и приостановится горшочек на минуточку – тут же вспоминает о том, что нужно варить, варить, варить.

Только вот усердия его никто не замечал, напротив, люди вовсе перестали говорить горшочку спасибо за его труд – стали относиться к нему как к само собой разумеющемуся.

Так бы все было и дальше, если бы в один прекрасный день не случилось вот что!

Горшочек по своему обыкновению варил свою наивкуснейшую кашу, как вдруг с грохотом распахнулась дверца резного шкафчика и оттуда, потягиваясь и зевая, выбралась красивая и глубокая тарелочка с разноцветными цветочками по краям.

– Ох и выпалась я, ох и отдохнула, – зевая, проговорила она. – Теперь и за работу можно приниматься! Но вначале пусть меня вымоют хорошенько с моим

любимым яблочным средством, а затем насухо вытрут мягким полотенцем!

– Вот же она! Моя любимая глубокая тарелка! – с восхищением воскликнула хозяйка. – А я по ней соскучилась! Пойду, помою, да просушу.

Горшочек наблюдал все это с удивлением.

«Она отдыхала, спала, не работала, а ей рады – ее купают, сушат, как она любит. А я? Я тружусь без устали день и ночь, а меня и моют то абы как, да и не сушат вовсе – сразу снова на огонь».

Призадумался горшочек!

Пока он думал, вдруг понял, как сильно он устал. Устал так, что готов вскипеть без крышки! И решил горшочек отдохнуть.

Совсем отдохнуть – в отпуск уйти.

Перестал наш горшочек варить. День не варит, два не варит. Подходят люди с тарелками, а в горшочке пусто.

Удивляются они, разводят руками, плечами пожимают и уходят. Через день горшочек вымыли и поставили на чистую полочку, еще через день – обтерли мягким полотенцем и убрали в шкаф.

А горшочек тем временем выпался и принялся заниматься своими делами.

Да-да! Оказывается, у него накопилось столько СВОИХ дел! А он и не знал. Он забыл о том, что он любит, забыл, что у него есть друзья, есть что-то еще важное, кроме работы! Отдых пошел ему на пользу.

Вскоре, это был уже совсем другой горшочек – чистенький, красивый и важный.

И вот, в одно прекрасное утро, дверца резного шкафа с грохотом распахнулась.

Оттуда, потягиваясь и зевая, выбрался наш знакомый горшочек.

– Ой, горшочек! А не сварить ли нам каши? – воскликнула хозяйка.

– Сварим, – ответил горшочек.

Через несколько минут он уже снова варил свою любимую кашу. Но варил он ее уже иначе! Не забывая о себе, не отдавая всех своих сил и не вскипая от усталости.

Впрочем, это уже совсем другая история!

Одинокая ящерка

Жила была на свете маленькая ящерка. Это была совсем обычная ящерка, ничем не примечательная. Жила она в крошечной, незаметной норке, между двух камней. Камни располагались так, что возле норки было достаточно места. Ящерка соорудила себе небольшой дворик и обнесла заборчиком. Красиво вышло. Только вовсе не для красоты нужен был ящерке этот заборчик. Дело в том, что наша героиня очень боялась всего и всех. Да-да, она никогда не покидала свой крошечный дворик. А вдруг чего? Мало ли каких опасностей полно там – за калиткой. Никто и никогда не приходил к ящерке в гости. Чем же она питалась, спросите вы? Ей приходилось не сладко. Мухи, муравьи, травинки – вот и все, чем она себя баловала.

Скучно бывало, особенно вечерами, когда солнышко садилось и становилось совсем тоскливо.

Порой, конечно, позволяла она себе веселье – то книжку читает и мечтает о прекрасных временах, то пляшет под звуки любимой пластинки, но больше всего она хотела бы петь, однако не умела и некому было научить.

Но вот однажды приключилось странное событие. Уж очень необычное. Был вечер. Наша ящерка выбралась во дворик. Настроение было грустное и задумчивое. Одинокое.

– Эх, как бы мне стать когда-то смелой?! Вот тогда бы я зажила весело, завела бы подруг, гуляла б где хотела, ела вкусно, – мечтала она.

Как вдруг увидела, что на один из ее камней присела птичка, небольшая такая и очень красивая – разноцветная, яркая.

Сидит себе, по сторонам смотрит. Замерла ящерка. Ни жива, ни мертва. Вдруг заметит? Что будет, что будет...

А пташка вдруг на тебе – зачирикала, да так громко и весело.

– Чирик-чик-чик, чудный вечерок. Как поживаете?

Ящерка вовсе с землей слилась от страха и удивления. Только глаза одни в разные стороны бегают, пытаясь отыскать – кому это она?

А птичка продолжает все также задорно:

– Хорошее тут у вас местечко, дворик красивый, мрачновато правда, но с душой.

Теперь стало ясно, что птичка говорит именно ей. Ящерка была в замешательстве. Как это возможно? Ее нашли, заметили, говорят с ней?

– Я... Э-эх... М... Живу тут, – почему-то вдруг сказала она.

– Чудесно! – пропела птица, – а я живу в лесу, на прекрасном дереве, где растут сочные яблоки и каждое утро мы с сестрами поем веселые песни.

«Яблоки», «сестры»?

Ящерка почувствовала еще большую тоску. Как скучна ее жизнь, как печально ее существование и как велик ее страх.

– А я никогда не выхожу...

Сказала ящерка это с такой тоской, что птичка вздохнула.

– Отчего же? Ведь мир огромен и красив! – кажется, птичка было удивлена.

– Боюсь я, – еле слышно призналась ящерка и покраснела от стыда.

– Вот так беда, – задумчиво, протянула птичка.

С минутку она молчала, а потом воскликнула:

– Тебе просто нужно попробовать! Ты боишься, потому что не выходишь и не выходишь, потому что боишься!

Разочек! Проверишь – не понравится – сразу назад.

– Нет, это исключено! Никогда! – ящерка даже разозлилась и чуть не расплакалась.

– Жаль! Ты мне понравилась. И дворик твой! Очень жаль! Вот что – скоро праздник нашего леса, и я с сестрами буду петь на лесной поляне. Я буду рада если ты попробуешь и придешь! А теперь мне пора. В среду утром – я буду ждать!

И птичка, вспорхнув, улетела. А ящерка вдруг отчего-то представила себя на лесной поляне, среди других живых существ, поющей вместе с птичками.

– Петь, как я хочу петь...

Но нет, никогда! Слишком опасно! Кто его знает, что там?

И ящерка, хлопнув дверью, вбежала в домик и, накрывшись с головой, стала пытаться спать. Но сон никак не шел. Были мечты, звуки песен в голове, разные мелодии – только не сон.

Ящерка так и проворочалась всю ночь.

Тянулись серые скучные дни. Ящерку больше ничего не радовало. Никакие прежние забавы не могли отвлечь ее больше. Приближалась среда.

Накануне ночью приснилась ей птичка, которая повторяла:

– Утром в среду, не забудь, я буду ждать.

Проснулась ящерка и почувствовала себя как-то по-другому. Надежда, вот что это было! «Я только одним глазком! Если что, то сразу назад! Бегаю я быстро!

Что случилось? Наверно, она вновь осознала, как скучна ее жизнь и как необходимо что-нибудь изменить. Сейчас, сегодня!

С такой решимостью и надеждой на лучшее выползла ящерка за пределы своего дворика. И тут пропал ее настрой. Каждый шорох пугал ее. Вот в кустах что-то огромное... А, это белки возятся. Вот звук из чащи леса... А, это зайцы играют в чехарду. Вот шум какой-то за деревом... А, это семейка ежей вышла на прогулку. Никто не замечал ее, все были заняты своими делами. Это чуть успокоило нашу героиню.

Вот и полянка. Звери. Птички. Веселье. Ящерка спряталась за деревцем и стала наблюдать. Вначале плясали белки, затем медведь читал стихи – оказалось он добрый старичок, директор лесной школы. Потом зайцы читали сказки. А после пели все дружно. И птичка, и ее сестры, и ящерка! Чудеса. Да-да, она пела. Птичка обладала чутким слухом и услышала. Она пригласила ящерку и со всеми познакомилась! Все были рады знакомству, а ящерка больше всех! Таким был ее первый день на воле, но далеко не последний!

История одного гнома

Жил поживал в одной деревне маленький человек, буквально гном. Был он очень злобным, гордым и грубым. Каждый раз, когда кто-то подходил к нему и пытался заговорить, он начинал ругаться и махать кулаками, никому не был рад.

И вот однажды он спешно возвращался домой, навстречу ему попала старушка. Она была так стара, что с трудом могла идти. В ее руках был огромный мешок.

– Помоги, сынок, нет сил ношу нести, а путь мой еще далек, – тихо попросила она.

– Я? Буду вдруг тебе помогать? Мешок разве мой? Тащи его сама, куда тебе нужно! – грубо ответил гном.

– Что ж, правда твоя. Мешок мой, но твоя злость впредь будет обращена против тебя. Раз ты так злобен, то каждый раз, когда ты захочешь что-то сказать – твои руки будут начинать драку.

– «Твои руки будут начинать драку» – начал было передразнивать старушку гном, но она внезапно исчезла, будто ее и не было.

Гном удивился, но пошел дальше. На пути ему встретились другие гномы, они поприветствовали его, но вместе с ответным приветствием руки его пустились в драку.

Слова старухи сбылись. Гном не мог теперь сказать ни слова, без драки. Вскоре все тело его было в жутких синяках – ведь никто не любит внезапных побоев. Тогда гном решил вовсе перестать разговаривать. Он построил себе хижину вдали от деревни и стал жить в одиночестве.

Не сладко ему было совсем одному. Гном все чаще думал, что был глуп и слишком груб, что, если бы не его грубость, жил бы он в деревне, среди гномов и было бы все хорошо.

Однажды он сидел под кустом акации и грустил. Он ненавидел свое одиночество.

Вдруг прямо на его нос села прекрасная пестрая бабочка. Гном так удивился, что даже рот раскрыл и чуть не сдул ее.

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.