
ЛАВКА ВОЛШЕБНЫХ ВЕЩЕЙ
ЗДЕСЬ НАХОДЯТСЯ ВАЖНЫЕ ВЕЩИ
Светлана Березуцкая
ПодСКАЗКИ
для взрослых
Истории, которые обнимают
ДЛЯ ДУШИ
ВЕРА В СЕБЯ ВОЗМОЖНО ВСЁ
НУЖНОЕ ПРИДЁТ ВОВРЕМЯ
ТЁПЛЫЕ СЛОВА
ТИХИЕ ОТКРЫТИЯ
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ
ВНУТРИ УЖЕ ЕСТЬ ОТВЕТ
18+

Светлана Березуцкая

Под(сказки) для взрослых

«Автор»
2026

Березуцкая С. А.

Под(сказки) для взрослых / С. А. Березуцкая — «Автор», 2026

Сборник терапевтических историй, где вместо советов — пространство для встречи с собой. Как в старинной лавке, здесь каждая история — словно вещь с тихой силой: она помогает замедлиться, услышать свои чувства и найти внутреннюю опору. Без инструкций и готовых ответов — только бережный диалог, в котором можно быть собой и идти к равновесию маленькими шагами. Вы можете читать книгу в любом порядке, возвращаться к отдельным историям, делать паузы или откладывать её, когда это необходимо.Эта книга не заменяет психотерапию, медицинскую или психологическую помощь. Она — пространство для бережного соприкосновения с собой и маленьких шагов к внутреннему равновесию.С заботой и уважением к вашему пути, автор.

© Березуцкая С. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Как работать с вопросами и практиками 7
О вопросах 8
О практиках 9
Как читать эту книгу 10
Лавка волшебных вещей 13
«Лавка волшебных вещей» КОГДА ВНУТРИ СТАЛО ТЕСНО 15
Чайная чашка 17
Розовый куст 19
Вирус настроения 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Под(сказки) для взрослых

Предисловие

«ПодСКАЗКИ для взрослых» — это не просто сборник историй. Это место, куда приходят не за советами и готовыми решениями, а за возможностью услышать себя, выдохнуть и чуть иначе взглянуть на происходящее.

Представьте необычную старинную лавку, где вместо привычных товаров — сказочные истории, которые служат своеобразными подсказками.

На полках этой лавки лежат чайная чашка с едва заметной трещинкой, роза в изящной вазе, легкий зонт, глиняный кувшин, надежный мост… Они не сверкают сказочной магией, но хранят в себе тёплую силу — ту, что помогает соприкоснуться с чувствами, замедлиться и почувствовать опору внутри.

Здесь нет чек-листов «как стать счастливым», строгих инструкций и правильных ответов. Есть мягкий диалог с собой — через образы, метафоры и тихие, узнаваемые состояния. «ПодСКАЗКИ для взрослых» приглашают вас осмотреться и взять в руки ту историю, которая откликнется именно сейчас.

Вы можете читать книгу в любом порядке, возвращаться к отдельным историям, делать паузы или откладывать её, когда это необходимо.

Пусть эти терапевтические сказки станут тем самым волшебством, которое просыпается, когда мы позволяем себе остановиться, прислушаться к чувствам и просто быть.

Эта книга не заменяет психотерапию, медицинскую или психологическую помощь. Она — пространство для бережного соприкосновения с собой и маленьких шагов к внутреннему равновесию.

Бережные терапевтические истории для взрослых *С заботой о вас ,*
Светлана Березуцкая

Иногда нам очень хочется себя починить. Стать спокойнее, увереннее, счастливее — и поскорее.

Мы ищем объяснения, разбираем свои реакции, стараемся быть «правильными» и все понимать.

Но у чувств другой язык. И чаще всего он не про анализ. Он — про истории.

Вот почему эта книга называется «ПодСКАЗКИ для взрослых». В одном слове здесь встретились сказки и подсказки. Но это не советы, как следует жить, и не обещание, что все трудности исчезнут. Иногда чужая история просто позволяет вдруг узнать собственную. Услышать вопрос, который давно не решались задать себе. Или заметить то хорошее, мимо чего проходили каждый день.

У этих историй есть свой дом — старинная Лавка волшебных вещей. В ней тихо звенит колокольчик, на прилавке дремлет кот, а хозяйка знает: не всегда человек приходит за тем, что сам называет нужным. Можно зайти, осмотреться, взять в руки чью-то историю — и почувствовать, что внутри стало чуть теплее или тише.

В этих историях живут люди, похожие на тех, кого мы встречаем каждый день. Те, кто устал тащить все на себе. Те, кто боится ошибиться. Те, кто давно не слышал своих желаний. Кто злится, обижается, выгорает, теряется. Их переживания иногда отражаются в самых простых вещах: чайной чашке, розе, саде, мосте, зонте или недоделанной фигурке.

В Лавке пять полок. Каждая хранит истории, которые могут откликнуться в определенном состоянии: когда внутри стало тесно, когда больно, когда хочется вернуться к себе, найти опору или сделать шаг навстречу переменам. Это не ступени, которые нужно пройти по порядку. Можно остановиться у любой полки — там, где сегодня отзывается сердце.

Эта книга не про то, как «жить правильно». Здесь никого не оценивают и не исправляют. Здесь можно просто быть. Чувствовать то, что чувствуется. Плакать, если щемит. Злиться вместе с героями. Радоваться, когда у кого-то получается сделать шаг.

Не обязательно сразу понимать, почему откликнулась именно эта история. Порой достаточно заметить: вот здесь стало тесно в груди, а здесь вдруг захотелось вдохнуть глубже. Возможно, именно с этого и начинается ваша собственная подсказка.

Как работать с вопросами и практиками

После многих историй вы найдете вопросы и небольшие практики. Это не тест, не проверка и не обязательное задание. Они нужны лишь затем, чтобы, если захочется, немного задержаться рядом с тем, что отозвалось.

О вопросах

Вопросы — приглашение заметить свои мысли и чувства. На них не нужно отвечать «умно» или «глубоко». Иногда достаточно одной фразы, одного слова, ощущения в теле или честного «я не знаю».

Если вопрос не откликается — пропустите его. Если возвращается позже — позвольте ему быть.

О практиках

Вы можете сократить любую практику, изменить ее под себя или не делать вовсе. Особенно важно бережно относиться к себе, если во время чтения поднимаются сильные чувства.

Если эмоции усиливаются, сделайте паузу. Обратите внимание на опору под ногами, на дыхание, на то, что окружает вас сейчас. Эта книга — не про преодоление себя, а про внимательное соприкосновение с собой.

Как читать эту книгу

Так, как заходят в незнакомую лавку: без спешки и без обязательного маршрута. Можно открыть книгу на любой странице и задержаться у той полки, к которой тянет сегодня.

Можно читать по одной истории и носить ее с собой весь день. Можно возвращаться к одной и той же снова и снова. Можно делиться ею вслух с близким человеком — или оставить только для себя.

Здесь нет «надо». И не нужно реагировать «правильно». Можно не понять, почувствовать тепло или сопротивление, закрыть книгу и сделать вдох.

Лавка никуда не денется. Ее истории подождут, пока вы захотите вернуться. Эта книга — не задача. Это пространство.

С теплом и уважением к вашему пути, Светлана Березуцкая

ПЯТЬ ПОЛОК С ПОДСКАЗКАМИ

Представьте старинную Лавку волшебных вещей. У нее пять полок — и на каждой свои сказки-подсказки. Не потому, что чувства можно разложить по местам, а потому, что в разные дни нам нужны разные истории. Одни помогают заметить внутреннее напряжение. Другие — выдержать боль, услышать себя, вспомнить о том, что поддерживает, или решиться на перемены.

Полки напоминают наше внутреннее пространство: есть то, что всегда на виду, и то, на что мы почти не поднимаем взгляд. Здесь нет правильного порядка и «самой важной» полки. Важна та, к которой захочется подойти сегодня.

Нижняя полка — КОГДА ВНУТРИ СТАЛО ТЕСНО

На этой полке — истории о том, что мы носим каждый день, даже когда это давно жмет: чужие ожидания, внутренний критик, стремление все сделать идеально, привычка сравнивать себя с другими. Мы так долго живем с этим давлением, что почти перестаем его замечать. Эти сказки могут подсказать не решение, а первый вопрос: «А можно иначе?»

Полка ниже уровня глаз — ТРЕЩИНЫ И ПЕРЕЛОМЫ

Здесь — истории об утратах, разочарованиях, несбывшихся мечтах, одиночестве и страхе неопределенности. О том, что порой хочется спрятать подальше, лишь бы не смотреть на боль. Но не всякая трещина требует немедленной починки. Иногда первая подсказка — признать: «Да, это было. И это имело значение».

Полка на уровне сердца — ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

На этой полке живут истории о знакомых ролях и чувствах: вине, обиде, гневе, привычке терпеть, страхе ошибиться или довериться себе. Они помогают присмотреться к тому, что мы давно приняли за часть себя. И, возможно, различить: вот это — я, а вот это — то, что я нес слишком долго.

Полка ценных вещей — ЗРЕЛАЯ МУДРОСТЬ

Здесь хранятся истории о любви, внутренней силе, самоценности, важных ритуалах и тихой опоре. В трудное время может казаться, что этой полки вовсе нет. Но иногда сказка всего лишь напоминает о том, что уже есть внутри и рядом. Не громко. Без нравоучений. Просто вовремя.

Самая высокая полка — КОГДА Я НАЧИНАЮ ИНАЧЕ

Здесь — истории о выборе, смелости начать, новых поступках и отношениях, в которых можно попробовать поступить по-другому. До этой полки не всегда хочется тянуться: перемены немного пугают. Но и здесь никто не требует резкого рывка. Бывает достаточно одного честного, своего шага.

Эти истории можно читать в любом порядке. Можно начинать с той полки, к которой тянет сейчас, долго оставаться у нее или сразу смотреть выше.

Лавка не торопит.

У каждой сказки — своя подсказка. И каждая полка подождет.

***

Утро в лавке было тихим, как дыхание спящего. Свет, ещё робкий, пробирался сквозь стёкла витрины, касался деревянных половиц и карабкался по полкам, будто что-то искал.

Хозяйка лавки — белокурая женщина с руками, знающими вес каждого дня, — медленно, лёгкими движениями протирала прилавок. Не спешила. В её движениях была уверенность: сегодня кто-то придёт.

— Люди редко приходят сюда за вещами, — сказала она в тишину. — Они приходят, когда перестают видеть.

За окном был обычный город. И почти в каждом взгляде — усталость, которой давно не дали слов.

Хозяйка лавки повернула ключ. Колокольчик звякнул тихо.

Лавка ждала тех, кто ещё не знал, что ищет.


SnapEdit

Лавка волшебных вещей

(жизнь на автопилоте, контроль, потеря вкуса жизни)

В старинном городе, где мостовые шептали истории минувших веков, а крыши домов прижимались друг к другу, словно старые друзья, таилась одна особенная лавка. Над её дверью не было вывески, но те, кто знал, как искать, всегда находили к ней путь. Об этой лавке давно ходили самые разные слухи: кто-то называл её хозяйку волшебницей, кто-то – колдуньей, а кто-то просто мудрой торговкой всякими премудростями. Но все, кто хоть раз переступал её порог, сходились в одном: то, что они уносили с собой, меняло их жизнь, порой неуловимо, порой – кардинально.

Александр был человеком расчёта. Он верил только в то, что можно измерить, взвесить и упаковать в понятные графики. Его жизнь была выстроена, как точный механизм: работа в мебельной компании, вечерний ужин с женой, редкие выходные в тишине.

Но в тот день шестерёнки механизма дали сбой. Утренняя ссора с женой оставила во рту привкус горечи, а привычный маршрут вдруг привёл его к заветной лавке, о которой он слышал лишь обрывки странных разговоров.

Внутри лавки воздух пах старинными книгами, ладаном и чем-то неуловимо сладким. Полки, казалось, жили своей жизнью — предметы на них то появлялись, то исчезали в тени.

— Вас что-то интересует?

Мужчина вздрогнул. Он не услышал шагов, не заметил, как появилась она – хозяйка лавки. Её облик был столь же неуловим, как и предметы на полках. Глаза её мерцали отблесками далёких звёзд, а улыбка была загадочной, как сама лавка. Она не была ни старой, ни молодой, в её внешности присутствовала какая-то неуловимость, и вместе с тем, в ней ощущалась какая-то притягательная и немного пугающая сила.

— Я просто слышал о вашей лавке, — неуверенно проговорил Александр. — Говорят, здесь можно найти что-то особенное.

Хозяйка улыбнулась, и луч света, словно по волшебству, упал на её лицо, делая его почти прозрачным.

— Здесь каждый находит то, что ищет, — ответила она. — Но не всегда то, что ожидает.

По спине Александра пробежал холодок. Он снова огляделся, но полки по-прежнему хранили свои секреты в тени.

— А что ищете вы?

— Я не знаю, — растерялся Александр.

— Может быть, вы хотите по-другому взглянуть на свою жизнь? Увидеть и попробовать в ней те оттенки, которых раньше не замечали? Зачем искать то, что у вас уже есть. В этом случае предлагаю вам набор чайных пакетиков с самым спорным вкусом, — и продавщица кивнула на аккуратно упакованную, красивую коробочку с чайными пакетиками.

Александр недоверчиво взглянул на неё. Чай? Он ожидал чего угодно, но не этого.

— Или быть может, вас заинтересует волшебная мука, благодаря которой может сплотиться любая семья?

Мужчина растерянно смотрел на самые обычные, казалось бы, предметы. Неужели всё это действительно волшебное?

— А! Я поняла! Вот что вам надо, — воскликнула Она. Потом приставила стремянку к полкам, и, уверенно забравшись на самую высокую ступеньку, дотянулась до верхней полки и достала оттуда прозрачный зонт с ручкой, покрытой мелкими трещинками. Спустившись со стремянки, она стряхнула пыль с зонта.

— Извините, — она громко чихнула, — но от пыли его волшебные свойства совершенно не испортились, — и хозяйка уверенно протянула зонт Александру.

— А для чего он? — спросил тот, с благоговением принимая предмет.

— Ну, вы же понимаете, что в этой лавке нет обычных вещей, и этот зонт особенный. Какая бы ни была погода, что бы ни происходило в вашей жизни, как только вы откроете этот зонт, окружающее сразу же преображается и становится таким, каким вы его хотите видеть.

Александр аккуратно, с трепетом, спрятал зонт под мышкой. Сколько я вам должен? — спросил он.

— Пока нисколько, — ответила хозяйка улыбаясь.

— Это как?

— Заплатите, только если он вам поможет.

Александр хотел было уйти, но вдруг развернулся и, осмелев, спросил:

— Скажите, кто вы такая?

Хозяйка лавки улыбнулась, и в её глазах заиграли искорки таинственности.

— Я та, что помогает людям находить себя, — улыбнулась она.

Когда Александр вышел на улицу, начался мелкий дождь. Он машинально раскрыл зонт — и мир изменился.

Капли переливались, как стеклянные бусины. Серые стены домов вдруг проявили скрытые узоры. Даже старушка у скамейки, кормившая голубей, казалась не уставшей пенсионеркой,в ней появилось нечто тихо величественное.

Александр засмеялся. Мир не изменился. Просто он наконец его увидел.

На следующий день он вернулся в лавку, но дверь была заперта. На ступеньке лежал свёрток с запиской:

"Оплата принята. Приходите, когда снова потеряете зрение".

Александр развернул свёрток — внутри лежал маленький брелок в виде того самого зонта.

С тех пор он иногда ловил себя на том, что смотрит на мир чуть дольше, чем обычно. И если в городе шёл дождь, он всегда брал с собой зонт — на всякий случай.

 # Иногда нужно не менять жизнь, а снова её увидеть.

 # То, что ты ищешь, уже рядом — просто смотри.

Иногда мы не теряем зрение — мы просто перестаём смотреть.

Эта история не о чудесах. Она о разрешении видеть.

Если после неё вы заметили что-то, чего раньше не замечали —значит, зонт уже у вас в руках.

«Лавка волшебных вещей»
КОГДА ВНУТРИ СТАЛО ТЕСНО

В лавке ещё никого не было. Свет только начинал собираться в комнате — неяркий, осторожный, будто спрашивал разрешения. Он ложился на пол, задерживался на краях полок, касался стеклянных дверец и старого дерева.

Хозяйка лавки стояла у окна.За стеклом рос куст — не самый красивый, не самый ухоженный. Ветки тянулись в разные стороны, кое-где обломанные, кое-где — с набухшими почками. Он цвёл не напоказ. Просто потому, что мог.

Она смотрела на него долго, словно узнавая в нём что-то знакомое.

Потом вернулась к прилавку, налила чай в простую фарфоровую чашку. На её боку тянулась тонкая трещинка — почти незаметная, если не держать чашку в руках. Пар поднялся вверх медленно, как дыхание, которое наконец стало ровным.

— Забавно, — тихо сказала Хозяйка. — Мы так стараемся быть целыми.

Из-под стеллажа вылез кот. Серый, ленивый, с глазами цвета мокрой листвы. Он потянулся, зевнул и без лишних церемоний запрыгнул на подоконник. Хозяйка погладила его — привычно, почти машинально.

— Иногда внутри становится тесно, — сказала Она, не глядя ни на кого. — Не потому что плохо. А потому что слишком много было удержано.

Она взяла чашку обеими руками.

— Мы живём, справляемся, приспосабливаемся. Учимся не задевать себя за острые края. Привыкаем носить то, что давно жмёт.

Кот замурлыкал — ровно, уверенно, как будто подтверждая каждое слово.

— А потом появляется трещина, — продолжила она. — Маленькая. Тихая. Такая, которую хочется не заметить.

Она провела пальцем по фарфору.

— И мы пугаемся. Думаем: теперь всё развалится.А иногда это просто место, через которое можно вдохнуть.

Хозяйка поставила чашку на блюдце. Где-то в глубине лавки едва слышно звякнуло стекло — будто одна из вещей откликнулась.

— Эти истории не о том, как чинить себя, — сказала она. — Они о том, как быть рядом с собой. Смотреть. Слушать. Не торопиться.

Она подошла к двери и повернула табличку. **«Открыто».**

Колокольчик звякнул тихо, почти извиняясь.

— Заходите, — сказала Хозяйка уже не в пустоту. — Здесь можно ничего не знать. И ничего не решать сразу.

В лавке снова стало тихо. Но это была тишина, в которой кто-то вот-вот войдёт.



Чайная чашка

(недовольство, перфекционизм, синдром отложенной жизни)

В небольшом городке жила девушка по имени Рита. Она была мечтательной и требовательной к жизни: всегда хотела самого лучшего — самую красивую одежду, самую интересную работу, самых верных друзей. Каждый раз, получая что-то, она невольно сравнивала это с идеальной картинкой:«А могло быть и лучше»

Однажды бабушка подарила Рите старинную чайную чашку — изящную, с тонким цветочным узором, но с крошечной трещиной у основания.

— Она неидеальная, — нахмурилась Рита. — Смотри, дефект. Можно обменять на новую?

Бабушка мягко улыбнулась:

— Эта чашка пережила войну, эвакуацию, три переезда. Она хранила в себе сотни чашек чая, разговоров, слёз и смеха. Трещина — не изъян. Это её история.

Рита не стала менять чашку. Поставила её на полку — как напоминание. Но каждый раз, наливая чай, она невольно смотрела на трещину и вздыхала.

Как-то дождливым вечером Рита вернулась домой уставшая и расстроенная. Сорвалась долгожданная сделка, подруга отменила встречу, в автобусе на неё накричал незнакомец.Она налила чай, взяла ту самую чашку — и вдруг замерла.

Свет из окна падал на цветочный узор так, что он переливался.Трещина создавала причудливую тень на стене.Тепло чашки согревало ладони, а аромат чая успокаивал.

Рита села у окна, сделала глоток — и впервые почувствовала не досаду, а благодарность.За тепло.За тишину.За эту чашку, которая просто была — такая, какая есть.

С того вечера она начала замечать другие «неидеальные» радости:кофе с чуть подгоревшей пенкой, который варила сама;старую книгу с загнутыми страницами, подаренную подругой;дождь, стучащий по крыше, когда она укутана в плед.

Однажды Рита встретила знакомого, который с горечью говорил:

— Всё не то Работа не та, квартира маловата, отношения не складываются

— А что у тебя есть? — тихо спросила Рита.

Он задумался.

Через месяц он вернулся с сияющими глазами:

— Я и не думал, что у меня так много хорошего

Рита кивнула.Она знала: счастье — не в том, чтобы получить идеал. Оно — в умении увидеть красоту в том, что уже рядом. В умении сказать: «Спасибо, что ты есть». Даже с твоей трещиной.

 # Трещина — не изъян. Это её история .

 # Счастье — не в том, чтобы получить идеал. Оно — в умении увидеть красоту в том, что уже рядом .

? Спросите себя:

1. Какие «трещины» в своей жизни вы считаете недостатками?
2. Что из маленького и простого я перестал(а) замечать, ожидая большего?
3. Что изменилось бы, если бы я чаще говорил(а) «спасибо» тому, что уже есть?



Розовый куст

(страх потери , гиперконтроль , трудность принятия помощи , страх изменений)

В одном чудесном саду, где воздух был напоён ароматом трав и шёпотом листьев, женщина посадила два маленьких розовых куста. Они были совершенно одинаковыми — с нежными зелёными побегами и едва проклюнувшимися листочками, полными надежды.

Первое время женщина сама ухаживала за ними: поливала тёплой водой, рыхлила землю, укрывала от холодного ветра. Кусты тянулись к её рукам, впитывали заботу и понемногу крепли. Вскоре она передала их в руки опытного садовника — мудрого, с ладонями, покрытыми шрамами от шипов. Этот садовник любил свою работу всей душой и вкладывал много усилий в каждый кустик сада.

Садовник знал, что розам нужны не только солнце и вода, но и горькие удобрения, пахнущие не самым приятным образом. Когда он вносил их в землю, **правый куст** поморщился и отпрянул:

— Фу! Как это отвратительно! Я не хочу, чтобы мои корни касались такой гадости!

Левый куст же, хоть и сжался от резкого запаха, подумал: «Если садовник это делает, значит, для чего-то это надо», — и терпеливо принял подкормку.

Прошло время, и на обоих кустах появились первые бутоны — нежные, трепетные, готовые вот-вот раскрыться. Женщина, увидев их, обрадовалась:

— Я посадила их, значит, они должны украшать мою жизнь! — и велела садовнику срезать цветы.

Садовник осторожно взял ножницы. **Левый куст** почувствовал лёгкую боль, но подумал: «Без неё меня бы не было», — и с благодарностью позволил срезать бутон.

Правый куст изогнулся и увернулся от рук садовника:

— Нет! Я не позволю!

От резкого движения его бутон надломился и упал к ногам женщины. Она даже не взглянула на него, лишь приняла из рук садовника срезанный цветок и ушла, довольная.

Шли дни. Кусты росли, на них появлялись новые бутоны. Каждый раз, когда садовник подходил с ножницами, л**евый куст** вздыхал, но разрешал срезать цветы — для больной девочки, для влюблённого юноши, для старушки, шедшей на кладбище.

— Ты глупец! — смеялся **правый куст**, гордо распуская свои роскошные цветы. — **Зачем отдавать то, что принадлежит тебе?**

Правый куст гордился красотой своих длинных стеблей и пышных цветов.

Но однажды налетел сильный ветер. Длинные, необрезанные стебли **правого куста** не выдержали напора — цветы склонились к земле, прямо к дорожке, и их ненароком стали топтать прохожие, лепестки осыпались. Куст, не привыкший к испытаниям, начал чахнуть.

Между тем, **левый куст**, который доверял садовнику, к следующей весне превратился в мощный и раскидистый, с множеством новых побегов. Он расцвёл так пышно, что весь сад наполнился его ароматом, а крупные, разных оттенков, цветы радовали всех, кто приходил в сад.

Когда садовник подошел к **правому кусту**, он уже не сопротивляясь, позволил обрезать свои бутоны. Боль была, словно укол шипа, но в этот раз вместе с ней пришло освобождение. Он почувствовал, как в нём пробуждается новая энергия, как корни его крепнут, а ветви тянутся к солнцу с новой жаждой жизни.

И случилось чудо. Куст, ранее надменный и эгоистичный, расцвёл с невиданной щедростью. Его розы были не только прекрасны, но и наполнены какой-то особой теплотой, словно в каждом лепестке жила частичка его души. Теперь он знал, что истинное счастье — это не

владеть, а делиться, не сохранять, а отдавать. И розовый сад наполнился благоуханием любви и щедрости, исходящим от двух, некогда таких разных, но теперь единых в своей красоте, розовых кустов.

 # Сохраняя — можно потерять. Отдавая — вырасти .

? Спросите себя:

1. Где в жизни я сейчас — правый куст, а где — левый?
2. Чему я сопротивляюсь, потому что боюсь потерять?
3. Кто или что в моей жизни — «садовник», которому трудно доверять?
4. Что во мне может вырасти, если я позволю себе отпустить контроль?

Практика «Отдать бутон»

1. Вспомните, что вы удерживаете слишком крепко (роль, обиду, контроль, ожидание).
2. И в ближайшие дни сделайте **одно маленькое действие отдачи** —без объяснений, без ожиданий, без благодарности.
3. Просто отдать. И заметить, что происходит внутри.



Вирус настроения

(раздражительность , стресс , о сознанность , э мпатия , добро желательность)

В одном маленьком городке жили люди, которые не замечали, как их плохое настроение передаётся от одного к другому, словно по невидимой цепочке.

Всё началось утром у булочной. Пожилой мужчина Михаил торопился и случайно толкнул женщину с сумками. Не извинившись, он пробормотал: "Стоять не умеете?" и ушёл.

Эта женщина расстроилась и, придя на работу, отругала коллегу за опоздание. Тот, в свою очередь, вернулся домой злым и накричал на сына за разбросанные игрушки. Мальчик обиделся и пнул дворового кота. Кот, шипя, убежал и напугал женщину Анну задумчиво идущую по улице. Она расстроенная зашла в кафе, расположенное на углу улицы, в котором работал бариста Лев.

Каждое утро он открывал маленькую кофейню и встречал гостей с улыбкой. Когда к нему за столик присела Анна — её лицо было хмурым, голос резким, а взгляд будто искал, к чему бы придраться.

— Кофе горький, — буркнула она, едва пригубив напиток. — И столик липкий.Лев спокойно кивнул:— Простите, сейчас всё исправлю. А может, добавить в кофе немного корицы? Она смягчает вкус.Женщина удивлённо подняла глаза, хотела что-то сказать, но вместо этого лишь вздохнула:— Ладно давайте корицу.

Пока Лев готовил новый напиток, он ненавязчиво спросил:— У вас был тяжёлый день? Анна помолчала, потом вдруг рассказала: её начальник резко выговорил ей без причины, в метро толкнули, и в добавок ко всему на улице напугала какая-то дикая кошка. — Понимаю, — мягко сказал Лев. — Но знаете, иногда достаточно маленькой детали, чтобы день стал чуть лучше. Вот, попробуйте.Он поставил перед ней чашку с пышной пенкой и узором в виде солнца.

Тем же днём Анна зашла в магазин за хлебом. Кассир, уставший после смены, пробивал товары с каменным лицом. Она уже хотела привычно буркнуть: «Быстрее можно?», но вдруг вспомнила утренний разговор.— У вас всё в порядке? — спросила она неожиданно для себя.Кассир вздрогнул, потом улыбнулся:— Да, просто устал немного. Спасибо, что спросили.

Вечером, возвращаясь домой, Анна заметила соседку — ту самую, что вечно ворчала на детей во дворе. Обычно она старалась пройти мимо, но сегодня остановилась:— Как ваши фиалки? Я видела, они так красиво цветут.Соседка, к её удивлению, расцвела:— Ох, спасибо! Я их так берегу Хотите отросток?

На следующий день Лев снова увидел Анну. Она пришла с подругой и смеялась, заказывая два кофе с корицей.— Вы знаете, — сказала она ему, — вчера я поняла одну вещь: плохое настроение как вирус. Оно передаётся от человека к человеку, если мы не останавливаем его. — А хорошее — как свет, — добавил Лев. — Его тоже можно передавать.

С тех пор Анна стала замечать: стоит ей улыбнуться незнакомцу, сказать доброе слово, и мир будто меняется. В автобусе кто-то уступил ей место, в очереди человек пропустил вперёд, а на работе коллега предложил помощь без лишних слов.

Однажды она встретила подростка, который сидел на скамейке, уткнувшись в телефон, с видом «всё плохо». Она вспомнила, как сама сидела так же в свои шестнадцать лет.— Красивый закат, правда? — сказала она, присаживаясь рядом. — Я вот люблю, когда небо розовое, как сахарная вата.Подросток поднял глаза, хмыкнул, но потом посмотрел на небо и неожиданно ответил:— Ага. Похоже на клубничное мороженое.

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.