



ЮЛИЯ ДЬЯКОВА

ДЕВОЧКА,
КОТОРАЯ
НАУЧИЛАСЬ
ЛЕТАТЬ

душевные
сказки для
внутреннего
ребенка



БОМБОРА
издательство

иллюстрации Анны Силивончик

Юлия Михайловна Дьякова
Девочка, которая научилась
летать. Душевные сказки
для внутреннего ребенка
Серия «Подарочные
издания. Психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66653166

*Девочка, которая научилась летать. Душевные сказки для
внутреннего ребенка: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-160653-4*

Аннотация

Избавиться от страхов. Найти достойного партнера. Перестать испытывать чувство вины. Научиться видеть счастье в мелочах.

Мы искренне желаем этого другим, но забываем о том, в чем нуждаемся сами. Умение преодолевать страхи, радоваться обычному дню, ценить и благодарить тех, с кем нам по-настоящему хорошо и тепло, – у каждого из нас есть слабые места, которые хотят, чтобы на них обратили внимание.

Юлия Дьякова, психолог, тренер и телесно-ориентированный терапевт, написала сказки, которые призваны помочь нашим внутренним детям: забыть про запреты и правила, прислушаться

к своей интуиции и позволить себе избавиться от полученных в детстве травм – в этом вам помогут практические задания внутри сказок. Каждый найдет себя в этих историях – они подтолкнут вас стать искренним с самим собой и полюбить себя по-настоящему.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	7
Письменные задания к сказкам	10
Раздел I	12
Как увидеть богатство внутри, или Не совсем обычный ежик	13
Как не разочароваться в чуде, или Письмо Деду Морозу	17
Как осмелиться на дерзкую мечту, или Ершик Хэй	20
Как услышать свое сердце, или Филин и Звездочка	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25



Юлия Дьякова
Девочка, которая
научилась летать.
Душевные сказки для
внутреннего ребенка

*Моему любимому Учителю, Ольге Алексеевне
Муратовской*

Издание подготовлено при участии литературного агентства «Флобериум»

© Дьякова Ю., текст, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

– Ма-а-а-а-ам! Расскажи мне сказку!

– Доченька, ну какие сказки: тебе 19 и ты служишь в армии.

– Ну ма-а-а-ам!

– Хорошо. Про Золушку. С тремя развилками, хочешь?

– Ага!

* * *

Сомневаюсь, что есть люди, которые не любят сказки. Сколько бы лет им ни было – 3 или 300. Мы верим в чудеса и волшебство, даже если не признаемся себе в этом. И в то, что взмах волшебной палочки может мгновенно преобразить реальность. Есть те, у кого получается. Они в контакте со своей Душой и внутренним Творцом.

Каждый из нас способен на это. Просто некоторые забывают.

В нашей жизни так много серьезного, драматического, и даже трагического, что вечером хочется отвлечься от всего и нырнуть в мир волшебной пылицы и единорогов. Перестать быть взрослым, серьезным, ответственным, и... прочитать сказку. В которой реальный мир встречается с фантази-

ей, а проблемы всегда разрешимы.

* * *

Жаркий август был жарким во всех смыслах: психологические консультации, тренинги, лаборатории и снова консультации. Размышляя о том, как иначе объяснить клиенту то, что мы проработали на сессии, я решила обратиться к метафоре.

И... написала сказку.

«Так это же про меня! – говорили те, кто прочел ее. – Пиши еще!» И я стала описывать кейсы в форме коротеньких притч. В которых игрушки и эмоции переговаривались с гормонами, а принцессы были легко узнаваемы девушками от 16 до 70.

«Публикуй!» – был вердикт моих студентов. Первый «забег» оказался неудачным: в том издательстве мне предложили переписать все сказки, кроме одной. Я отказалась. А потом... Случилось чудо, как всегда и бывает в сказках. Мне встретилась не одна фея-крестная, а сразу две. А потом еще две. И еще. Чудеса продолжаются!

«Так зачем же серьезный психолог обращается к такому несерьезному жанру как сказки?» – спросите вы.

Есть те, кто не верит в эффективность работы с психологом. Или не имеет финансовой возможности.

Но прочитать сказку под силу любому. Сказку, которая

повернет время вспять. И поможет найти решение: легкое и веселое. Глубокое и важное. Непростое и судьбоносное. Свое.

Зачем я написала эту книгу? Для того чтобы люди увидели себя настоящими и стали Авторами своей жизни. Возвращаясь к сказкам, вы будете видеть в них новые смыслы. Взрослея, научитесь открывать и создавать новые миры.

По хэштегу #яАвтор_сказки вы сможете делиться цитатами из книги, идеями и даже инсайтами у себя в социальных сетях. И пусть счастливых людей становится больше!

Письменные задания к сказкам

Давайте знакомиться! Меня зовут Юлия Дьякова (@avtor.live), я тренер и психолог. Профессионально помогаю становиться Автором своей жизни и для этого предлагаю уникальные инструменты саморазвития.

Я помогу вам раскрыть тот потенциал в себе, о котором вы и мечтать не могли. Вы научитесь говорить с собой искренне и с любовью. Услышите себя и сможете следовать зову своего сердца. Мои студенты говорят, что я помогаю отыскать ключик к вашему «личному сундучку с внутренними сокровищами».

К некоторым сказкам я предложу вам выполнить письменные задания-практики. Для этого заведите отдельный блокнот или красивую тетрадь. Это будет ваш личный дневник самоисследования.

Ведение дневника – способ лучше узнать себя и свои скрытые мотивы. Понимание себя – бесценный навык. Развить его легко, если каждый день вы общаетесь с самим собой искренне и честно. Это помогает сделать шаг к себе, возвращать любовь к себе и ценность своей жизни.

Я бы рекомендовала делать практику сразу после пробуждения, но если не получится, то выполняйте ее в любое время.

Заведите таймер на телефоне на 10–15 минут и без редак-

тирования, не обращая внимания на стиль и ошибки, пишите (ручкой в блокноте! Это важно!) то, что приходит в голову, отвечая на вопрос.

Перед тем как начать, несколько минут посидите спокойно, прислушиваясь к себе, своему дыханию и ощущениям в теле. А во время выполнения заданий старайтесь обращать внимание на то, какие изменения происходят с телом и дыханием.

Если, отвечая на один из вопросов, вы столкнулись с тем, что «нечего сказать» или ваши мысли куда-то ускользают, в этот момент можно писать о том, что вы ощущаете в теле. Или в полном смысле слова писать то, что приходит в голову, даже если начало будет таким: «Ни одной мысли в голове, что за странные вопросы... Впрочем, если хорошенько подумать...»

Когда закончите, проведите черту и напишите вывод: что нового о себе узнали? Что теперь можете с этим делать?

После того, как услышите звук таймера, можно немного пройтись по комнате, перечитать и, возможно, переписать свои выводы. А можно сделать это сразу – как вам удобнее. Если чувствуете, что времени не хватило, продолжайте писать. Но лучше без фанатизма.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ: обращайте внимание на свое тело в целом. Как оно реагирует на вопрос. Сжимается или расширяется. Как ведет себя после окончания практики.

Раздел I

Желания и мечты



Как увидеть богатство внутри, или Не совсем обычный ежик



Ежику не нравилась его жизнь. Какая-то скучная, однооб-

разная и как будто бы не его. Чужая.

Мысли текли по привычному кругу, как вдруг Ежику на кончик носа упала капля. Он хотел фыркнуть и смахнуть ее, но она решила иначе и рассыпалась миллиардами смешинок и радуг.

– Привет, Ежик! Какой прекрасный солнечный денек!

– Обычный, – пробурчал Ежик.

– Обычный? Ты называешь ЭТОТ день обычным? Наверное, ты просто не знаешь, ЧТО это за день!

– И что же?

– 22 июля! – с гордостью сказала Капля.

– Не мой день рождения, не Новый год – не понимаю твоей радости. Сегодня 22-е, завтра 23-е, подумаешь!

– Завтра будет другой праздник! Праздник 23 июля! А потом 24-е! Представляешь, Ежик, в каждом дне сияет праздник! Правда, видят его не все.

– Вот-вот. Я точно не вижу.

– Поэтому я и прилетела к тебе, – улыбнулась Капля. – Показать радугу каждого дня!

– Показала? Все, лети обратно, – резко ответил Ежик и зашагал по тропинке.

Капля летела рядом.

– Ты не видишь сияния потому, что считаешь себя обычным ежиком, как тысячи других. Угадала?

– Ну, не совсем обычным, но пока получается, что так.

– А если я скажу тебе, что это совсем не так?

– Я тебе не поверю. Что капли могут знать о жизни ежейков?

– Капли тоже бывают обычные, серые и даже грязные, – улыбнулась она. – Не все умеют сиять. Да и не все хотят. А вот ты – хочешь.

– И как я могу это сделать?

– О, это просто! Для начала надо увидеть солнышко внутри себя. Представить, как все внутри переливается и сверкает под его лучами. А потом... дать этим лучам пролиться в мир.

– Каким образом?

– Все делают это по-разному. Кто-то варит потрясающие борщи, другие умеют улыбаться так, что самый хмурый день становится праздником, третьи просто переливаются.

– Я так не умею, – пригорюнился Ежик. – Ни борщи, ни улыбки, ничего такого. Я самый обычный унылый Ежик.

– Просто включай солнышко внутри себя. И рассматривай его. Обещаешь? – И Капля растаяла в воздухе.

– Обещаю, – прошептал Ежик.

День за днем он искал солнышко внутри себя. Находил камни, мох, даже плесень. Грустил, но продолжал искать. И в один из дней получилось! Нет, не солнышко. Между привычными камнями внутри начала струиться вода. Чистый родник.

«Капельки! – обрадовался Ежик. – Ко мне вернулись капельки! Их много! Целый родник!»

Он пританцовывал на полянке и распевал песенки. Так радостно было от того, что внутри у него прохладный журчащий родник.

Ежик ненадолго остановился, снова заглянул внутрь себя, родник весело журчал.

– Спасибо, Капелька! – прошептал Ежик. – Ты была права, внутри меня целое богатство.

И вдруг в роднике засверкали тысячи маленьких радуг! На них попал солнечный луч, вода искрилась и переливалась.

Ежик заворожено разглядывал родник, освещенный солнцем, и думал: «Какой прекрасный день! Праздничный! Интересно, какое сегодня число?»

Да какая разница? Когда внутри неиссякаемый источник, каждый день становится праздником.

Практическое задание:

Как вы можете вдохновить другого? Может, такой человек есть рядом с вами?

Как не разочароваться в чуде, или Письмо Деду Морозу

Принц дождался, пока во дворце все заснут, и тихонько пробрался на центральную площадь города. Снежинки таяли на носу, пока он сосредоточенно разворачивал огромные подарки, спрятанные под городской елкой.

– Опять муляжи! – разочарованно выдохнул Принц. – Каждый год обман и пустые коробки.

У Принца был маленький, немного постыдный секрет: в свои 40 с небольшим он верил в Деда Мороза. Верил твердо, искренне и безоговорочно, так, как умеют верить лишь маленькие дети. И каждый год на городской площади искал подарки от волшебного дедушки. Но безуспешно.

– А знаешь, в чем твоя прррррроблема? – раздался хриплый голос. Принц вздрогнул, нервно оглядываясь по сторонам. На еловой ветке сидел огромный чёрный Ворон.

– И в чем же?

– Ты не знаешь, что ищешь! – злобно прокаркал Ворон.

– Ну как же... я ищу подарки...

– Какие? Чего ты хочешь? У тебя ведь все есть, забыл?

– Хм. Забыл, да. Может, ты знаешь, что я ищу?

– Еще чего! – оскорбился Ворон. – Сам разбирайся!

– Может, я хочу вернуться в детство? – задумался Принц. – Или почувствовать, что меня безоговорочно любят

больше всех на свете? А может, я хочу почувствовать себя всемогущим?

Ворон одобрительно кивал, загибая пальцы на лапе.

– То есть тебе нужны друзья-единомышленники, любимая и вера в себя, верно?

– Дааа... – растерянно согласился Принц. – А как ты догадался? Особенно про друзей?

– 300 лет живу на свете, – проворчал Ворон. – Умею конкретизировать размытые концепции.

– Но где же мне все это взять?

– А ты напиши письмо Деду Морозу! 3 желания он исполнит легко! Обычно люди заказывают еще что-то материальное, про здоровье или красоту, но у тебя с этим все в порядке.

Принц приосанился, польщенный. И отправился писать письмо Дедушке.

...Прошел год, потом еще один.

И как-то раз, разбирая старые бумаги, Принц нашел письмо. То самое.

«Лапландия. Деду Морозу. От Принца». А в письме – 3 желания.

Принц перебирал воспоминания той ночи, улыбался и с трудом мог поверить в то, что прошло совсем мало времени, а жизнь его так изменилась. Он проверил уровень освещения и влажности в своих теплицах, написал несколько нежных писем друзьям, забрался в постель и нежно обнял

свою любимую Принцессу.

«Вера в себя и письма Деду Морозу делают меня всемогущим, – подумал Принц, проваливаясь в сладкие сновидения. – Сбывается все. Даже то, о чем ты боялся мечтать».

Практическое задание:

Какие свои желания вы перекладываете на других? О чем боитесь мечтать? Чему можете помочь осуществиться в ближайшее время?

Как осмелиться на дерзкую мечту, или Ершик Хэй

Думаете, легко быть ершиком для унитаза? Вряд ли хоть одно живое существо мечтает об этом.

Но Ершик Хэй не роптал. Коль суждено тебе быть ершиком, то неси свой крест. Очищай сантехнику.

Мало кто знал, что Ершик Хэй был поэтом. Нет, он не окончил Литературный институт, и даже колонки на «Снобе» у него не было, но по ночам, когда весь дом засыпал, Хэй с упоением сочинял стихи.

*Сверкающий чистотой
О унитаз! Ты – мой!*

бормотал себе под нос Ершик, поглядывая в словарь синонимов и размышляя, с кем можно поделиться своим творчеством.

Однажды в доме случилась Великая Перестановка. И рядом с местом обитания ершика появился Торшер Анатолий. О мудрости Анатолия ходили легенды.

«Вот он, мой шанс! Второго может и не быть!»

Откашлявшись, Хэй обратился к Торшеру:

– Простите, уважаемый, вы не согласитесь послушать мои стихи?

– Отчего бы не послушать? Валяй!

Ершик, срывающимся от волнения голосом, начал декламировать только что написанное хокку:

*Утренний бриз уносит
Мечты и миазмы.
Октябрь.*

Но, видя, как неодобрительно мигает лампочка Анатолия, тихо спросил:

– Все плохо, да? Я бездарность?

Анатолий вздохнул и ответил:

– Есть над чем работать. Давай попросим наших хозяев принести в туалет книги. Лучше – поэзию. Ты будешь читать их и оттачивать свой слог. Согласен?

– Книги? – просиял Хэй. – Самые настоящие книги? И у меня будет своя личная туалетная библиотека?

– Ну да! – кивнул Торшер. – Ведь сейчас время Великой Перестановки. Даже я оказался в месте, в котором отродясь не бывал. А потом, когда ты научишься писать стихи, эм, получше, я познакомлю тебя с Улиткой Анджелиной. Это необычная улитка. Она мечтает стать певицей. И ей нужны отличные стихи для будущих песен.

Но Ершик Хэй его уже не слушал. Он взобрался на книжную полку и с упоением читал стихи.

Каких только казусов не происходит в Квартире во время Великой Перестановки!

Практическое задание:

Найдите удобное тихое место, укройтесь чем-то мягким и теплым и вспомните себя малышом. Когда вы рисовали или танцевали. Занимались любым творчеством. Обнимите этого малыша и скажите ему: «Я люблю тебя, мой дорогой. Ты мое солнышко, ты можешь на меня положиться. Я все сделаю так, как ты хочешь. Ты в полной безопасности. Я люблю, очень люблю тебя».

Спросите, чего он боится? О чем мечтает? Это ваши желания, о которых вы забыли.

Как услышать свое сердце, или Филин и Звездочка



Филин сидел в дупле и думал.

О том, что труд муравьев бессмысленный и однообразный.

Что белки, несмотря на свою яркость и подвижность, думают только о сиюминутных удовольствиях и заготовках.

Зайцы трусливы.

Лисы хитры.

Филин вообще очень много думал о судьбах жителей леса и о том, как можно было бы эту жизнь сделать более совершенной. «А если скрестить белку с муравьем и добавить лисьей хитрости, тогда...»

Не замечая, что бормочет вслух, Филин делал пометки и не обратил внимания, как рядом с ним оказался маленький Енот.

– Скажи, дядюшка Филин, вот ты все время думаешь о том, что бы поменять в лесу. А о чем мечтаешь ты сам? Для себя?

– Я? – растерялся Филин. – Для себя? Не думал об этом. Не знаю. У меня все есть, мне ничего не надо. Вот только бы другим жителям леса было хорошо.

– А тебе самому хорошо, мудрый дядюшка Филин?

– Вроде да, я привык жить как живу. Разве что крыло немного побаливает, но я в порядке. Главное, что лесные жители приходят ко мне за советом, и я им помогаю.

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.