

**Сказки сияющей рыбки:
Искорка и её чувства.
Часть 2**

Нина Чиж

Нина Чиж

**Сказки сияющей рыбки:
Искорка и её чувства. Часть 2**

«Автор»

2026

Чиж Н.

Сказки сияющей рыбки: Искорка и её чувства. Часть 2 /
Н. Чиж — «Автор», 2026

Дорогой друг! Помнишь золотистую рыбку Искорку? Она снова зовёт нас в путешествие — туда, где живут самые важные чувства. Эта книга — не просто сказка. Это тёплый, бережный разговор с ребёнком о том, что бывает у каждого из нас. Вместе с Искоркой и её мудрыми друзьями малыш узнает: что делать с обидой, которая сидит камнем в груди; почему ревность — это не стыдно, а просто страшно; как отличить усталость от «сладкого ничегонеделания»; и главное — что все чувства нужны, даже те, которые кажутся «неправильными». 12 историй-медитаций помогут не подавлять эмоции, а встречать их с добротой. После каждой — тёплая мысль на ночь, чтобы засыпать с лёгким сердцем. Эта книга научит главному: ты — не капля в шторме. Ты — целый, добрый, бесконечно мудрый океан. И внутри тебя всегда есть дом, где ждут и любят. Закрой глаза, сделай вдох... Искорка уже плывёт к тебе.

© Чиж Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Весь океан в одной капле.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Нина Чиж

Сказки сияющей рыбки: Искорка и её чувства. Часть 2

Введение

Помните нашу знакомую, сияющую рыбку Искорку? Прошло немного времени с нашей последней встречи, и я с огромной радостью приглашаю вас снова нырнуть в глубины её подводного мира — а значит, и в глубины наших с вами сердец.

С тех пор как мы впервые научились распознавать первые, самые яркие чувства, наша Искорка подросла. Она стала ещё мудрее и любопытнее. И, как это часто бывает с маленькими исследователями, её мир стал шире, а эмоции — сложнее и многограннее. Вместе с ней мы узнали, что у страха есть своя защитная сила, а грусть может быть тихой и светлой. Мы подружились с главными чувствами, и теперь нам открывается новая, очень интересная тайна.

Оказывается, наши эмоции умеют не только приходить поодиночке. Иногда они собираются вместе, как разноцветные рыбки в косяке, и тогда внутри нас происходит самое настоящее волшебство. Бывает, что внутри нас сталкиваются две разные эмоции — например, когда нам и радостно, и немножко тревожно одновременно. А иногда чувства прячутся под масками, и нам предстоит стать настоящими сыщиками, чтобы их разгадать.

В этих новых историях мы с Искоркой отправимся в путешествие по таким необычным состояниям. Мы узнаем, как отличить простую обиду от настоящей глубинной боли, как найти свет даже в самой тёмной пещере разочарования и где живёт то самое тёплое, уютное счастье, которое не зависит от подарков и похвал.

Но перед тем как снова закрыть наши волшебные глазки-окошки и шагнуть в синеву океана, давайте на минутку задержимся здесь, на берегу.

Сделаем глубокий вдох... и медленный выдох. Ещё один. Почувствуйте под собой надёжную опору — это может быть кровать, диван или даже просто пол. Представьте, что вы сидите на тёплом песке, а перед вами расстилается бескрайний, ласковый океан. Волны тихо набегают на берег, смывая всю дневную усталость, все заботы и спешку. Вы слышите этот ритмичный, успокаивающий шум прибоя? Это океан зовёт нас в новое плавание. Он говорит: "Всё хорошо. Ты в безопасности. Здесь тебя любят и ждут".

А теперь давайте тихонько позовём нашу подругу. Представьте, как вдалеке, в солнечных бликах на воде, появляется знакомая золотистая Искорка. Она плывёт к нам, сверкая чешуйками, и машет хвостиком-плавничком: "Привет! Я так рада вас снова видеть! Поплыли скорее, я столько всего узнала и хочу вам рассказать!"

Откройте свои сердечки навстречу новым приключениям. Мы начинаем наше второе путешествие в страну эмоций. Вместе с Искоркой мы справимся с любыми, даже самыми запутанными чувствами, и станем ещё ближе друг к другу и к самим себе.

Добро пожаловать обратно в сказку!

Глава 1. Весь океан в одной капле.

Наступил тот особенный вечер, когда вода становилась тёплой и густой, как жидкий янтарь, а последние солнечные лучи, прощаясь, зажигали в глубине миллионы золотых пылинок. Всё вокруг затихало, переходя на шёпот. Искорка плыла домой, чувствуя в своём сердце лёгкий, приятный вихрь из всех пережитых за эти дни чувств.

На самой красивой полянке, усеянной светящимися анемонами, собрались все её друзья. Краб Клеи, Медуза Луна, Осьминог Отто, Кит Баси, Черепаха Торти, Морской Конь Гурман и многие другие. Они приплыли не просто так. Они чувствовали, что случилось что-то важное. — Расскажи нам, Искорка, — тихо попросила Луна, её щупальца переливались мягким светом. — Ты многое узнала. Что же самое главное?

Искорка присела на удобный плоский камень и оглядела родные лица. Она вспомнила и пузырьки радости, и тяжёлую волну грусти, и страх в тёмной пещере, и жар злости, и удивление перед поющим цветком, и нетерпение, и смущение, и гордость за мост, и благодарность, и любопытство, и свою маленькую свечу надежды. Каждое чувство было важным. Каждое чему-то научило. — Я поняла, — начала она, и её голос звучал мягко, как шуршание песка, — что внутри нас, как и в нашем океане, бывает разная погода. Иногда светит солнце, иногда набегают тучи, а иногда бушует настоящий шторм. Раньше я думала, что нужно всегда быть только солнечной. А если приплывает грусть или злость — значит, со мной что-то не так.

Все замерли, слушая. — Но теперь я знаю, — продолжила Искорка, — что ни одно чувство не приходит просто так. Каждое — как важный вестник. Грусть говорит о любви к тому, что мы потеряли. Страх — о том, что мы дорожим своей жизнью. Злость — о том, что наши границы нарушили. Даже смущение говорит: «Мне не всё равно!». И если встречать каждого такого гостя не с войной, а с добрым вниманием, то он не разрушит твой дом, а... научит тебя чему-то новому о тебе самом.

Кит Баси одобрительно и глубоко вздохнул, подняв легкую волну. — А как же не утонуть в этих больших чувствах? — спросил маленький крабик, тот самый, из таинственной норки. — О, для этого у нас есть волшебный якорь, — улыбнулась Искорка. — Наше дыхание. Оно всегда с нами. Оно как мост между тем, что происходит внутри, и огромным, спокойным миром снаружи. Если чувство стало слишком сильным, мы можем просто остановиться и подышать ему навстречу. Не гнать. А осветить. Остудить. Дать ему течь. Посеять семечко света. Дыхание — это наш общий язык с океаном внутри нас.

Она предложила всем собравшимся сделать одну, общую, заключительную медитацию — медитацию Принятия. — Давайте сядем поудобнее. Закроем глаза. Положим ласту (или клешню, или щупальце) на сердце. Теперь просто будем дышать и слушать. На вдохе — мы разрешаем себе чувствовать всё, что приходит. Мы говорим: «Да, это сейчас есть. Радость, покой, беспокойство, нежность — всё это часть меня». На выдохе — мы отпускаем напряжение. Мы не цепляемся за одно чувство и не гоним другое. Мы позволяем им быть, как позволяем течению нести водоросли. Мы — не капля, борющаяся с потоком. Мы — целый океан, который может вместить в себя и каплю радости, и целую реку печали, не переставая быть огромным, сильным и целым.

Наступила глубокая, живая тишина. Каждый из обитателей рифа, больших и маленьких, дышал в этом особенном ритме — ритме принятия. Светящиеся анемоны мягко покачивались в такт этому всеобщему дыханию. Казалось, сам океан присоединился к ним. И в этот момент Искорка ощутила нечто удивительное. Все пройденные ею уроки сложились в единую, прекрасную картину. Она чувствовала себя не просто рыбкой, а мудрым существом, в кото-

ром есть место всему. Она была целой. Со всеми своими «радугами» и «штормами». И это было самым большим спокойствием, самой глубокой радостью и самым настоящим домом.

Когда они открыли глаза, уже светили первые звёзды, отражаясь в тысячах спокойных глаз. — Спасибо, — сказал Осминог Отто от всех. И в этом «спасибо» звучала благодарность не только Искорка, но и самим себе за то, что они научились быть добрыми хозяевами своего внутреннего мира.

Интересная мысль на ночь:

Принятие — это когда ты перестаёшь делить себя на «правильные» и «неправильные» чувства и становишься тем сам

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.