

Любовь Челюканова

**СЕМЬ ШАГОВ  
ДО СКАЗКИ**



Любовь Челюканова  
**Семь шагов до сказки**

«Издательские решения»

**Челюканова Л.**

Семь шагов до сказки / Л. Челюканова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-934936-1

В книге представлена авторская методика написания терапевтических «самосбывающихся» сказок. Читателю предлагается создать сказочного героя, придумать для него достойную цель, определить препятствия на его пути и способы их преодоления. Проецируя на «героя» собственные жизненные трудности, читатель получает возможность не только лучше понять себя, но и найти новые, неожиданные решения волнующих его проблем. Книга рассчитана на любой возраст и уровень творческого потенциала читателей.

ISBN 978-5-44-934936-1

© Челюканова Л.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Часть I	9
Шаг первый	10
Вдохновляющий пример: Туманник и Искорка	12
Первое открыточное задание	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Семь шагов до сказки**

**Любовь Челюканова**

© Любовь Челюканова, 2018

ISBN 978-5-4493-4936-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Люмара

Семь шагов до сказки: творческий способ решения проблем

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

## Предисловие

Приветствую, уважаемый читатель. Приветствую тебя как будущего коллегу-сказочника. Почему? Потому что скоро из-под твоей руки выйдет замечательная сказка и, скорее всего, не одна, а целый «букет».

Так всегда бывает: начнешь сочинять сказки и уже невозможно остановиться. Особенно если эти сказки такие, как твои – самосбывающиеся.

Но, позволь, я отвечу на твои вопросы по порядку.

Итак, немного о том, что мы делаем и зачем.

Кто такая Люмара

Я, Люмара, сказочница и психолог. Мне всегда было интересно совмещать профессию и увлечение. Однажды, лет семь назад, процесс написания сказок и мои знания «слились» воедино. А потом я захотела поделиться чудом самосбывающейся сказки с другими. Я была уверена, что сказку может написать каждый. Так и оказалось. Вы держите в руках книгу – результат моего общения с людьми, ставшими сказочниками.

Что мы будем делать

Мы с тобой, уважаемый будущий коллега, собираемся написать сказку. Вернее, сочинять и записывать сказку будешь ты, а я помогу немного, направление покажу и порадуюсь, когда все у тебя получится.

Итак, это будет волшебная, самосбывающаяся, а главное, индивидуальная, лично твоя, дорогой читатель, сказка. Ты можешь написать эту сказку для близкого человека, которому хочешь помочь, и подарить ему это чудо. Тогда сказка будет и твоя, и этого человека.

Эта сказка призвана помочь тебе, пока еще читатель, разобраться в себе, решить какую-то непростую жизненную ситуацию или исполнить твое желание. Почему и как она может это сделать, я расскажу чуть позже.

Чего мы делать не будем

На всякий случай уточню: эта книга не является учебником «Как стать писателем». Я прошу тебя, коллега-сказочник, не соревнуйся с профессиональными писателями в искусстве описания красивых картинок.

Твои сказки не для этого. Если получается писать красиво – это чудесно. Но, пожалуйста, не нужно сидеть над одним предложением неделю, переставляя слова в разном порядке.

Как мы будем делать

Мы с тобой, уважаемый, пройдем семь шагов.

Шаги эти уже сделаны многими и следы от них – четкие и ясные.

Я буду направлять тебя, задавать вопросы и немножко советовать. А ты будешь отвечать мне и себе. Будешь слушать себя, верить себе, любить себя. И в конце каждого шага ты создашь один из важных элементов твоей сказки.

Чтобы помочь тебе разобраться, я буду приводить примеры, цитировать ответы и сказки тех, кто уже прошел этим путем до тебя. А еще буду давать тренировочные задания, ведь с себя начинать сложно, а вот понять что-либо на примере кого-то незнакомого гораздо проще.

Для закрепления эффекта сказки, чтобы она скорее и ярче сбылась, мы постараемся сделать открытку, а может, и целую картину. Я буду рассказывать тебе, как это делать, в конце каждого шага.

Вот видишь, уважаемый будущий сказочник, нам предстоят нелегкие и увлекательные семь шагов до сказки.

Ты готов?

Задание пробное

Напиши, о чем ты думал, уважаемый читатель, пока я рассказывала, что мы будем делать. А еще ответь, для чего ты хочешь написать сказку. Любой ответ хорош. Главное, чтобы он был.

Написать ты можешь от руки на бумаге. Написать и припрятать до тех пор, пока сказка не будет готова.

А можно написать в файле на компьютере. Или вовсе открыть почтовую программу и прислать свои ответы на мой адрес: [7stepstolumara@gmail.com](mailto:7stepstolumara@gmail.com): [7stepstolumara@gmail.com](mailto:7stepstolumara@gmail.com)

Немного о моем видении сказок

Еще немного теории. Я написала уже около сотни сказок. Какие-то из них были более удачными, какие-то – менее. Некоторые из них повлияли на жизнь тех людей, для которых были предназначены. Некоторые прошли мимо, никого не задев.

Но для меня все эти сказки одинаково хороши и любимы. И не только потому, что я их автор, но и потому, что, решая в сказке чью-то проблему, я неизменно решаю и свою. Что бы ни увидел в моей сказке человек, могу точно сказать: это не то, что я туда вкладываю. Потому что я вкладываю свое, а он находит – свое.

Каждый видит свой ответ. Каждый человек хранит в себе ответы на все свои вопросы: «Кто виноват?», «Что делать?», «Чего я хочу?», «Кого я люблю?», «Почему я это делаю?». И многие другие вопросы, которые люди задают себе изо дня в день. Ответ же на главный вопрос – как эти ответы отыскать.

И, правда, как добраться до них?

Ни трепанация черепа, ни любое другое хирургическое вмешательство не помогут. В лучшем случае вы увидите здоровые органы. Современная наука придумала огромное количество вариантов поиска ответов на роящиеся в человеческой голове вопросы. Можно «выдрать» ответ вместе с частичками души; или выделить первое слово, первый образ ответа.

Но все эти способы рассматривают человека как пустой сосуд, куда засыпаны хрупкие кристаллики ответов. Вот и пытаются извлечь их из узкого горлышка кто рукой, кто сачком, а кто лопатой.

Конечно, сказки – это не панацея и не волшебная палочка. Но, на мой взгляд, – это один из самых простых и безболезненных способов увидеть те самые ответы. Они сами собой предстают в тексте, наполняя его смыслом, ясным только тому, кто в этот момент читает.

Каково тогда тем, кто пишет? Их ответы так и прыгают в каждое предложение и запятыми, как хвостиками, машут: мол, вот он я, иди да возьми!

Но тут уже вступают в силу законы сказки. Не всякому добру молодцу удастся схватить за хвост жар-птицу и слопать молодильное яблочко – кое-кто умудряется цапнуть молодильное яблочко и умять жар-птицу. Не у всякой принцессы выходит спастись от дракона и встретить принца – некоторые норовят улизнуть от принца и влететь в пасть дракона.

Поэтому нужно обязательно соблюдать некоторые писанные и неписанные правила создания сказок.

## **Часть I**

### **ПСИС**

#### **(Правила Сочинения Индивидуальной Сказки)**

1. Первое и самое важное правило – не нужно ни с кем соревноваться. Ты пишешь себе и для себя! Не чтобы покрасоваться, а для того, чтобы помочь самому себе. Никогда не забывай об этом, иначе ничего не получится, и только зря потратишь время.

2. Если тянет писать дальше не по шагам, а налетело вдохновение и уже видишь, что и как должно быть дальше – так можно, и даже нужно. Сохраняй настроение, пиши. Но ни в коем случае не пропускай шаги. Пройди их, хотя бы устно, не записывая. Возможно, на одном из шагов тебе захочется переделать что-то в своей сказке. А то и полностью переписать.

3. Действуй инстинктивно, интуитивно и эмоционально. Здесь некого стесняться. Чаще всего оказывается: первое, что пришло в голову – самый верный вариант. Может быть, он не такой эффектный, как хотелось бы? Тогда вернись на пункт 1 ПСИСа.

4. Не стремись всегда строить красивые выражения и необычные фразы. Если получается – очень хорошо. Если нет – см. пункт 1 ПСИСа.

5. Постоянно примеряй сказку на себя. Как иначе ты узнаешь, что это твоя сказка? Всегда держи в памяти первый пункт: мы же не хотим потратить время впустую, а хотим сделать большую конфетку.

6. Очень важное правило – нельзя лениться! Это очень тяжелая работа! Едва расслабишься – и все. Сказка уже не пишется, мысли не думаются, руки не поднимаются, настроение ушло. Ленивым будет а-та-та!

## **Шаг первый**

### **О смысле, с которым ничего не случилось по дороге**

Итак, уважаемый читатель, ты узнал о том, что и как мы с тобой будем делать, заучил правила написания сказки и определился, для чего ты ее собираешься писать. Все верно?

Тогда ты молодец! И я могу начать излагать первый шаг к сказке.

Знаешь ли ты игру «Кто? Где? Что?». У нее много названий, а смысл один. Люди пишут на листочках ответы на заранее оговоренные вопросы, заворачивают бумагу так, чтобы никто не видел их ответов, и обмениваются листочками. Шаги, которые мы с тобой пройдем, чем-то похожи на эту игру. По крайней мере, первым вопросом они точно схожи – «кто?». Сейчас я объясню, как ты можешь ответить на этот вопрос. Но сначала...

Внимание! Прежде чем отвечать на вопрос, определись с ситуацией, проблемой, эмоцией, с которой ты хочешь поработать. Если проблем очень много, рекомендую немного посидеть и выписать все, что волнует. Потом разделить список на смысловые группки. И писать сказку по группе, которая сейчас наиболее важна для тебя.

«Не вижу в этом большого смысла», – сказал Кролик.

«Его тут нет, но он собирался здесь быть, наверное, с ним что-то случилось по дороге», – скромно ответил Винни-Пух.

Александр Милн «Винни-Пух и все остальные»

Готово. Проблема теперь заарканена и сидит на привязи. Никуда она от нас не денется. Такую по ней сказку напишем, что она охнет и исчезнет совсем.

А теперь смотри на эту проблему и отвечай на тот самый вопрос, о котором я говорила в начале: «Кто или что Я в этой беде?». В этом шаге ты создаешь образ героя, который будет за тебя «играть» в твоей сказке. Опиши, как он выглядит, чего любит и боится. И все – больше ничего.

Как можно заполучить ответ?

Можно закрыть глаза и расслабиться. Так образу проще возникнуть. Можно глаза не закрывать.

Мой личный опыт подсказывает, что чаще всего плод раздумий сваливается, как яблоко, когда покачиваешься на волнах или дышишь свежим воздухом, активно двигаешься или просто чем-то увлечен. Психологи сказали бы, что в сей момент сознание сосредоточено на физических действиях и не мешает подсознательному высказать все, что оно хочет.

Попробуй задать себе вопрос и забыть о том, что ответ тебе очень нужен. Не думай о герое сказки. Думай о чем угодно. Об облаках, новостях, ногтях, договорах, котях, детях, деньгах, олигархах, смешных вещах... Обо всем, что попадает в поле зрения. Герой сказки посмотрит на это все, да и кинется тебя спасать.

Главное, уважаемый почти коллега, как только первый ответ – образ героя – проскользнул сквозь все препятствия и выбрался на свет, чтобы ты мог его как следует рассмотреть, нужно вцепиться в него и разглядывать до тех пор, пока не проступят малейшие детали. И никакой враждебности по отношению к появившемуся образу! Стоит тебе подумать: «Какой-то он страшенький. Тощий, да и морда кривовата», как образ, мякнув словно обиженный котенок, тут же спрячется. Ищи-свищи его потом.

Качественно извлеченный образ – это очень много, это о-го-го!

*Если я повелю своему генералу обернуться морской чайкой... и он не выполнит приказа, это будет не его вина, а моя.*

*Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький Принц»*

Если сразу выудить образ из подсознания не получается – он вертится и выскользывает из фокуса внимания – можно воспользоваться уже готовым. Взять, например, того же Кота в сапогах и покрутить его так и эдак, посмотреть, как можно его переделать, чтобы годился для ответа на наш вопрос: «Кто или что?» Конечно, надевать ему на голову кастрюлю и вместо хвоста приделывать морковку не стоит... Но если именно в таком виде он больше всего подходит под твой образ – вперед! И не забудь вместо сапог – пуанты!

Наигравшись с Котом в сапогах или рассмотрев свой собственный вариант образа, попробуй зафиксировать его. Способов масса: нарисовать, описать, вылепить и т. д. Подойдет все, что только придет в голову. Таким образом будет проще снова и снова вызывать его в памяти. Конечно, отдельные индивидуумы могут хранить в умной голове огромное количество образов и информации. Им – наше с кисточкой. Но нам, обычным людям, без зацепки не всегда легко вызвать в памяти искомое. Кроме того, такая фиксация будет первым шагом для создания твоей закрепляющей открытки или картины.

## Вдохновляющий пример: Туманник и Искорка

Думаешь, это всего лишь сгусток тумана между холодных камней? Ты считаешь, что тебе грустно просто из-за того, что утро сегодня такое мглистое и промозглое? Напрасно полагаешь, что вся рассветная жизнерадостность отнята усталостью. Это все проделки Туманника, порождения расплывчатого стылого утра. Это из-за его попыток заглушить свою тоску всем грустно и одиноко. Он не нарочно. Он просто такой холодный стал теперь, что сам себя упрекает в этом. Будто ненастоящим себя чувствует. Вот и не хочет никого видеть, и сам прячется, сгущая сырой туман вокруг своего черного сильного тела. Он уже сам забыл, каким был прежде.

Да, он властен над воздушной водой. Может даже под вечер разогнать сгущающиеся тучи, чтобы не мешали смотреть на заходящее солнце.

Вокруг, от горизонта до горизонта, – только высокие-высокие седые, индиговые и зеленоватые горы, где поверх облаков в любую погоду видно лимонное солнце. Зеленые вершины порой скрываются под туманным покровом облаков, синие красиво переливаются острым камнем на рассвете, когда с них стекают тучи, а белые головы гор настолько высоки здесь, что они всегда над водой воздуха.

Существа на такой высоте редки. Даже упрямые ползучие растения на зиму уползают пониже, под облака. Никто не мешает. Солнечной энергии много, голодать не приходится. Пусть и холодно, и сыро, и опасно. Туманник этого не боится. Он часто забирается на самые вершины самых высоких пиков, где заледенелый снег покрывает коркой его темную шерсть и быстро делает неотличимым от камня. Здесь ему удобнее ждать, что из заката к нему вернется Искорка – порождение отблеска радуги в капле вечернего дождя.

Вот и сидит туманный зверь на острой вершине, такой унылой и пустынной, что все свое внимание гора переместила вниз, под облака. Там интереснее: то обвал где устроит, то ущелье для разнообразия закроет, то размягчит камень для лучшего роста деревьев. И остался Туманник в пронзительном одиночестве, смотреть под жгучим ветром в голое небо со сползающим к гористому горизонту шаром лимонного света.

Умом-то он знает, что Искорка никак не вернется до следующего Парада миров, когда обратно прилетит забравшая ее комета. То ли комета была в плохом настроении, то ли Искорка прогуливалась слишком высоко... Не поймешь ведь, зачем маленькое, такое милое, живое и теплое существо нужно этому хвостатому ледяному кому с каменным сердцем.

А душой Туманник уразуметь не может этого выверта судьбы. То ли это испытание такое, то ли подарок-путешествие для Искорки. И горестно корит себя за то, что подпустил комету близко, не смог подвинуть хотя бы одну, хоть самую маленькую планету, чтобы сбить хвостатого вора с пути. Но что может один, пусть даже и властный над воздушной водой, Туманник в безграничных масштабах Вселенной?.. А теперь ничего уже не поделать. Только беспомощно ждать.

Порой выныривая из вязкой тоски, Туманник ищет хоть какие-то проблески-искорки на проживаемом отрезке судьбы. И тут парализующее уныние накрывает его новой волной.

Временами кажется зверю черному, одинокому до воя, что весь смысл существования сейчас – это бороться с тоской, делаясь сильнее. Ждать всегда, развивая жесткое упорство. Сживаться с ледяным хлестким ветром, становясь тверже сонной скалы.

...Он только боится стать таким бесчувственным камнем, что вернувшаяся Искорка не узнает его и не примет.

Так и сидел властелин облаков, осадков и туманов на скользкой корке ледника и глядел на тлеющий закат, на уже отблескивающую серебряными гвоздями глубокую жадную синеву. И невыносимо уныло было бы черному, заледенелому на макушке горы Туманнику, если бы не эти звезды. Искры, прокалывающие беспросветность неба, уже привыкли к виду «живого камня», безбоязненно и бессмысленно торчащего на высочайшей вершине одного из миров. Со временем самые озорные звезды стали ободряюще подмигивать молчаливому зверю, и когда он это заметил, то даже улыбнулся. Впервые за долгое время он освободился от давящего душу мрака: от огоньков в небе засветилось осознание того, что его Искорка все же где-то есть... Что она все-таки вернется.

А однажды звезды передали Туманнику привет от Искорки! Весть о дико тоскующем звере превратилась у светящегося небесного народа в легенду и разлетелась так далеко, что даже комета, усверкавшая в непроглядную черную глубь миров, услышала. Обрадованное «туманное существо с высокого пика» тут же попросило звездочек передать Искорке ответный привет. Ярче звезд сияли в тот вечер прозрачные закатные облака, бережно гасившие свет лимонного диска в горных долинах.

Теперь Туманник не горестно, а радостно ждал свою Искорку. Небесные огоньки азартно и весело обсуждали между собой новые изменения, творимые «там внизу, в горах». А деялось многое и значительное – даже сама гора взялась помогать: ей понравилась идея Туманника. Заползли ближе к потеплевшей вершине растения, попутно укрепив неаккуратный обвал. Ветры и разгумянившиеся облака подхватили новую затею, подобались выше и тщательно выглаживали на ледяном пике заданные черным зверем формы. Туманник с любовью прорисовывал кружевные завитки утренней дымки. Гора аккуратно смещала скалы для гармоничной композиции. День за днем мир становился все прекраснее.

Торжественно сошлись в Парад Миров планеты, дав отчет новой эре. Полоса кометы прочертила глубокий синий цвет неба и отразилась в зрачках властелина туманов. Ахнула сверкнувшая с высоты Искорка: такого уютного и тепло-обжитого места она не встречала нигде в своих странствиях! Не дыша, замерли звезды. И тут путешественница, плавно спускаясь на родину в кружевном хороводе позванивающих прозрачных облаков, увидела огромную надпись из ледяных кристаллов.

«С возвращением! Все это для тебя!»

И рядом со словами, стоя как подпись, отражал Искорку распахнутыми глазами счастливый черный зверь. Прохладный северный ветерок осторожно отмахнул завесу дымки ниже – там встречали долгожданную пышно цветущие растения. В восторге оглядывалась Искорка: «Этот мир чудеснее всего, что есть во Вселенной!». Туманник улыбнулся и осторожно обнял теплыми лапами сверкающую путешественницу.

Весело отклубились в сторону пушистые облака, укрывавшие долину у подножья горного хребта: вокруг все росло, цвело и наслаждалось жизнью. Даже вдали от горы, преображенной Туманником, было счастье.

Никогда не улетала больше Искорка в чуждые, пустые и холодные дали, радостно осталась в этом любимом мире. Чтобы с вновь обретенным властелином осадков создавать и преумножать прекрасное.

## Первое открыточное задание

Для открытки или картины нужен герой (см. рис. 1 [1 – Этот рисунок и рисунки, приведенные далее, иллюстрируют сказку «Туманник и Искорка». ]). На счастье, в нашем случае герой открытки совпадает с героем сказки. Если ты, уважаемый художник, а именно так и есть, достаточно четко представил себе персонажа, который поведет твою сказку за собой, все будет просто. Ты можешь вырезать героя из журналов, если он туда затесался, сфотографировать в парке, если он тебе там попался, скачать из Интернета – там сейчас мно-о-ого героев заседает... Ну и конечно, ты можешь нарисовать его сам, вышить цветными нитками, сшить из обрывков тряпочек и кружев. Все, что угодно. Лишь бы он нравился тебе. Ведь именно ему или ей, этому чудесному созданию, предстоит играть ведущую роль на открытке, и, скорее всего, в решении твоих проблем.

## **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.