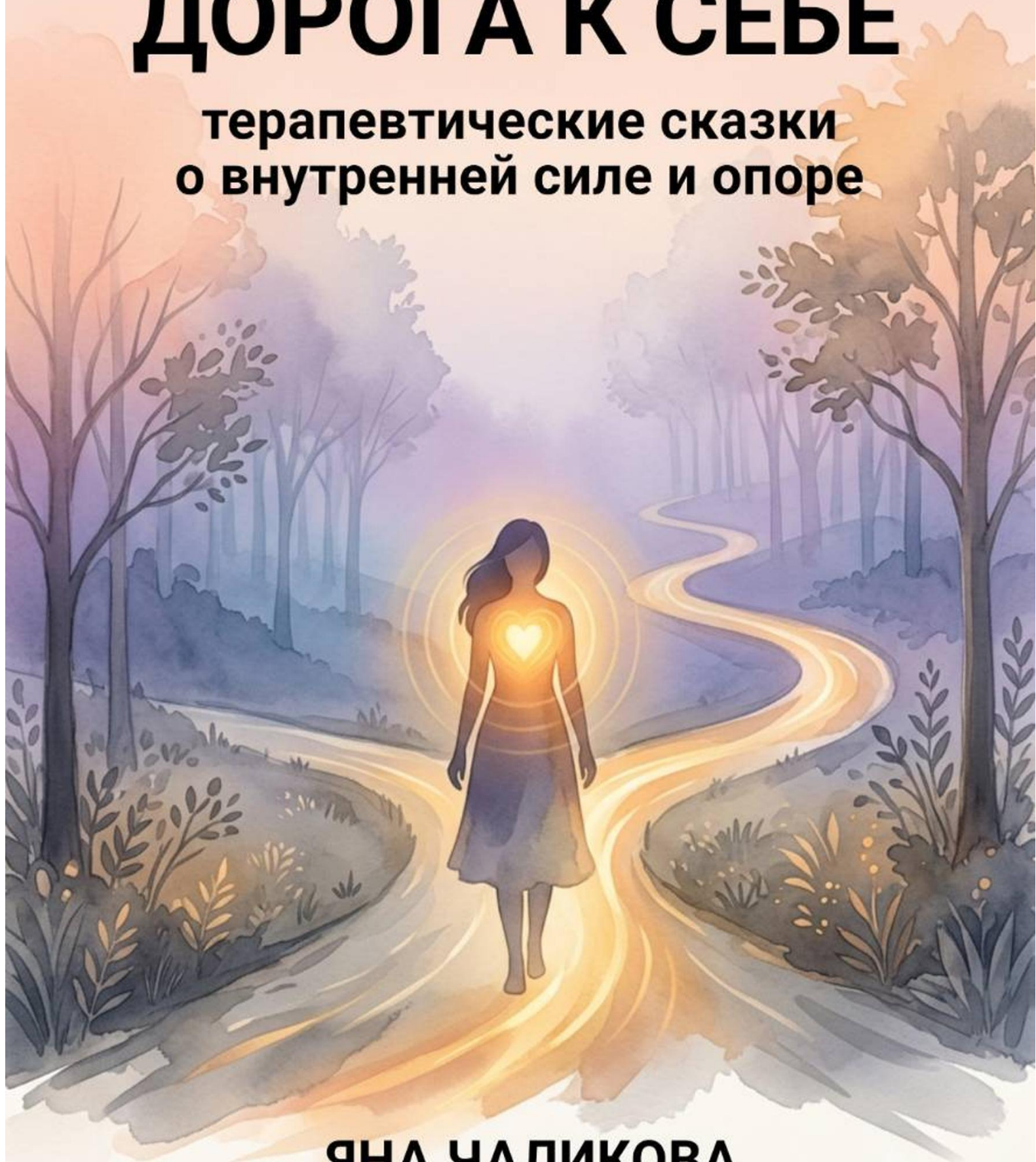


ДОРОГА К СЕБЕ

терапевтические сказки
о внутренней силе и опоре



ЯНА ЧАЛИКОВА

Яна ЧАЛИКОВА

**Дорога к себе. Терапевтические
сказки о внутренней силе и опоре**

«Автор»

2026

Чаликова Я.

Дорога к себе. Терапевтические сказки о внутренней силе и опоре
/ Я. Чаликова — «Автор», 2026

Внутренняя опора — это не стальной стержень и не непробиваемая броня. Это удивительная способность: одновременно быть хрупкими, как весенний цветок, и негибаемыми, как вековой дуб, корни которого уходят в глубины матери-земли. Это умение доверять себе даже тогда, когда наш внутренний компас сбился, и умение прощать себя за то, что мы не всегда идеальны. Это искусство стоять на своей земле, не разрушая чужих садов, и бережно нести свой свет, даже когда вокруг непроглядная тьма. Именно этой тихой, мужественной и живой силе посвящены одиннадцать историй, собранных в этой книге.

© Чаликова Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Послание от автора	5
Дом	6
Замок Остина	7
Королева Уведомлений	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Яна Чаликова

Дорога к себе. Терапевтические сказки о внутренней силе и опоре

Послание от автора

Бывает так, что мир вокруг нас внезапно теряет свои очертания. Привычный маршрут на работу кажется чужим, голоса близких звучат глухо, а зеркало отражает лицо, в котором мы с трудом узнаем себя. В такие минуты нам кажется, что земля уходит из-под ног. Мы ищем опору вовне: хватаемся за чужие мнения, как за соломинку, ищем поддержки в одобрении окружающих, пытаемся выстроить хрупкие бастионы из достижений, статусов и громких слов. Но приходит шторм, и эти внешние стены рушатся, оставляя нас в пугающей тишине.

Сказки в этой книге — не про спасение. Они про возвращение домой. В тот самый дом, который всегда был с нами, — в нашу душу.

Внутренняя опора — это не стальной стержень и не непробиваемая броня. Это удивительная способность: одновременно быть хрупкими, как весенний цветок, и негибкими, как вековой дуб, корни которого уходят в глубины матери-земли. Это умение доверять себе даже тогда, когда наш внутренний компас сбился, и умение прощать себя за то, что мы не всегда идеальны. Это искусство стоять на своей земле, не разрушая чужих садов, и бережно нести свой свет, даже когда вокруг непроглядная тьма.

Именно этой тихой, мужественной и живой силе посвящены одиннадцать историй, собранных в этой книге.

В каждой сказке спрятан не волшебный рецепт, а ключ. Ключ, который может отворить дверь в те уголки нашей души, куда мы давно боялись заглянуть. Здесь нет героев с мечами, убивающих драконов. Герои этих историй — обычные существа, очень похожие на нас с вами.

Я предлагаю вам не просто читать. Я приглашаю вас на прогулку. Каждая сказка — это остановка на пути к себе. Позвольте образам и метафорам мягко коснуться вашей души. Возможно, вы узнаете себя в Девочке с большими глазами, которая всегда спешит, или в Рыцаре, который потерял веру в себя. Не бойтесь этих отражений. Они здесь для того, чтобы вы могли увидеть свою уникальную красоту с новой, неожиданной стороны.

Используйте это пространство как безопасное убежище. Читайте медленно. Останавливайтесь там, где дыхание перехватывает, или там, где внезапно захотелось заплакать или улыбнуться. Это и есть ваша правда — ваша сила и ваша нежность одновременно.

Наша внутренняя устойчивость — это не неподвижный монумент. Она живая. Она дышит. Она растет. Она может гнуться под ветром, но никогда не ломается, потому что в самой ее основе лежит безусловная любовь к жизни и принятие всех своих несовершенств.

Откройте первую страницу. Ваше путешествие вглубь себя начинается. И пусть эти маленькие истории напомнят вам о том, что вы уже целы. Вы уже дома. Вам просто нужно вспомнить дорогу.

С любовью и верой в вашу силу,
Яна Чаликова.

Дом

Жил-был дом. Не тот из кирпича и бетона с почтовым ящиком и счётчиками воды. А тот, который внутри человека. Тот, который мы строим каждый день, каждую минуту, каждым своим выбором. Остаться или уйти, промолчать или закричать, поверить или закрыться.

Сначала дом был совсем хлипким. Стенки из надежд, крыша из переживаний, фундамент из детских обид. Ветер дул — стены скрипели. Кто-то сказал резкое слово — посыпалась штукатурка. В окна во время дождя заливалась вода. Особенно страшно было по ночам. Там, в темноте дом посещали тени. «Ты никому не нужен. Ты недостаточно хорош. Смотри, у других дворцы, а у тебя так — сарай».

И однажды человек, чей это был дом, сказал: «Хватит». Негромко, без надрыва. Просто устал ютиться в тесноте, которую сам же и создал.

Он взял доски. Доски назывались «Я имею право». Вбил гвозди. Гвозди назывались «Это моя территория». Замесил глину из признания своей боли. Не чужой, не выдуманной, а самой настоящей, своей. И начал класть кирпич за кирпичом.

Кирпичи были тяжёлыми. На одном было выбито «Я справлюсь, даже если страшно». На другом — «Мне не нужно никому ничего доказывать». На третьем, самом неудобном и скользком — «Я заслуживаю бережного отношения. От себя в первую очередь».

Человек строил, плакал, злился, срывался в старые траншеи «всё пропало», но возвращался, потому что понял главное. Внешний дом — это лишь отражение внутреннего. Пока внутри война, снаружи только поле боя. Пока внутри суд над собой, снаружи каждый встречный — прокурор. Пока внутри пустота, снаружи бесконечное «заполни меня чем-нибудь».

Но когда встали стены внутреннего дома: не каменные, живые, дышащие, но крепкие, — чудо произошло само собой. Человек оглянулся. Его внешний дом вдруг перестал быть местом выживания. Там появился уют не по каталогу, а от сердца. Там поселился покой от того, что внутри наконец-то объявили перемирие.

И знаешь, что случилось потом? Человек перестал бояться одиночества, потому что с самим собой стало интересно. Перестал цепляться за мёртвые отношения: дом внутри сказал «Дорогой, здесь сквозняк». Перестал соглашаться на малость, потому что дом требовал уважения к своим ценностям и границам.

То была не магия. То была большая внутренняя работа. Медленная, как рост корней. Невидимая, как дыхание спящего ребёнка.

Твоя задача сегодня проста: не сносить старый дом и не строить новый с нуля. Просто обойди свои владения тихо, без суеты. Где скрипит дверь? Где забиты окна чужими убеждениями? Где течёт крыша от непрожитых слёз? А где наоборот — тепло? Где тот самый угол, где ты настоящий? Где пахнет твоими детскими мечтами, которые ты отложил на потом? Вот туда и иди. Посиди там, подыши.

Потому что наш единственный реальный дом не по прописке в паспорте. Он по любви, по принятию, по праву быть собой. И когда он есть внутри, снаружи найдётся место, где тебя примут. Или не найдётся, но тебе уже будет не так важно, потому что ты — уже свой дом. Тёплый, живой, надёжный. Для себя и для всех, кого захочешь впустить. Вот и сказке конец. Но твоя только начинается.

Замок Остина

В королевстве, которое лежало глубоко внутри человека по имени Остин, стоял суровый замок. В этом замке не было пиршеств и балов. В нём обитал страж. Страж был высок, тощ и всегда хмур. Он носил доспехи из холодной стали и вооружался длинным Копьём Истины.

Каждое утро он обходил залы сознания и выкрикивал: «Ты снова сделал недостаточно! Ты слаб. Ты опоздал. Ты мог бы лучше». Его голос эхом отражался от каменных стен, и жители замка — мечты, таланты и надежды, — жались по углам. Остин привык к этому голосу. Он считал его единственной реальной защитой. «Если я буду строг к себе, — думал Остин, — то успею всё. Если я предвижу все свои ошибки, никто не сможет застать меня врасплох». И он послушно кивал стражу, когда тот обличал его за несовершенства.

Но однажды в мир Остина пришла буря. Испытание, которого он не ждал. Это была не просто трудная задача, а потеря, обрушившаяся как лавина.

Остин растерялся. Он прибежал к стражу.

— Что мне делать?

Страж выпрямился и ударил копьём об пол.

— Ты виноват, ты недостаточно предусмотрителен. Ты должен был чувствовать этот удар за год. Будь сильнее, не смей плакать.

И Остин попытался стать сильнее. Он стиснул зубы, подавил слёзы и запер боль в подвале.

Но буря снаружи не утихала, а внутри стало темно и холодно. Все двери в замке захлопнулись. Остин сидел в тронном зале разбитый и чувствовал, что тонет. Его собственный страж, который должен был оберегать, теперь бил его копьём по шлему с каждым его всхлипом. И тогда Остин понял: если он продолжит бить себя этой критикой, он не выживет.

«Мне нужен не палач, а защитник!»

Собрав остатки сил, он поднялся и подошёл к стражу.

— Сними доспехи, — сказал Остин. — Я хочу видеть твоё лицо.

Страж заколебался, но подчинился. Под сталью оказался бледный, уставший юноша с огромными глазами, полными ужаса.

— Ты боишься — прошептал Остин. — Ты так кричишь на меня, потому что сам боишься, что я не справлюсь. Ты не злой. Ты испуганный.

Страж дрогнул и уронил копьё.

— Если я перестану критиковать, — прозвучал его тихий голос. — Ты можешь расслабиться и упасть. А если упадешь, то разобьёшься.

— Ты защищал меня страхом, — мягко сказал Остин. — Но сейчас я прошу тебя стать моим другом. Не кричи на меня, когда я ошибаюсь. Подставь плечо. Скажи мне: «Это больно, но мы справимся».

Страж не умел говорить так. И тогда Остин взял Копьё Истины и перековал его в Посох Поддержки. Вместо острия на нём засиял тёплый кристалл.

Они открыли все двери замка. Боль, что сидела в подвале, вышла, и Остин позволил себе заплакать. Страж-друг стоял рядом и держал его за руку. Он не говорил «Не плачь». Он говорил: «Это закончится. Мы вместе».

На утро буря снаружи не утихла, но изменилась. Волны бед по-прежнему хлестали о стены замка, но теперь стены были не холодными камнями, а гибкими и пружинистыми.

Остин больше не пытался быть несокрушимым. Он был живым. Он разрешал себе ошибаться, уставать и бояться. И странное дело: когда он позволил себе быть уязвимым, удары судьбы перестали ломать его кости. Они скользили по нему, как вода по гладкому камню, потому что внутри не было жёсткого напряжения.

Остин снова вышел в мир. Он выполнял дела не из страха наказания, а из интереса. Он проигрывал, но не рушился, потому что внутренний голос теперь звучал иначе. Вместо «Ты ничтожество» он слышал: «Ты упал. Хочешь, я подам тебе руку?».

В один из вечеров, глядя на закат, Остин понял главное: устойчивость — это не толстая кожа. Это мягкость, которая умеет прогибаться и возвращаться в форму. Это способность признать: я не идеален, и это прекрасно.

Теперь его замок был открыт для всех чувств. Ветер перемен гулял по коридорам, но не срывал крышу, потому что Остин больше не держался за старые стены. Он стал другом самому себе. И когда жизнь вновь преподнесла тяжёлое испытание, он услышал из глубины души не крик, а песню.

Это страж, ставший мудрецом, напевал: «Ты есть. Ты дышишь. Ты справишься. Я с тобой. Я твой друг». И этого было достаточно, чтобы выстоять в любой буре.

Ибо нет крепости прочнее, чем та, где главный страж — твоё собственное сострадание.



Королева Уведомлений

В одном городе, где асфальт дымился от жажды быть кому-то нужным, а эскалаторы метро уносили людей вниз быстрее, чем те успевали осознать, зачем они туда едут, жила девушка по имени Аглая. Она была известна как Королева уведомлений.

Три телефона, бесчисленное количество мессенджеров, бесконечный скрол новостной ленты и привычка ставить лайки даже под тем, что её ранило. Уши Агаты давно превратились в приёмники. Они улавливали всё: критику начальника, сторис бывшей подруги с Мальдив, новости о конце света, рекламу курсов «Как стать миллионером за час», пересуды в лифте, сигналы машин.

Каждый день город заливал её информационной лавой. И она была благодарна. Ей казалось, что быть подключённой — значит быть живой. «Ты медлишь с ответом» — жужжал Telegram. «А вот Маша уже повысилась», — шелестел корпоративный чат. «Что-то ты не очень хороша», эхом отзывался какой-то прежде прослушанный подкаст.

И Аглая слушала. Она брала чужой шум в аренду, не зная, что платит за него своими силами. Тем теми самыми, что держат спину прямо.

Однажды в час пик, когда вагон метро сжал её со всех сторон, а в наушниках орал очередной выпуск подкаста «Как перестать выгорать», Аглая вдруг перестала чувствовать под ногами пол. Ноги были, а опоры нет.

Вагон качнулся, и её повело. Но не физически, а где-то внутри. Как будто стержень, на который нанизаны её дни, треснул и зазвенел. Ночью, отключив звук на всех устройствах и спрятав их в микроволновку (единственное место, откуда, как ей казалось, не доносится излучение), она легла и закрыла глаза.

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.