

★ 6+

Сказки Тихой Природы

Сказки-медитации перед сном
с нежными аффирмациями

Засыпаем мягко
и просыпаемся отдохнувшими



в авторском исполнении
Светлана Волошина

Светлана Волошина

**Сказки тихой природы.
Сказки-медитации перед сном
с нежными аффирмациями**

«Издательские решения»

Волошина С.

Сказки тихой природы. Сказки-медитации перед сном с нежными аффирмациями / С. Волошина — «Издательские решения»,

«Сказки тихой природы» авторский сборник из восьми сказок-медитаций перед сном. Тёплые образы природы, и тихие аффирмации. Сказка о доброй луне если тревожно. Сказка о тёплом море при головной боли. Сказка о золотом закате о благодарности этому дню. Сказка о травинке на холме о любви к себе. Сказка о зеркальном озере для глубокого расслабления. Сказка о цветущем саде о спокойствии и достатке. Сказка о тихом маяке об уверенности в себе. Утренняя сказка о тихом саде для мягкого пробуждения.

© Волошина С.

© Издательские решения

Содержание

Сказки тихой природы	6
Сказки-медитации перед сном с нежными аффирмациями	6
Сказка о доброй луне	7
для тех, кому тревожно чтобы тихо расслабиться и мягко уснуть	8
Сказка о зеркальном озере	11
для глубокого расслабления и спокойного сна	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Сказки тихой природы Сказки-медитации перед сном с нежными аффирмациями

Светлана Волошина

Иллюстратор Светлана Николаевна Волошина

© Светлана Волошина, 2026

© Светлана Николаевна Волошина, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-4729-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сказки тихой природы

Сказки-медитации перед сном с нежными аффирмациями

Засыпаем мягко и просыпаемся отдохнувшими

Автор: Волошина Светлана Николаевна

Сказка о доброй луне

для тех, кому тревожно чтобы тихо расслабиться и мягко уснуть

День подошёл к концу. Впереди у вас целая ночь, мягкая и долгая.

Сегодня я расскажу вам тихую, спокойную сказку. Без приключений, без героев, без поворотов. Про далёкое место, где сейчас в небе светит большая, тёплая луна. А вы просто слушаете. Никуда не нужно идти, никуда не нужно спешить, никуда не нужно отправляться. Вы здесь, вы в своей постели, в тепле, в безопасности.

Устройтесь поудобнее, так, как хочется вашему телу. Подушка лежит мягко под головой. Пледом или одеялом можно укрыться до плеч, так, как вам уютнее.

Закройте глаза. Сделайте глубокий, медленный вдох и такой же медленный выдох. Ещё один вдох, и выдох чуть длиннее. Ещё раз вдох, и выдох.

Где-то стоят большие древние горы, добрые, тихие. Они стоят миллионы лет и будут стоять ещё миллионы. Они никуда не торопятся, они просто существуют под бескрайним небом, спокойные и терпеливые, тёплые от летнего дня. Сейчас над этими горами медленно, мягко, никуда не спеша опускается ночь. Тёплая, летняя ночь. Ночь, в которой воздух уже остыл, но земля ещё хранит в себе всё тепло прошедшего дня.

По горам, между мягких склонов, вьётся тонкая, едва заметная тропа. Никто по ней сейчас не идёт, никто её не ищет. Она просто лежит там, тихая и спокойная, как будто отдыхает после долгого дня, и она проснётся, когда снова взойдёт утро.

Над тропой раскинулось огромное, бескрайнее, бархатно-чёрное небо. В этом небе горят тысячи и тысячи звёзд. Так много, что глазу не охватить, и трудно даже представить, что их можно сосчитать. Они светят тихо, спокойно, ровно. Видно, как Млечный Путь, словно широкая серебристая дорога, плавно проходит через всё небо. Будто кто-то очень давно, очень бережно рассыпал по тёмной ткани щедрую горсть серебряной пыли.

В спящей долине виднеются тёмные силуэты деревьев. И слышно, как где-то, еле-еле, на самой грани слышимости, звенит маленький горный ручей. Кажется, будто шепчет сама ночь.

Мерцает один-единственный жёлтый огонёк, маленький и тёплый. Будто в чьём-то окне горит мягкая лампа, и кто-то там, далеко, тоже сейчас засыпает, тоже укрывается пледом, тоже слушает эту тихую ночь. От крохотного дальнего огонька становится как будто особенно тепло, потому что становится ясно: в этом большом, тихом мире есть и другие люди, и все они сейчас тоже под этим небом, под этими звёздами.

Воздух в горах особенный, такой, какого не бывает в городе. Прозрачный, чистый, лёгкий, наполненный нежными ночными ароматами. Пахнет горными травами, нагретыми за долгий день и теперь медленно остывающими в прохладе ночи. Пахнет лавандой, тонко, мягко, успокаивающе, ароматом, от которого веки опускаются сами собой. Пахнет диким тимьяном и шалфеем, который растёт между тёмных камней. Пахнет ночными цветами, которые раскрываются только в темноте и отдают свой нежный аромат луне.

Воздух будто успокаивает. Каждый вдох, медленный, глубокий, душистый, приносит с собой покой. С каждым таким выдохом тело становится чуть мягче, чуть тяжелее, чуть спокойнее.

Среди этой тёплой, прозрачной, тихой ночи над дальними горами начинает медленно подниматься луна. Большая, тёплая, добрая луна. Она поднимается медленно, без всякой спешки. Она знает: впереди целая ночь, никуда не нужно торопиться, мир дожждётся её. С каждой минутой её свет становится сильнее. Мягкий, серебристо-золотой, ласковый свет. Он

ложится на горы, и спящие склоны как будто оживают: становятся видны их нежные, плавные очертания. Кажется, что кто-то накрыл их тончайшим, прозрачным шёлком.

Луна уже высоко. Она смотрит сверху на тихую тёплую ночь, на горы, на спящую долину, на тонкую тропу, на дальний огонёк в чьём-то окне. Смотрит спокойно, без вопросов, без слов. Так, как может смотреть луна, которая видела миллионы людей, миллионы тревог, миллионы бессонных ночей. И она видела миллионы светлых рассветов после таких ночей, миллионы тихих, добрых дней, которые всегда приходят.

Представьте: луна смотрит на ваше окно тоже, через тысячи километров, через тысячи дорог, через все ночи. Луна одна для всех, она видит всё одновременно. И сейчас её мягкий свет приходит и к вам, в вашу комнату, к вашей кровати. Тёплый, тихий, добрый свет.

Свет проходит сквозь окна, сквозь шторы, сквозь стены и ложится нежно, как самое тонкое в мире покрывало, на ваши закрытые веки. Тёплый её свет касается вашего лба, и лоб разглаживается. Касается ваших бровей, и брови опускаются. Касается щёк, губ, мягкой челюсти, и всё ваше лицо становится спокойным, мягким, светлым.

Лунный свет течёт ниже, мягко спускается по шее, по плечам. И плечи опускаются вниз, потому что они весь день были подняты, держали этот день, а теперь могут отдохнуть. Свет ложится на грудь, на сердце, и сердцу, будто в бережных ладонях, становится спокойнее. Свет течёт по рукам, до самых кончиков пальцев, по животу, по бёдрам, по коленям, к самым стопам. Всё тело целиком становится тёплым, мягким, тяжёлым, спокойным и расслабленным.

А луна продолжает светить далеко в горах. Она просто есть, просто светит, просто смотрит. Достаточно знать, что где-то есть эта луна. Она поднимается каждую ночь, она смотрит на мир спокойно, она будет всегда, без перерыва, без сомнений.

Луна знает то, что мы иногда забываем. За всю историю мира не было ни одной ночи, после которой не пришло бы утро. Утром всегда приходит рассвет, мягко, спокойно, сам собой. После ночи обязательно наступит тихий, добрый, новый день. А пока ночь. В этой ночи добрый, большой, тихий мир. В нём есть горы, звёзды, прозрачный воздух, тёплая луна, ручей в долине, где-то добрый огонёк в чьём-то окне. Есть ваша комната, ваша мягкая постель, тёплое одеяло. Всё это есть, прямо сейчас.

Красоту мира можно увидеть в любую секунду. Достаточно остановиться, достаточно прислушаться, достаточно просто заметить.

А сейчас, в этой тишине, я подарю вам несколько тихих слов. Можно повторять их про себя, а можно просто слушать.

Я в безопасности. Прямо сейчас.

Я в своей постели, в своём доме. Мне тепло.

Где-то всегда есть луна. И звёзды. И прозрачный воздух.

Мир большой и добрый. Тревога маленькая. Меньше, чем кажется. Меньше, чем небо.

Всё, что я не успел сегодня, может подождать до утра. Всё, что я не успела сегодня, может подождать меня.

Всё, что было сегодня трудного, уже прошло. Есть только ночь.

После каждой ночи приходит утро. Так было всегда.

Мне можно отдыхать. Мне можно спать.

Меня держит земля. Меня укрывает небо.

Мир добр ко мне.

А далеко в горах луна продолжает светить, тихо и терпеливо. Над спящей долиной, над дальним огоньком в окне, над всем этим тёплым, добрым миром. Всю ночь она будет светить, не уставая, не торопясь, без всяких усилий. Просто так, потому что это её природа.

А вы медленно, мягко начинаете растворяться в этом тёплом, медовом свете. В вашей постели, в вашем тихом доме. Если приходят мысли, пусть приходят. И пусть так же тихо уходят, как тонкие облака, которые плывут мимо луны. Они появляются и плывут, а луна остаётся. И вы остаётесь.

Засыпайте. Без усилий. Без мыслей. Тело уже знает, как уснуть.

Завтра придёт утро, мягко,

спокойно, само собой, как приходит оно всегда.

А этой ночью в небе над вашим окном светит добрая луна.

Спокойной ночи.

Сказка о зеркальном озере

для глубокого расслабления и спокойного сна

Наступает спокойное время. Время, в котором всё замедляется, дыхание становится глубже, и всё, что было важным днём, мягко отступает.

Я расскажу вам сказку, медленную, ласковую, бесконечную. Про маленькое высокогорное озеро, в котором отражаются звёзды ночного неба. Вы просто слушаете. Не нужно понимать, не нужно держать в голове. Просто закройте глаза, и пусть сказка унесёт вас в сон.

В горах бывает особенная тишина. Глубокая, бархатная, бесконечная. В этой тишине слышно собственное дыхание. Послушайте своё дыхание сейчас. Без спешки, спокойно, тело знает как. Сделайте вдох, и выдох чуть длиннее. Вдох, и выдох.

А теперь представьте такую тишину вокруг себя. Бархатную, глубокую, как ночь.

В этой тишине, где-то очень далеко, есть особенное место. В горах, между серых скал, в стороне от человеческих дорог, лежит горное озеро. Совсем маленькое, спокойное. Вода в нём как зеркало, в котором отражается небо: звёзды до единой, луна, бесконечное ночное пространство.

К озеру никто не ходит, его никто не ищет. Оно лежит там само по себе тысячу лет, а может, и дольше. И просто отражает в себе небо, каждую ночь, без перерыва, спокойно и терпеливо. Сейчас над этим озером глубокая, тёплая ночь, которая отражается в нём. Такая ночь, в которую воздух становится особенно прозрачным, а звёзды кажутся такими близкими, будто до них можно дотянуться рукой. Эти звёзды везде: на небе, в воде, со всех сторон звёзды. Звёзды отражаются в зеркальном озере, и кажется, будто это маленькое озеро и есть окно во вселенную, огромную и сияющую.

Вокруг озера рассыпались древние тёмные скалы, большие и спокойные. Они стояли здесь тысячи лет и за это время видели миллионы звёздных ночей, спокойных, тихих. Скалы молчаливо сторожат это место. Их вершины теряются в звёздном небе, их подножия глубоко и тепло уходят в землю. А между ними тихая, добрая тишина. Эта тишина наполненная. Наполненная прозрачным горным воздухом, тихим присутствием больших камней и далёкими звёздами. Это та самая тишина, которая исцеляет.

Поверхность озера совершенно неподвижная. Ни одного движения, ни одного всплеска, ни малейшего ветерка. Вода лежит, как тёмное стекло, и в ней абсолютно точно повторяется всё, что есть в небе: каждая звёздочка, каждое тонкое облачко, медленно плывущее в высоте. Если долго смотреть на озеро, становится непонятно, где небо, где вода. Звёзды везде, тишина повсюду, свежий воздух со всех сторон.

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.