



Лана Лова

**Сказка - интеграция Силы**

«Автор»

2026

**Лова Л.**

Сказка - интеграция Силы / Л. Лова — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь задумывались, что скрыто внутри каждого из нас? Огромный потенциал, источник невероятной силы, который ждет своего пробуждения? Мы часто говорим о силе, но редко задумываемся, насколько она многогранна. Это история о девочке Соне, которая отправляется на поиски своей внутренней силы. Но это не просто приключенческий сюжет — это карта к раскрытию вашего собственного потенциала. Что делает сказку особенной? Соня и её друзья исследуют и пробуждают сразу шесть видов силы: Физическая сила: преодоление препятствий, забота о теле. Эмоциональная сила: умение понимать и управлять своими чувствами, сочувствовать другим. Духовная сила: поиск смысла жизни, связь с чем-то большим. Сила духа: стойкость, мужество, умение не сдаваться перед лицом трудностей. Энергетическая сила: жизненная энергия, здоровье, гармония. Сила воли: самодисциплина, целеустремленность, способность доводить дела до конца. Мы не только исследуем составляющие силы, но и интегрируем эти качества с игрой в куклы.

© Лова Л., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Лана Лова

## Сказка - интеграция Силы

### ВВЕДЕНИЕ

1. Смелость — это не отсутствие страха, а движение вперед, несмотря на страх и сомнения.

2. Из чего состоит смелость

2.1 Принятие риска: умение увидеть риск и понять, что он есть, но не позволить ему остановить действие.

2.2 Вера в себя (самоэффективность): уверенность, что вы можете выполнить задачу или справиться с ситуацией.

2.3 Мотивация и цель: ясная причина действовать — зачем нужно преодолеть трудность.

2.4 Эмоциональная регуляция: способность дышать, сохранять спокойствие и не поддаваться панике.

2.5 Поддержка окружающих: ощущение, что рядом есть друзья, семья или наставник, которые помогут.

2.6 Подготовка и навыки: знания и умения, которые облегчают выполнение задачи и снижают риск ошибки.

2.7 Этические ориентиры: понимание, что смелость должна помогать другим и не причинять вреда.

2.8 Контекст и адаптивность: способность приспосабливаться к обстоятельствам и менять план при необходимости.

3. Виды смелости

3.1 Физическая: преодоление внешних трудностей и опасностей (например, прыгнуть в воду, если это безопасно и нужен риск).

3.2 Моральная: отстаивание своих принципов и совершение правильных поступков, даже когда сложно.

3.3 Эмоциональная: выражение чувств, умение просить помощь и принимать поддержку.

3.4 Интеллектуальная: умение задавать вопросы, искать информацию и делать выводы в сложной ситуации.

3.5 Социальная: умение заступиться за друга, помогать другим и защищать слабых.

4. Как развивать смелость

4.1 Начинать с маленьких шагов: выбирать небольшие задачи, которые можно выполнить; даже если страх останется, будет получен опыт роста.

4.2 Развивать навыки и подготовку: обучаться необходимым умениям заранее и планировать действия.

4.3 Рефлектировать после действий: думать о том, что получилось хорошо, что можно улучшить и какие уроки следует извлечь.

4.4 Практиковать дыхательные техники и паузы: перед сложной задачей сделать несколько глубоких вдохов, чтобы снизить тревогу.

4.5 Искать поддержку: обсуждать планы с близкими, просить помощь, если она нужна.

5. Простой способ напомнить ребенку

5.1 В любой сложной ситуации спросить себя: что я хочу сделать, почему это важно, что могу попробовать сделать прямо сейчас, кто может мне помочь.

Эта книга включает в себя все эти этапы. К каждому пункту написана сказка, которая мягко помогает интегрировать эти качества в характер и психику не только ребенка, но и взрос-

лого. К каждой сказке предложен сюжет с использованием кукол. Такие сюжеты я делала для своей дочки; если у вас мальчик, вы можете адаптировать сказку для мальчика и проиграть её по-своему.

Как можно проиграть эту сказку с ребенком, вы сможете посмотреть по ссылкам, указанным в конце каждой главы.

### Глава 1. Черная королева



В одном далёком волшебном королевстве, где цветы пели, а облака напоминали сладкую вату, жила маленькая принцесса по имени Лия (кто то называл её Лили). Ей было всего три

года, и она была очень доброй, но порой боялась всего нового: незнакомых зверей, тёмной комнаты и даже громкого грома.

У Лили была лучшая подруга — весёлая девочка Миа. Они каждый день играли вместе: катались на качелях, собирали цветы и кормили разноцветных бабочек. Но однажды случилось нечто странное.

Над королевством вдруг сгустились тёмные тучи, и из самого мрачного леса вышла Чёрная Королева. Она не любила смех и радость и решила, что все дети в королевстве должны бояться всего на свете. Взмахнула она своим длинным плащом, и по всему королевству разлился густой туман, который заставлял всех чувствовать страх.

Принцесса Лили сразу испугалась и спряталась под одеяло. Но тут к ней в окошко постучала добрая фея по имени Лумина. У неё были сверкающие фиолетовые крылья и волшебная палочка, которая светилась, как маленькая звезда.

— Лили, — мягко сказала фея, — страх — это просто туман, который можно разогнать. Но тебе понадобится смелость. А смелость живёт внутри каждого, просто иногда её нужно разбудить.

Лили вздохнула и спросила: — Но как мне стать смелой?

— Пойдём вместе, — предложила фея. — И возьми с собой свою подругу Мию. Вместе не так страшно.

Лили нашла Мию, и они втроём отправились к замку Чёрной Королевы. По дороге им встретилось много пугающих вещей: скрипучие деревья, глубокие овраги и даже огромный паук, который плёл паутину прямо над тропинкой. Каждый раз, когда Лили хотела убежать, Миа брала её за руку и говорила:

— Смотри, Лили, этот паук совсем не страшный, он просто хочет украсить лес! А овраг можно перепрыгнуть — я помогу!

А фея Лумина взмахивала волшебной палочкой, и рядом с ними появлялись маленькие светящиеся шарики, которые разгоняли тьму.

Наконец, они добрались до мрачного замка Чёрной Королевы. Лили глубоко вздохнула и постучала в тяжёлые двери.

— Кто там? — раздался холодный голос.

— Это я, принцесса Лили, — ответила девочка, стараясь, чтобы голос не дрожал. — И я пришла сказать, что больше не боюсь тебя!

Чёрная Королева удивилась: — Не боишься? Но почему?

— Потому что со мной моя подруга Миа, — сказала Лили. — И добрая фея Лумина. И ещё я поняла, что если идти вперёд, даже когда страшно, страх становится всё меньше и меньше.

Чёрная Королева посмотрела на девочек, усмехнулась и своим холодным голосом сказала:

— Да, меня ты не боишься. Но я знаю твои страхи: ты боишься кататься с высокой горки, что стоит рядом с твоим замком; боишься смотреть в лес, что находится на востоке от твоей комнаты, так как там раздаются страшные звуки, в сторону которых ты даже боишься посмотреть. А что касается твоей подруги, у неё нет других подруг, кроме тебя. Она боится нового и неизвестного, боится знакомиться с другими детьми. А ещё она боится мальчиков-хулиганов, они часто обижали её в саду.

## **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.