

ЕЛЕНА ЛАГУНОВА

Навстречу новой жизни, или
Источник сказочного
настроения для будущих мам



Елена Анатольевна Лагунова Навстречу новой жизни, или Источник сказочного настроения для будущих мам

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25200220

ISBN 9785448554377

Аннотация

Ожидание малыша – время уникальное, полное самых различных переживаний. Порой женщина и сама бы рада успокоиться, но как, если буквально захлестывает? В этой книге ваш неисчерпаемый источник сказочно хорошего настроения. Сказки помогут безопасно прожить эмоции, понять их причину. Через обращение к ним вы получите силы справиться с трудностями. Эмоции не дают наслаждаться чудом, происходящим в вашем теле, и вы хотите успокоиться? Тогда устройтесь поудобнее и прочтите «Навстречу новой жизни».

Содержание

Я покажу тебе звезды	5
Знакомьтесь, Аня Л.	7
Навстречу новой жизни. Инструкция по применению	9
Для кого эта книга, или показания к применению	10
Противопоказания, или когда книга не поможет?	12
Способы применения	13
Что же делать, чтобы сказка «начала работать»?	14
Часть 1. Сказки для гармонизации внутреннего мира будущей мамы	15
Книга судеб	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Навстречу новой
жизни, или Источник
сказочного настроения для
будущих мам**

**Елена Анатольевна
Лагунова**

Корректор Елена Меркулова

Редактор Алена Крылова

Иллюстратор Елена Селифонова

© Елена Анатольевна Лагунова, 2017

© Елена Селифонова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-5437-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я покажу тебе звезды

Я покажу тебе звезды. Знаешь, они очень красивые – тысячи, миллионы, миллиарды огоньков на небе... Ты увидишь день и ночь, загадочную луну и яркое солнце.

Я покажу тебе дружбу. Настоящую дружбу между людьми. Крепкую и надежную. С бесконечными посиделками... С умением говорить и слушать... С друзьями так интересно!

А еще я покажу тебе море, обещаю. Оно голубое, с волнами. Ты будешь купаться в нем, создавать сотни брызг одним ударом маленькой ладошки, сидеть на пляже и любоваться бескрайней водной гладью, тебе понравится.

Я надеюсь, что покажу тебе любовь, истинную любовь. Доверие, взаимопонимание, объятия, поцелуи. Знаешь, это так приятно – любить и быть любимым!

Я покажу тебе родительство. Я расскажу про счастье быть матерью. Счастье ждать и дожидаться. Счастье целовать, обнимать, ласкать. Радости первого шага и первого слова.

Я покажу тебе мастерство. О, мой любимый малыш, знаешь ли ты, сколько мастеров на свете! Какие сложные и какие красивые штуки может делать своими руками человек... И ты тоже научишься создавать красоту и гармонию своими руками. Ты тоже станешь в чем-то мастером, интересно, в чем?

Я покажу тебе, что значит расти в мыслях, в словах, в дей-

ствиях. Что значит рост и развитие души. Я сама обещаю расти рядом с тобой.

Столько еще всего тебе хочется показать: зимний лес, лыжи, зеленые листочки, зоопарк, цирк, школу... целый мир!

А вот обиду, ложь, злобу, предательство я не хочу тебе показывать. Увы, ты узнаешь о них и без меня. А я постараюсь быть рядом и поддержать в трудную минуту.

А еще ты узнаешь, я верю, обязательно узнаешь Счастье. Я всей душой мечтаю показать его тебе. Тебе-то и надо для этого совсем немного – родиться!

Знакомьтесь, Аня Л.

Это по паспорту она Анна Владимировна Л., а для меня – просто Нютка, моя горячо любимая подруга. Знакомы мы очень давно, я уже и сама не помню, сколько. С самого детства сколько всего вместе пережили! Да, я люблю в ней многое: рыжие непослушные волосы, конопушки, по-детски звонкий, заразительный смех, душевную щедрость, доброту, даже склонность к приключениям и путешествиям да много еще чего люблю.

А Нюта любит море, она ездит туда каждый год, это традиция. Впрочем, даже если она дома, то ездит на море в своем воображении. В детстве Нютка частенько брала туда меня. Мы раскладывали старую скатерть на полу, ложились нее и представляли, что мы на морском берегу – песок, шум волн, чайки кричат, ух!

Говорят, что мы выбираем в друзья людей, схожих с нами. О, да, у нас с Анютой много общего. Мы прожили одинаковое количество лет (не скажу, сколько), обе замужем и работаем с детьми (правда, Нютка – воспитателем, а я – психологом). Обе обожаем поговорить – страшные тринделки, любим сладкое. На этом, правда, схожести заканчиваются.

Она гораздо выше меня. Аня любит собак, у нее дома овчарка. А я их боюсь, особенно больших... И до этой книги было у нас еще одно большущее отличие, а теперь его нет.

Потому что Аня тоже стала мамой.

Беременность Нюты была тяжелой, чего она только ни пережила. Почти каждый день мы разговаривали, и часто я сочиняла сказки, чтобы ее поддержать. А она делилась со мной своими мыслями, рассказывала сны...

Теперь всё позади, Аня воспитывает чудесную девочку, а сказки остались. И Аня попросила: «Ты ведь в свою группу сказки пишешь, вот и оформи книгу! Грех такому материалу пропадать». Я послушала подругу – и вот перед вами эта книга.

Навстречу новой жизни.

Инструкция по применению

Дорогой читатель, или, вероятнее, читательница. Полагаю, вы согласитесь, что сказка может быть лекарством. Поэтому, чтобы получить от чтения максимум пользы, пожалуйста, ознакомьтесь с «инструкцией».

Для кого эта книга, или показания к применению

Думаю, что вы, уважаемый читатель, заинтересовались этой книгой не случайно. Возможно, вы уже ждете пополнения в семье или только планируете ребенка. А, может быть, вы – профессионал, который работает с беременными. Если я угадала, эта книга для Вас!

Вынашивание ребенка – время уникальное, полное самых различных переживаний. В интернете образ беременности сладко-розовый. А в душах будущих родителей чего только ни происходит. Скажу по секрету (ибо громко об этом как-то не говорят), мама может переживать сильнейшие отрицательные эмоции. А все вокруг твердят: «Не волнуйся! Для ребенка вредно...» А женщина и сама бы рада успокоиться, но как, если буквально захлестывает?

И каждая семья ищет свой способ. Можно рисовать, можно петь, сочинять или читать сказки. Во-первых, сказка – лекарство бережное, не химическое. Успокаивает и расслабляет не хуже валерианки.

Во-вторых, сказка позволяет открыть ресурсы в душе того, кто к ней обращается. В ней заложена мудрость веков на каждый случай жизни. Через обращение к сказке беременная женщина получает силы справиться трудностями.

В-третьих, сказка позволяет безопасно прожить эмоции, понять их причину и справиться с ними.

Так что, если беременность вызывает кучу переживаний и надо помочь с ними справиться, эта книга точно для вас.

Противопоказания, или когда книга не поможет?

Если вы:

- * Считаете, что саморазвитие – пустая трата времени, а психология – полная чушь;

- * Любите поспорить с автором больше, чем что-то менять в себе;

- * Прочитали кучу всего и сами кого хочешь научите,
То, чтение вам противопоказано и чревато потерей времени в пустую.

Не найдете вы в этой книге ни точных инструкций, ни медицинских рекомендаций. Для этого есть другие издания.

Способы применения или как работать со сказками

Одно из заблуждений, с которым я часто сталкиваюсь в своей практике: что терапевтические сказки помогают от какого-то определенного расстройства, как таблетки «от головы» или «от живота», «от агрессивного поведения» или «от страха прерывания беременности». Головная боль может быть вызвана разными причинами, а одно и то же лекарство – лечить разные недуги. Также сказкотерапевты знают, что одна и та же сказка может быть использована при разных трудностях, если у них одна причина. Поэтому перед каждой сказкой прописано, для какой ситуации Ани Л. она использовалась, хотя может быть полезна и в других.

Всего в книге девять сказок, которые по ведущей теме условно разделены на три раздела: «Сказки для гармонизации внутреннего мира беременной», «Сказки для гармонизации отношений мамы и малыша» и «Сказки для гармонизации отношений будущей мамы с близкими». Хотя, естественно, все эти сферы пересекаются.

Что же делать, чтобы сказка «начала работать»?

Во-первых, ее можно прочесть, а затем поразмышлять: в чем урок этой истории? Благодаря чему герои справились с испытаниями, какие ресурсы задействовали? Как я могу применить этот урок в моей жизни?

Во-вторых, к сказкам можно нарисовать иллюстрации.

В-третьих, можно попробовать написать свою сказку. Взять тех же героев, начало, но придумать свой конец истории.

В-четвертых, можно представить себе, что вы оказались в сказке. Рекомендую так поработать с тремя снами Анны.

Часть 1. Сказки для гармонизации внутреннего мира будущей мамы

Книга судеб

Сказка была написана на ранних сроках беременности Ани. Может помочь принять судьбы свою и будущего ребенка

Во времена, когда принцесса Изольда была еще маленькой и гуляла у ограды дворцового парка, ей встретилась старая нищенка. Вид у нее был грязный и неприглядный.

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.