

Минси

Сказки-фонарики о Миге и Соне



Сказки-фонарики о Миге и Соне

МИНСИ

Сказки-фонарики о Миге и Соне

«Автор»

2026

Минси

Сказки-фонарики о Миге и Соне / Минси — «Автор»,
2026 — (Сказки-фонарики о Миге и Соне)

«Миг и Соня» — это три мягкие сказки для взрослых о том, как перестать жить только во Вчера и в Страшном Завтра и наконец встретиться со своим Сейчас. В этом мини-сборнике: • Миг — живой момент между Вчера и Сегодня — знакомится с Соней, которая живёт на автопилоте. • Вместе они отправляются в Страну Вчера, где заевшие воспоминания крутятся, как старая пластинка, и учатся выходить из тяжёлых кадров в кресло наблюдателя. • Потом встречаются Страшное Завтра, которое любит рисовать ужасы будущего, и находят тихую поляну Сейчас — место, где можно опереться на дыхание, тело и реальные шаги. Каждая сказка — это не только история, но и маленькая практика: в конце вас ждут простые упражнения, которые помогают вернуть себя в момент, ослабить хватку стыда и тревоги и заметить, что жить можно чуть легче, чем вчера. Эта трилогия — первые три фонарика мира Мига и Сони. Их можно читать по порядку или открывать любую сказку тогда, когда внутри темнеет.

© Минси, 2026

© Автор, 2026

Содержание

СКАЗКА 1. ЖИЗНЬ МИГА ДО ВСТРЕЧИ С СОНЕЙ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Минси

Сказки-фонарики о Миге и Соне

Минси – НЛП-практик и автор, пишущий о практиках осознанности через метафору и историю.

Она верит в простую истину: когда психология встречается со сказкой, когда теория становится практикой – люди меняются не в словах, а в жизни.

"Сказки-фонарики" родились из собственного опыта застревания в прошлом и будущем. Из желания помочь другим найти то самое место, где ты действительно жив – этот момент, сейчас.

Её книги – это не учебники и не наставления. Это мягкие фонарики на пути к дому. В настоящее.

СКАЗКА 1. ЖИЗНЬ МИГА ДО ВСТРЕЧИ С СОНЕЙ

Где-то далеко за шумом дел, списков и уведомлений жил тот, кого почти никто не замечал – Миг. Для людей он был почти ничем: короткая пауза между делами, на которой почти никто не задерживался. Каждый день он рождался и исчезал тысячи раз.

Он врывался в жизнь в те секунды, когда человек задерживал дыхание перед важным словом, смотрел в окно, ни о чём не думая, или вдруг чувствовал вкус кофе так ясно, будто впервые. Он подмигивал им солнечным зайчиком на столе, лёгким толчком в груди перед решением, нежной паузой между вдохом и выдохом. Чаще всего в эти моменты человек уже был мыслями в следующей задаче, в чужом мнении или в своей личной катастрофе «что будет, если...».

Иногда Миг грустил. В такие дни он садился на край чужого дня и ждал, что кто-то заметит: сейчас – особенный момент. Он чувствовал, что в нём живёт огромная сила – сила «сейчас», но никто не задерживался с ним достаточно долго, чтобы это увидеть.

По ночам, когда города выдыхали и становились чуть тише, Миг гулял по линиям времени – по тонкой серебряной нити, связывающей все мгновения.

Он видел Вчера – то радостное, то тяжёлое, со своими историями, счастьем и сожалениями. Оно походило на старую плёнку, которая крутится снова и снова: «Как могло бы быть, если бы...». Иногда это было красиво, иногда – мучительно, но всегда уже неизменно.

Он заглядывал и к Завтра – многоликому и пугливому. Завтра то надевало маску надежды, то костюм тревоги, то доспехи ожиданий. Иногда на его плаще шуршали списки дел и чужие требования. Завтра шептало: «Надо всё предусмотреть, иначе будет поздно». Люди смотрели на Завтра так пристально, что забывали, где стоят прямо сейчас.

И посреди этих двух крайностей жил Миг – тонкая живая перемилька между «уже» и «ещё нет». В нём не было ни гарантий, ни обещаний, только чистая возможность: сказать, сделать, почувствовать, выбрать, заметить.

Иногда ему казалось, что он – единственное место, где человек по настоящему живой. Но люди всё равно пролетали мимо.

Однажды, ближе к полуночи, Миг почувствовал, что-то необычное. По его серебряной нити кто-то шёл – не прогуливался рассеянно, не бежал, а именно шёл, осторожно ставя шаг за шагом.

Это была Соня – очень уставшая.

Днём она вычитывала чужие тексты и чужие мысли, вечером пыталась успеть за своими. В телефоне ждали сообщения от коллег, два непрочитанных от мамы и одно – от человека, которому в её жизни пока не нашлось места.

Вопрос «кто я вообще во всём этом?» тянулся фоном, как лента новостей, в которую она заглядывала гораздо чаще, чем в себя.

Обычно в такие вечера она спасалась прогулкой или размышлениями в кафе, сидя у большого окна: брала кофе, открывала блокнот и делала вид, что планирует будущие тексты, пока просто смотрела на людей. Но сегодня сил не было даже на это. Она просто стояла у собственного окна, смотрела в темноту и думала о том, как прожила день – и как будто его не заметила.

В этот вечер она не могла уснуть. Мысли ходили кругами: что не успела сегодня, что должна завтра, что давно пора поменять – но всё не складывается. В какой-то момент ей стало так тесно внутри этих кругов, что она встала к окну и просто посмотрела в темноту. Её взгляд вдруг зацепился за одну точку – словно ночь чуть дрогнула, зажглась тонкой искрой. Внутри у Сони тоже что-то едва заметно дрогнуло.

Это был Миг.

– Ты кто? – устало, но честно спросила Соня. Она не ждала ответа. Взрослые люди редко спрашивают, действительно рассчитывая услышать его.

– Я – тот, в ком ты сейчас стоишь, – ответил голос, который она слышала не ушами, а где-то внутри груди. – Я – момент между твоим Вчера и твоим Завтра.

Соня вздрогнула. Ей показалось, что пол внезапно стал мягче, воздух плотнее, а шум мыслей чуть тише, как будто кто-то убавил громкость.

– Но я всё время или вспоминаю, или планирую, – честно призналась она. – У меня нет никакого «между».

– Есть, – мягко возразил Миг. – Ты просто редко здесь остаёшься.

Он шагнул ближе – не во времени, а в её внимании.

Соня почувствовала, как что-то изменилось даже в самом простом: в том, как ступни касаются пола, как ночной воздух касается кожи, как сердце делает свой очередной удар.

– Попробуй одну вещь, – предложил Миг. – На одну единственную минуту.

– Я не очень люблю практики, – подумала Соня, но вслух этого не сказала. Впрочем, Миг и так услышал.

– Это не практика, – спокойно ответил он. – Это знакомство.

Он попросил её:

– Просто заметь три вещи. Во-первых, что ты видишь прямо сейчас, если смотришь не в прошлое и не в будущее, а глазами – сюда, в комнату. Во-вторых, что ты слышишь, если прислушаешься не к мыслям, а к звукам вокруг. И в-третьих, как чувствует себя твоё тело: где сейчас твои ладони, как стоят ноги, как дышит грудная клетка.

Соня послушалась – то ли из любопытства, то ли потому, что привычные способы успокоиться давно не работали. Она медленно перевела взгляд с окна на комнату. Тусклый свет лампы. Её кружка с остывшим кофе. Блокнот на столе. Вещи словно обрели чуть более чёткие контуры.

Она уловила далёкий шум машин, тихое гудение техники, своё дыхание. И неожиданно для себя она заметила, что ей хочется опустить плечи. Опустила – и почувствовала, как в груди стало чуть просторнее.

– Что ты чувствуешь сейчас? – спросил Миг.

Соня прислушалась к себе.

– Будто я вернулась, – удивилась она. – Словно всё это время жила, где-то в стороне от собственной жизни, а сейчас стою в ней двумя ногами.

– Вот это и есть я, – ответил Миг. – Когда ты видишь, слышишь и чувствуешь отсюда, из своего «сейчас», ты встречаешься со мной. Не в теории, а по-настоящему.

Соня задумалась. Оказалось, что этот крошечный момент, который она всегда пролетала, не такой уж и пустой. В нём было странное, тихое присутствие – без списка дел, без старых диалогов, без будущих сценариев.

– И что, так всегда можно? – спросила она. – Просто... возвращаться сюда?

– Всегда – не нужно, – улыбнулся Миг. – Но иногда – жизненно важно.

Например, когда ты делаешь выбор, говоришь важное «да» или «нет», обижаешься, боишься, устаёшь. Каждый раз, когда ты возвращаешься ко мне хотя бы на пару дыханий, ты перестаёшь быть заложницей Вчера и пленницей Завтра.

Соня тихо кивнула. Она почувствовала, что это не «волшебная таблетка», не очередная техника из списка, а что-то гораздо проще – и глубже. Просто возможность быть в собственной жизни, пока она происходит.

С этого вечера они договорились: каждый раз, когда Соня будет ловить себя на том, что снова провалилась в прошлое или потерялась в фантазиях о будущем, Миг слегка коснётся её вниманием.

Его сигналом станет простой жест – одно осознанное, чуть более глубокое, чем обычно, дыхание. Если в этот момент она вспомнит посмотреть вокруг, прислушаться и почувствовать тело, они снова встретятся.

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.