

0+

Сказки
Сонной
Подушки

истории для спокойного сна



сборник 2

Для детей 2 - 8 лет  в авторском исполнении

Светлана Волошина

Светлана Волошина
Сказки сонной подушки.
Сборник 2. Истории
для спокойного сна

<https://litres.ru/74151344>

ISBN 9785007010764

Аннотация

Серия «Сказки сонной подушки» это сказки-медитации для детей от 2 до 8 лет, с добрыми героями: медвежонком Тёпой, белочкой Симой, зайчишкой Лиссой, лисёнком Арни, черепашонком Тори и волшебным скорпиончиком Риу. В сказках тёплые образы природы, никаких резких событий и тревожных поворотов, только доброта и уют. Особенности серии: Живой голос в аудиоверсиях, мягкая фоновая музыка для засыпания, психологическая основа каждой истории.

Содержание

Сказки сонной подушки	5
Бабочка Лаванда и Ночной сад ароматов	6
Приключение с рыбкой Филлой	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Сказки сонной
подушки. Сборник 2
Истории для
спокойного сна**

**Светлана Николаевна
Волошина**

Иллюстратор Светлана Николаевна Волошина

© Светлана Николаевна Волошина, 2026

© Светлана Николаевна Волошина, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-1076-4 (т. 2)

ISBN 978-5-0069-8526-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сказки сонной подушки
Сны в нежных объятиях

Бабочка Лаванда и Ночной сад ароматов

Укутайся в своё одеяло, как будто это мягкое тёплое облако, которое бережно обнимает тебя. Спокойный вдох — и мягкий выдох. Ещё один медленный вдох — и длинный тихий выдох.

Почувствуй, как твоё тело постепенно расслабляется: ручки отдыхают, ножки становятся тяжёлыми, дыхание — ровным и спокойным.

Мы отправляемся в новую сказку вместе с лесными друзьями.

В этот вечер лес был особенным. Воздух стал мягким и тёплым, как будто кто-то невидимый разлил по нему нежный аромат. Он был едва уловимый, но очень приятный.

Лисёнок Арни остановился и наострил ушки:

— Вы чувствуете?

Белочка Сима вдохнула глубже:

— Да, пахнет чем-то тёплым и спокойным.

Друзья медленно пошли вперёд, прислушиваясь к своим ощущениям. С каждым шагом аромат становился глубже, будто звал наших друзей за собой.

И вдруг деревья расступились — перед ними открылась полянка. Но это была необычная поляна: цветы на ней мягко светились в темноте, их лепестки словно дышали светом, а воздух был наполнен разными ароматами.

Здесь пахло лавандой — мягко и спокойно; мятой — прохладной и освежающей; ночным жасмином — тёплым и немного сладким; шиповником — лёгким и чуть медовым; и тёплой травой, нагретой за день солнцем. Каждый аромат словно раскрывал своё настроение.

— Какая необычная поляна! Как будто здесь можно мечтать, — тихо сказала зайчишка Лиса.

Над цветами плавно пролетела бабочка. Она кружилась спокойно, почти медленно, будто плыла в воздухе.

— Здравствуйте, меня зовут Лаванда, — сказала она тихим голосом.

— Привет! — улыбнулся лисёнок Арни. — Какое у тебя красивое имя!

Бабочка медленно опустилась на цветок.

— Я живу в этом саду. Здесь много ароматов, и каждый из них может рассказать свою историю. Я долго училась понимать этот сад.

Она чуть расправила крылья — и вокруг стало ещё спокойнее.

— Каждый аромат здесь — дверь в мечту, — она вдохнула глубже. — Попробуйте вместе со мной. Сделайте медленный вдох через нос, почувствуйте аромат. И мягкий, длин-

ный выдох.

— Когда вы вдыхаете аромат, — продолжала бабочка, — можно представить, куда вы переноситесь. Например, *лаванда*: сделайте вдох и представьте, как будто ветер несёт вас по мягкому фиолетовому полю, где каждый цветочек тихо шепчет сказку. Сделайте выдох.

А теперь сделайте вдох и почувствуйте аромат *мяты*. Представьте: вы словно прохладная вода ручья, которая тихо течёт. Сделайте выдох.

Жасмин: вдохните его и представьте тёплый вечер, звёзды и рядом кого-то доброго. Сделайте выдох.

Друзья слушали и дышали вместе с бабочкой Лавандой.

Белочка Сима улыбнулась:

— Я и правда это вижу.

Лисёнок Арни тихо сказал:

— Как будто всё замедлилось.

Зайчишка Лиса прошептала:

— И мне стало спокойно.

Медвежонок Тёпа глубоко вздохнул:

— И внутри стало тепло.

Лаванда мягко сказала:

— Когда вы дышите спокойно и представляете, что чувствуете аромат, вы расслабляетесь. И тогда появляются мягкие, добрые сказки и прекрасные образы. И можно просто побыть в них без спешки.

Она опустилась ниже, почти касаясь лепестка.

Друзья устроились на ароматной полянке, сделали медленный вдох и спокойный выдох, закрыли свои глазки и стали засыпать.

Тёпа тихо дышал. Лиса свернулась рядом. Сима устроилась удобно. Тори лежал спокойно и чувствовал аромат цветов. Рио мягко светился. А бабочка Лаванда сидела на цветочке и нежно смотрела на друзей.

*** * ***

Сделай и ты медленный вдох через нос — представь, что ты чувствуешь аромат цветов, — и мягкий, длинный выдох.

Представь свою сказку, свою картину. Закрывай свои глазки и засыпай вместе с нашими друзьями.

Ты в безопасности, всё хорошо. Ночной сад с ароматами цветов и бабочка Лаванда будут бережно охранять твой сон.

Спокойной ночи.

Приключение с рыбкой Филлой

Ложись поудобнее, укройся одеяльцем, расслабь ножки, ручки, плечики. Сделай медленный вдох и представь, как тёплый летний воздух мягко обнимает тебя. Сделай мягкий выдох и отпусти все заботы.

Сегодня вместе с лесными друзьями мы отправимся в тихое подводное приключение. Там нас ждёт сверкающий мир пузырьков, мерцающий лунный свет и волшебное плавание, которое поможет расслабиться и почувствовать лёгкость.

Друзья шли по летней тропинке через лес. Луна мягко светила сквозь листья, а воздух пах лесной травой и ароматными цветами.

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.