

світ и сила ввнутри

Сказки Вселенки

5 миров
5 хранителей
и ты



для детей
от 6 лет
и их
родителей

истории о дружбе, смелости
и внутреннем свете



Евгений Ролдугин
Ольга Русаковская

открывай миры • познавай себя • выбирай добро

Ольга Русаковская

Сказки Вселенки

«Автор»

2026

Русаковская О.

Сказки Вселенки / О. Русаковская — «Автор», 2026

«Вселенка» — это художественная серия сказок для детей 8–12 лет (и их взрослых), в которой внутренний мир ребёнка становится полноценным пространством для исследования, а эмоции, мысли и действия — частью живого пути, а не объектами исправления. Серия построена как последовательное путешествие героини Милы через законы внутренней и внешней жизни. Эти законы не формулируются как правила поведения — они проживаются через опыт, диалоги, сомнения, ошибки и тихие открытия. Том 1 посвящён знакомству с миром Вселенки и базовым внутренним состояниям: растерянности, страху, радости, злости, принятию и вниманию к себе. Сказки построены как проживание внутреннего опыта вместе с героем и не содержат прямых нравоучений. Проект создан в творческом союзе автора и практикующего психолога, что обеспечивает баланс художественной формы и психологической безопасности текста.

© Русаковская О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава I	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ольга Русаковская, Евгений Ролдугин

Сказки Вселенки

Глава I

Вселенка. Законы Внутреннего Мира

Первый том — это вход в мир Вселенки и знакомство с собой.

Мила учится:

замечать мысли, не отождествляясь с ними;

наводить порядок без жёсткости;

очищать пространство, не истощая себя;

заботиться о себе, не чувствуя вины;

находить радость не как награду, а как откликслышать слова — свои и чужие — и понимать их силу; удерживать внимание без напряжения;

задавать честные вопросы;

быть осознанной без попытки всё контролировать;

делать маленькие шаги, даже когда нет ясности.

В этом томе появляются ключевые **Хранители**:

Эврик — хранитель Закона Мысли и Слова;

Ритмик — хранитель Порядка, Чистоты, Заботы и Маленьких Шагов;

Луноля — проводница Внимания, Вопроса и Осознанности.

Антагонист тома — **Дрёма**, образ сомнения, усталости и замирания. Она не враг, а часть внутреннего опыта, с которой невозможно «побороться», но можно научиться не отдавать ей управление.

Кульминация первого тома — Закон Маленьких Шагов, где Мила понимает: движение возможно даже тогда, когда нет ответа, сил или уверенности.

Том завершается переходом — не к решению, а к возможности.

Том 1 — это книга о том, как быть с собой, когда чувства, мысли и мир внутри становятся слишком громкими.

ТОМ 1. ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуй!

Мы ещё не знакомы. Но, возможно, ты уже меня чувствовал.

Иногда — когда внутри тепло. А иногда — когда хочется спрятаться. Или когда в голове слишком много мыслей, и они мешают уснуть.

Я — Вселенка. Я живу внутри каждого человека.

Во мне есть свет и тень, радость и усталость, смелость и сомнения. Иногда здесь ясно и легко. А иногда — как будто туман.

И с этим можно быть. Когда ты растёшь, внутри происходит много всего. Чувства появляются быстрее, чем слова. Мысли путаются. А мир вокруг ждёт, что ты уже всё поймёшь и со всем справишься.

Но внутри не обязано быть сразу понятно.

В моей Вселенке живут Хранители. Они не волшебники и не герои. Они — те, кто помогает замечать.

Иногда ты встретишь и Дрёму. Она приходит, когда становится тяжело и хочется ничего не решать. Она не злая. Она — туман.

Эта книга — не про то, каким нужно быть. Она — про то, каким ты уже являешься.

Здесь нет правильных ответов. Здесь есть истории, в которых можно узнать себя.
Если внутри сейчас светло — хорошо. Если темно — это тоже начало пути.
Давай пойдём дальше вместе. Медленно. Без спешки. С уважением к тому, что внутри.

ХРАНИТЕЛИ ВСЕЛЕНКИ

СВЕТЛЯШ

Хранитель Внутреннего Света

(Принятие Чувства Прощение Добро Радость)

Светляш помогает быть с собой. Он не учит, как правильно чувствовать, и не говорит, что эмоции нужно «исправлять». Он просто подсвечивает то, что уже есть внутри.

Светляш знает: радость, грусть, злость, обида и страх — не ошибки и не слабости, а живые

сигналы.

Он появляется, когда человек: спорит с собой,

пугается своих чувств,

держит боль слишком долго,

не разрешает себе тепло.

Светляш не торопит и не требует изменений. Он помогает выдержать чувство, не убегая и не застывая. Радость в мире Светляша — не награда за правильные поступки, а тихое ощущение жизни, которое остаётся, когда внутри есть место.

ЭВРИК

Хранитель Мыслей, Слов и Внимания

(Слова Внимание Сила Вопроса Осознанность)

Эврик помогает разбираться, а не верить всему сразу. Он не говорит, что мысли плохие и не учит «думать позитивно».

Он показывает, что:

мысль — это не ты,

слово — это действие,

внимание — это направление.

Эврик появляется, когда:

слова ранят, даже если сказаны тихо,

мысли начинают управлять шагами,

всё расплывается и перегружает,

нужно остановиться и спросить себя честно.

Он не даёт готовых ответов. Он задаёт вопросы, которые делают паузу возможной.

Осознанность в мире Эврика — это не контроль и не исправление, а способность замечать, не убегая и не застревая.

РИТМИК

Хранитель Ритма, Порядка и Заботы

(Порядок Чистота Забота Радостные дела)

Ритмик помогает жить, не выгорая.

Он не про строгость и не про «соберись». Он знает, что беспорядок утомляет, а чрезмерный контроль — тоже.

Ритмик появляется, когда:

всё вроде разложено, но тяжело,

чистота превращается в усталость,

человек держит слишком много,

нужно поставить чашку и сделать паузу.

Он помогает:

вещам найти место,
пространству — стать яснее,
телу — не быть всё время напряжённым.
Радостные дела в мире Ритмика — не обязанности и не польза, а действия, после которых хочется дышать.

ЛУНЭЛЯ

Хранитель Связи с Миром и Тишины
(Природное вдохновение Поток Мечта Единство Свет в темноте)
Лунэля помогает быть частью мира, не теряя себя. Она не зовёт действовать и не обещает вдохновение. Она появляется, когда человек:
устал придумывать,
не знает, чего хочет,
чувствует пустоту или тишину,
перестаёт бороться с потоком жизни.
Лунэля знает:
вдохновение не приходит по заказу,
поток не требует усилия,
мечта начинается не с цели,
единство не отменяет одиночество,
свет в темноте всегда тихий.
Она не ведёт. Она идёт рядом.

ИСКРА

Хранитель Силы Внутри и Живого Действия
(Потенциал Намерение Переключение Живое действие Сказочное вдохновение)
Искра помогает двигаться, не ломая себя. Она не про «соберись» и не про мотивацию. Она появляется, когда:
внутри есть потенциал, но нет формы,
«надо» стало тяжелее «хочу»,
намерение есть, а жизнь идёт по-старому,
нужно переключиться, а не напрячься. Искра знает:
потенциал не требует доказательств,
намерение можно менять,
переключение — это смена режима,
живое действие не нуждается в поводе,
вдохновение появляется само, если его не ждать.
Она не требует результата. Она поддерживает движение.

ДРЁМА

Туман Вселенки
(не хранитель)
Дрёма — не зло и не враг. Она появляется, когда:
тяжело чувствовать,
страшно ошибиться,
хочется отложить,
проще не смотреть,
легче не выбирать.
Дёма всегда предлагает облегчение. Не развитие — а паузу. Не движение — а покой. Она не обманывает.
Она честно говорит: «Так будет проще. Но не дальше». С Дрёмой не нужно бороться. Её важно узнавать.

ВСЕЛЕНКА

Пространство, где всё это происходит

Вселенка — не персонаж и не рассказчик. Она — среда. Здесь нет правильных ответов.

Здесь есть:

внимание,

выбор,

пауза,

движение.

Вселенка не ведёт за руку. Она остаётся рядом.

Сказка 1

Светляш и зеркало, которое перестало спорить

Иногда кажется, что зеркало специально всё делает не так. Оно показывает не только глаза и улыбку, но и прыщик, который появился именно сегодня, и волосы, кото-
рые

легли «как-то странно», и выражение лица — будто ты опять сделал что-то не то. Мила стояла перед зеркалом и хмурилась.

— Ну почему именно сегодня — пробормотала она и замолчала.

Она и сама не знала, что именно не так. Просто было ощущение, что с ней что-то не совпадает.

Мама уже звала завтракать, а Мила всё смотрела на своё отражение, словно оно могло внезапно измениться.

— Если бы ты была другой, — тихо сказала она зеркалу, — всё было бы проще.

Зеркало, конечно, ничего не ответило. Но в комнате стало особенно тихо. Так тихо, что Мила вдруг услышала собственное дыхание. И в этой тишине кто-то очень мягко зажёл свет.

Мила моргнула. Рядом с зеркалом стоял мальчик. Он был примерно её возраста, в свет-
лом

плаще с капюшоном, словно сотканным из тёплых золотистых искр. От него исходил
мягкий

свет — не яркий и не слепящий, а такой, от которого становилось спокойно. — Привет,
— сказал мальчик и улыбнулся.

Мила удивилась, но почему-то не испугалась.

— Ты кто? — спросила она.

— Я Светляш, — ответил он. — Я помогаю замечать.

Он посмотрел на Милу, а потом — на зеркало.

— Ты опять с собой споришь, — сказал он спокойно.

— Я просто — Мила пожалала плечами. — Мне кажется, я какая-то неправильная.

— А ты знаешь, — сказал Светляш, — что зеркало не умеет спорить?

— Умеет, — возразила Мила. — Оно всегда показывает то, что мне не нравится.

Светляш покачал головой.

— Оно показывает то, что есть. А споришь с этим ты.

Мила замолчала.

Светляш подошёл ближе и легко коснулся зеркала ладонью.

Отражение стало мягче, словно в нём стало меньше резкости.

— Смотри, — сказал он. — Вот ты.

Мила увидела себя. Не лучше. Не хуже. Просто — себя.

А потом в отражении появились тонкие тени. Они шептали: «не такая», «могла бы
лучше»,

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.