

Сказки сияющей рыбки:  
Искорка и её чувства



Нина Чиж

# **Нина Чиж**

## **Сказки сияющей рыбки: Искорка и её чувства**

*<https://litres.ru/73588487>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Представьте, что ваш малыш закрывает глаза и... попадает в подводное царство. Здесь плавно покачиваются изумрудные водоросли, светятся кораллы, а навстречу плывет маленькая золотая рыбка по имени Искорка. Она станет лучшим другом и проводником в мире, где живут самые разные чувства.

В этой книге собраны первые 12 историй, которые мягко и бережно знакомят ребенка с его собственным внутренним миром. Вместе с Искоркой маленькие читатели узнают:

- что грусть может быть светлой и нужной;
- что страх — это защитник, а не враг;
- что злиться — не стыдно, важно лишь понять, о чем говорит твоя злость;
- что внутри каждого есть тихая гавань, где всегда спокойно;
- и что все чувства вместе похожи на радугу — каждая делает нас целыми и живыми.

Каждая история завершается мягкой медитацией и «интересной мыслью на ночь», что поможет малышу в спокойствии понять о важном и главном.

Это книга-разговор, книга-исцеление. Для тех, кто хочет вырастить ребенка эмоционально здоровым, чутким к себе и другим.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 5  |
| Глава 1. Пузырьки Счастья.        | 7  |
| Глава 2. Прозрачная Волна         | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# Нина Чиж

## Сказки сияющей рыбки: Искорка и её чувства

### Введение

*Дорогой читатель и слушатель! Тот, кто открыл эту книгу, или тот, кто слушает её, укутавшись в одеяло перед сном, или тот, кто просто хочет провести тихую и сердечную минуту с самыми близкими — я, Нина Чиж - дипломированный педагог психолог, рада вас приветствовать.*

*Эти двенадцать историй родились из большого желания — помочь каждому, и маленькому, и большому, подружиться с удивительным миром собственных чувств. А поможет нам в этом волшебная рыбка по имени Искорка. Она очень любознательная, обожает открывать новое и, что самое главное, проживает ровно те же эмоции, что и мы с вами. Она станет нашим проводником и верным другом.*

*Вместе с ней мы научимся встречать даже самые непонятные и «колющие» чувства с лёгкостью и добротой. Мы узнаем, что не бывает «плохих» эмоций — у каждой есть свой важный секрет и своя польза, нужно только присмотреться и прислушаться.*

*А чтобы наше путешествие было по-настоящему увлекательным и глубоким, давайте сделаем паузу и настроимся. Наш собственный мультфильм начинается не с картинки на экране, а с тишины внутри.*

*Закройте, пожалуйста, глазки. Не торопитесь. Сделайте глубокий, медленный вдох... и такой же мягкий выдох. Ещё разок. Слушайте звук своего спокойного дыхания. Почувствуйте, как ваше тело становится расслабленным и тёплым, как будто вы мягко покачиваетесь на тёплых волнах.*

*А теперь представьте, что перед вашим внутренним взором начинает появляться картина. Сначала это просто глубокий, успокаивающий синий цвет... цвет океана. И вот уже можно различить солнечные лучи, которые играют в толще воды золотыми пятнами. Вы слышите тихий, убаюкивающий гул океана — ваше личное море. Всё готово. И под звук моего голоса на этой волшебной сцене начнут появляться образы: серебристые чешуйки Искорки, изумрудные водоросли, таинственные гроты и яркий коралловый риф. Уверена, у вас получится просто замечательно!*

*Итак, я приглашаю вас в это необычное плавание — в мир эмоций, где каждый может стать творцом своего доброго, мудрого и красочного мультфильма. Пусть он станет вашим помощником не только сегодня, но и всегда, даря понимание и радость.*

*Начинаем наше волшебное погружение...*

# Глава 1. Пузырьки Счастья.

*Тёплое утро разливалось по океану густым золотым мёдом. Лучи солнца, пробиваясь сквозь толщу воды, танцевали на песчаном дне причудливыми пятнами. Искорка проснулась от нежного щекотания — один из лучей играл с кончиком её хвоста в догонялки. Она лениво потянулась, выпустив гирлянду серебристых пузырьков, и выплыла из своего укрытия в зарослях кораллов.*

*На полянке из розового песка краб Клеш вдохновенно, но безуспешно охотился. Он подпрыгивал и щёлкал клешней, пытаясь поймать ускользающие световые зайчики.*

*— Искорка, смотри! Они совершенно неуловимы! — смеялся он, кувыркаясь через голову. — Как будто сделаны из самого света!*

*Искорка наблюдала за ним с улыбкой, а потом медленно подплыла к самому центру сияющего столба.*

*— А что, если не ловить, Клеш? — тихо предложила она. — Что, если просто... быть с ними? Позволить им быть, а себе — просто быть здесь.*

*Краб замер, его бусины-глаза с любопытством уставились на подругу. Искорка застыла в луче, закрыла глаза и обратила внимание внутрь себя. Она прислушалась к ритму своего сердца, к течению воды сквозь жабры. И там, глубоко в груди, она обнаружила едва заметное, тёплое ощущение*

ние. Оно было похоже на крошечное семечко света. С каждым её спокойным вдохом семечко набухало, превращаясь в лёгкий, переливающийся пузырь. Он медленно рос, наполняя её изнутри приятным, согревающим сиянием от кончиков плавников до самых краешков жабр.

— Чувствуешь? — прошептала она, не открывая глаз.  
— Это радость. Она живёт прямо здесь. Её не нужно искать снаружи или гоняться за ней. Нужно просто дать ей внутри немного места и внимания.

— Интересно... — прошептал ближе Клеи. — А что потом с ней делать?

— Просто подыши, — сказала Искорка. — И заметь, где в твоём маленьком крабьем теле ей особенно тепло и светло. Может, в клешнях, которые так любят строить? Или в сердце, которое так весело стучит? А теперь пошли этому месту улыбку изнутри. Самую добрую. И поблагодари радость за то, что она приплыла к тебе в гости.

Клеи осторожно уселся рядом, сложив клешни. Они оба замолчали. Искорка мягко направляла друга:

— Вдохни... и почувствуй, как пузырьки радости надуваются в твоей груди, становятся большие и светлее. Выдохни... и поделись этим светом с водой вокруг, с песком, со мной. Отправь один пузырёк в подарок океану.

И они сидели так, дыша в унисон с тихим течением. С каждым выдохом Искорка чувствовала, как её золотые чешуйки начинают излучать мягкое, внутреннее сияние, буд-

*то впитав солнце. И даже Клеи, казалось, немного заблёскивал своим панцирем. Вокруг них вода наполнилась невидимыми, но осязаемыми искорками счастья.*

***Интересная мысль на ночь:***

*Радость — это не только весёлая прыгающая улыбка снаружи. Это тёплый, живой свет внутри тебя, маленькое личное солнышко, на котором можно согреть душу, даже когда снаружи пасмурно. Им можно делиться, просто дыша.*

# Глава 2. Прозрачная Волна

*В тот день случилось малень*

# 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.