

# Сказки, в которых я нашла себя

Камила Ключонова



*«Научиться любить себя –  
самое смелое приключение в жизни»*

Камила Ключонова

**Сказки, в которых я нашла себя**

«Автор»

2026

**Клюнова К.**

Сказки, в которых я нашла себя / К. Клюнова — «Автор», 2026

А если сказка - это не выдумка, а путь к себе? В этой книге - истории, в которых боль превращается в силу, страх - в любовь, а слабость - в рост. Каждая сказка - как тёплое прикосновение к душе, за которым ждёт мягкая практика для исцеления и принятия себя. Открой первую страницу - и, возможно, именно с неё начнётся твоя новая история.

© Клюнова К., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Предисловие                                | 5  |
| Зеркало без отражения                      | 6  |
| Практика: «Встретиться с собой»            | 9  |
| Дом, в котором я не живу                   | 10 |
| Практика: «Дом, в котором я живу»          | 12 |
| Сад чужих ожиданий                         | 14 |
| Практика: «Сад собственных мечт»           | 16 |
| Тень, которая шепчет                       | 18 |
| Практика: «Послушай свой внутренний голос» | 20 |
| Камень на сердце                           | 22 |
| Практика: «Отпустить камень на сердце»     | 24 |
| Хрустальный голос                          | 26 |
| Практика: «Хрустальный голос»              | 28 |
| Танец с пустотой                           | 29 |
| Практика: «Танец света»                    | 31 |
| Старые                                     | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.          | 33 |

# Камила Ключова

## Сказки, в которых я нашла себя

### Предисловие

Привет, дорогая читательница.

Если ты открыла эту книгу - значит, уже сделала первый шаг навстречу себе. Той самой - живой, настоящей, уставшей и одновременно жаждущей перемен. Я знаю, как это - чувствовать себя «не такой», прятать свою красоту за сомнениями и мечтами, которые давно лежат на пыльной полке души.

Эта книга - о тебе. О той части тебя, что когда - то устала стараться быть «удобной», «идеальной», «достаточной». О той, которая давно не смотрит на себя с любовью, но очень хочет научиться.

В этой книге не одна и не две - а целая россыпь сказок, чтобы ты могла найти именно ту, что откликнется твоему сердцу. Они не просто истории - это зеркала, в которых ты сможешь увидеть свою глубину, свои страхи, свои мечты и силу, которую ты забыла.

Каждая сказка сопровождается мягкой, бережной практикой. Это шаги, ведущие тебя обратно к себе. К той, что любит. К той, что принимает. К той, что уже есть внутри тебя - просто ждёт, когда ты обратишь на неё внимание.

Эта книга не даст тебе волшебной таблетки. Но она может стать фонариком в темноте, тёплым голосом рядом, когда ты сомневаешься, и напоминанием: ты - ценна просто потому, что ты есть.

Я писала эту книгу с любовью. Каждое слово прошло через моё сердце, чтобы добраться до твоего. Не спеши. Читай сказки в том ритме, который подходит именно тебе. Плачь, если хочется. Улыбайся. Записывай мысли. Возвращайся снова и снова. Эта книга будет ждать тебя каждый раз, когда тебе понадобится опора.

*С любовью, надеждой и искренними объятиями, Камила!*

## Зеркало без отражения

*«Чтобы увидеть свет, нужно не бояться заглянуть в свою тень. Только пройдя сквозь туман внутри, мы находим своё настоящее отражение».*

Когда Селеста родилась, на стене её комнаты уже висело зеркало - огромное, в тонкой витой раме, украшенной цветами, которые казались живыми. Но сколько себя Селеста помнила, зеркало всегда оставалось... пустым.

Оно не отражало ничего - ни золотых завитков на стенах, ни тонких белых штор, ни самой Селесты. Только сероватый туман колыхался за стеклом, словно скрывая какой - то важный секрет.

В их мире это было обычным делом. Ни у кого не было отражения - ни в зеркале, ни в воде, ни в витринах магазинов. Старшие шептали детям:

- Зеркала откроются только тем, кто осмелится увидеть своё сердце.

Но кто бы стал этим заниматься? Смотреть внутрь себя было опасно. Вдруг там окажется что - то страшное?

Селеста росла, стараясь не заглядываться в зеркало. Её учили: лучше не знать лишнего о себе. Нужно лишь учиться, работать, радоваться праздникам - и всё будет хорошо.

Иногда, ночью, девочка подходила к зеркалу и тихо шептала:

- Покажи меня... пожалуйста.

И зеркало шевелилось, туман сгущался - но ни образа, ни тени не появлялось.

Годы шли. Селеста стала взрослой. Она умела улыбаться, как её учили, говорить правильные слова, носить красивые платья. Все говорили, какая она хорошая.

А ночью она всё так же стояла перед зеркалом - и плакала в тишине. Она не знала, кто она на самом деле. И всё чаще ей казалось, что под её улыбкой живёт кто - то совсем другой - грустный, растерянный, чужой.

Однажды в город прибыла странница. Она шла от дома к дому, продавая фонарики, пыльные книги и странные карты, где были нарисованы не улицы, а звёзды и дороги сердца.

Селеста остановилась у её прилавка, не зная почему.

Странница взглянула на неё и сказала:

- Твоё зеркало ждёт тебя. Но тебе нужно сделать шаг туда, где страшно.

- Какой шаг? - прошептала Селеста. Ей стало холодно.

Странница протянула ей маленькое, серебристое зеркальце. На его поверхности не было ни пятнышка, ни царапины, только всё тот же колышущийся туман.

- Посмотри в него - и не отводи взгляда, пока не увидишь себя, - сказала странница. - Не ту, которую показываешь другим. Ту, которая прячется в самом сердце.

Селеста взяла зеркало. Оно было лёгким, почти невесомым.

В ту ночь она снова встала перед своим большим зеркалом. И впервые - осознанно - заглянула в туман, не пытаясь отвлечься, не убегая в мысли.

Туман заволновался. Застонал.

И вдруг в глубине Селеста увидела... что - то. Не образ, не лицо - чувство.

Сначала - стыд. Колющий, липкий, будто старое одеяло.

Потом - страх. Такой огромный, что казалось, он поглотит её целиком.

И за ними тихую - тихую боль, как звук рваных струн.

Селеста захотела отвернуться. Но вспомнила слова странницы: не отводи взгляд.

Она стояла и смотрела. Позволяла себе чувствовать всё - даже то, что казалось невыносимым.

И чем больше она смотрела, тем яснее становилось: все эти страхи, стыд, боль - это были её части. Заброшенные, отвергнутые, но живые. Они плакали в темноте, потому что так долго ждали, чтобы их увидели.

Селеста шагнула навстречу своему страху. И сказала:

- Я вижу тебя. Ты часть меня. И я принимаю тебя.

Мир вздрогнул.

Туман в зеркале заколебался, как вода под ветром. И впервые в жизни Селеста увидела своё отражение.

Но это была не просто внешность - это было её сердце. Её живое, пылающее сердце, полное ран, шрамов и света.

Она улыбнулась. И зеркало ответило ей улыбкой.

С того дня, куда бы Селеста ни шла, зеркала отражали её. Но самое главное - она сама больше никогда не пряталась от себя.

И в их городе стали рождаться дети, которые с первых дней видели в зеркалах свои сияющие и счастливые глаза.

Потому что кто - то один когда - то осмелился встретиться с собой - и это изменило весь мир.

### **Чему учит эта сказка?**

Принятию себя - чтобы увидеть своё истинное отражение (свою суть), нужно не отвергать свои чувства, даже если они кажутся тяжёлыми или неприятными. Всё, что мы в себе прячем - тоже часть нас, и её нужно признать.

Мужеству заглянуть внутрь - самое большое волшебство начинается, когда человек осмеливается посмотреть в себя честно, без страха и осуждения.

Силе уязвимости - именно через признание своей боли и страха рождается настоящее внутреннее освобождение и сила.

Изменению мира через внутреннюю работу - когда один человек исцеляется сам, он незаметно меняет окружающий мир, влияя на других своим светом и принятием.

Пониманию, что путь к себе - это путь через чувства - через проживание, а не через бегство от своих эмоций.

## Практика: «Встретиться с собой»

**Подготовка:** Возьми небольшое зеркало. Найди тихое место, где тебя никто не будет отвлекать. Можно зажечь свечу, включить спокойную музыку - всё, чтобы создать пространство уюта и безопасности.

**Погружение:** Сядь перед зеркалом. Посмотри в него. Не торопись искать там красивое лицо или улыбку. Смотри глубже - туда, где за внешностью прячутся твои настоящие чувства.

Закрой глаза на несколько мгновений и задай себе вопрос:

- *Что я чувствую прямо сейчас?*

Позволь себе почувствовать всё, что поднимется. Даже если это страх, грусть, растерянность или боль.

Просто будь с этими чувствами, как с маленькими детьми, которые долго ждали твоего внимания.

Открой глаза. Посмотри на своё отражение так, как если бы ты смотрела на самого дорогого человека - с заботой, принятием, любовью.

И скажи себе тихо:

*«Я вижу тебя».*

*«Я принимаю тебя».*

*«Ты - целая. Ты - достойна любви».*

Если захочется плакать - позволь. Если захочется улыбнуться - тоже позволь.

**Завершение:** Поблаговари себя за этот шаг. Запиши в тетрадь или на лист бумаги свои чувства после практики. Можно начать фразу так:

*«Сегодня я увидела в себе...»*

*«Сегодня я почувствовала...»*

*«Сегодня я подарила себе...»*

Эта практика - как маленький личный обряд. Она помогает прожить путь Селесты в своём собственном сердце и почувствовать: зеркало открывается не снаружи, а внутри нас.

## Дом, в котором я не живу

*«Истинный дом - не стены и крыша, а тёплое принятие самого себя. Пока мы ищем уют снаружи, забывая о себе, мы остаёмся в гостях в собственной жизни».*

Эловэн проснулась в доме, который казался ей знакомым, но чужим. Стены были гладкими и светлыми, окна в пол, через которые струился мягкий свет. Но, несмотря на всю красоту, здесь не было ощущения уюта, как если бы она пришла в чужую жизнь, в чужое тело. Это был её дом, а она не могла найти в нём себя.

Эловэн проснулась в доме, который казался ей знакомым, но чужим. Стены были гладкими и светлыми, окна в пол, через которые струился мягкий свет. Но, несмотря на всю красоту, здесь не было ощущения уюта, как если бы она пришла в чужую жизнь, в чужое тело. Это был её дом, а она не могла найти в нём себя.

Каждое утро она просыпалась в кровати, которая казалась слишком мягкой, в одежде, которая слишком плотно облегла её тело, в помещении, которое пахло чужими воспоминаниями. Она даже не помнила, когда она в последний раз чувствовала себя здесь как дома.

Эловэн бродила по дому, словно по лабиринту, её шаги эхом отдавались в пустых комнатах. Всё казалось правильным, но не живым. В её теле было ощущение, будто оно не принадлежит ей. Она смотрела на своё отражение в зеркале и видела там кого - то, кого давно забыла. Кто - то чужой, кого она уже не могла узнать.

День за днём Эловэн пыталась привыкнуть к этому дому. Она ухаживала за комнатами, следила за порядком, следовала всем привычкам, но что - то внутри неё постоянно сопротивлялось. Она ощущала, как её тело отторгает этот уют, как она не может расслабиться, словно каждый уголок дома напоминает ей, что здесь она не может быть собой.

Однажды, поздно вечером, когда Эловэн снова встала у окна, наблюдая за тем, как свет в их доме тускнеет в тени ночи, в комнату вошла старушка с белыми волосами, свёрнутыми в пучок, и в светлом платье. Она появилась беззвучно, как тень, но Эловэн не испугалась.

- Ты заблудилась в своём доме, - сказала старушка. - Ты не чувствуешь, что этот дом - твой, потому что ты не чувствуешь своё тело.

Эловэн растерялась, но в её сердце поднялась странная тоска.

- Я не могу понять, что не так, - тихо сказала она.

Старушка подошла к ней и положила руку на её плечо.

- Ты не научилась заботиться о себе, - сказала она, - Ты думаешь, что дом - это только стены, а на самом деле дом - это всё, что ты есть. Каждое твоё чувство, каждое твоё дыхание. Ты уходишь от себя, и поэтому не можешь найти уют в своём теле. Но всё это можно изменить.

Нужно только научиться заботиться о себе так же, как ты заботишься о доме, в котором ты живёшь.

С этими словами старушка растворилась в воздухе, как утренний туман, оставив Эловэн на сердце лёгкую грусть и, одновременно, новое осознание.

На следующее утро Эловэн приняла решение. Она решила, что больше не будет ждать, пока что - то изменится. Она начала с малого: утренние упражнения, которые дарили ей радость, маленькие заботы о теле - душ, крем для кожи, мягкое постельное бельё, которое обвивало её, как нежные объятия. Она стала прислушиваться к своему телу, как к хрупкому и ценному дому, о котором нужно заботиться.

С каждым днём она всё больше ощущала, как её тело оживает, как уют и тепло возвращаются. И, однажды, проснувшись, она поняла, что её тело - это не чужой дом, а её родное место. Она стала его хозяином, приняв его такой, какая она есть, с его недостатками и особенностями. Она научилась видеть в нём не врага, а союзника.

И вот, в один прекрасный вечер, когда Эловэн снова стояла у окна, она почувствовала, что в этом доме есть всё, что ей нужно: тепло, уют, покой. Она наконец - то стала частью этого места. Она была в своём теле, и теперь этот дом принадлежал ей.

Эловэн снова смотрела в зеркало, и на этот раз её отражение улыбалось ей. Оно было живым и настоящим. Это было её отражение, в котором она чувствовала себя дома.

### **Чему учит эта сказка?**

Сказка учит нас, что наш дом - это не только окружающая нас среда, но и наше тело. Важно научиться заботиться о себе, уделять внимание своему физическому и эмоциональному состоянию, быть внимательным к своим ощущениям. Когда мы начинаем воспринимать себя как ценность, наше тело начинает откликаться на это, возвращая нам уют и тепло. Уход за собой - это не просто внешние действия, это забота о том, чтобы чувствовать себя в своём теле по - настоящему дома.

## Практика: «Дом, в котором я живу»

**Цель:** Научиться заботиться о своём теле, как о ценном и родном доме. Признать его пространство, научиться видеть в нём уют и покой, даже если раньше это место казалось чужим.

**Подготовка:** Найди уединённое место, где ты сможешь побыть с собой. Это может быть тихая комната, уголок в парке, или любое место, где ты чувствуешь себя комфортно. Возьми зеркало (или используй отражение в окне, воде - если ты не хочешь использовать зеркало). Запиши на листе бумаги или в блокноте следующие вопросы:

- *Что я чувствую, когда думаю о своём теле?*
- *Какие части тела мне сложно принять или любить?*
- *Когда я в последний раз заботилась о себе без чувства вины?*

### Шаг 1: Признание и осознание.

Сначала просто посмотри на себя в зеркало или почувствуй своё тело. Посмотри на него с любовью, а не с критикой. Какие чувства это вызывает? Возможно, тебе захочется отвернуться или критиковать. Это нормально - просто признай эти чувства.

### Шаг 2: Общение с телом.

Положи руки на те части тела, которые ты ощущаешь как чуждые или трудные для принятия. Закрой глаза и, мягко касаясь, скажи этим частям тела:

*«Я признаю тебя. Ты - важная часть меня. Я обещаю заботиться о тебе».*

Почувствуй, как твои руки начинают передавать тепло и принятие. Дай себе время на это, не торопись.

### Шаг 3: Уход за собой.

Теперь выбери одно действие, которое ты сделаешь, чтобы побаловать своё тело. Это может быть тёплая ванна, приятная прогулка, утренние растяжки, мягкий крем для кожи или приготовление любимого блюда. Главное - делать это с ощущением, что ты заботишься о своём доме, а не только о внешности.

### Шаг 4: Завершающий момент.

Напиши в своём блокноте или дневнике, какие изменения ты почувствовала во время практики. Был ли момент, когда ты почувствовала себя уютнее в своём теле? Может быть, ты ощутила тепло, принятие или благодарность?

### Письмо своему телу

В конце практики напиши письмо своему телу, как если бы это был друг или любимый человек:

*«Дорогое тело, я благодарю тебя за всё, что ты даёшь мне каждый день. Ты - мой дом, и я обещаю заботиться о тебе. Прости меня за все моменты, когда я забывала о тебе. Я теперь вижу, какое ты важное и красивое. Я буду слушать тебя и любить тебя таким, какое ты есть».*

**Завершение:** Каждый день выполняй хотя бы одно маленькое действие, чтобы заботиться о себе, как о своём доме. Ты заслуживаешь любви и уважения, в том числе и от себя.

Эта практика помогает перенести фокус с внешнего восприятия на внутреннее принятие, чтобы начать ощущать своё тело как родной, тёплый и уютный дом.

## Сад чужих ожиданий

*«Когда мы живём, стараясь оправдать чужие ожидания, наш внутренний сад расцветает не радостью, а усталостью. Лишь посадив семя своего желания, мы обретаем настоящее счастье - быть собой».*

В одном далёком королевстве, окружённом высокими горами и густыми лесами, жила девушка по имени Наймерия. Её жизнь была как сад, полный красивых, но чуждых ей растений. С самого рождения Наймерия научилась ухаживать за этим садом, выполняя требования тех, кто был вокруг неё.

Мать говорила: «Ты должна вырастить розы, они принесут уважение и славу». Отец всегда повторял: «Если ты посадишь дубы, ты будешь сильной и великой». Сестра же говорила: «Наймерия, ты должна вырастить лилии, ведь они символизируют чистоту и идеальность».

И так, день за днём, Наймерия трудолюбиво работала в своём саду, выполняя чужие желания. Каждое растение, которое она сажала, было плодом чьих - то ожиданий. Она поливала эти растения, обрезала их, следила за ними, но ни одно из них не приносило ей радости. Она видела их яркие цветы и роскошные плоды, но что - то внутри неё всегда оставалось пустым. Она не могла понять, почему, несмотря на то, что её сад был так красив, она не чувствовала себя дома среди этих растений.

Однажды, в тёмный вечер, когда Наймерия снова сажала очередное дерево, в саду появился таинственный старик. Он был высоким и худым, его глаза светились мягким светом, как две маленьких луны. Он подошёл к Наймерии и сказал:

- Ты ухаживаешь за этим садом много лет, но он не твой. Ты выращиваешь чужие мечты, чужие ожидания. Ты смотришь на этот сад, как на нечто чуждое, потому что здесь нет твоего семечка.

Наймерия замерла.

- Что ты хочешь сказать? - спросила она, не понимая, что происходит.

Старик улыбнулся и протянул ей маленькое, неприметное семечко.

- Это твоё. Оно не цветёт, как розы, не растёт, как дубы, и не пахнет, как лилии. Оно твоё. Посади его и ухаживай за ним. Только так ты сможешь найти свою истинную гармонию.

Наймерия держала семечко в руках и почувствовала, как его тепло проникает в её пальцы. Она долго смотрела на старика, и в её сердце что - то защемило. Она поняла, что этот сад, который она растила по чужим указаниям, не приносит ей счастья, потому что это не её путь.

На следующее утро Наймерия пошла в свой сад и вырыла маленькую ямку. С замиранием сердца она посадила семечко. Оно было ничем не примечательным, простым и маленьким, но оно стало её первым шагом к себе. Она поливала его с любовью, каждый день проверяла, как

оно растёт, и с каждым днём чувствовала, как её жизнь меняется. Она начала прислушиваться к своим собственным желаниям, а не к чужим. Всё больше она стала делать то, что приносило ей радость и внутренний комфорт. И сад начал меняться. Розы, дубы и лилии стали уступать место новым растениям, которые росли по её собственным правилам - растениям, отражающим её мечты.

Прошло много лет. И вот однажды Наймерия оглядела свой сад. Он был не таким, как другие - в нём было много разных растений, странных, уникальных, но именно они приносили ей счастье. Она улыбнулась, потому что теперь её сад был её собственным, и в нём не было чужих ожиданий.

### **Чему учит эта сказка?**

Сказка учит нас тому, что жизнь, проживаемая ради чужих ожиданий, никогда не принесёт внутреннего удовлетворения. Мы можем тратить годы на достижение чужих целей, но если это не то, что мы действительно хотим, то наш внутренний мир будет пустым. Только прислушиваясь к себе, следуя своим мечтам и желаниям, можно найти истинную гармонию. Важно понимать, что наш «сад» должен быть уникальным, как мы сами, а не набором чужих желаний.

## **Практика: «Сад собственных мечт»**

**Цель:** Научиться различать чужие ожидания и собственные желания, а также начать строить жизнь по своим собственным правилам.

### **Шаг 1: Понимание своего сада.**

1. Закрой глаза и представь свой внутренний сад. Какие растения растут в нём? Являются ли они твоими настоящими желаниями или это то, что другие люди хотели бы увидеть?

2. Представь, что эти растения - это твои цели и мечты. Что ты видишь? Есть ли в твоём саду много чуждых тебе растений?

### **Шаг 2: Определение чужих ожиданий.**

1. Запиши на бумаге все ожидания, которые ты воспринимаешь как чуждые тебе (например, чьи - то идеалы, желания родителей, общества, друзей).

2. После каждого ожидания напиши, как ты чувствуешь себя, когда пытаешься выполнить это требование.

### **Шаг 3: Посадка семечка собственного желания.**

1. Представь, что у тебя есть маленькое семечко, которое символизирует твоё настоящее желание. Что бы это семечко могло означать? Это твоё мечта или цель, которая не зависит от мнений других людей.

2. Посади это семечко в своё воображаемое сад. Прими решение ухаживать за ним, поливать его и давать ему расти.

3. Каждое утро (или вечер) уделяй время этому желанию. Записывай, что ты можешь сделать сегодня, чтобы приблизиться к его реализации.

### **Шаг 4: Наблюдение за своим садом.**

1. В течение недели каждый день наблюдай, что происходит с твоим садом. Что растёт быстрее? Какие растения требуют твоего внимания и заботы?

2. По мере того как ты заботишься о своём семечке, начинай замечать, как в реальной жизни начинают происходить изменения. Что новое появилось в твоей жизни, что теперь тебе важно?

### **Шаг 5: Завершающий момент.**

Запиши свои ощущения и изменения, которые произошли. Как ты себя чувствуешь, когда твой сад наполнен твоими собственными мечтами? Какие шаги ты можешь предпринять, чтобы продолжить выращивать свой сад?

Эта практика поможет осознать, какие цели и желания ты реально хочешь достигнуть, а какие - навязаны внешними факторами. Сад собственных мечт будет расти только тогда, когда ты начнешь инвестировать своё внимание в то, что действительно важно для тебя.

## Тень, которая шепчет

*«Иногда самый пугающий голос  
внутри нас - это не враг, а часть,  
которая просит быть услышанной.  
Приняв свою Тень, мы возвращаем  
себе силу и право быть собой».*

В одном загадочном королевстве, где свет и тень играли в вечную игру, жила девушка по имени Лириэль. Её жизнь была полна сомнений и страхов, а внутренний мир был заполнен глухим шёпотом. Этот шёпот не был обычным - он звучал как голос, который говорил ей, что она не достаточно хороша, что её усилия напрасны, и что она никогда не будет стоять того, чтобы быть любимой или успешной. Этот голос был её Тенью.

Тень всегда следовала за ней. Она могла быть яркой и чёткой на солнце, а в темные часы ночи становилась растянутой и размытой. Но Тень никогда не оставляла Лириэль, и с каждым днём её шёпот становился всё громче и настойчивее.

- Ты не сможешь этого сделать, - шептала Тень, когда Лириэль пыталась что - то начать.

- Ты недостаточно умна. Ты слишком слабая. Ты не достойна счастья.

Каждый раз, когда Лириэль сталкивалась с трудностью или возможностью, Тень появлялась рядом, её голос эхом раздавался в голове, заставляя девушку чувствовать себя маленькой и беспомощной.

Однажды, когда Лириэль пыталась записать свои мечты в дневник, её Тень снова напомнила о себе:

- Ты что, серьезно? Ты хочешь писать? Ты не умела даже читать правильно в детстве. Кому нужны твои слова?

Лириэль почувствовала, как её сердце сжалось от боли. Тень была настолько убедительной, что Лириэль почти решила оставить все свои мечты и поддаться этому голосу. Но в тот момент в её жизни появился таинственный старец, с глазами, полными мудрости и туманного света.

- Ты слышишь голос Тени? - спросил он, заметив её смятение.

- Да, - ответила Лириэль, - она не перестаёт мне говорить, что я недостаточно хороша.

Старец улыбнулся.

- Тень не всегда то, чем кажется. Она просто часть тебя, та часть, которую ты не приняла. Но она не должна управлять твоей жизнью. Слушай себя, а не её. Ты - не тот голос. Ты - гораздо больше.

С этими словами старец исчез, а Лириэль осталась одна. Но она не могла забыть его слова. Она решила пойти вглубь себя, найти причину, почему она так легко верила в голос Тени.

Прошло несколько дней, и Лириэль начала внимательнее слушать свою Тень. Когда она снова услышала её шёпот, то не поспешила согласиться с ней. Вместо этого она сказала:

- Ты - только часть меня. Но я не верю в твои слова. Я могу больше.

С каждым днём Лириэль становилась сильнее. Она училась не слушать голос, который тянул её вниз, а слушать свои собственные желания и мечты. И постепенно Тень начала исчезать. Она больше не была такой громкой и властной, как раньше. Лириэль больше не нуждалась в её одобрении.

Через некоторое время Лириэль начала писать, и её слова были наполнены светом и истиной. Она поняла, что настоящая сила кроется не в том, чтобы избегать Тени, а в том, чтобы признать её и освободиться от её влияния.

И теперь, когда Лириэль оглядывалась назад, она понимала: Тень, которая когда - то шептала ей о том, что она ничтожна, теперь стала просто лёгким туманом, который исчезал, стоило ей сделать шаг вперёд, к себе настоящей.

### **Чему учит эта сказка?**

Сказка учит нас тому, что внутренний критик, самоуничижение и негативные мысли о себе - это всего лишь тень, часть нашей личности, с которой мы можем научиться справляться. Важно осознать, что критика - это не наша истинная сущность. Мы способны преодолеть её, если начнём слушать свой внутренний голос, свои желания и ценности, а не поддаваться чуждым и навязанным мнениям. Признание и принятие своей Тени помогает нам освободиться и стать настоящими.

## Практика: «Послушай свой внутренний голос»

**Цель:** Освободиться от влияния внутреннего критика и научиться слушать свой истинный голос, не поддаваясь сомнениям и страхам.

### Шаг 1: Осознание Тени.

1. Закрой глаза и представь себе Тень, которая всегда рядом с тобой. Как она выглядит? Как она звучит? Какой голос она имеет?

2. Запиши, что говорит эта Тень. Что ты чувствуешь, когда слушаешь её? Каким словам ты часто веришь, хотя они не приносят тебе радости и гармонии?

### Шаг 2: Вопросы себе.

1. Когда в последний раз ты позволила Тени управлять твоими решениями?

2. Какие её слова чаще всего звучат в твоей голове? Запиши их.

3. Как ты чувствуешь себя после того, как веришь в эти слова? (Тревога, сомнение, грусть, усталость).

### Шаг 3: Признание Тени.

1. Признай свою Тень. Скажи себе: *«Я вижу и слышу тебя. Ты - часть меня. Но ты не управляешь мной»*.

2. Теперь сделай паузу и почувствуй, как этот акт признания освобождает тебя. Напиши, что ты чувствуешь, когда ты перестаёшь отвергать свою Тень, но не позволяешь ей контролировать свою жизнь.

### Шаг 4: Создание своего внутреннего голоса.

1. Поставь перед собой вопрос: *«Что бы я сделала, если бы я не слушала Тень?»*. Напиши свои ответы.

2. Попробуй сделать хотя бы один шаг в этом направлении, даже если это маленькое действие. Как ты себя чувствуешь после этого?

### Шаг 5: Завершающий момент.

Запиши свои ощущения и ощущения в теле, когда ты осознаешь, что ты можешь жить без постоянного влияния внутреннего критика. Напиши, какой твой истинный голос - что он тебе говорит?

Эта практика помогает осознать, что внутренний критик не является частью нашей истинной сущности. Принятие Тени и осознание её присутствия помогает нам освободиться

от её влияния и начать слушать собственный внутренний голос, который всегда подскажет нам путь к счастью и гармонии.

## Камень на сердце

*«Иногда самая тяжёлая ноша - это та, которую мы складываем в своём сердце сами. Но стоит простить - и даже камень может превратиться в свет».*

Жила в далёком лесном королевстве девушка по имени Ариэль. В её сердце была тяжесть, которую не могло ни уменьшить время, ни любовь, ни забота других людей. Это была тяжесть, которую она сама накладывала на себя, камень, который с каждым днём становился всё тяжелее.

Этот камень был невидим для всех, но она чувствовала его постоянно. Он был результатом её вины - за ошибки прошлого, за слова, которые не были сказаны, за поступки, которые она считала неправильными. Он был также результатом обиды - за то, что не простила людей, которые когда-то её обидели, и за то, что сама не могла простить себя.

С каждым днём камень становился больше и тяжелее. Ариэль начинала замечать, как его тяжесть медленно притягивает её к земле, как она всё труднее шагает по жизни. Порой ей казалось, что она вообще не может двигаться вперёд, потому что этот камень не даёт ей взлететь.

Однажды, блуждая по лесу в поисках утешения, Ариэль встретила старую женщину с добрыми глазами, которая сидела под большим дубом. Женщина позвала её к себе, и Ариэль, не зная, что ожидать, подошла к ней.

- Ты несёшь с собой тяжёлый груз, - сказала женщина, глядя ей в глаза. - Что это?

Ариэль опустила голову и рассказала женщине о своём камне, о вине и обиде, которые она не могла отпустить. Она объяснила, как этот камень не даёт ей жить, как он делает её шаги медленными и усталыми.

Старая женщина кивнула, но её глаза были полны понимания и света.

- Ты сама положила этот камень на своё сердце, - сказала она мягко. - И ты сама можешь его снять.

Ариэль посмотрела на неё в удивлении.

- Но как? Как я могу избавиться от этого груза, который тянет меня вниз?

Женщина улыбнулась.

- Ты должна простить. Прежде всего, себя. Затем людей. Ты не можешь летать с этим камнем на сердце. Он мешает тебе подняться.

Ариэль задумалась. Она долго смотрела на старую женщину, и в её душе что-то изменилось. Эта простая истина казалась столь лёгкой, но она чувствовала, что её камень был настолько плотным, что не знала, как начать.

Женщина встала и протянула руку.

- Ты готова отпустить его?

Ариэль посмотрела на свою руку, которую она держала на груди, и почувствовала, как камень начинает чуть-чуть смещаться. Он был ещё там, но теперь он уже не был такой тяжёлой ношей. Ариэль поняла, что это не просто камень, а её страхи, её сомнения, её чувства вины и обиды, которые она носила долгое время.

- Я готова, - прошептала она.

И с каждым шагом, который она делала, камень отрывался от её груди. Он начинал таять, как лёд, освобождая место для лёгкости и простора. Когда она прошла несколько шагов вперёд, камень исчез, растворившись в воздухе, как дым.

Ариэль подняла голову. В её груди больше не было тяжести. Она чувствовала, как её тело наполнилось светом и силой. Она почувствовала, как её ноги стали легче, а её дух - свободным. Она могла идти, как никогда раньше, не ощущая, как камень тянет её вниз. Она была готова лететь.

Ариэль поднялась в небо, почувствовав, как её крылья расправляются и тянутся к свету. Она взлетела. И в тот момент, когда она оставила за собой землю, она поняла, что тяжесть, которую она носила в себе, больше не имеет власти над ней.

### **Чему учит эта сказка?**

Сказка учит тому, что мы сами создаём тяжесть в своей жизни через вину и обиду, которые не отпускаем. Эти чувства словно камни на сердце, которые тянут нас вниз и мешают двигаться вперёд. Однако важно понимать, что освобождение от этой тяжести - в прощении: прежде всего себя, а затем и других. Прощение помогает нам избавиться от прошлого и позволяет нам лететь, быть лёгкими и свободными. Признание своего груза и готовность его отпустить открывают новые горизонты и возможности для личного роста.

## Практика: «Отпустить камень на сердце»

**Цель:** Освободиться от чувства вины и обиды, научиться прощать себя и других, чтобы освободить пространство для лёгкости и движения вперёд.

### Шаг 1: Осознание камня.

1. Закрой глаза и представь, что в твоём сердце лежит тяжёлый камень. Он может быть разным: маленьким или большим, грубым или гладким.

2. Почувствуй, насколько тяжело тебе с этим камнем. Что ты чувствуешь? Как он мешает тебе двигаться? Что это за чувства или воспоминания, которые ты носишь в себе? Запиши свои мысли.

### Шаг 2: Освобождение от вины и обиды.

1. Теперь представь, что ты можешь поговорить с этим камнем. Что бы ты сказала ему? Что ты чувствуешь к этому камню в своём сердце?

2. Запиши, что ты хочешь отпустить, какие чувства вины или обиды ты готова отпустить. Проговори их вслух, если можешь.

### Шаг 3: Прощение себя.

1. Поговори с собой. Признай свои ошибки и пойми, что ты не можешь изменить прошлое. Простить себя - это не значит забыть или оправдать свои поступки, это значит отпустить груз, который мешает тебе жить.

2. Произнеси прощение для себя: *«Я прощаю себя за (вставь причину). Я отпускаю этот камень с моего сердца».*

### Шаг 4: Прощение других.

1. Подумай о людях, которых ты не простила. Что они для тебя значат? Почему ты не можешь отпустить эту обиду?

2. Попробуй произнести прощение для них: *«Я прощаю тебя за (вставь ситуацию). Я отпускаю боль и злобу, чтобы больше не носить этот камень в себе».*

### Шаг 5: Освобождение и лёгкость.

1. Теперь представь, что этот камень исчезает. Почувствуй, как тяжесть уходит, как твоё тело становится легче. С каждым вдохом ты чувствуешь, как твой дух освобождается.

2. Напиши, что ты чувствуешь сейчас. Как тебе живётся без этого камня на сердце?

Эта практика поможет осознать тяжесть, которую мы носим внутри, и научиться отпускать её через прощение. Отпустив обиды и вину, мы становимся свободными, и можем двигаться вперёд, чувствуя лёгкость и гармонию.

## Хрустальный голос

*«Истинная сила скрыта не в крике,  
а в том моменте, когда ты впервые  
осмеливаешься сказать своё  
искреннее нет - и голос твой  
становится хрустально ясным».*

Кайлина всегда была тихой и скромной девушкой, чьи слова редко находили путь наружу. Она боялась выражать свои желания и мнения, особенно если это означало идти против других. Говорить «нет» было для неё настоящим подвигом, потому что она боялась обидеть, вызвать осуждение или, ещё хуже, потерять любовь и уважение тех, кто её окружал. Но однажды всё изменилось.

Однажды Кайлина оказалась в загадочном лесу, полном чудес и тайнств. Она блуждала по тропинке, когда неожиданно наткнулась на древнюю хижину, стоящую в самом центре леса. Внутри было темно и прохладно, но её манил мягкий свет, исходящий от небольшого хрустального шара, который покоился на старинной полке.

Подойдя поближе, Кайлина взяла шар в руки, и в тот момент её голос как будто замер. Внутри шара она услышала шёпот - сначала неясный, затем всё более явный. Это были её собственные слова, её мысли, но они звучали странно, словно приглушённые, зажатые. Кайлина прижала шар к своему уху, и услышала, как шепчет что - то, что ей не удавалось выразить давно - её потерянный голос.

В тот момент к ней подошла старая женщина, с кожей, как смола, и глазами, которые отражали свет звёзд.

- Ты пришла за своим голосом, - сказала женщина, - но знаешь ли ты, что его потеряла?

Кайлина с тревогой посмотрела на женщину, не зная, что ответить. Женщина, заметив её молчание, продолжила:

- Ты потеряла голос, потому что слишком часто говорила «да» там, где хотела сказать «нет». Ты уступала страху, мнению других, и в итоге твой голос стал слишком слабым, чтобы звучать.

Кайлина почувствовала, как внутри её что - то сжалось. Эти слова, как сталь, вонзились в её сердце, и она поняла, что так оно и есть. Она всегда подстраивалась под других, боясь сказать правду, а теперь её собственный голос, её сила и уверенность были утеряны.

- Но ты можешь вернуть свой голос, - продолжила женщина. - Для этого тебе нужно научиться говорить «нет». Ты должна освободиться от страха, который сдерживает твои слова. Только так ты сможешь вернуть хрустальную чистоту своего голоса.

Женщина протянула ей маленький сосуд с блеском в глазах.

- Возьми этот сосуд и выливай его на землю каждое утро. Это поможет тебе очистить свой голос. Помни, что твои слова - это не просто звуки, а магия, которую ты можешь использовать для того, чтобы твой мир стал лучше.

Кайлина взяла сосуд, не совсем понимая, что происходит, но доверяя женщине. Она отправилась в свой родной дом, а с каждым днём всё больше осознавая важность своих слов, она начинала менять свою жизнь.

Сперва она начала с маленьких шагов - в ответ на просьбы других, которые раньше она выполняла из страха, она теперь могла сказать «нет». И, о чудо, люди не отвернулись от неё. Наоборот, она чувствовала, как стала сильнее и увереннее, а её голос становился всё громче и яснее.

Как - то раз, когда в её доме собрались все родные и знакомые, и ей снова предложили сделать то, чего она не хотела, она встала и сказала своим привычно мягким, но теперь твёрдым голосом:

- Я не могу этого сделать. Я не хочу этого.

И все замолчали. Но на лице Кайлины появилась лёгкость. Она почувствовала, как её сердце наполнилось светом. Это было первым шагом к возвращению своего голоса.

С каждым днём Кайлина всё больше убеждалась в силе своих слов. Она училась говорить «нет», когда это было нужно, и «да», когда она действительно этого хотела. Постепенно её голос стал как хрустальный - чистым и ясным. Она больше не боялась быть собой.

В конце концов, Кайлина вернулась в лес и снова встретила старую женщину.

- Ты нашла свой голос, - сказала женщина, улыбаясь. - И теперь ты понимаешь, что он всегда был внутри тебя. Ты лишь должна была поверить в себя.

Кайлина посмотрела в небо, ощутила лёгкость, как никогда раньше. Она смогла вернуться в свой мир, но теперь, её голос звучал как чистый хрусталь, который никому не под силу заглушить.

### **Чему учит эта сказка?**

Сказка учит тому, что мы часто теряем свой голос, поддаваясь страху, стремясь угодить другим. Мы забываем, что наше право говорить «нет» так же важно, как и право говорить «да». Истинная сила в том, чтобы быть честным с собой и не бояться выражать свои желания и границы. Только тогда наш голос становится сильным, чистым и уверенным.

## Практика: «Хрустальный голос»

**Цель:** Научиться доверять себе, использовать свой голос для выражения своих потребностей и границ, учиться говорить «нет» без чувства вины.

### Шаг 1: Осознание потерянного голоса.

1. Закрой глаза и представь, что твой голос похож на хрустальную чашу, которая когда-то была чистой и яркой, но теперь покрыта пылью страха и сомнений.

2. Вспомни моменты, когда ты подавляла свои чувства и желания, когда не могла сказать «нет» или не выражала то, что действительно хотела. Запиши, что ты чувствуешь, когда думаешь об этих ситуациях.

### Шаг 2: Отпускание страха.

1. Представь, что каждый твой страх - это пыль, которая оседает на твоём голосе.

2. Проговори вслух, что ты готова отпустить: *«Я отпускаю страх быть отвергнутой, я отпускаю страх потерять любовь, я отпускаю страх сказать (нет)».*

### Шаг 3: Учимся говорить «нет».

1. Подумай о ситуациях, в которых тебе нужно было бы сказать «нет». Что тебя останавливает?

2. Теперь представь, что ты говоришь это слово уверенно и спокойно. Как ты себя при этом чувствуешь? Напиши, что изменилось в твоём ощущении после того, как ты разрешила себе сказать «нет».

### Шаг 4: Возвращение голоса.

1. С каждым днём упражняйся выражать свои потребности и границы. Записывай каждую ситуацию, в которой ты смогла сказать «нет» или «да» от сердца, а не из страха.

2. Прочитай свои записи и почувствуй, как твой голос становится всё ярче и увереннее.

Эта практика поможет восстановить связь с собственным голосом, научиться уважать свои потребности и выражать свои мысли без страха. В результате твой голос станет как хрусталь - чистым и ясным.

## Танец с пустотой

*«Иногда путь к свету проходит сквозь самую густую темноту  
- ведь только заглянув в Пустоту внутри себя, можно найти огонь,  
который способен осветить весь мир».*

Когда опускается ночь, и серебро луны заполняет трещины в земле, на Площади Забытого Танца появляется Она.

Имя её давно затерялось среди эх и шорохов. Её называли просто - Девушка или Тень.

Она всегда приходила одна.

Тонкие пальцы раздвигали туман, и босые ноги касались ледяных камней площади. С каждым шагом в груди Девушки отзывалась боль - не резкая, не острая - а тяжёлая, как древний колокол, который давно забыл, что значит звонить.

Там, где когда - то билось сердце, теперь поселилась Пустота. Тёмная, вязкая, бездонная.

Её учили:

«Заполни её!» - шептали люди.

«Любовью, делами, победами, чужими мечтами».

И она пыталась. Строила мосты, которые рушились, растила сады, в которых увядали цветы. Танцевала для чужих глаз и смеялась для чужих ушей. Но внутри пустота оставалась нетронутой, только расплзалась шире и шире.

Однажды, когда всё вокруг уже потеряло цвет и звук, к ней вышла Тень.

Она была похожа на Девушку: такие же глаза, такие же руки, только её силуэт был зыбким и хрупким, как дым.

Тень протянула руку:

- Танцуешь? - спросила она.

И Девушка кивнула.

Они закружились под музыку, которой никто больше не слышал. Их движения были рваными, то стремительными, то застывающими. Девушка пыталась вырваться, бежала прочь - но Тень всегда была рядом. Повторяла каждое её движение. Усиливала каждый её страх.

«Я не одна», - мелькнула мысль. Но разве это та компания, которую я искала?»

Слёзы катились по щекам Девушки, смешиваясь с лунным светом. Она устала. До самой глубины своих сломанных крыльев.

И тогда она остановилась.

Впервые за долгое время - остановилась.

Тень, привыкшая к вечному бегу, замерла вместе с ней.

Девушка опустила ладони на свою грудь - туда, где билась только Пустота. Закрыла глаза. Не чтобы убежать. А чтобы наконец посмотреть.

Внутри Пустоты было темно.

Но... чем дольше она смотрела, тем яснее видела: в самом центре темноты дрожало крошечное золотистое пламя. Почти незаметное. Но живое.

И вдруг Девушка поняла: Пустота - не враг. Это было место, очищенное от лжи, страхов и чужих ожиданий. Место, где мог родиться её собственный свет.

Она шагнула к нему. Прикоснулась. Огонёк дрогнул - и, словно чувствуя её веру, вспыхнул ярче.

Вокруг неё разлился мягкий тёплый свет. Пустота больше не пугала. Она стала Домом.

Тень, ослеплённая этим светом, с благодарной улыбкой растаяла в воздухе. Она больше не нужна была. Девушка сама могла стать своим светом.

И теперь, когда она танцевала, площадь наполнялась живым сиянием. И каждый, кто случайно забредал в эти края, останавливался, зачарованный её танцем, - потому что видел, как танцует Свет, рожденный в сердце пустоты.

И каждый понимал:

«Я тоже могу найти свой свет. Даже если сейчас вижу только темноту».

### **Чему учит сказка?**

Не нужно бороться с пустотой. Она приходит не чтобы разрушить нас, а чтобы освободить место для чего - то настоящего.

Свет внутри - не что - то внешнее. Он рождается именно там, где мы позволяем себе быть настоящими, без масок и бегства.

Перестать бежать от боли - значит начать исцеление. Только через признание пустоты можно найти свой источник силы.

## **Практика: «Танец света»**

1. Закрой глаза и представь пустоту внутри себя. Как она выглядит? Тёмная, холодная, звенящая?
2. Вместо борьбы - просто посмотри на неё. Позволь ей быть.
3. Представь, что в самом центре этой пустоты появляется маленькое золотое пламя. Оно дрожит, но не гаснет.
4. Протяни к нему руки. Почувствуй тепло. Пусть это пламя начнёт расти, наполняя пустоту мягким светом.
5. Побудь в этом состоянии столько, сколько хочется.
6. После практики запиши свои ощущения и любые образы, которые пришли.

## Старые

## **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.