
Путешествие
за Чудом
или
Сказка про женщину,
похожую на тебя
Жанна Коробкина

Жанна Коробкина

Путешествие за Чудом, или Сказка про женщину, похожую на тебя

Серия «Сказка-тренинг»

https://litres.ru/74718944
SelfPub; 2026

Аннотация

Знаете, что я поняла за годы работы с терапевтической сказкой? Женщинам не хватает не силы воли и не правильных советов. Нам не хватает места, где можно побыть собой — без «надо», без «держись», без чужих ожиданий. Я хочу, чтобы эта книга стала таким местом.

Здесь можно радоваться, бояться, плакать над строчкой и рисовать страшных драконов — здесь можно всё. Эта книга — разрешение. Разрешение быть не сильной, а живой. Здесь вас не будут торопить и требовать результатов. Только мягко поведут за руку: шаг, ещё шаг, практика, медитация, тёплые страницы.

Книга поможет написать сказку, в которой героиня, похожая на вас, постоит на распутье у путеводного камня, прикоснётся к древу познания, примерит волшебную шляпу и заглянет в

сокровищницу дракона. Пройдёт сказочными тропинками и вновь обретёт веру в Чудо. А затем поделится этой верой с вами.

Откройте тетрадь, напишите на первой странице «Жила-была...» и расскажите историю про женщину, так похожую на вас.

Содержание

Готовимся к путешествию в сказку	5
Карта путешествия	11
Техника безопасности	14
Шаг первый. Жили-были...	18
Шаг	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Жанна Коробкина
Путешествие за Чудом, или Сказка про женщину, похожую на тебя

Готовимся к путешествию в сказку

Приветствую вас в книге-тренинге «Путешествие за Чудом, или сказка про женщину, похожую на тебя».

Этот тренинг я создала специально для женщин, которые немного заплутали в собственной жизни и хотят найти выход из сложившейся ситуации. Давайте попробуем сделать это с помощью сказки. Где ещё, как не в ней, можно встретить настоящее чудо.

Предлагаю вам такую задачу и поставить для сказки: встретить чудо, которое поможет найти ответы на терзающие вас вопросы, найти неожиданный выход из, казалось бы, безвыходной ситуации, сделать непростой выбор.

В отличие от других книг, где мы ставим конкретную задачу, например, как в книгах «Сказка про Деньги»или «Сказка о твоём Деле», здесь мы отправляемся за чудом.

В этом тренинге будет несколько шагов, которые вы можете увидеть в оглавлении. Но сразу призываю вас не забегать вперёд и действовать последовательно. Пусть то, что ожидает вас впереди в этом сказочном путешествии, станет сюрпризом.

1. Действуйте последовательно. От первого шага ко второму и так далее до конца тренинга.
2. Наблюдайте за собой. За теми событиями, что происходят в вашей жизни. Совпадения, случайности, регулярно повторяющиеся вещи. Наблюдайте за тем, что вас радует. Наблюдайте за тем, что вас расстраивает. Фиксируйте свои наблюдения. Всё, что происходит вокруг вас.

Сказка начинает структурировать пространство, готовить его к тому, чтобы те изменения, которые вы хотите в свою жизнь внести, потихонечку начали пробираться в реальность. Для этого важно наблюдение и последовательность.

Рекомендую вам завести специальную тетрадь, дневник, в котором вы будете фиксировать ваши сказки, ваши заметки. Выполняя практики, описывать ваши ощущения, что очень важно на любом тренинге, а уж на сказочном особенно.

В тренинге вы увидите несколько уровней заданий.

Общее задание для всех — написать сказку. Написать её в соответствии с тем алгоритмом, который ждёт на страни-

цах ниже. Пошагово. Для того, чтобы раскрыть вашу проблему, вашу задачу, вашу боль, которую вы хотите решить. Раскрыть и привести к максимально благоприятному для вас решению.

Если вы выполняете все задания по максимуму, то проблема будет решаться более эффективно, и будут вскрыты более глубокие слои.

Но бывают ситуации, когда вам страшно копнуть слишком глубоко. Слишком дискомфортно, слишком больно. Тогда вы можете пройти верхним уровнем и написать только сказку. Или, например, в первый проход вы можете только выполнить практики, которые приведены почти в каждом задании.

Вариант для любителей творческого подхода — рисовать рисунки. Можно только рисовать. Именно так: нарисовать свою сказку и не прописывать её текстом. Хотя лучше, конечно же, и то, и другое: рассказывать сказку и дополнять её рисунками.

Вы можете выбрать вариант, который комфортнее для вас. Для того, чтобы прохождение этого тренинга было для вас с одной стороны эффективным, с другой стороны — приятным. Это всё-таки сказочное путешествие. Хотя бывает в сказке и страшно, и некомфортно, и непонятно, что ждёт за следующим поворотом.

Я желаю вам написать вашу трансформирующую исцеля-

ющую сказку. Сказку про женщину, похожую на вас. Сказку, в которой вы действительно захотите жить. Которая приведёт вас к той жизни, которой вы достойны, которую вы желаете, которая поможет вам раскрыть самые прекрасные странички вашей души и вашей жизни.

До встречи на первом занятии. Готовьте тетрадки, готовьтесь творить и удачи в путешествии.

Что вас ожидает в книге?

— Сказочное приключение с надёжным проводником;

— 14 основных шагов для решения вашей задачи и написания исцеляющей сказки;

— несколько уровней погружения.

Каждый шаг включает:

— подсказку для сказки;

— практику или медитацию;

— пример сказки для этого шага;

— дополнительные задания.

Вы можете проходить два шага в неделю либо идти в комфортном для вас темпе. Главное — не останавливайтесь. Дойдите до конца истории.

Несколько советов

Путешествие в сказку начинается, и я хочу дать несколько

советов, которые помогут сделать путешествие увлекательным и эффективным.

Вы можете выбрать любую задачу для будущей сказки, но я советую вам отправиться в путешествие за чудом. Позвольте сказке самой выбрать, как лучше направить вас в верном направлении. Недаром книга так и называется «Путешествие за Чудом».

Сказочные рекомендации:

Путешествие рассчитано на 7-8 недель регулярной работы.

1. Обязательно ведите дневник вашего путешествия:

— Выписывайте идеи, которые можете применить сразу;

— Фиксируйте: что получилось, что нет, и почему.

2. Выполняйте задания.

Задания распределены на несколько уровней. Выберите комфортный для себя и обязательно выполняйте. Лучше минимум, чем ничего.

3. Заведите специальную тетрадь или блокнот.

Ведите дневник путешествия и выполняй задания именно в ней, чтобы всё было в одном месте. Постарайтесь выбрать такую тетрадь, которая будет вам нравиться, в которой будет приятно работать, чтобы так и хотелось вновь и вновь брать

её в руки и выполнять задания.

Задание

— Выберите задачу/проблему, которую хотите решить с помощью сказки;

— Если не знаете, с чего начать, выбирайте формат «Путешествие за Чудом».

— Заведите дневник и запишите в нём цель путешествия.

Карта путешествия

Сказка про женщину, похожую на тебя, или Путешествие за Чудом

На самом деле все сказки, которые вы напишете, так или иначе будут про женщину, похожую на вас. И наша задача сделать так, чтобы эти сказки стали исцеляющими.

В каждом шаге вы можете выбрать для себя уровень сложности, на котором вам будет проще удержаться на сказочном пути и закончить сказку. А по завершении можно будет пройти повторно, выполняя уже все задания и усиливая родившуюся в процессе сказку. Либо написать ещё одну. Сказок много не бывает.

Первый уровень — это написание самой сказки.

После каждого задания вы можете написать только сказку, точнее её фрагмент. Прочитали задание — и сразу записали.

Второй уровень — практика.

Вы читаете описание практики или медитации и выполняете. Практика помогает решить какую-то задачу или продвинуться по сказке, увидеть важные моменты, скрытые внутри вас.

Третий уровень — рисунок.

Вы выполняете практику, составляете к пройденному шагу кусочек сказки и дополняете её рисунком или поделкой. Не нужно уметь рисовать или быть мастером ручной работы. Простые рисунки, можно даже схематические. Наша цель — освободить эмоцию, а не нарисовать шедевр.

Вы можете выбрать какой-то один уровень или комбинировать несколько. Если вы будете читать задания и выполнять практики, у вас уже будет результат. Если будете писать сказку, но не выполнять практики, — у вас будет результат. Если же постараетесь выполнить все задания, то результат будет на порядок сказочнее, независимо от того, с какой целью вы отправляетесь в путешествие: решить конкретную задачу или в поход за чудом.

Кстати, вы можете и сами это проверить. Попробуйте пройти по всем шагам несколько раз, выполняя разные уровни заданий. Обязательно поделитесь потом впечатлениями.

Карта пути

С примерной картой пути вы можете уже быть знакомы по сказочному алгоритму в моей сказочной мастерской или по книге «Как написать терапевтическую сказку».

Как и любое путешествие, сказка делится на несколько этапов:

— начало пути;

— граница миров, которую герой пересекает, преодолевая путеводный камень;

— тридесятое царство, в котором герой совершает свои подвиги, добывает Жар-птицу, коня, принцессу;

— победа над злодеем и добывание сокровища;

— возвращение домой с плодами победы. Как вариант, обретение нового дома.

Эти пять пунктов и будут лежать в основе сказочного путешествия, только шагов у нас будет немного больше:

Шаг 1. Жили-были
Шаг 2. Это что за Чудо-Юдо
Шаг 3. Шаг в Неизвестность
Шаг 4. Три девицы под окном
Шаг 5. Вещий камень
Шаг 6. Древо познания
Шаг 7. Волшебная Шляпа
Шаг 8. Скинь старую шкурку
Шаг 9. Вот и он, больной зуб
Шаг 10. Сокровищница дракона
Шаг 11. Путь домой
Шаг 12. Погода в доме
Шаг 13. Сказывают в народе
Шаг 14. Скоро сказка сказывается

Техника безопасности

Техника безопасности — звучит не совсем сказочно, но тем не менее давайте договоримся о некоторых правилах. Рекомендую напоминать себе о них, если вдруг вам захочется сойти со сказочной тропинки.

— Не врать

Если вам не нравятся герои, которые приходят в сказку, и вы начинаете подтягивать туда других персонажей, пытаясь таким образом себя приукрасить, — не делайте этого. В сказке важно говорить правду, себе в первую очередь. Как рука на библии, так и у нас в сказке: только правда и ничего кроме правды.

Если герой не нравится — разбираемся почему, а не меняем его сразу. Если он пришёл, значит, нам нужен именно этот герой.

— Доводить до конца

Если ваше сказочное путешествие растянется надолго, на полгода или ещё дольше, чем тянется курс и читается книга, то вы в любом случае не забрасывайте сказку, возвращайтесь к ней, продолжайте её хотя бы маленькими шажочками. Не бросайте её насовсем.

Важно довести сказку до конца, чтобы в жизни не застрять

на том моменте, который будет символизировать этот этап сказки. Старайтесь довести до конца.

Если не получается глубоко проработать, сделайте хотя бы план того, что будет в вашей сказке. Какие события должны произойти, какие испытания и помощники встретятся герою, как он победит злодея. А потом дорабатывайте постепенно, даже если потребуется больше времени, чем вы рассчитывали.

Если вы на каком-то этапе притормозили, что-то не получается, мысли совсем не идут в нужную сторону — запишите в дневнике: что происходит, как вы это переживаете, как выражается сопротивление, в каком именно месте застряли. Прокручивайте время от времени события в голове, и через время решение обязательно появится.

— Не корректировать искусственно

Если в сказке героине нужно где-то бродить полгода, или девять месяцев, или сорок дней, и вам кажется, что «нет, это слишком долго, я не выдержу, мне надо быстрее», вы начинаете уговаривать сказку: «Пусть будет не шесть месяцев, а шесть дней, или не сорок дней, а три» — остановитесь.

Не надо корректировать искусственно, из головы. Если вам в сказочном поле пришло число сорок, значит, сорок дней важно героине прожить в этой ситуации в сказке, именно столько дней пусть героиня и занимается тем, что там у вас по плану.

В сказке «Амулет Власти» моей героине нужно было сорок дней бродить по потустороннему миру. Я понимала, что в реальной жизни может быть некое подвисание, которое необходимо, чтобы потом из гусеницы вылупилась бабочка. Понимала, что это необходимо во благо. Раз сказка привела к такому этапу, значит, это важно прожить, чтобы потом было легче двигаться дальше, и корректировать искусственно это было нельзя.

Большой срок в сказке, на самом деле, не означает, что вы и в реальности на такое же время будете проживать какие-то ситуации. Если ваша героиня на три года оправляется в служение к Бабе-Яге, то вы не должны в жизни кому-то отслужить это же время. Помните, что вы в сказке, а там совсем другие единицы измерения.

— Не просто придумать, а записать

Часто мне пишут, что сказку придумали, но не записали. Огромное количество таких сказок никогда не записываются и потом забываются. А сказка, которую вы придумали и записали, может помогать вам потом ещё долгие годы. Особенно если эта сказка глубинная и хорошо проработанная. Такая, как и планируется в этом путешествии. Вы сможете возвращаться к ней ещё не раз, чтобы сравнить: какая я была и какая стала, или найти ещё какой-то ключик, который вы недостаточно оценили при первом проходе по сказке. Поэтому обязательно записывайте и фиксируйте у себя в дневнике

все сказочные события.

Кто может писать на бумаге, пишите на бумаге. Либо пишите на компьютере или телефоне. Главное — запишите.

Больше советов и подсказок читайте в книге «Ошибки начинающих сказочников».

И на этом давайте закончим с советами и перейдём непосредственно к сказке.

Шаг первый. Жили-были...

До того, как приступить к работе, задайте себе вопросы:

— Какую проблему я хочу решить с помощью сказки?

— На какой вопрос получить ответ?

Если проблем или вопросов слишком много, выбирайте самый актуальный.

Не знаете, с какого вопроса начать — поставьте задачу:

— разобраться, что для меня сейчас важнее;

— понять, какой выбор правильный;

— найти выход из тупика, запутанной ситуации;

— определить, чего я хочу на самом деле.

Или просто плывите по волнам сказки, наблюдая, к какому берегу пристанет ваш сказочный кораблик. Можно отправиться в путешествие за Чудом, и пусть сказка поможет найти ответы даже на незаданные вопросы.

Странная Девочка

В этом сказочном путешествии я обеспечу вас надёжным проводником. Знакомьтесь с моей помощницей: Странная девочка — ваш сказочный проводник.

Почему «странная»? Так её люди прозвали. За способность видеть необычное в обычном. Про неё даже целая книжка вышла с приключениями. Называется «Пятнашки с

Чудом». Недаром Странная девочка — настоящий специалист по сказочным чудесам.

К каждому шагу Странная девочка покажет вам фрагмент истории. Только, чур, не списывайте, пишите свою.

С чего начинается сказка?

Конечно же с традиционного «Жили-были…»

И в этом «жили-были» есть три подсказки:

— Кто жил и был?
— Где жил?
— И когда он это делал?

В начале путешествия давайте немного пофантазируем:

— Какие персонажи участвуют в вашей сказке?
— Где они живут?
— В каком времени будут происходить события?

Здание Жизни

Традиционно персонажи где-то живут.

— В некотором царстве, некотором государстве…
— В одном сказочном лесу…
— В большом современном городе…

Чтобы сказка твоя стала по-настоящему волшебной, давайте посмотрим на ваш внутренний образ Здания Жизни, в котором вы сможете навести порядок за время путешествия.

Сядьте удобно, расслабьтесь и представьте, что вы идёте по тропинке. Идёте вы по тропинке, идёте, по дороге рассматриваете окрестности. Что вас окружает: леса или поля? Прямая тропинка или извилистая? Поют ли птицы, шумят ли деревья на ветру? И вот идёте вы по тропинке, и в какой-то момент за поворотом, во-он там за лесом или за холмом видите здание.

Это и будет образ здания вашей жизни. Присмотритесь внимательно: как выглядит местность вокруг здания? Ухоженный сад там или туманный пустырь? Каким предстало само здание: новое строение или ветхий домик? Современное или уютное деревянное? Требует ли ремонта и насколько глобального?

Рассмотрите здание снаружи и загляните внутрь домика.

Побродите по своему зданию, и вы увидите подсказки:

— чисто в здании или хламушник;

— одиноко или толпа лишних людей;

— новое здание или старое и т.д.

Попробуйте проанализировать, о чём говорит образ вашего здания и территории вокруг. Насколько соответствует образ вашей реальной жизни? Что хотелось бы изменить в увиденной картинке?

Особенности образа можно перенести в сказку. Ваши ге-

рои вполне могут жить-быть в таком вот домике, с увиденными вами недостатками, а в конце истории вполне могут их исправить: ремонт в здании сделать, порядок навести, а то и вовсе в другое жилище переехать, удобное и светлое.

Если не получилось увидеть образ здания, тогда подумайте, в каком доме в городе или деревне могли бы жить герои вашей будущей сказки.

Персонажи

Выбирайте любых персонажей, которые сейчас пришли в голову. Возможно, вы уже увидели их в образе здания жизни.

Можно выбрать знакомых литературных или сказочных персонажей, и также вы можете придумать персонажей сами.

Если никто не приходит, задайте себе несколько вопросов:

— про кого хочу рассказать сказку?

— какой персонаж мне нравится?

— какие обитатели могли бы жить в моём Здании Жизни или похожем на него?

— какой персонаж напоминает меня в той или иной ситуации?

Выбирайте подходящего и идите к следующему шагу.

Время

Подумайте, в каком времени будет начинаться ваша сказка. Сейчас, в далёком прошлом, будущем или в стародавние

времена.

Если пока не уверены, можешь остановиться на описании здания и персонажей.

И теперь сказка

Давайте соберём все части в единое целое.

«В одном большом-пребольшом Городе, в большом-пребольшом доме жила-была Странная девочка. Почему Странная, о том уже и не помнит никто, ну, а насчёт Девочки даже не сомневайтесь, сами посмотрите.

Невеличкой не назовёшь её, так себе девочка как девочка, не большая и не маленькая.

А больше всего на свете любила Странная девочка вопросы задавать и ответы на них слушать...»

Постарайтесь описать Дом и Персонажей более подробно, ярко, выделить какие-то их характерные черты. Особое внимание уделите тем чертам, которые порадовали или, наоборот, расстроили в образе здания жизни.

Вы уже запаслись тетрадью или блокнотом для выполнения заданий?

Все задания лучше выполнять именно в ней.

В крайнем случае, можно на листах А4 или удобного формата, но тогда старательно нумеруйте их и собирайте в одну

папочку. У нас тут путешествие не на один день.

Если же с бумагой совсем не дружите — работайте сразу на компьютере.

Задание

Минимум*(постарайтесь выполнить)*

— Представьте образ Персонажей и Здание/Местность, в которых начинается ваша сказка.

— Напишите вступление к сказке.

— В дневнике запишите ответы на вопросы, описание персонажей и вступление к сказке.

Дополнительно*(можно выполнить все или выборочно)*

— Проанализируйте образ своего Здания жизни и постарайтесь расшифровать его подсказки.

— Запишите, что вам нравится или не нравится в образе Здания.

— Что хотели бы изменить?

— Нарисуйте Здание в том виде, как увидели в образе.

— А теперь нарисуйте ещё раз, убирая те моменты, которые не понравились.

— Расскажите в комментариях к книге, что получилось или не получилось на этом шаге.

Чем больше заданий выполняете, тем ближе сказочные перемены в вашей жизни.

Шаг

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.