

Минси

Сказки-фонарики о Миге и Соне



Минси

Сказки-фонарики о Миге и Соне 2

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73442368

SelfPub; 2026

Аннотация

Трилогия «Сказки-фонарики про Соню и Мига 2» – это продолжение тёплой вселенной, где психология встречается со сказкой, а сложные темы превращаются в понятные, живые истории.

На этот раз Соня учится не только замечать жизнь «здесь и сейчас», но и наполнять её вкусом удовольствия и смелостью творить своё, опираясь на поддержку целой внутренней команды – Мига, Смака и Леона.

Рядом с ними привычный мир мягко меняется: кофе без телефона вдруг оказывается маленьким ритуалом возвращения к себе, прогулка по парку – тренажёром для радости, а первый неровный комикс – шагом, после которого больше невозможно предавать свои идеи, оставляя их только в голове.

Каждая сказка дополняется «минуткой» – короткой практикой на 5–15 минут, которую можно сделать прямо во время чтения, чтобы пробовать: вкус момента, смелость творчества, уважение к своим чувствам.

Эта книга для тех, кто устал быть «функцией» и хочет снова почувствовать: я живу с удовольствием, создаю своё и успеваю быть в своём сейчас.

Содержание

СКАЗКА 1. СОНЯ, МИГ И ТОТ, КТО ЛЮБИТ ВКУС ЖИЗНИ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Минси

Сказки-фонарики

о Миге и Соне 2

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. СОНЯ, МИГ И ТОТ, КТО ЛЮБИТ ВКУС ЖИЗНИ

Вечер был самый обычный.

Соня сидела за столом и честно дописывала какой-то важный список. В комнате было тихо. Чашка с чаем стояла рядом уже давно и успела остыть. Она оторвалась от листа, вздохнула и привычным движением потёрла глаза.

— Ну что, — раздался знакомый голос, — где ты сейчас?

Соня улыбнулась: на краю стола, как всегда, сидел Миг — почти невесомый, но очень настоящий.

— Здесь, — честно ответила она. — В комнате. За столом. Пишу.

— А ещё? — напомнил Миг.

Соня замолчала, сделала вдох. Посмотрела вокруг: белый лист, любимая ручка, недочитанная книга, жёлтый прямоугольник света на стене. Прислушалась: где-то за стеной звякнула посуда, в батарее тихо шипел воздух. Почувствовала, как спина опирается на спинку стула, а ступни касаются пола.

— Я... здесь, — повторила она, на этот раз чуть глубже. — Но... как будто немного пусто. Всё правильно, а радости нет. Миг кивнул.

— Ты многому научилась: замечать Вчера, разговаривать

с Завтра. Но есть ещё один гость, которого ты всё время уделяешь вниманием.

– Гость? – удивилась Соня. – Кто?

В этот момент произошло что-то странное и очень простое одновременно.

От чашки с чаем, которой она почти не касалась, вдруг пошёл тонкий аромат. Не сильнее, чем раньше, но Соня почему-то почувствовала его так ясно, будто кто-то повернул невидимую ручку громкости вкуса.

Тёплый, немного мятный запах мягко дотронулся до её носа. Соня вздрогнула и машинально обхватила кружку ладонями. Керамика оказалась ещё чуть тёплой.

– Странно, – прошептала она. – Я же его почти не замечала.

– Это потому, что он пришёл, – спокойно сказал Миг.

– Кто «он»?

– Тот, кто знает, как делать Сейчас приятным, – улыбнулся Миг. – Познакомься.

Соня моргнула – и увидела его.

На её подоконнике сидел незнакомый молодой человек, примерно её возраста. У него были смешные растрёпанные волосы, свитер чуть великоват, а на носу – чайника, как будто он только что заглядывал в кружку.

Он болтал ногой и с любопытством рассматривал комнату.

– Неплохо, – сказал он, коснувшись пальцем полоски све-

та на стене. – Свет у тебя тёплый. И чай, между прочим, пахнет классно. Жаль только, что ты почти не даёшь себе его попробовать.

Он посмотрел прямо на Соню – глаза у него были такого цвета, как у любимой конфетной обёртки: чуть золотистые, чуть карие, с блестящими искорками.

– Ты кто? – спросила Соня, одновременно стесняясь и немного злясь. – И почему ты указываешь мне на мой чай?

Миг улыбнулся.

– Это Смак, – представил он. – Он отвечает за удовольствие. Верит, что жизнь создана не только для дел, но и для того, чтобы было приятно жить. Если в дне не нашлось ни одного вкусного момента, Смак считает, что его слегка испортили.

Смак с интересом наклонился к её кружке.

– Я не указываю, – произнёс он. – Я просто не понимаю, как можно жить рядом с таким запахом и делать вид, что его нет.

Соня почувствовала, как внутри поднимается привычная волна:

– Мне некогда «кайфовать». У меня дела. Я и так еле всё успеваю. Это всё... несерьёзно.

Смак на секунду замолчал, потом хмыкнул.

– А чайный пакетик у тебя что, в расписании не поместился? – спросил он. – Или, может, у тебя в планах было: «Не замечать ничего приятного, пока не стану идеальной»?

Соня вспыхнула.

– Я не... – начала она и запуталась в словах. – Я просто... боюсь, что если буду обращать внимание на приятное, то перестану делать важное.

Миг вмешался спокойно:

– Соня, помнишь, как ты боялась смотреть на Завтра? А потом оказалось, что можно на него смотреть и всё равно жить в Сейчас.

Она молча кивнула.

– Со Смаком так же, – продолжил он. – Ты можешь замечать приятное и всё равно делать важное. Более того, иногда важное делать легче, когда Сейчас чуть ярче.

Смак улыбнулся шире и неожиданно серьёзно посмотрел на Соню.

– Честно? – усмехнулся он. – Я как раз за то, чтобы наслаждаться почаще. Мир и так слишком много требует. Хоть кто-то должен напоминать, что жить – это не только «надо», но и «хочу».

– Я про то, чтобы не проходить мимо подарков, которые у тебя уже есть, – продолжил Смак. – Вкуса, тепла, мягкости, красивых мелочей. Ты ведь всё равно проживаешь этот день. Почему бы не сделать его в первую очередь приятным для себя?

Соня опустила взгляд на чашку. Вдохнула глубже – на этот раз осознанно. Мята, чуть-чуть лимона, тёплый пар, лёгкая сладость. В груди что-то дрогнуло – очень слабое, но насто-

ящее, как маленькая искорка.

– Я... правда ничего этого не замечала, – сказала она почти шёпотом.

– Зато сейчас заметила, – весело ответил Смак. – А значит, я не зря пришёл.

Миг коснулся её плеча.

– Видишь? – произнёс он. – Это всё тот же Сейчас. Просто теперь в нём больше вкуса жизни.

Соня посмотрела то на Мига, то на Смака.

– То есть, – медленно произнесла она, – ты отвечаешь за то, чтобы мне было приятно жить прямо сейчас?

– Именно, – Смак расплылся в довольной улыбке. – Не потом, не «когда всё сделаю», а сейчас. По-настоящему.

Она сделала маленький глоток.

Чай был тёплым, и от этого внутри стало тоже немного теплее.

– Ладно, – вздохнула Соня. – Кажется, я не против с тобой познакомиться поближе.

– С этим я как-нибудь справлюсь, – подмигнул Смак. – Начнём с этой кружки. А потом посмотрим, что ещё в твоём дне можно сделать просто приятным.

Рядом спокойно улыбался Миг – тот самый, кто всегда напоминал: всё начинается с одного заметного мгновения.

На следующий день Соня поехала в Парк Горького. Был конец августа – тот самый, когда лето ещё держится изо всех

сил: тёплый воздух, яркое небо, много людей, смех и музыка с набережной.

Она шла от арки главного входа по широкой аллее. Справа играли дети у фонтана, впереди кто-то катался на роликах и самокатах, по дорожкам тянулись вереницы людей с кофе в бумажных стаканчиках. Где-то в стороне звучала музыка, а вдалеке над толпой медленно поднимались цветные пятна – воздушные шары.

– Шумно, – пробормотала Соня. – Но красиво.

– А ещё очень живо, – отозвался рядом Миг, появившись так естественно, будто шёл с ней от самого метро.

С другой стороны, на самокате подкатил Смак – без самоката он просто не мог пройти мимо такой аллеи: слишком много места, где можно кайфовать.

– У меня есть игра, – сказал Смак, прыгивая с самоката. – «Три радостных знака за пять минут». Готова?

Соня пожала плечами, но любопытство уже шевельнулось внутри.

Сначала она видела просто людей. Много людей. Чужие лица, сумки, звонки телефонов.

Первый радостный знак нашёлся у фонтана. Взгляд Сони зацепился за малыша в ярко-зелёной панаме, который пытался поймать руками воду. Она каждый раз ускользала, но он всё равно смеялся так громко и искренне, что Соня невольно улыбнулась.

– Раз, – негромко сказал Миг.

Второй радостный знак ждал чуть дальше – девушка танцевала прямо посреди аллеи. Без сцены, без зрителей, просто в наушниках, раскачиваясь в ритме какой-то своей музыки. Её платье чуть кружилось вокруг ног, а волосы ловили солнечные блики. Кто-то оглядывался, кто-то проходил мимо, а она будто жила в своём маленьком танце.

– Два, – с довольным видом констатировал Смак.

И вот тогда Соня подняла голову выше. Над парком плавали десятки воздушных шаров – красных, жёлтых, синих, в горошек и с рисунками.

Некоторые дети держали их за длинные верёвочки, словно маленькие солнца. А на площадке у одной из аллей стояла группа ребят со связкой шаров – ярких, гелиевых. Многие из них с улыбкой писали прямо на поверхности шариков маркером, а потом медленно отпускали их в небо.

Соня остановилась.

Один шар – розовый, с неровной надписью – только что вырвался из чьих-то пальцев и теперь плавно летел вверх.

Буквы расплывались на расстоянии, но она успела разобрать: «Я смелая».

– Три, – шепнул Миг. – Нашла. Нашла третий радостный знак.

Соня долго смотрела, как шар поднимается выше деревьев, выше крыши летнего кафе, выше всего этого летнего шума.

Ей вдруг стало очень тихо внутри.

– Что ты сейчас чувствуешь? – спросил Миг.

Она прислушалась.

– Как будто у кого-то там наверху хранится чья-то мечта, – сказала Соня. – И от этого в груди немного сжимается, но... приятно.

Смак скрестил пальцы за головой и тоже посмотрел на небо.

– Видишь, – задумчиво сказал он. – Люди не только бегут, работают, торопятся. Они ещё умеют вот так: писать свои желания прямо на воздухе и отпускать. Легко и красиво.

– На воздушном шарике, – поправила его Соня.

– Мы ещё вернёмся к этим шарикам, – добавил Миг. – Когда ты будешь готова не только смотреть на чужие мечты, но и писать свои.

Соня чуть улыбнулась.

Шарик почти исчез в небесной синеве, но ощущение, что где-то там есть маленькая точка «я смелая», осталось.

Она продолжила прогулку, и вдруг Парк Горького перестал быть просто «местом, где много людей».

Он стал большим живым домом, в котором лето, детский смех, чужие танцы и разноцветные мечты плавали одновременно.

– Кажется, – сказала она, – я начинаю понимать, о чём ты, Смак.

– Я же говорил, – ухмыльнулся он. – У мира прекрасный характер. Главное – не проходить мимо.

По дороге домой из Парка Горького Соня шла молча. Внутри было непривычно тихо – не пусто, а именно тихо, как бывает в комнате после того, как выключили телевизор и вдруг слышали, что за окном поют птицы.

– Ты притихла, – заметил Миг, шагая рядом.

– Я думаю, – ответила Соня.

– О чём? – поинтересовался Смак, который шёл чуть впереди, по привычке заглядывая в витрины кафе.

– О том, что я каждый день хожу мимо красивых вещей и не вижу их. Не потому, что их нет, а потому что я вся – в голове. В списках. В «надо».

Смак обернулся.

– Ну, это поправимо, – сказал он. – Хочешь, покажу ещё кое-что?

Он кивнул на маленькую кофейню через дорогу. Из двери тянулся запах свежемолотого кофе – густой, окутывающий, с лёгкой карамельной ноткой.

Соня остановилась.

Взгляд сам дёрнулся к часам, потом к двери кофейни, потом снова к часам.

– Видишь? – негромко сказал Миг. – Твоё «некогда» уже даже не в словах, а в этом взгляде.

Соня досадливо выдохнула.

– У меня и правда много дел...

– Дела будут всегда, – спокойнее произнёс Миг. – А этот

запах – только сейчас.

– А удовольствие – тем более, – подхватил Смак. – Сегодня – этот кофе, этот запах, это окно. Завтра их может не быть. Я всегда голосую за то, что радует сейчас.

Она постояла ещё секунду, словно перевешивая невидимые чаши. Потом коротко сказала:

– Ладно. Один кофе.

Крошечная кофейня: три столика, стойка, девушка-бариста с татуировкой-ласточкой на запястье.

Соня заказала свой любимый – кофе с сырной пенкой. Пока ждала, привычно потянулась к телефону.

– Стоп, – сказал Смак. Он уже устроился на соседнем стуле. – Давай эксперимент. Пять минут. Без экрана. Только ты и кофе.

Смак уже окинул взглядом витрину с десертами так, будто собирался подружиться сразу со всеми пирожными.

– Пять минут – это много, – возразила Соня.

– Пять минут – это триста секунд, – философски заметил Миг. – В каждой из них можно жить.

Соня убрала телефон в сумку.

Руки стали пустыми и немного неловкими, как будто она забыла, что с ними делать, когда они не листают ленту.

Бариста поставила перед ней чашку. На молочной пенке было нарисовано маленькое сердце – чуть кривое, но старательное.

– Первый шаг, – произнёс Смак. – Посмотри на него. Про-

сто посмотри.

Соня посмотрела. Пенка была воздушной, с тонкими пузырьками по краям. Корица лежала рыжей пылью, как крошечные веснушки на белом лице.

– Теперь вдохни аромат. Пока не пей. Просто поднеси к носу.

Она подняла чашку, обхватив её обеими руками. Керамика была горячей – на грани приятного и обжигающего. Пар коснулся лица, и аромат раскрылся: кофе, молоко, сыр, корица – и что-то ещё, еле уловимое, может быть, карамель, может быть, просто тепло.

– Что чувствуешь? – спросил Миг.

Соня закрыла глаза.

– В носу щекотно. В ладонях жар. И в груди... как будто кто-то обнял изнутри.

– Вот, – довольно кивнул Смак. – А теперь первый глоток. Медленно. Как будто этот кофе – единственный в твоей жизни.

Соня сделала глоток.

И случилось то, чего она не ожидала.

Кофе был... обычным. Тот же капучино, что она пила сотни раз. Та же корица. Та же сырная пенка. Но сейчас она была с ним. Не параллельно в телефоне, не в мыслях о вечернем отчёте, не в воспоминаниях о вчерашнем разговоре.

Она была здесь: в маленькой кофейне, с горячей чашкой в руках, с нежным вкусом сыра на языке и с тёплым светом,

который падал из окна на её запястья.

– Странно, – сказала она, открывая глаза. – Как будто я раньше пила кофе, но не пробовала его. Глотала – и бежала дальше.

– Так и было, – подтвердил Миг. – Ты была в Завтра или во Вчера. А кофе оставался в Сейчас – один, без тебя.

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.