

Люмти

Ритуал
спокойного сна

Сказки



Катарина Вале

Катарина Вале

Люмпи — ритуал спокойного сна

«Автор»

2026

Вале К.

Люмпи — ритуал спокойного сна / К. Вале — «Автор», 2026

Люмпи — ритуал спокойного сна Эта книга — мягкая гипносказка для детей, созданная гипнотерапевтом Катариной Вале. Самые лучшие гипнотерапевты для ребёнка — это его родители. Когда мама или папа читают историю спокойным, мягким голосом, ребёнок естественно расслабляется, чувствует безопасность и постепенно погружается в сон. В книге перед сказкой есть небольшая аннотация-обучение для родителей. В ней объясняется, как правильно читать историю, каким голосом и в каком ритме, чтобы усилить эффект расслабления и создать мягкий вечерний ритуал. Спокойный ритм текста и тёплая атмосфера сказки помогают успокоить нервную систему ребёнка, уменьшить страхи, снять перегруз после активного дня и снизить вечернее волнение. «Люмпи» — это не просто сказка на ночь, а особый ритуал спокойного сна, который помогает детям расслабиться, почувствовать безопасность и мягко погрузиться в мир добрых снов.

© Вале К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие для родителей и маленьких читателей	6
Содержание	7
Люмпи и волшебное дыхание сна	10
Люмпи и светлячки в озере	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Катарина Вале

Люмпи — ритуал спокойного сна

ЛЮМПИ

Ритуал спокойного сна

Истории для детей 2–6 лет

Предисловие для родителей и маленьких читателей

Дорогие родители, дорогие маленькие исследователи волшебного мира,
перед вами книга о Люмпи.

Это не просто сказки на ночь, а маленькие путешествия в мир спокойствия, защищённости и мягкого внутреннего равновесия.

Каждая история создана так, чтобы бережно и естественно привести ребёнка в состояние расслабления — состояние, в котором тело успокаивается, дыхание становится ровнее, а мысли отдыхают.

Желаю вам множества уютных вечеров, тёплого ритуала засыпания и чудесных совместных мгновений с Люмпи.

Пусть каждая история станет маленьким огоньком, который безопасно и бережно сопровождает ваших детей ко сну.

Приятного чтения и сладких снов!

Katarina Vale

Содержание

1. Люмпи и волшебное дыхание сна
2. Где живёт тишина
3. Люмпи и светлячки в озере
4. Люмпи и лес сна
5. Где рождаются сны?
6. Люмпи и танцующие горы
7. Люмпи и травяной дракон
8. Люмпи и волшебные снежинки
9. Люмпи и звёздный кит
10. Люмпи и исчезающие страхи
11. Люмпи и тихий ночной ветер



Когда вечер становится тихим, а на небе медленно появляются звёзды, Люмпи знает: пришло время его ритуала сна.



Люмпи и волшебное дыхание сна

(Гипнотическая сказка. Читать 10–15 минут мягким голосом, медленно, делая паузы.)

Устройся поудобнее...

Закрой глаза...

А теперь мы немного пофантазируем.

Представь, что ты превращаешься в маленького Люмпи. У тебя появляются мягкие белые лапки, длинные ушки и длинный хвостик с пушистой кисточкой.

Ты чувствуешь, как твои ушки слегка двигаются, когда ты улыбаешься, а хвостик покачивается из стороны в сторону, словно весёлый маятник.

Вокруг тебя раскинулся волшебный лес.

Трава под твоими лапками мягкая и шелковистая. Она тёплая и приятная, словно пушистый ковёр.

Ты медленно идёшь, а трава совсем тихо шуршит:

— Ш-ш-ш... ш-ш-ш... ш-ш-ш...

словно говорит:

— Я рядом. Всё хорошо.

Ласковый ветер гладит тебя, как мама гладит по голове. Он добрый и спокойный.

Ты можешь остановиться и вдохнуть через нос...

Вдох...

И медленно выдохнуть...

Здесь безопасно и уютно.

Светлячки летают кругами и оставляют за собой золотые следы.

В воздухе пахнет сладкими фруктами и самым вкусным шоколадом.

Ты — Люмпи.

Маленький, милый Люмпи.

Солнце садится...

Лес становится совсем-совсем тихим...

Ты ложишься...

Твои ушки раскрываются по сторонам, словно две тёплые дорожки.

Хвостик укладывается рядом, и только розовая кисточка едва заметно покачивается.

Но сон пока не приходит.

И вдруг появляется тёплый золотой свет — это светлячок Соня.

— Люмпи, я знаю один секрет, как позвать сон... — шепчет он. — Это волшебное дыхание. Оно делает тело лёгким, спокойным... и очень счастливым. Хочешь попробовать?

Люмпи кивает.

— Да...

— Тогда начнём вместе.

Светлячок подлетает к твоему животу.

— Готов? Сейчас мы вдохнём волшебный воздух...

Медленно вдохни...

Так медленно, будто надуваешь в животике мягкий золотой шарик.

Ты чувствуешь, как шарик становится тёплым и круглым.

Он немного щекочет, но это очень приятно — словно внутри зажигается маленький огонёк.

Медленно выдохни...

Светлячок садится на мягкую лапку.

— А теперь вдохни так, будто дыхание проходит через твои лапки...

А на выдохе оно медленно возвращается обратно.
Ты чувствуешь, как по лапкам проходит тёплая волна. Она шепчет:
— Засыпай, мой маленький, дорогой Люмпи.



Лапки становятся тяжёлыми и спокойными и медленно укладываются на мягкое одеяло из лепестков.

Теперь светлячок Соня начинает кружиться вокруг тебя.
Он рисует золотые круги, и каждый круг делает тебя ещё спокойнее.
Он шепчет:
— Каждый вдох согревает твоё тело...
— Каждый выдох приносит тишину...
И ты чувствуешь себя совершенно спокойно.
Светлячок пролетает над твоей головой, вдоль спинки, мимо хвостика... и оставляет нежные искорки.
Каждая искорка — это маленькая частичка сна.
Лес становится ещё тише.
Трава перестаёт шевелиться. Даже сверчки стрекочут медленнее.
У тебя появляется ощущение, будто ты лежишь на огромном тёплом облаке.
Ушки согревают тебя, словно мягкие подушки, а животик плавно поднимается и опускается, как маленькая лодочка на тихих волнах.
Светлячок Соня садится на твои лапки.
— Теперь ты готов ко сну, мой Люмпи...
Ты дышишь так спокойно...
Так красиво...
Так волшебно...
Он делает вокруг тебя последний круг, его свет медленно гаснет, и на твоём носике остаётся только маленькая золотая точка.
Светлячок совсем тихо шепчет:
— Сладких снов... сладких снов... сладких снов...
Маленький светлячок ещё раз бесшумно облетает Люмпи.
Теперь его свет мягкий, словно маленькая звезда на вечернем небе.
Последняя золотая искорка нежно опускается на носик Люмпи.
— Спи, маленький Люмпи, — шепчет светлячок.
Лес слушает.
Луна заглядывает сквозь ветви и улыбается.
А где-то в волшебном лесу продолжает светиться крошечная золотая искорка.
Она сопровождает сны Люмпи.
И твои тоже.





Где живёт тишина

(Гипнотическая сказка. Читать 10–15 минут мягким голосом, медленно, делая паузы)

Глубоко-глубоко, в тихом уголке большого волшебного леса, там, где деревья шепчут друг другу что-то на ушко, а звёзды по ночам касаются верхушек сосен, живёт маленький зверёк по имени Люмпи.

У него мягкие лапки, сияющие глаза и длинные ушки, которые способны услышать даже то, как растёт мох. А ещё у него большое любопытное сердце — и совсем немного страха.

Особенно перед сном.

Днём Люмпи смелый. Он лазает по деревьям, прыгает через камни, разговаривает с пчёлами, а иногда даже летает на спине совы.

Но когда приходит ночь, всё становится иначе...

Небо делается тёмно-синим, лес затихает, а тени медленно ползут по стенам его уютного домика.

Тогда Люмпи чувствует, как внутри всё сжимается. Он не хочет спать, потому что не знает, что прячется в темноте.

— А вдруг в темноте кто-то прячется?

— А вдруг я совсем один?

— Мама... — шепчет он. — Я... я пока не хочу спать. Можно я посижу рядом с тобой?

Мама Люмпи приходит к нему, укрывает тёплым мягким одеялом и начинает рассказывать особенную историю — только для него.

— Закрой глазки, мой Люмпи. Глубоко вдохни... выдохни...

Ещё раз.

Вдох...

Выдох...

Представь, что ты сидишь в своём маленьком домике из травы...

Вдруг ты слышишь, как кто-то тихо зовёт тебя:

— Пойдём со мной. Я покажу тебе место, где живёт тишина.

Люмпи оборачивается и видит ночную бабочку. Она машет блестящими крылышками и садится прямо на его розовый носик.

— Не бойся, милый Люмпи, — говорит она. — Я покажу тебе чудесную поляну. На ней растут цветы. Не обычные, а волшебные. Они поют беззвучные песни. Ты готов?

— Да... — с любопытством отвечает Люмпи.

— Тогда глубоко вдохни... Выдохни...

Каждый цветок — это маленький страх, который устал и уснул.

Люмпи осторожно касается лепестка.

Цветок шепчет:

— Люмпи... Люмпи...

— Вдох... Выдох...

Люмпи идёт дальше. Лес становится светлее. Теперь ему совсем не страшно.

Ночная бабочка расправляет крылья и смеётся.

— А теперь я покажу тебе, где живёт тишина.

Люмпи слышит нежный шелест и чувствует, как кто-то ласково гладит его ушки.

Он видит, как хрупкие цветы начинают мягко склоняться то в одну, то в другую сторону.

Это и есть Тишина, о которой рассказывала бабочка.

Она играет с цветами и нежно гладит твои ушки. Она добрая и ласковая. Ты тоже можешь с ней поиграть.

Глубоко вдохни...

Выдохни...

Люмпи совершенно спокоен и счастлив. Теперь он приятно устал, ведь путешествие было долгим и он узнал много нового, где живёт Тишина и какой спокойной и прекрасной она бывает.

Ночная бабочка садится на ушки Люмпи, и он закрывает глаза.

— Ты в безопасности.

Люмпи ложится и отдыхает. А Тишина охраняет его сон.

Она наклоняется к тебе и шепчет:

— Ты в безопасности. Ты дома. Я охраняю твой сон.

Ты чувствуешь, как твои лапки становятся тяжёлыми, а глазки медленно закрываются.

Внутри тебя всё спокойно и легко.

Ты не один.

Тебя слышат.

Тебя любят.

Пока ты спишь, Тишина превращает оставшиеся страхи в маленькие светящиеся цветы.

А утром, когда ты проснёшься, ты будешь знать:

Тишина всегда рядом.

Ты можешь закрыть глаза и она вернётся.

Каждый раз, когда тебе станет страшно, просто вспомни, что шептали тебе цветы:

Ты в безопасности...

Тебя любят...

Я рядом...

Спи спокойно, мой маленький Люмпи.





Люмпи и светлячки в озере

(Гипнотическая сказка. Читать 10–15 минут мягким голосом, медленно, делая паузы.)

Однажды вечером Люмпи сидел у окна.

На улице темно, и на небе зажигались первые звёзды. Но Люмпи никак не мог уснуть.

— Мама... — прошептал он. — А что светится в воде, когда наступает ночь?

Мама улыбнулась:

— Это светлячки. Только не летающие — эти живут в воде. Хочешь увидеть, как ночью они танцуют в озере?

Люмпи кивнул.

Он уютно устроился под одеялом, закрыл глаза...

И началась история.

Вдох...

Выдох...

— Представь...

Ты стоишь на берегу волшебного озера.

Вода тёплая и прозрачная.

По её поверхности танцуют маленькие волны... тихо... спокойно...

И вдруг...

В воде вспыхивает огонёк.

Потом ещё один.

И ещё один... И ещё один...

Это светлячки!

Но они не летают, как в лесу, — они плавают в воде.

Медленно.

Прекрасно.

Словно танцуют.

Один светлячок подплывает к Люмпи. Он светится, улыбается и говорит:

— Я не боюсь темноты. Посмотри, сколько в ней волшебства.

Люмпи входит в воду. Вода тёплая...

Огоньки танцуют вокруг него.

Один садится на его лапку.

Другой проплывает мимо хвостика.

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.