

*Наталья Прудникова*

# Добрые сказки Наташи



# Наталья Прудникова

## Добрые сказки Наташи

<https://litres.ru/73987808>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Перед Вами терапевтические сказки, написанные мной для каждой отдельно взятой сложной ситуации, с которыми ко мне приходили за психологической помощью и взрослые, и дети. Проживая чувства героя, проходящего путь внутренних преобразований, каждый читатель может найти отклик и в своей душе, обнаружить подсказку или ответ на свой вопрос, наполниться ресурсами для решения своей сложной жизненной задачи.

Терапевтические сказки направлены на понимание самого себя, принятие своих чувств и эмоций, их проживание и выход на новый уровень своего внутреннего развития, где уже есть счастье, мир, успех... Родителям они помогут лучше понять своего ребёнка и помочь ему, выстроить здоровые отношения в семье.

Перед каждой сказкой есть описание – какое целительное воздействие она несёт и в чём она может быть полезна. После сказки - вопросы для размышления и осознания себя и ситуации, простые в выполнении психологические практики, которые помогут закрепить позитивный результат Вашего преображения.

# Содержание

Предисловие	4
Всё начинается с вдохновения себя	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Наталья Прудникова

## Добрые сказки Наташи

### Предисловие

Бывает так, когда путь ясен и все ответы очевидны, и мы легко идём по дороге жизни, радостно замечая всю её красоту и необыкновенность. А бывает и так, когда мы попадаем словно в тупик и выхода не видно. Появляется ощущение одиночества и незащищённости. В такие моменты хорошо, если есть кто-то рядом, кто может поддержать и помочь наполниться силами...

«Добрые сказки Наташи» в этом Вам тоже могут помочь. Они написаны с пониманием Вас и Ваших чувств. Каждая история помогает взглянуть на сложную ситуацию шире, заметить свет в темноте и обнаружить свой путь становления себя, взрослого и сильного. Детям с помощью сказки легко пережить свои негативные состояния: страх, стыд, гнев, робость и другие, а также идя за героем найти добрый способ взаимодействия с окружающими людьми и природой. Сказка работает с нашим умом мягко, через метафору, и именно это является гуманным механизмом сказко-терапии.

Для Вашего удобства перед каждой сказкой есть описание – какое целительное воздействие она несёт. Каждая сказка

пробуждает силы действовать и мотивирует начать изменения в своей жизни мягко, по-доброму, гармонично со всем Вашим окружением. Изменение внешнего мира всегда начинается с изменения себя внутри, своих мыслей и своего отношения к происходящему. Это и есть первый маленький шаг уже сейчас. Поэтому я прошу поразмышлять и ответить себе на вопросы после прочтения сказки. Можно что-то записать, наметить следующие шаги, приближающие Вас к той жизни, о которой Вы мечтали. Также я привожу некоторые, простые в выполнении, психологические практики, которые помогут закрепить позитивный результат Вашей работы. Да, это работа, так как менять ход своих мыслей это требует усилий и самодисциплины. Но это того стоит!

Я прошу Вас не делать сразу большой марафонский рывок в своём новом становлении себя! Идите маленькими, комфортными Вам шагами. Ум наш (амигдала) устроен так, что часто воспринимает всё новое как опасное и может саботировать достижение успеха, включить старый привычный ему режим работы. Поэтому нарабатывайте постепенно новую привычку жить по-новому. Это будет надёжно и навсегда.

Для чтения выберите тихое место и немного времени, чтобы Вас никто не отвлекал от мыслей, которые будут приходить и навеваться строками, налейте чашечку любимого чая, сядьте удобно в кресло с мягким пледом. Погрузившись в описание природы и саму сказочную историю Вы ощутите терапевтический эффект сказок: станет легче дышать, ум

станет светлее, и дорога Вашей жизни свернёт с тупиковой на просторную и ровную, ответы на вопросы станут видны на поверхности.

С любовью и пониманием к Вам, Наталья Прудникова.

# Всё начинается с вдохновения себя

**«Я не то, что со мной случилось, я — то, кем я решил стать»**

*Карл Густав Юнг*

Что может быть важнее для родителей, чем воспитать счастливых и успешных детей? Так это то, чтобы сначала самим ощутить себя счастливыми и успешными. Ведь мы можем дать только то, что имеем сами. Только счастливый родитель может воспитать счастливого ребёнка. Родитель, уверенный в своих силах, может вселить уверенность в ребёнка и это станет фундаментом для его успешности в жизни.

Эти сказки могут напоминать Ваши собственные истории и ситуации, которые Вам приходилось проживать, а может быть и сейчас они ещё не завершены и порой тревожат. Ощущение счастья и внутренней удовлетворённости появляется лишь тогда, когда мы смогли выйти из трудностей и вынесли из них для себя важный урок - стали сильнее и взрослее для самого себя. Стать взрослым – это, значит научиться быть самому себе опорой и мудрецом, уметь заботиться о своём

благополучии и одновременно с этим о благополучии окружающих людей, нераздельно от своего собственного. Быть взрослым – это, значит взять ответственность за себя и свою жизнь в свои руки, позаботиться о своём внутреннем "ребёнке", найти компромисс со своим внутренним "критиком" и гармонично взаимодействовать с окружающими. Тогда появляется и уверенность в своих силах и успешность, потому что многое уже преодолено. Тогда мы можем дать своим детям истинную поддержку в преодолении их страхов и переживаний, научить своим примером как проживать экологично для себя и окружающих какую-либо эмоцию или чувство, как справляться с трудностями.

**«...когда ты выйдешь из шторма, ты никогда снова не станешь тем человеком, который вошёл в него. Потому что в этом и был весь его смысл.».**  
*Харуки Мураками*

Итак, мы отправляемся в путешествие по сказкам. Эти дороги уже были пройдены теми, кто оказался в трудных для себя жизненных ситуациях, и с помощью путеводной нити сказочного повествования см

# 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.