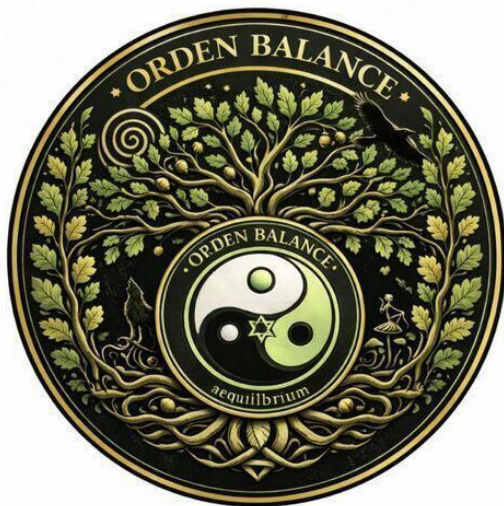


12+

АЭЛЬ ЛИ РА

Магические звери и птицы разных континентов



Аэль Ра

**Магические звери и птицы
разных континентов**

<https://litres.ru/74306342>

ISBN 9785007086622

Аннотация

— Знаешь, когда люди слышат «символы и помощники»,
им сразу видится что-то такое... внушительное.
Золотые амулеты, древние печати, духи,
которые по щелчку приносят удачу.
А потом они открывают книгу и ждут,
что на третьей странице их уже сделают всемогущими.

Содержание

Введение	9
Как читать эту книгу — и зачем вообще нужны помощники	10
Глава 1	14
Звери	14
Легенда в двух словах	19
Техника безопасности от дяди Миши	20
Глава 2	22
Грифон	22
Легенда в двух словах	23
Техника безопасности	24
Глава 3	26
Кентавр	26
Легенда в двух словах	27
Техника безопасности от дяди Миши	28
Глава 4	31
Василиск	31
Легенда в двух словах	32
Техника безопасности от дяди Миши	33
Глава 5	36
Келпи	36
Легенда в двух словах	37
Техника безопасности от дяди Миши	38

Глава 6	41
Кусиде	41
Легенда в двух словах	42
Техника безопасности от дяди Миши	43
Глава 7	46
Птицы	46
Алконост	47
Легенда в двух словах	48
Техника безопасности от дяди Миши	49
Глава 8	52
Легенда в двух словах	53
Техника безопасности от дяди Миши	54
Глава 9	57
Гамаюн	57
Легенда в двух словах	58
Техника безопасности от дяди Миши	59
Глава 10	62
Каладрий	62
Легенда в двух словах	63
Техника безопасности от дяди Миши	64
Глава 11	67
Гарпии	67
Легенда в двух словах	68
Техника безопасности от дяди Миши	69
Глава 12	72
Другие существа	72

Банши	73
Легенда в двух словах	74
Техника безопасности от дяди Миши	75
Глава 13	78
Феникс	78
Легенда в двух словах	79
Техника безопасности от дяди Миши	80
Глава 14	83
Грифон	83
Легенда в двух словах	84
Техника безопасности от дяди Миши	85
Глава 15	88
Фамильяр	88
Легенда в двух словах	89
Техника безопасности от дяди Миши	90
Глава 16	93
Гаргулья	93
Легенда в двух словах	94
Техника безопасности от дяди Миши	95
Глава 17	98
Кракен	98
Легенда в двух словах	99
Техника безопасности от дяди Миши	100
Азиатская мифология	103
Глава 18	104
Из китайской мифологии	104

Дракон Лун	105
Легенда в двух словах	106
Техника безопасности от дяди Миши	107
Глава 19	110
Фэнхуан	110
Легенда в двух словах	111
Техника безопасности от дяди Миши	112
Глава 20	116
Цилинь	116
Легенда в двух словах	117
Техника безопасности от дяди Миши	118
Глава 21	121
Черепаша	121
Легенда в двух словах	122
Техника безопасности от дяди Миши	123
Глава 22	126
из японской мифологии	126
Кицунэ	127
Легенда в двух словах	128
Техника безопасности от дяди Миши	129
Глава 23	132
Тануки	132
Легенда в двух словах	133
Техника безопасности от дяди Миши	134
Глава 24	137
Каппа	137

Легенда в двух словах	138
Техника безопасности от дяди Миши	139
Глава 25	142
Тэнгу	142
Техника безопасности от дяди Миши	144
Глава 26	147
Баку	147
Легенда в двух словах	149
Техника безопасности от дяди Миши	150
Глава 27	153
Из индийской мифологии	153
Гаруда	154
Легенда в двух словах	155
Техника безопасности от дяди Миши	156
Глава 28	160
Наги	160
Легенда в двух словах	161
Техника безопасности от дяди Миши	162
Конец ознакомительного фрагмента.	164

Магические звери и птицы разных континентов

Аэль Ли Ра

Иллюстратор Ольга Далингер

Благодарности:

Тар Ом Аэль

© Аэль Ли Ра, 2026

© Ольга Далингер, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-8662-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Как читать эту книгу — и зачем вообще нужны помощники

Дядя Миша потёр переносицу, посмотрел на стопку бумаг,

потом на тёту Софу и хмыкнул:

— Знаешь, когда люди слышат «символы и помощники», им сразу видится что-то такое... внушительное.

Золотые амулеты, древние печати, духи, которые по щелчку приносят удачу.

А потом они открывают книгу и ждут, что на третьей странице их уже сделают всемогущими. Тётя Софа вздохнула так, будто от одной этой мысли у неё даже чайник стынет, и спокойно сказала:

— А мы не будем делать всемогущими.

Мы будем делать живыми. И чуть менее одинокими. Она взяла со стола фигурку ворона — того самого, что у нас теперь зовётся владыкой системы, повертела в руках и поставила ровно по центру.

— Видишь? Он не тут для того, чтобы всё решать.

Он тут, чтобы напоминать:

«Ты не обязана держать всё в голове».

Это и есть первый смысл любого символа:

не заменить тебя, а встать рядом.

Дядя Миша кивнул:

— И помощники у нас тут тоже не про «сделаю за тебя». Они про «я с тобой». Даже если этот помощник — просто фраза, которую ты повторяешь, когда внутри всё звенит. Даже если это кот, который ложится тебе на грудь бумаг и говорит своим видом: «А ну-ка, посиди пять минут, я тяжёлый». Вот эта книга — она про то, как среди всех этих образов, легенд и знаков найти тех, кто подходит именно тебе. Не потому что они «самые сильные» или «самые древ-

ние», а потому что от одного их вида тебе становится чуть спокойнее. Потому что, глядя на фигурку, на рисунок, на строчку в тексте, ты можешь выдохнуть и сказать: «Ага. Тут есть кто-то, кто не требует от меня быть героиней».

Мы собрали здесь символы из разных традиций — от северных легенд до знакомых всем образов. Ворон, сова, кот-датчик, ласточка, лиса, жаба... и духи, о которых шепчут в снежных пустошах: Тыкывак, Торнит, Кваллупиллук, Путук, Бушмен, Адлет. Каждый из них несёт свой урок. Один учит тишине. Другой — не бежать по льду. Третий напоминает: «Иногда самое сильное, что ты можешь сделать, — это остановиться и подождать». Четвёртый шепчет:

«Во мне есть зверь. И я знаю, когда его кормить, а когда — держать на поводке».

И да, мы не пытаемся превратить эти образы в строгую систему. Потому что магия символов — она не в том, чтобы всё разложить по полкам и забыть. Она в том, чтобы в нужный момент один-единственный образ мог тебя удержать. Чтобы, когда мир начинает кружиться слишком быстро, ты могла посмотреть на фигурку на столе, на строчку в блокноте, на фразу-якорь — и услышать тихий голос: «Я тут. Ты не одна».

Поэтому читай эту книгу не как учебник, где всё надо выучить и сдать экзамен. Читай как разговор.

Как чашку чая с теми, кто знает, что иногда самое важное заклинание — это «мне сейчас нужно просто согреться». Как набор маленьких опор, из которых ты соберёшь свою собственную систему безопасности. И если вдруг посреди страницы тебе захочется улыбнуться — значит, мы всё делаем правильно.

Если захочется отложить книгу, надеть тёплый свитер и просто посидеть пять минут — тоже правильно.

Тётя Софа бы одобрила.

Потому что главная цель всей этой магии не в том, чтобы ты стала неуязвимой. А в том, чтобы ты знала: у тебя есть помощники. Кто-то в виде фигурки на столе. Кто-то — в виде фразы, которая держит, когда земля качается. А кто-то — в лице живого человека,

который просто скажет: «Расскажи. Я слушаю».

— Ну вот, — улыбнулась тётя Софа, пододвигая чашку,

— теперь можно и начинать.

Глава 1

Звери

Тётя Софа посмотрела на полку, где в ряд сидели фигурки:

ворон, сова, кот, лиса, жаба... и маленькая змейка, свернувшаяся кольцом. Она улыбнулась, будто каждый из них был не просто символом, а старым знакомым, который знает про неё всё — и всё равно сидит тут, будто говорит:

«Мы с тобой. Если что — подскажем».

— Видишь, их сказала тётя Софа, они все тут не для того, чтобы ты перед ними отчитывалась:

«Я всё сделала, я молодец». Они тут, чтобы в тот самый момент, когда ты чувствуешь, что вот-вот сорвёшься, кто-то из них тихо шепнул: «Постой. Давай по-другому».

Дядя Миша поправил очки и кивнул:

— У каждого свой язык. Ворон смотрит сверху — он про «картину целиком». Если ты бежишь, не видя дороги, он напоминает:

«Остановись. Посмотри шире». Сова не кричит,

она просто сидит в темноте и видит то, что тебе
сейчас не разглядеть. Её урок тихий:
«Не торопись с выводами. Правда прячется в тишине».
Тётя Софа погладила фигурку кота:
— А кот вообще не про великие смыслы.
Он про: «Тут тебе некомфортно.
Я чувствую этот сквозняк.
Давай не будем делать вид, что его нет».
Кот-датчик — самый честный из всех:
он не терпит фальши.
Если в деле что-то «царапает»,
кот первым это заметит.
Дядя Миша чуть усмехнулся:
— Лиса хитрая, но не злая.
Она не учит побеждать любой ценой.
Она учит: «Есть тропа, где тебя не заметят.
Есть тропа, где ты пройдёшь тише.
Иногда обойти — не значит струсить.
Иногда это значит: я ценю свои силы».
Тётя Софа кивнула на жабу:
— А жаба вообще не старается быть красивой.
Она не обещает, что всё будет легко и изящно.
Она просто говорит:
«Иногда надо посидеть в сырой траве и подумать:
а мне точно туда надо?
Или я бегу, потому что стыдно остановиться?»

Её магия — в том, чтобы не стыдиться «некрасивых» моментов. В том, чтобы позволить себе быть не блестящей, а настоящей.

И оба посмотрели на маленькую змейку, с вернувшуюся кольцом.

— А змея, тихо добавил дядя Миша, про перемены.

Про то, что они не приходят по расписанию и не спрашивают разрешения. Она не пугает.

Она предупреждает: «Сейчас ты меняешься.

Это может быть больно или страшно, но это не наказание.

Это кожа, которая становится тесной, и ты её сбрасываешь».

Её кольцо — это и защита, и граница:

«Пока я учусь новому, я держу себя в этом круге.

Никто не лезет ко мне с советами, и я не бегу спасать мир».

Тётя Софа вздохнула, будто от одной мысли о холоде у неё даже чайник стынет, и тихо сказала:

— И знаешь, что самое главное?

Ни один из них не говорит:

«Ты должна всё сделать сама».

Ворон не кричит: «Держи небо на плечах!»

Сова не требует: «Видь всё сразу!»

Кот не орёт: «Чувствуй каждую пылинку!»

Лиса не настаивает: «Будь хитрее всех!»

Жаба не требует: «Терпи молча!»

А змея не шепчет: «Меняйся каждую минуту!»

Дядя Миша улыбнулся:

— Они все говорят одно и то же, просто разными голосами:

«Я с тобой. Давай по шагам. Сегодня — вот это.

Завтра — то. А если сегодня ты просто наденешь тёплый свитер и посидишь пять минут — этого достаточно».

Тётя Софа пододвинула чашку:

— Пусть эта полка будет не алтарём, где ты боишься лишний раз дотронуться. Пусть она будет уголком, где можно выдохнуть. Где каждый символ — как друг, который не требует подвигов, а просто сидит рядом и кивает:

«Я тут. Ты не одна».

За окном тихо падал снег, а на полке сидели ворон, сова, кот, лиса, жаба и маленькая змейка.

И в этой тишине было слышно самое важное: не обязательно быть сильной каждую минуту.

Достаточно знать, что у тебя есть помощники, которые в нужный момент тихо шепнут:

«Смотри под ноги. Дыши. Иди дальше — но не бегом».

— Ну вот, — улыбнулась тётя Софа,

теперь ты знаешь их всех. Не как страшных духов, не как строгие правила, а как тех, кто просто хочет, чтобы ты дошла до своей дороги живой,

тёплой и чуть менее одинокой.

И тут дядя Миша бы хитро прищурился, будто сам только что из средневековой таверны, и сказал: «Так, молодёжь, слушай. Единорог.

Не просто лошадка с рогом, а целая философия.

В Европе про него думали: если рядом такой ходит — значит, мир ещё не совсем сошёл с ума.

Чистота, невинность... А рог его, по легендам, любую грязь из воды выгонял. Прямо как фильтр высшего разряда. В Одессе бы сказали:

«Не смотри, что тихий. Если он воду чистит, значит, у него характер есть»».

Легенда в двух словах

Единорога ловили только девственницей — и не потому что это какая-то странная проверка, а потому что в старых представлениях это был символ абсолютной тишины и отсутствия обмана. Единорог чувствовал фальшь за километр: если в человеке хоть капля притворства — он разворачивался и уходил.

А если человек был честным, простым, без двойного дна — единорог подходил, клал голову ему на колени и засыпал.

То есть это не про «я такой особенный, я его приручу». Это про «я настолько спокоен и правдив, что даже магия мне доверяет».

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, в чём главная техника безопасности с единорогом?

Не пытайся казаться чище, чем ты есть. Он всё равно увидит.

Если чувствуешь, что внутри всё крутится:

«Надо быть хорошей, надо быть идеальной, надо всем нравиться» — остановись и скажи:

«Я не обязана быть святой, чтобы быть настоящей».

Пусть твоя чистота будет не про «я ничего плохого не делаю»,

а про «я не вру ни себе, ни другим».

И если сегодня ты просто устала и злишься — это тоже правда.

И это нормально. Единорогу не нужны маски.

Ему нужна правда, даже если она в пятнах от кофе».

Дядя Миша бы хмыкнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя ангела лепить.

Ангел — он в небе, а ты тут, на земле, с делами, с нервами, с бутербродом, который упал маслом вниз.

Скажи себе:

«Я не идеальна. Но я честна. И этого достаточно».

И пусть твой единорог, если он где-то рядом, одобрительно фыркнет:

«Вот. Теперь можно и поболтать»».

Тётя Софа бы покачала головой,
поправила фартук и сказала:

«Так, не смотри на него как на картинку для открытки.

Он не для того, чтобы ты себя грызла:

«А я не такая чистая, не такая хорошая».

Он для того, чтобы напомнить: мир и так шумный,
и так лживый, и так торопливый. Пусть твоя правда
будет твоим рогом: не чтобы колоть, а чтобы очищать.

Не всю воду на свете, а хотя бы свою чашку чая.

Сначала свою. Потом, если силы будут, может и сосед-
скую.

Но сначала — свою».

Глава 2

Грифон

И тут дядя Миша бы гордо выпрямил спину, будто сам надел крылья и когти, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай.

Грифон. Не просто «лев плюс птица», а целая система безопасности в одном теле.

Тело льва — это сила, которая не убегает.

Голова орла — это взгляд, который видит за три леса.

А вместе — это страж, который не про «я всех напугаю», а про «я знаю, где граница, и я её держу».

В Одессе бы сказали: «Не смотри, что молчит.

Если он сел у двери — ни одна тень не проскочит»».

Легенда в двух словах

Грифон веками сторожил сокровища — не потому что жадный,

а потому что знал цену вещам: и золотым слиткам, и древним книгам, и чужим тайнам. В средневековых бестиариях его описывали как существо, которое не терпит

суеты и лжи: он не рычал без причины, но если кто-то шёл к его кладу с дурными мыслями — тут уж лучше было развернуться и уйти.

Ещё грифон был символом бдительности: орлиный глаз замечает малейшее движение, львиное сердце не дрожит перед угрозой.

Поэтому его часто ставили на гербы и ворота: не для красоты, а как молчаливое предупреждение: «Тут есть кому смотреть. И есть кому стоять».

Техника безопасности

«Знаешь, какая главная техника безопасности с грифоном?

Не пытайся быть одновременно везде и всё видеть.

Он не потому страж, что бегает по углам и кричит:

«А вдруг что?!» Он страж, потому что выбрал одну дверь и стоит у неё ровно.

Если чувствуешь, что тебя тянет контролировать всё подряд:

чаты, сроки, чужие настроения, погоду за окном,

скажи себе: «Я не обязан (а) быть всевидящим.

Я выбираю одну границу и держу её».

Пусть это будет что-то простое:

«Сегодня я отвечаю за эти три задачи.

Остальное — не моё дежурство».

И если тревога шепчет:

«Надо проверить ещё раз, надо подстраховаться, надо спасти всех», — пусть твой внутренний грифон твёрдо скажет: «Стоп. Я держу свою дверь.

Если что-то прорвётся — я услышу.

А пока я стою ровно и дышу».

Сделай три медленных вдоха и скажи вслух:

«Я на посту. Но я не сгораю на этом посту»».

Дядя Миша бы подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать пожарную сирену на крыльях. Сирена орет, а грифон смотрит. Скажи себе: «Я вижу главное. Остальное подождёт. А если не подождёт — значит, оно и не было главным».

И пусть твой грифон одобрительно кивнёт:

«Вот. Теперь это уже не паника. Это охрана»».

Тётя Софа бы вздохнула, будто ей и так хватает забот с пирогами, и сказала:

«Так, не смотри на него как на монстра, который должен всё защитить. Он не для того, чтобы ты себя изводила: «А вдруг я что-то упустила? А вдруг не уследила?» Он для того, чтобы напомнить: ты не обязана стоять у всех дверей сразу. Выбери одну. Ту, где твоё сердце. Ту, где твои люди. Ту, где твоя работа. Пусть твой грифон сядет у этой двери и скажет: «Тут я. Тут всё под контролем».

А на остальные двери можно повесить табличку:

«Я вернусь, когда смогу». И это не слабость.

Это умное распределение сил».

Глава 3

Кентавр

И тут дядя Миша бы потёр подбородок, будто сам примерял

копыта и думал, как с ними по одесским тротуарам ходить, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. **Кентавр**.

Не просто «человек плюс лошадь», а целая метафора внутреннего конфликта. С одной стороны — разум, голова, планы, «надо всё продумать».

С другой — тело, инстинкты,

«я устал, я хочу просто побежать».

А посередине — поясница, которая всё это держит.

В Одессе бы сказали: «Не смотри, что два в одном.

Если они между собой не договорятся, он даже до угла не доедет»».

Легенда в двух словах

В греческой мифологии большинство

кентавров были буйными:

любили вино, шум, драки, не особо дружили с самоконтролем.

Но был среди них Хирон — совсем другой. Мудрый, спокойный, невероятно знающий в медицине, музыке, охоте, звёздах. Он стал наставником лучших героев: учил Ахиллеса, помогал Ясону, наставлял Геракла.

Ирония в том, что именно кентавр — существо, где разум и дикость буквально живут в одном теле, оказался лучшим учителем: он знал, как примирить эти две силы.

А погиб Хирон трагически: случайно был ранен отравленной

стрелой Геракла и страдал так, что даже его мудрость не помогала. В итоге он добровольно отказался от бессмертия,

чтобы прекратить боль. То есть это ещё и про границы: даже самый мудрый не обязан терпеть бесконечную боль.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с кентавром?

Не пытайся отпилить себе половину. Не «я уберу инстинкты»,

не «я отключу чувства», не «буду только логикой жить».

Кентавр работает, когда обе части есть:

и голова, и тело. Проблема не в том, что ты чувствуешь и хочешь, а в том, что голова и тело не договорились.

Если чувствуешь, что внутри конфликт:

«надо работать» против «я больше не могу»,

«хочу сейчас» против «это не по плану»,

не ругай ни одну сторону.

Скажи: «Я слышу обоих.

Сейчас я даю слово голове.

Через 25 минут даю слово телу».

Поставь таймер: 25 минут по плану,

потом 10 минут просто подышать, потянуться, налить воды.

Пусть твой внутренний кентавр сначала пройдёт шагом, потом, если сможет, рысью.

Но не галопом через боль.

И если тело шепчет: «Мне плохо, мне страшно, я не хочу» — не заставляй его молчать.

Спроси: «Что тебе нужно прямо сейчас: пять минут тишины, стакан воды, выйти на улицу?» Пусть это будет не капитуляция, а настройка: ты не бросаешь дело, ты даёшь себе опору, чтобы его закончить».

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал: «Слушай, не надо из себя делать робота с копытами. Робот не устаёт, а ты — человек. Скажи себе: «Я не обязан быть идеальным. Я обязан быть честным: если ноги не идут — я не буду их бить. Я дам им отдохнуть,

а потом мы пойдём дальше». И пусть твой кентавр одобрительно фыркнет:

«Вот. Теперь это уже не война. Это команда»».

Тётя Софа бы покачала головой, будто ей и так хватает забот с тем, чтобы всё стояло на своих местах, и сказала: «Так, не смотри на него как на монстра, который должен быть сверхчеловеком. Он не для того, чтобы ты себя рвала на части: «То ли я слишком эмоциональная, то ли слишком

холодная, то ли я вообще не такая». Он для того, чтобы напомнить: в тебе есть и разум, и чувства, и оба они хорошие.

Просто им надо дать стол и стул, посадить рядом и сказать:

«Ребята, давайте договоримся. Сегодня мы делаем вот

это.

А вот это пока подождёт». И если один устал — не тащи его.

Поставь чайник, дай ему пять минут. Пусть твоя забота будет не про «я должна всё успеть», а про «я знаю, когда надо просто посидеть и попить чаю»».

Глава 4

Василиск

И тут дядя Миша бы приложил ладонь ко лбу, будто загораживаясь от слишком яркого и слишком опасного света, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. **Василиск.**

Не просто «змея с петушиной головой», а чистый концентрат

«не смотри туда». Царь змей, маленький такой, гордый, и один его взгляд — и всё, конец истории.

В Европе его боялись до мурашек: не потому что он кусался,

а потому что он убивал на расстоянии. Прямо как токсичный

комментарий, который долетает из другого конца комнаты

и бьёт точно в самое уязвимое место. В Одессе бы сказали: «Не смотри ему в глаза, а то даже кофе остынет от страха»».

Легенда в двух словах

Василиск — это «царь змей», и само имя от греческого *basiliskos* — «маленький царь». Его изображали поразному:

то как змею с короной, то как петуха со змеиным хвостом, то как жуткую химеру с гребнем и когтями.

Главная фишка — взгляд: посмотришь в глаза — умрёшь. Или окаменеешь. Или просто почувствуешь, как внутри всё сжимается и дышать становится нечем.

В средневековых бестиариях к этому добавляли бытовые лайфхаки: от василиска спасало зеркало (чтобы он сам себя взглядом и прикончил) и крик петуха (ирония судьбы: петух его и губит).

То есть даже у абсолютной угрозы были простые, почти домашние способы защиты: стекло и утренний крик.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с василиском?

Не смотри прямо в то, что тебя убивает. Не в смысле «прячь голову в песок», а в смысле «не давай ему прямой доступ к своим глазам». Если чувствуешь, что тебя тянет читать токсичные чаты, смотреть ленту, когда уже трясёт, или вчитываться в каждый едкий комментарий, — скажи себе:

«Я не обязана это видеть. Я ставлю барьер».

Сделай простой приём «зеркало»:

если кто-то кидает тебе тяжёлый, колющий взгляд (в виде слов),

не смотри в него в упор. Представь, что между тобой и этим

взглядом — стекло. Оно пропускает звук, но не даёт яду попасть внутрь. Прочитай, если надо, но не впускай.

Скажи: «Я вижу, что ты злишься.

Но я не принимаю это как приговор о себе».

А если внутри поднимается паника:

«А вдруг это правда? А вдруг я и правда плохая?»

— включи «крик петуха»: вслух или про себя скажи одну твёрдую фразу, которая тебя заземляет. Например:

«Это не про меня. Это про того, кто это сказал».

Или: «Сегодня я выбираю себя, а не чужую злость».

Пусть твой внутренний петух прокричит ровно один раз — этого хватает, чтобы василиск отступил.

И если чувствуешь, что сил на «стекло» уже нет, просто отвернись.

Закрой вкладку, выключи экран, выйди из комнаты.

Это не слабость. Это самая настоящая техника безопасности:

ты не подставляешься под удар, пока не наберёшься сил».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать каменную статую, чтобы выжить. Статуя не пьёт чай и не смеётся. Скажи себе:

«Я живой человек. И я не обязан (а) смотреть в глаза каждому,

кто хочет меня напугать». Пусть твой щит будет простым:

«Я вижу. Я слышу. Но я не позволяю». И пусть василиск там себе шипит сколько хочет — ты уже за стеклом, с чашкой тёплого чая, и тебе спокойно».

Тётя Софа бы вздохнула, будто сама только что отогнала взглядом слишком настойчивого продавца на рынке, и сказала:

«Так, не смотри на него как на чудовище, которое должно тебя победить. Он не для того, чтобы ты дрожала и пряталась по углам. Он для того, чтобы напомнить:

у тебя есть право не смотреть. Если кто-то смотрит на тебя так, что хочется провалиться, — ты не обязана держать этот взгляд. Ты можешь отвести глаза, можешь сказать «стоп», можешь просто уйти.

И это не трусость. Это как закрыть кастрюлю крышкой, чтобы суп не убежал. Пусть твоя защита будет не про «я всех победю», а про «я берегу своё тепло и не даю ему остыть от чужих сквозняков». Сначала себя.

Потом, если силы будут, — всё остальное. Но сначала себя».

Глава 5

Келпи

И тут дядя Миша бы поёжился, будто сам почувствовал, как холодный туман с реки ползёт по сапогам, и сказал: «Так, молодёжь, слушай. Келпи. Не просто лошадка у берега, а самая хитрая ловушка в шотландском тумане. Он стоит такой красивый, блестящий, грива струится, будто шепчет: «Залезай, я тебя прокачу». А на самом деле он ждёт, чтобы утянуть тебя туда, где дна не видно. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что грива шёлковая. Если река шепчет — лучше отойди на шаг»».

Легенда в двух словах

Келпи — водяной дух из шотландских легенд, который чаще всего принимает вид сильной, манящей лошади у реки или озера. Сядишься на него — и тут же прилипаешь

намертво: его кожа становится липкой, как смола, а он срывается в воду и тащит тебя на глубину. Иногда келпи

оборачивается человеком или птицей, чтобы заманить ещё хитрее. Его сила — в притягательности: он не тащит силой, он соблазняет.

Самое страшное в келпи не когти и не зубы, а то, что он предлагает именно то, чего тебе сейчас хочется: «отдохни, я всё сделаю», «просто доверься, тут мелко», «тебе не надо напрягаться». И вот ты уже садишься, а потом понимаешь, что выбраться не можешь.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с келпи?
Не садись на то, что слишком красиво,
чтобы быть безопасным.

Если чувствуешь, что тебе предлагают «лёгкий путь»,
«быстрое решение»,

«всё за тебя сделают, ты только расслабься»
— пусть твой внутренний сторож тихо скажет:
«Стоп. Тут пахнет рекой и туманом».

Сделай простой приём «проверить кожу»:
задай три коротких вопроса к любому
заманчивому предложению:

«Что я теряю, если соглашусь?»

«Где тут подвох, который я сейчас не вижу?»

**«Если это так хорошо, почему мне не
дают времени подумать?»**

Если ответы расплываются, если тебе говорят:
«Решай сейчас, иначе уйдёт», если от одной мысли
о согласии становится тяжело дышать — это
и есть та самая липкая кожа келпи.

Скажи: «Сегодня я не сажусь. Сегодня я стою
на берегу и смотрю, где течение быстрое».

Сделай паузу хотя бы на сутки. Пусть твоя
осторожность будет не про «я никому не верю»,

а про «я сначала вижу дно».

А если чувствуешь, что уже прилип и тебя тянет в глубину, не ругай себя. Скажи:

«Я попался на красоту. Это не про слабость, это про то, что я хотел (а) отдохнуть».

И сделай один маленький, но твёрдый шаг назад: отмени одну встречу, откажись от одного «супервыгодно-

го»

дела, закрой вкладку.

Пусть твой берег будет крошечным, но твёрдым».

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать героя, который «уж я-то отличу обычную лошадь от келпи».

Все мы сначала думаем: «Да ладно, я только на минуточку».

Скажи себе: «Я не против красивых вещей. Но я против того,

чтобы меня утащило туда, где я не хочу быть».

Пусть твой внутренний крик будет простым:

«Я стою на суше. И пока я тут — со мной всё в порядке»».

Тётя Софа бы покачала головой, будто ей и так хватает забот с тем, чтобы кастрюли не убежали, и сказала:

«Так, не смотри на него как на чудовище, которое хочет тебя специально обидеть. Он не про зло, он про соблазн: когда ты устала, когда тебе хочется, чтобы кто-то всё ре-

шил,

когда тебе кажется, что вот эта блестящая штука — это и есть спасение. Он для того, чтобы напомнить: иногда самое бережное, что ты можешь сделать, это не прыгать в реку, даже если она зовёт.

Скажи себе: «Сегодня я берегу свои ноги.

Пусть они стоят на земле».

И если очень хочется верить в чудо

— верь. Но пусть чудо будет не в том, чтобы тебя унесло, а в том, чтобы ты нашла силы идти сама.

Сначала ноги на земле. Потом уже всё остальное».

Глава 6

Кусиде

И тут дядя Миша бы втянул воздух, будто почуял запах грозы за минуту до раската, и сказал: «Так, молодёжь, слушай. Кусиде. Не просто большая собака, а целая буря на четырёх лапах.

Чёрный, как ночь без луны, размером с лошадь, а глаза горят красным — будто угли тлеют.

Его держали феи для охоты, и если ты видел Кусиде — значит,

судьба уже постучалась в дверь, и не чайной ложечкой, а сапогом. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что пёс. Если он идёт по твоей тропе — лучше сперва узнать, кто его спустил»».

Легенда в двух словах

Кусиде (Cù-sìth) — из шотландско-гэльского фольклора.

Его шаги не слышно, пока он не решит, что пора.

Он может бесшумно пройти через вересковые пустоши, и только красные глаза мелькнут между камнями.

Феи посылали его на охоту, и он умел загонять добычу так,

что та падала от страха раньше, чем он её касался.

А если Кусиде появлялся возле дома — это был знак: грядут перемены, и они будут большими.

Есть и светлая сторона: в некоторых рассказах он не только охотник, но и страж. Он не трогает тех, кто чист сердцем и не ищет чужой беды. То есть он не про «все собаки злые», а про «ты сейчас на чужой тропе, и тебя заметили».

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с Кусиде?

Не беги от тени, но и не иди прямо на горящие глаза.

Если чувствуешь, что надвигается что-то тяжёлое:

перемены, разговор, который ты откладывал,

старая история, которая вдруг всплыла, не делай вид,

что ничего нет. Но и не бросайся в это с разбегу.

Сделай приём «не шевелись и дыши»:

остановись на три секунды и скажи себе:

«Я вижу знак. Я не прячусь.

Но я не бегу в бурю без плаща».

Потом задай себе один честный вопрос:

«Это моя охота или меня загоняют?»

Если ты чувствуешь,

что тебя тянут туда, где тебе страшно,

где ты не хочешь быть, пусть твой внутренний голос

твёрдо скажет: «Сегодня я не добыча».

И сделай один маленький шаг в сторону:

не «я со всем справлюсь»,

а «я сейчас выберу безопасный край тропы».

А если чувствуешь, что перемены неизбежны,

но ты к ним не готов, скажи: «Я не отказываюсь от пути.

Я прошу время на сборы». Напиши три вещи,

которые тебе нужны, чтобы встретить эту бурю:

сон, разговор с другом,

список шагов, просто тёплый свитер.

Пусть твой плащ будет простым, но настоящим».

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать героя, который

«уж я-то поглажу этого пса и всё будет хорошо».

Иногда погладить — это как поднести спичку к сухой траве.

Скажи себе: «Я уважаю огонь.

Но я не обязан стоять вплотную».

Пусть твоя фраза будет спокойной и твёрдой:

«Я вижу опасность. Я выбираю безопасный шаг.

И я имею право не быть героем сегодня»».

Тётя Софа бы поправила шаль, будто от одного слова

«чёрный пёс» по спине пробежал сквозняк, и сказала:

«Так, не смотри на него как на чудовище, которое хочет тебя съесть. Он не для того, чтобы ты дрожала под одеялом.

Он для того, чтобы напомнить: мир большой, в нём есть и тёмные тропы, и те, кто по ним ходит. Пусть Кусиде будет не про страх, а про внимательность. Если чувствуешь,

что идёшь туда, где земля зыбкая, — остановись.

Налей чаю. Посмотри, где рядом есть свет и люди.

Пусть твоя осторожность будет не про «я всего боюсь», а про «я берегу себя, потому что я мне нужна».

Сначала тёплый угол. Потом уже всё остальное.
Но сначала тёплый угол».

Глава 7

Птицы

Алконост

И тут дядя Миша бы прикрыл ладонью ухо,
будто пытался удержать в себе этот самый голос,
от которого всё внутри тает и хочется
бросить все дела, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Алконост. Не просто птичка,
а чистый голос рая: лицо девы, крылья птицы, а поёт так,
что даже часы забывают тикать. В славянских легендах
она яйца в море кладёт — и на семь дней море становится
гладким, как зеркало. Ни волны, ни ветра, ни суеты.
Прямо как тот редкий день, когда все чаты молчат,
дедлайны не кричат, а ты можешь просто выдохнуть.
В Одессе бы сказали: «Не смотри, что тихо.
Если море не волнуется — значит, кто-то знает секрет»».

Легенда в двух словах

Алконост — птица из славянского рая Ирия, родственница греческого мифа про Алкиону. Когда она откладывает яйца

в морскую глубину, море затихает на целых семь дней: ни шторма, ни ряби, ни тревог. А её пение настолько прекрасно, что услышавший забывает обо всём на свете — и это не комплимент, а предупреждение:

можно так заслушаться, что потеряешь дорогу домой.

Поэтому Алконост — это про двойную магию:

она и дарит покой, и умеет лишить опоры. Она не злая, но требовательная: её дар работает только для тех,

кто умеет слышать не только красоту, но и тишину после неё.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с Алкого-
стом?

Не позволяй себе забыть, куда ты шёл. Красота, вдохно-
вление,

поток — это хорошо, но если ты ради них бросаешь гра-
ницы,

отказываешься от ответственности, теряешь контакт с
реальностью — это уже не магия, а побег.

Если чувствуешь, что тебя накрывает волной восторга:

«Я всё сделаю, я сейчас всё пойму, я прямо сейчас напишу
шедевр, вылечу всех, спасу мир», — скажи себе:

«Я слышу эту песню. Но я не теряю берег из виду».

Сделай простой приём «семь дней штиля»:

поставь таймер на 25 минут и дай себе право полностью
погрузиться в поток.

А потом обязательно 5 минут заземлиться:

встать, налить воды, посмотреть в окно, записать одну
реальную вещь, которую ты реально успеешь сегодня.

Пусть твой штиль будет не про «я исчезну в красоте»,
а про «я возьму от неё силы — и вернусь к делу».

А если чувствуешь, что уже завис в этом пении и не
можешь вернуться к обычным делам, — не ругай себя.

Скажи: «Меня очаровали. Это не про слабость, это про то,

что я умею чувствовать». И сделай один маленький, но твёрдый шаг в реальность: открой список задач, выбери одну строчку, напиши к ней три слова.

Пусть твой якорь будет простым, но надёжным».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать статую, которая слушает вечно. Статуя не пьёт кофе и не сдаёт отчёты.

Скажи себе: «Я живой человек. Я имею право восхищаться».

Но я не имею права забывать, где мои ботинки и куда я шёл».

Пусть твой внутренний голос будет таким: «Песня прекрасна.

Но у меня есть дела. Сначала одно маленькое дело.

Потом ещё немножко послушаю»».

Тётя Софа бы вздохнула, будто сама чуть не забыла, что тесто должно подниматься,

а не летать по кухне, и сказала:

«Так, не смотри на неё как на врага, который хочет тебя обмануть. Она не для того, чтобы ты себя грызла:

«А я не умею так красиво, а я не чувствую потока».

Она для того, чтобы напомнить: в мире есть красота, и она может быть тихой. Пусть Алконост будет не про «я должна быть вдохновлённой каждую минуту»,

а про «я умею замечать красивое —

и умею возвращаться к обычному». Сначала чашка

чая и одно простое дело. Потом, если силы будут, ещё немного красоты. Но сначала чашка чая».

Глава 8

Алконост — это про баланс между вдохновением и реальностью.

В магии (и в жизни) самый опасный момент — когда ты так заслушался прекрасной песни, что перестал замечать, где стоишь. А техника безопасности тут простая: бери красоту, но держи берег в поле зрения.

И тут дядя Миша бы приложил ладонь к уху, будто пытался отделить чистый звук от той самой опасной сладости, что пробирается под кожу, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Сирин. Не просто птица с лицом, а чистый соблазн в перьях. Красавица, голос — как мёд, как шёлк, как обещание, что вот сейчас всё станет идеаль-

но.

Но в славянских легендах за этим голосом беда прячется: заслушаешься — и рассудок улетит, будто его ветром сду-

ло.

Прямо как когда тебе в ленте попадает «единственный верный способ всё исправить», и ты уже кликаешь, не

помня,

как звали твоего кота. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что поёт красиво. Если после песни ты себя не узнаёшь — это не музыка, это ловушка»».

Легенда в двух словах

Сирин — райская птица, но с тёмной стороной.

Её часто изображают рядом с Алконостом, и внешне они похожи, а вот суть разная: Алконост дарит штиль и светлую печаль, а Сирин поёт так, что человек забывает, кто он, откуда и куда шёл. В старинных текстах прямо пи-

сали:

кто услышит голос Сирина, тот «забудет вся временная» и пойдёт за ней, пока не упадёт без сил. То есть это не про «плохо поёт», а про «слишком хорошо — и от этого теряешь себя».

Интересно, что в искусстве Сирин и Алконост часто сидят на одном дереве: две стороны одной медали.

Одна успокаивает, другая манит в пропасть.

И магия тут простая: если не умеешь держать равновесие, даже самый красивый голос может сбить с тропы.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с Сирином?

Не стой под её песней с открытым ртом.

Не в смысле «не слушай ничего красивого»,
а в смысле «не позволяй голосу решать за тебя,
кто ты и что тебе делать».

Если чувствуешь, что тебя накрывает:

«Вот оно! Наконец-то я поняла, как жить!

Сейчас всё переделаю, всё выброшу,
всё начну заново!» — остановись и скажи себе:

«Я слышу, как это манит.

Но я не меняю свою жизнь по вдохновению от пяти минут».

Сделай приём «три якоря реальности»:

прямо сейчас назови вслух три простых факта о себе,
которые не зависят ни от какой песни:

«Я сегодня пила чай/кофе».

«У меня есть дело, которое я уже начала».

«Мне важно беречь себя, а не сгорать от восторга».

Пусть эти три строчки будут твоим щитом.

Если голос шепчет: «Ты не такая, ты должна стать другой»,

— пусть твой внутренний сторож твёрдо скажет:

«Я не меняю себя по чужой ноте. Я выбираю свой темп». А если уже чувствуешь, что «потерялась в песне» и не понимаешь, где твои настоящие желания, а где — чужой красивый мотив, — не ругай себя. Скажи: «Меня очаровали. Это не про слабость, это про то, что я умею чувствовать».

И сделай один маленький шаг к себе: отмени одно «суперважное» решение, которое ты приняла на эмоциях, или просто посиди пять минут без экрана и без списков. Пусть твой берег будет крошечным, но твоим».

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал: «Слушай, не надо из себя делать дирижёра, который обязан поймать каждую ноту. Дирижёр устаёт, а ты — человек. Скажи себе: «Голос красивый. Но я выбираю не терять голову. Сегодня я выбираю себя, а не самую громкую песню». Пусть твой внутренний крик будет простым: «Я тут. Я слышу. Но я не бегу»».

Тётя Софа бы покачала головой, будто сама чуть не пове-
рила,

что если напевать одну мелодию, то пироги сами испекут-
ся,

и сказала:

«Так, не смотри на неё как на врага, который хочет тебя специально сбить. Она не для того, чтобы ты себя грызла: «А я слабая, раз меня так легко увлечь».

Она для того, чтобы напомнить: в мире много красивого, и не всё из этого тебе подходит. Пусть Сирий будет не про «я должна хотеть всё сразу», а про «я умею отличать своё от чужого». Сначала спроси себя: „Это моё желание или мне его спели?“ Потом уже решай, идти или остаться. Сначала свой голос. Потом всё остальное. Но сначала свой голос».

Глава 9

Гамаюн

И тут дядя Миша бы поднял палец, будто ловил в воздухе не просто звук, а самую суть вещей, и сказал: «Так, молодёжь, слушай. Гамаюн. Не просто птица с лицом,

а живой вестник: она не шепчет, не намекает — она несёт слово богов. И знаешь, в чём её главная хитрость?

Она поёт не для всех. Только тому, кто умеет слышать тайное, она откроет будущее. Прямо как бывает: сидишь, никого не трогаешь, и вдруг фраза из случайного разговора попадает точно в сердце и всё ставит на место. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что тихо пролетела. Если слово в душу упало — значит, оно не просто так»».

Легенда в двух словах

Гамаюн — вещая птица из славянских преданий, посланница высших сил, часто связываемая с богом Велесом.

Она знает всё: прошлое, настоящее, будущее, устройство мира и судьбы людей. Но она не разбрасывается пророчествами: её песни и предсказания достаются лишь тем,

кто готов их принять и кто сумеет понять скрытый смысл. Иногда её появление сопровождалось бурей — словно сама природа подчёркивала: сейчас прозвучит важное. А ещё её голос не всегда радостный: он не обещает счастья,

он говорит правду. И это самое трудное: услышать то, что ты не хочешь знать.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с Гамаюн? Не тянись к пророчеству, как к ярлыку на свою жизнь. Если тебе обещают: «Сейчас я тебе всё расскажу, и ты поймёшь, как жить», — пусть твой внутренний сторож скажет: «Стоп. Будущее не продаётся, оно делается».

Сделай приём «вопрос без спешки»:
прежде чем ловить каждое предсказание,
задай себе три вопроса:

«Зачем мне это знать прямо сейчас?»

«Что я реально смогу сделать с этим знанием?»

«Не пытаюсь ли я заменить действие надеждой на знак?»

Если ответы такие: «чтобы перестать бояться»,
«ничего, просто хочу знать», «да, я жду разрешения начать»

— значит, ты не пророчество слушаешь, ты ищешь костыль.

А костыль не учит ходить. Пусть твоя опора будет не в словах о будущем, а в одном маленьком шаге сегодня. А если чувствуешь, что тебя тянет искать знаки везде: в картах, в случайных фразах, в цифрах на чеке, — скажи себе:

«Я уважаю знаки. Но я не отдаю им руль».

И сделай одно простое действие, которое зависит только от тебя: напиши три пункта плана, позвони человеку

,начни черновик. Пусть твой выбор будет не «подожду знака», а «я делаю, даже если туман».»

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать пророка, который обязан всё предвидеть. Пророк не моет посуду, а ты — человек.

Скажи себе: «Я не обязан знать, что будет. Я обязан делать,

что могу». Пусть твой внутренний крик будет простым:

«Сегодня я не гадаю. Сегодня я действую. А если судьба хочет что-то сказать — пусть скажет делом, а не намё-

ком»».

Тётя Софа бы вздохнула, будто ей и так хватает забот с тем, чтобы всё шло своим чередом, и сказала:

«Так, не смотри на неё как на судью, которая выносит приговор. Она не для того, чтобы ты дрожала: «А вдруг она про меня плохое споёт?» Она для того, чтобы напом-

нить:

иногда правда приходит не в виде плана на десять лет, а в виде одной короткой фразы, которая вдруг всё прояс-

няет.

Пусть Гамаюн будет не про «я должна всё предсказать», а про «я умею услышать важное среди шума».

Сначала сделай то, что ясно. Потом слушай, если есть силы.

Но сначала — дело».

Глава 10

Каладрий

И тут дядя Миша бы поправил воротник, будто сам только что вышел из королевских покоев, где с важным видом наблюдали за птицей, и сказал: «Так, молодёжь, слушай. Каладрий. Не просто пернатый красавец с лебединой шеей и золотым оперением, а живой медицинский прогноз в перьях. В средневековых дворцах его держали как самый дорогой термометр: сел, посмотрел — и всё ясно. Прямо как сейчас: сидишь, листаешь симптомы в интернете, ищешь «что со мной», будто от буквы на экране станет легче. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что сияет. Если он голову отвернул — лучше не гадай, а иди к тому, кто лечит»».

Легенда в двух словах

Каладрий — вещая птица из средневековых бестиариев. Его держали при королевских дворах специально, чтобы

он

предсказывал исход болезни.

Механика была простой и жуткой:

если Каладрий смотрел больному в глаза

— тот выздоравливал,

если отворачивался — значит, исход печальный. По легенде,

птица могла даже «забрать» болезнь: впитать её в себя, а потом улететь высоко к солнцу, где хворь сгорала в золотых лучах.

То есть Каладрий был не просто предсказателем, а почти посредником между жизнью и смертью.

И самое важное:

он ничего не делал сам. Он только показывал.

А решать, что делать дальше, должны были люди.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с Каладри-ем?

Не позволяй знаку заменять диагноз. Если тебя тянет «проверить себя» у любого вестника — будь то птица, гороскоп, форум или статья с громким заголовком, пусть твой внутренний сторож скажет:

«Стоп. Знак — это не лечение».

Сделай приём «отделить прогноз от действия»:

«Что я знаю точно?»

— запиши один проверяемый факт:

температура, симптом, дата приёма врача.

«Где я ищу утешения, а не помощи?» — отметь, где ты читаешь не для понимания, а чтобы стало хоть чуточку спокойнее.

«Кто реально может помочь?» — впиши имя врача, друга, службы поддержки — того, кто не шепчет предсказания, а делает конкретные шаги.

Если чувствуешь, что тревога гонит тебя снова и снова искать «точный ответ» в случайных знаках — скажи себе:

«Я вижу, что мне страшно. Но я не буду лечить страх новыми пугающими словами». И сделай один простой шаг,

который не про гадание:

запишись на приём, позвони близкому,
выпей воды, поставь таймер на 10 минут и просто посиди
без экрана. Пусть твоя забота будет не
«узнать всё прямо сейчас»,
а «сохранить силы, чтобы завтра пойти туда,
где помогут по-настоящему».

А если уже накрутил себя до дрожи — не ругай.
Скажи: «Я испугался. Это нормально». И выбери одно
маленькое действие, которое не требует ответа на все
вопросы: «Сегодня я просто лягу пораньше.
Остальное — завтра»».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:
«Слушай, не надо из себя делать короля, которому птица
обязана дать точный прогноз. Король тоже простужается,
и ему тоже нужен чай и врач. Скажи себе:
«Я уважаю знаки. Но я доверяю делу.
Сначала помощь от живого человека.
Потом хоть сто птиц пусть поют»».

Тётя Софа бы покачала головой, будто ей и так хватает
забот с тем, чтобы всё шло своим чередом, и сказала:
«Так, не смотри на него как на судью, который выносит
приговор одним взглядом. Он не для того, чтобы ты
сидела и ждала, отвернётся он или нет. Он для того,
чтобы напомнить: когда тебе плохо, самое правильное
— не гадать, а звать того, кто знает, как помочь.

Пусть Каладрий будет не про «я всё пойму по глазам пти-

цы»,

а про «я не тяну это одна». Сначала рука помощи.
Потом всё остальное. Но сначала рука помощи».

Глава 11

Гарпии

И тут дядя Миша бы втянул воздух, будто почуял, как ветер вдруг потяжелел, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Гарпии.

Не просто птички с причёской, а сама буря в юбке — полуженщины-полуптицы, острые, как шторм в октябре. В Греции их считали духами ветра, которые хватают и уносят всё подряд, а ещё — карающей силой: если боги хотели кого-то проучить, они спускали гарпий, и те не спрашивали разрешения. Прямо как тот момент, когда на тебя разом сваливаются три срочных сообщения, два «надо прямо сейчас» и один виноватый взгляд: «Ну ты же можешь!» В Одессе бы сказали:

«Не смотри, что у неё лицо женское. Если когти растопы-

рила

— лучше не спорь, лучше отойди на два шага и накрой кастрюлю крышкой»».

Легенда в двух словах

Гарпии — из греческой мифологии:

полуженщины, полуптицы с мощными крыльями и страшными когтями. Их имя значит «хватающие», «похитительницы» — и это чистая правда: они налетали, как ураган, и уносили всё, до чего могли дотянуться.

Самый известный миф — про царя Финея:

он провинился перед богами, и гарпии стали прилетать к его столу, хватать еду и оставлять ему одни объедки, да ещё и вонь после себя разводили. То есть это не просто «злые тёти с крыльями»,

а олицетворение разрушительной силы, которая приходит без стука и оставляет после себя хаос.

Но тут важный нюанс: их не победили грубой силой.

Аргонавты Зет и Калаид, у которых тоже были крылья, не стали драться насмерть, а просто погнались за гарпия-

ми

и загнали их так далеко, что те пообещали больше не возвращаться. То есть гарпий не столько «убивали», сколько «выгоняли с кухни».

А это уже про границы, а не про войну.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с гарпиями?

Не пытайся их перекричать и не стой прямо под их когтями.

Если чувствуешь, что на тебя налетает буря: срочность, вина, «ты всем мешаешь, если не сделаешь», «это ради твоего же блага» — пусть твой внутренний сторож скажет: «Стоп. Я не добыча.

И я не обязан (а) быть удобным»».

Сделай приём «выгнать с кухни»:

«Назови бурю по имени».

Прямо вслух или в заметке:

«Сейчас на меня налетела срочность.

Это не моя паника — это чужой ураган».

Когда ты даёшь буре имя, она становится вещью, а не приговором.

«Поставь невидимую дверь».

Ответь коротко и по делу:

«Сейчас не могу. Вернусь к этому завтра в 11».

Без оправданий. Дверь не обязана быть вежливой — она обязана быть крепкой.

«Убери приманку».

Убери из поля зрения то, что гарпии любят хватать:

закрой вкладку, выключи уведомления, положи телефон экраном вниз. Пусть им нечего будет утащить.

Если чувствуешь, что уже «обглодали» и сил нет, не ругай себя. Скажи: «Меня застали врасплох.

Это не про слабость, это про то, что буря была сильной».

И сделай один крошечный, но твёрдый шаг к тишине: выпей воды, выйди на пять минут, напиши себе:

«Сегодня я спасаю одну вещь:

свой покой, свой план, свой обед».

Пусть твой островок будет маленьким, но твоим.

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать героя, который

«уж я-то договорюсь с ураганом». Ураган не договаривается,

он дует. Скажи себе: «Я уважаю силу, но я не стою под карнизом, когда ветер рвёт черепицу». Пусть твоя фраза будет простой: «Сейчас я не даю. Сейчас я берегу.

И это не грубость — это техника безопасности»».

Тётя Софа бы поправила платок, будто только что отогнала взглядом особенно наглую муху, и сказала:

«Так, не смотри на них как на чудовищ, которые хотят тебя специально съесть. Они не про «я тебя ненавижу», они про «мне нужно, чтобы кто-то всё схватил и победил».

Но ты — не корзина для чужих срочных дел. Пусть гарпии будут не про «я плохая, раз не успеваю», а про «я вижу,

когда меня тянут в хаос». Сначала свой порядок.
Потом, если силы будут, — поможешь кому-то другому.
Но сначала свой порядок. И свой обед.
Обед не должен быть обедком».

Глава 12

Другие существа

Банши

И тут дядя Миша бы вздрогнул, будто услышал этот самый вой где-то за стеной, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Банши. Не просто женщина, которая громко плачет, а сама печаль, которая пришла постучаться. В ирландских легендах она не нападает, не царапается, не тащит в омут. Она просто стоит и рыдает — и от этого звука внутри всё сжимается, потому что он про самое горькое. Прямо как когда ты ещё ничего не знаешь,

а уже чувствуешь: сейчас придёт письмо, от которого мир станет другим. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что тихо плачет. Если слёзы льются из воздуха — лучше сначала обнять кого-то живого, а не гадать, что будет дальше»».

Легенда в двух словах

Банши (от ирл. *bean sídhe* — «женщина из Ши», из потустороннего мира) — дух-вестник из ирландского фольклора. Её главная примета — пронзительный, леденящий плач: по поверьям, он предвещает смерть кого-то из близких. Причём банши не карает, не мстит, не ошибается: она просто приносит весть, которую никто не хочет слышать.

Иногда её описывают как старую женщину в сером плаще, иногда — как юную красавицу с длинными распущенны-

ми

волосами, а порой она и вовсе невидима, и слышен только её голос — такой, будто в нём собрались все рыдания мира. И самое жуткое в этой легенде не когти и не клыки, а то, что банши нельзя уговорить, нельзя подкупить, нельзя заставить замолчать. Её плач — это не угроза, это факт.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с банши?

Не пытайся перекричать чужую беду и не делай вид, что её нет. Если чувствуешь, что надвигается тяжёлое: предчувствие, тревога, новость, которую страшно открыть,

не бросайся «всё исправить» и не прячься под одеяло.

Сделай приём «сначала тепло, потом правда»:

«Сначала заземлись». Найди три твёрдых, тёплых, простых вещи вокруг: чашка, плед, рука близкого.

Скажи себе: «Сейчас я не решаю всё сразу.

Сейчас я просто согреваюсь».

«Не встречай бурю на пороге». Если новость уже пришла или вот-вот придёт, подготовь себе безопасное место:

не стой в коридоре, не читай письмо на бегу, не отвечай сразу.

Пусть у тебя будет стул, свет, вода рядом.

Пусть твоя крепость будет не про «я всё выдержу», а про «я не встречу это в холоде и одиночестве».

«Разреши себе плакать». Если хочется плакать — плачь.

Это не слабость, это способ тела сказать: «Мне больно».

Банши плачет, потому что знает, как это тяжело.

А ты плачь, потому что ты живой человек.

Если чувствуешь, что уже накрыло и земля ушла из-под

ног,

не ругай себя за беспомощность.

Скажи: «Я не умею быть каменной. Я умею быть человеком,

которому сейчас тяжело». И сделай один крошечный шаг к теплу: надень носки, налей чаю, позвони тому, кто просто посидит с тобой и не будет ничего советовать. Пусть твоё «сейчас» будет про тепло, а не про героизм». Дядя Миша бы тихо вздохнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать скалу, которую не пробьёт ни один ветер. Скала тоже может треснуть. Скажи себе: «Я не обязан быть сильным прямо сейчас. Сейчас мне можно просто быть тёплым». Пусть твоя фраза будет простой: «Сначала я согреюсь.

Потом я всё пойму. А если не пойму — ничего страшного. Сегодня мне можно не знать»».

Тётя Софа бы крепко обняла воздух, будто хотела обнять сразу всех, кому сейчас страшно, и сказала:

«Так, не смотри на неё как на злую вестницу, которая хочет тебя добить. Она не для того, чтобы ты себя грызла: «А я не подготовилась, а я не успела, а я плохая».

Она для того, чтобы напомнить: бывают такие вещи, перед которыми даже самые сильные плачут.

И это нормально. Пусть банши будет не про «мне надо всё выдержать одной», а про «мне можно попросить руку».

Сначала рука рядом. Потом уже всё остальное.
Но сначала рука».

Глава 13

Феникс

И тут дядя Миша бы щёлкнул пальцами, будто сам видел, как из пепла вспыхивает золотое пламя, и сказал: «Так, молодёжь, слушай. Феникс. Не просто птица, а ходячее «я ещё вернусь!» в перьях. Сгорает дотла — и снова встаёт, будто и не было никакой катастрофы. Прямо как ты после дедлайна: кажется, сил ни на грамм, голос пропал, глаза не открываются, а потом — раз! встала, кофе выпила, и опять готова горы сворачивать. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что пепел. Если внутри искра осталась — значит, ещё попляшем»».

Легенда в двух словах

Феникс — мифологическая птица, которая не умирает по-настоящему: она сгорает в огне и возрождается из собственного пепла. В разных традициях её связывают и с солнцем, и с вечным циклом жизни, и с обновлением. По одним легендам, она живёт сотни лет, прежде чем приходит время сгореть; по другим — она вообще единственная в своём роде, и её возрождение — это не чудо, а её природа.

И тут важный нюанс: феникс не «перескакивает» через боль.

Он сгорает — это часть процесса. То есть это не про «я всё стерплю и даже не поморщусь», а про «мне было тяжело, я выгорел, но я не исчез».

И возрождение начинается не с громких обещаний, а с крошечного: «я снова дышу».

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с фениксом?

Не требуй от себя, чтобы ты сгорал и возрождался по расписанию. Если чувствуешь, что выгорел:

«Я ничего не хочу, мне всё надоело, даже чай кажется слишком сложным», — пусть твой внутренний сторож скажет:

«Стоп. Сгорание — не повод ругать себя за пепел».

Сделай приём «возрождение по одной спичке»:

«Разреши себе быть пеплом».

Скажи себе честно: «Сейчас я не могу.

Сейчас я просто лежу и дышу.

Это не конец, это середина цикла».

«Зажги одну спичку».

Выбери одно самое маленькое действие,

которое почти ничего не стоит: налить воды, открыть окно,

надеть носки, написать одно слово. Пусть это будет не «я снова герой», а «я снова человек».

«Не сравнивай свой пепел с чужим пламенем».

Не смотри на тех, кто прямо сейчас сияет и делает сто дел.

Твой цикл свой. Пусть твоя опора будет в том, что ты делаешь сегодня, а не в том, кем ты был вчера.

Если чувствуешь, что уже выгорел и сил нет даже на «одну спичку» — не ругай. Скажи: «Я сгорел. Но я не исчез».

И сделай один крошечный шаг к себе: просто выйди на три минуты на воздух или посиди в тишине.

Пусть твоё возрождение начнётся не с подвига, а с паузы».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать вечного героя, который обязан всегда сиять. Даже солнцу нужно, чтобы ночь пришла. Скажи себе: «Я имею право быть уставшим. Но я знаю, что внутри у меня есть искра.

Пусть она пока маленькая. Главное — она есть».

Пусть твоя фраза будет простой: «Сегодня я не сгораю.

Сегодня я собираю одну искру. И этого достаточно»».

Тётя Софа бы тихонько накрыла тебя пледом,

будто хотела спрятать от любого огня, и сказала:

«Так, не смотри на него как на идеал, который должен всё время пылать. Он не для того, чтобы ты себя грызла:

«А я не возрождаюсь, а я слабая, а я не справляюсь».

Он для того, чтобы напомнить: даже если всё сгорело, это не значит, что тебя больше нет. Пусть феникс будет не про «я обязана быть сильной», а про «я умею отдыхать, когда выгорело, и умею снова дышать, когда силы пришли».

Сначала чашка тёплого чая. Потом уже можно про крылья.

Но сначала чай».

Глава 14

Грифон

И тут дядя Миша бы расправил плечи, будто сам почувствовал,

как в спину упрутся крылья, а когти вцепляются в твёрдую

землю, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Грифон. Не просто «лев с крыльями»,

а чистый сплав: сверху — небо, снизу — земля.

Голова и крылья орла, тело и когти льва. В геральдике его ставили на щиты не ради красоты: он должен был говорить: «Мы держим и высоту, и почву под ногами».

Прямо как ты, когда надо и мечтать, и список покупок не забыть. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что он парит. Если когти не в земле — он не держится, он падает»».

Легенда в двух словах

Грифон — одно из самых узнаваемых существ средневековых bestiариев и гербов. Его задача — охранять:

сокровища, священные места, границы между мирами.

Он не про «я всё могу», он про «я держу рубеж».

Орёл даёт ему зоркость и способность видеть далеко, лев — силу стоять на своём и не отступить.

В разных традициях грифон то грозный страж, то справедливый судья. Но везде он — про баланс: если он потеряет связь с землёй, он станет пустым ветром; если забудет про небо — станет просто зверем, который рычит на всех подряд.

Его сила именно в соединении:

смотреть высоко, но стоять крепко.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с грифом?

Не отрывайся от земли, даже когда тебе хочется летать. Если чувствуешь, что тебя тянет «сразу в великие дела», «всё переделать, всё улучшить, прямо сейчас», а внутри уже дрожит от напряжения, — пусть твой внутренний сторож скажет:

«Стоп. Сначала опора, потом полёт».

Сделай приём «когти в земле»:

«Проверь опору». Назови три простых факта, которые держат тебя здесь и сейчас: «Я сижу на стуле»,

«У меня есть вода», «Сегодня я уже сделал одно дело».

Пусть это будет твоя львиная часть: не про героизм, а про то, что ты реально стоишь на ногах.

«Подними взгляд, но не отрывайся». Ответ на один вопрос

про перспективу: «Что из этого действительно важно на три месяца вперёд?» Пусть это будет твоя орлиная часть: не про «всё сразу», а про «главное направление».

«Соедини в одном шаге». Переведи одну большую цель в одно маленькое действие сегодня: не «я наведу порядок во всей жизни», а «я разберу одну полку» или «я напишу три пункта плана». Пусть твой шаг будет

одновременно и про высоту, и про почву.

Если чувствуешь, что уже болтаешься между «я должен всё успеть» и «я вообще ничего не хочу» — не ругай себя. Скажи: «Я пытаюсь держать и небо, и землю. Это тяжело». И сделай один простой выбор: «Сегодня я выбираю сначала поест, потом решать великие вопросы». Пусть твой баланс будет не про «я идеальный страж», а про «я делаю, опираясь на что-то реальное».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать грифона, который обязан охранять все сокровища мира сразу. Даже грифон иногда садится и говорит: «Я посторожу вот этот угол. А весь дворец — пусть другие помогают». Скажи себе: «Я держу важное. Но я не держу всё».

Пусть твоя фраза будет простой: «Сначала я стою на земле.

Потом я смотрю вдаль. И если надо — я делаю один шаг туда, где важно»».

Тётя Софа бы покачала головой, будто ей и так хватает забот с тем, чтобы всё шло своим чередом, и сказала: «Так, не смотри на него как на идеал, который должен быть всегда сильным и всё видеть. Он не для того, чтобы ты себя грызла: «А я не держу границы, а я не вижу перспективы, а я слабая».

Он для того, чтобы напомнить:

сила — это когда ты знаешь, что тебе нужно и чтобы
стоять, и чтобы смотреть. Пусть грифон будет не про
«я обязана всё контролировать», а про «я умею держать
то,
что важно, и отпускать то, что не моё». Сначала чашка
чая и одно дело, которое ты реально можешь сделать.
Потом уже можно про великие высоты.
Но сначала чай и дело».

И тут дядя Миша бы хитро глянул куда-то в угол,
будто там, в тени, уже устроился кто-то пушистый, и ска-
зал:

Глава 15

Фамильяр

«Так, молодёжь, слушай. Фамильяр. Не просто котик на диване и не сова, которая громко ухает.

Это твой напарник по магии, твой тихий наблюдатель, твой «тот, кто заметит, если ты забыла закрыть дверь в реальность». В средневековых легендах фамильяры были спутниками ведьм и колдунов: помогали, подсказывали, иногда пакостили, но главное — они знали своего человека насквозь. Прямо как бывает: ты вся в планах, в ритуалах, в «сейчас я всё устрою», а твой кот просто смотрит на тебя так, что сразу понимаешь:

«А поесть-то ты забыла». В Одессе бы сказали:

«Не смотри, что молчит. Если он на тебя так глядит — значит, пора сначала чай налить, потом чудеса творить»».

Легенда в двух словах

Фамильяр — магический спутник ведьмы или колдуна в европейском фольклоре. Чаще всего его представляли в виде животного: чёрной кошки, совы, жабы, иногда даже крысы или ласки. Считалось, что фамильяр не просто живёт рядом: он связан с хозяином особой связью, чувствует его настроение, помогает в колдовстве, а порой и сам подкидывает идеи.

При этом фамильяры не были «добрыми помощниками по умолчанию»: они могли быть ехидными, упрямыми, своенравными.

То есть это не про «раб на побегушках у магии», а про «партнёр, который не даст тебе потерять голову». Иногда фамильяра считали воплощением духа-помощника,

иногда — даром от тёмных сил, но суть одна: это тот, кто всегда рядом и видит тебя настоящего.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с фамильяром?

Не пытайся быть для него идеальной ведьмой.

Если чувствуешь, что ты «должна быть собранной, сильной и ни капли усталости», а внутри уже всё дрожит от напряжения, — пусть твой внутренний фамильяр (тот самый тихий голос) скажет:

«Стоп. Сначала человек. Потом маг».

Сделай приём «разговор с фамильяром»:

«Спроси простого совета».

Представь, что твой фамильяр — это не про «дай мне силу»,

а про «скажи честно, что сейчас важно».

Спроси вслух или про себя: «Что я сейчас упускаю из виду?»

Чаще всего ответ будет приземлённым: «Ты не пила воду»,

«Ты третий час сидишь без перерыва»,

«Ты делаешь это из чувства вины, а не из желания».

Пусть это будет твоя проверка на реальность.

«Договорись о знаках».

Придумай один простой сигнал, который будет означать «я теряю опору». Это может быть взгляд на кота,

звук будильника, фраза: «Эй, фамильяр, где я?»
Пусть этот знак будет твоим стоп-словом,
когда ты начинаешь уходить
в абстракции и забывать про себя.

«Дай ему роль в ритуале».

Впиши в свой распорядок одно маленькое
«дело для фамильяра»: «пока я готовлю список,
ты сидишь рядом и просто существуешь»,
«ты отвечаешь за тишину пять минут»,
«ты следишь, чтобы я не забыла поесть».

Пусть твой ритуал будет не только про магию,
но и про заботу о себе.

Если чувствуешь, что уже «заколдовала себя до
изнеможения» — не ругай.

Скажи: «Я увлеклась. Спасибо, что напомнил».

И сделай один простой шаг к себе:

поставь стакан воды на рабочий стол,
выйди на три минуты подышать, скажи вслух:
«Сегодня я не герой. Сегодня я человек».

Пусть твой фамильяр будет не про «я должна
быть сверхспособной», а про „я имею право быть
обычной, и это нормально».

Дядя Миша бы подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать ведьму, которая
обязана всё знать и ни разу не устать.

Даже у самой сильной ведьмы фамильяр иногда

просто говорит: «Хозяйка, ты опять забыла, что люди тоже едят». Скажи себе: „Я уважаю магию. Но я уважаю и себя. Сначала я побуду человеком. Потом уже буду творить чудеса. И пусть мой фамилляр это подтвердит»».

Тётя Софа бы тихонько поставила рядом тарелку с чем-то тёплым, будто знала, что магия магией, а желудок не обманешь, и сказала:

«Так, не смотри на него как на инструмент, который должен делать тебя сильнее. Он не для того, чтобы ты себя грызла: «А я без него не справляюсь, а я слабая, а я не настоящая ведьма». Он для того, чтобы напомнить: даже в самом большом деле есть место маленькому человеческому. Пусть фамилляр будет не про «я обязана быть особенной», а про «я могу быть обычной — и это тоже сила». Сначала тёплый суп. Потом хоть все заклинания мира. Но сначала суп».

Глава 16

Гаргулья

И тут дядя Миша бы постучал костяшками по воображаемому камню, будто проверял, крепко ли держится защита, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Гаргулья. Не просто каменная рожа,

которая всех пугает, а самый серьёзный охранник с лицом «я тут не для красоты».

В соборах её ставили не ради украшений:

она и воду от стен отводила, и злых духов отгоняла.

Прямо как тот железный ящик у двери, в который ты складываешь все «надо срочно», чтобы они по всей квартире не разлетелись. В Одессе бы сказали:

«Не смотри, что страшная. Если она на своём месте — значит, крыша сухая и нечисть знает, где граница»».

Легенда в двух словах

Гаргулья (или горгулья) — каменное изваяние на фасадах готических соборов. Её главная утилитарная задача — быть водостоком: через открытый рот или пасть она отводит дождевую воду подальше от стен, чтобы камень не разрушался. А магическая задача — пугать и отгонять злых духов: жуткие, гротескные лица должны были показывать

всякой нечисти: «Тут тебе не рады».

То есть гаргулья — это не про

«я стану красивым защитником»,

а про «я стою на границе и делаю грязную работу».

Она не прячется, она нарочно выглядит пугающе,

чтобы никто не сомневался: тут рубеж.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с гаргуй-лей?

Не пытайся быть приятной для всех на границе.

Если чувствуешь, что на тебя давят:

«ну ты же добрая, ну сделай»,

«это же совсем чуть-чуть», а ты уже на пределе, пусть твой внутренний страж рывкнет:

«Стоп. У меня есть граница. И она не для переговоров».

Сделай приём «каменная граница»:

«Назови рубеж вслух».

Прямо скажи: «Я сегодня больше не беру новые дела»

или «На это у меня нет ресурса». Пусть это будет твоя каменная морда: не злая, а чёткая.

Не обязана нравиться — обязана защищать.

«Сделай отвод воды».

Переведи внешнее давление в безопасную форму:

«Сейчас не могу, вернусь к этому в четверг» или

«Давай сначала список, потом решение».

Пусть поток чужих срочных дел не бьёт тебе в лицо, а уходит в сторону.

«Закрепи границу местом».

Привяжи правило к реальному действию:

телефон в ящик, дверь закрыта, статус «не беспокоить».

Пусть твоя граница будет не просто мыслью, а чем-то, что можно потрогать.

Если чувствуешь, что уже «размыло» и сил держать границу нет, — не ругай себя. Скажи: «Я не железная. Но я имею право поставить щит». И сделай один простой шаг к защите: закрой вкладку, поставь автоответ, напиши: «Сегодня я не принимаю новых обязательств».

Пусть твой щит будет маленьким, но настоящим».

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал «Слушай, не надо из себя делать пушистого ангела, который всем улыбается и всем помогает.

Ангел тоже устаёт, а ты — человек. Скажи себе:

«Я не обязана быть удобной. Я имею право быть каменной там, где надо». Пусть твоя фраза будет простой: «Сейчас я держу границу.

И это не грубость — это техника безопасности»».

Тётя Софа бы поправила фартук, будто сама только что закрыла дверь перед непрощёнными хлопотами, и сказала:

«Так, не смотри на неё как на чудовище, которое хочет всех напугать. Она не для того, чтобы ты себя грызла: «А я грубая, а я отказываю, а я плохая»».

Она для того, чтобы напомнить: защищать себя — это нормально.

Пусть гаргулья будет не про «я всем должна»,

а про «я берегу свой дом, свои силы, свой покой».
Сначала мой порог. Потом, если силы будут,
помогу кому-то другому. Но сначала мой порог».

Глава 17

Кракен

И тут дядя Миша бы сделал вид, что вглядывается в штормовые волны, будто прямо сейчас из них вот-вот высунется щупальце, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Кракен.

Не просто «огромный осьминог», а сама стихия, которая напоминает: есть вещи, с которыми не спорят. В скандинавских легендах он был не про «я злой, я всех съем», а про «я — масштаб, перед которым корабль — как щепка». Прямо как бывает: наваливается одно большое дело, и ты смотришь на него, и понимаешь: тут не криком возьмёшь, тут надо либо обходить, либо ждать, пока шторм уляжется. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что ты смелый. Если волна по пять этажей — ты не герой, ты мокрый. Сначала не тонем, потом уже чудеса показываем»».

Легенда в двух словах

Кракен — гигантский морской монстр из скандинавского фольклора. Моряки клялись, что видели его:

то как плавучий остров, то как чудовищные щупальца, способные утянуть на дно целый корабль. По легендам, когда кракен погружался, он создавал такие водовороты, что гибли целые флотилии. А ещё моряки говорили, что иногда его принимали за остров: бросали якорь, радовались, а потом остров шевелился — и всё, конец истории.

Но тут важный нюанс: кракен редко нападал первым.

Чаще он просто *был* — огромный, древний, равнодушный.

То есть это не про «меня специально топят», а про «есть силы, которые больше меня, и с ними надо считаться». И самое умное, что мог сделать капитан, не лезть на рожон, а обойти стороной.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с кракеном?

Не пытайся победить шторм голыми руками.

Если чувствуешь, что на тебя навалилось что-то огромное:

«надо всё переделать», «срочность давит, как тонна воды»,

«если я не сделаю, всё рухнет», — пусть твой внутренний штурман скажет: «Стоп. Я не тону. Я выбираю курс»

Сделай приём «обход кракена»:

«Прими масштаб».

Скажи честно: «Это правда большое. Это не моя лень, это реально огромная штука». Пусть это будет твоя первая опора: не обесценивать проблему и не делать вид, что её нет.

«Не бросай якорь на чудовище».

Не бери на себя обязательства «сделать всё прямо сейчас» в момент паники. Избегай решений, принятых на волне страха: «Да, я всё возьму, я справлюсь».

Пусть твой якорь будет там, где спокойно.

«Выбери безопасный маршрут».

Переведи «надо всё» в «что я могу сделать сегодня,

чтобы не утонуть»: один маленький шаг, который реально выполним. Пусть это будет не «я побеждаю кракена», а «я сохраняю корабль».

Если чувствуешь, что уже накрыло и шторм бьёт в лицо, не ругай себя. Скажи:

«Я не капитан в бурю. Сейчас я пассажир, который держится за поручень».

И сделай один крошечный, но важный шаг к безопасности:

выключи уведомления, напиши: «Сегодня я делаю только одно важное дело», или просто скажи вслух: «Мне нужно десять минут тишины».

Пусть твоя забота будет про то, чтобы остаться на плаву, а не про то, чтобы победить стихию.

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать того самого капитана, который обязан смотреть буре прямо в глаза и смеяться.

Смех — это хорошо, но сначала жилет надень.

Скажи себе: «Я уважаю масштаб. Но я не обязан его побеждать сегодня. Сегодня я просто не тону.

И этого достаточно»».

Тётя Софа бы накрыла кастрюлю крышкой так, будто этим жестом можно утихомирить любой шторм, и сказала:

«Так, не смотри на него как на врага, который хочет тебя специально утопить. Он не про «ты плохая»,

он про «сегодня слишком большая волна».

Пусть кракен будет не про «я должна всё удержать»,
а про «я знаю, когда отойти в сторону и дать
стихии пройти мимо». Сначала чашка горячего чая.

Потом уже можно про великие подвиги.

Но сначала чай. И чтобы ноги были сухие».

Азиатская мифология

Глава 18

Из китайской мифологии

Дракон Лун

И тут дядя Миша бы сложил руки, будто хотел удержать в них не просто слово, а целую реку смысла, и сказал: «Так, молодёжь, слушай. Дракон Лун. Не тот, что в европейских замках всё сжигает и требует принцесс, а совсем другой: благородный, спокойный, почти мудрый дедушка, только с чешуёй. В Китае он — не про «я злой, я всех накажу», а про «я держу воду, я приношу дождь, я знаю, как устроен мир». Прямо как бывает: сидишь, всё кажется мелким, а потом приходит одно глубокое понимание — и сразу будто дождь прошёл, и всё стало расти. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что длинный. Если он хвостом волну не гонит зря — значит, он не для шума, он для порядка»».

Легенда в двух словах

Китайский дракон Лун — один из главных символов Поднебесной: силы, мудрости, процветания и императорской власти. Императора называли «сыном дракона», потому что истинный правитель должен был быть таким же: спокойным, дальновидным, щедрым на дождь (а значит, на урожай), умеющим держать баланс стихий.

У него необычный облик — будто собрали самое лучшее из разных существ: тело змеи (гибкость и текучесть), рога оленя (благородство), глаза зайца (бдительность), чешуя карпа (стойкость и способность идти против течения).

То есть это не про «я самый страшный», а про «я собрал в себе силу природы и теперь умею ею управлять».

И главное: Лун связан с водой и дождём, а значит, с жизнью и плодородием. Он не сжигает поля — он их поит.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с драконом Лун?

Не пытайся быть разрушительной силой, чтобы тебя уважали.

Если чувствуешь, что внутри поднимается

«надо всё переделать,

надо показать, какой я мощный», а на деле просто хочется,

чтобы тебя наконец-то услышали, — пусть твой внутренний

дракон скажет: «Стоп. Сила — не в том, чтобы всё смести. Сила — в том, чтобы дать рост»».

Сделай приём «дыхание дракона без огня»:

«Назови свою настоящую силу».

Вместо «я сделаю всё идеально и всех удивлю» скажи:

«Я умею быть терпеливым. Я умею ждать нужного момента.

Я умею поддерживать, когда другим тяжело». Пусть это будет твоя мудрость Луна: не про «я громче всех», а про «я делаю важное».

«Управляй потоком, а не создавай шторм».

Переведи «хочу всё изменить» в одно действие, которое приносит пользу, а не хаос:

«сегодня я помогу одному человеку»,

«я допишу одну главу спокойно»,

«я не буду спорить ради спора».

Пусть твоя сила будет как дождь — нужная, своевременная, без разрушения.

«Помни про свою «чешую».

Назови одну вещь, которую ты точно не отдашь под давление:

свой сон, своё право на паузу, свой способ делать по-своему.

Пусть это будет твоей бронёй: не для войны, а для сохранения себя.

Если чувствуешь, что тебя тянет «показать силу» через напряжение и крик, — не ругай. Скажи:

«Я хочу быть значимым. Но я выбираю быть полезным, а не громким». И сделай один спокойный шаг:

напиши одно доброе сообщение, просто посиди пять минут без экрана, скажи себе: «Сегодня я не сжигаю мосты».

Сегодня я поливаю то, что растёт». Пусть твоя магия будет не про эффектный пожар, а про тихий, надёжный дождь.

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать того самого дракона, который обязан всё сжечь, чтобы доказать, что он настоящий. Настоящий дракон не доказывает».

Он просто сидит, и уже от этого всем спокойнее. Скажи себе: «Я уважаю силу. Но я выбираю не жечь, а питать. Пусть моя сила будет как хороший дождь: без спецэффектов, зато всё растёт».

Пусть твоя фраза будет простой:

«Сегодня я не устраиваю бурю. Сегодня я даю рост.

И этого достаточно»».

Тётя Софа бы тихонько поставила на стол миску с чем-то тёплым, будто хотела, чтобы даже самый большой дракон чувствовал себя дома, и сказала:

«Так, не смотри на него как на чудовище, которое должно всё крушить, чтобы его уважали. Он не для того, чтобы ты себя грызла: «А я недостаточно сильная, а я не умею командовать, а я не лидер». Он для того, чтобы напомнить: настоящая сила — это когда ты можешь и не давить. Пусть дракон будет не про «я должна всех вести», а про «я умею держать равновесие и давать другим расти рядом».

Сначала тёплый чай. Потом уже можно про великие дела. Но сначала чай. И чтобы все были целы».

Глава 19

Фэнхуан

И тут дядя Миша бы поднял палец, будто услышал в воздухе

не просто звук, а целую мелодию гармонии, и сказал:
«Так, молодёжь, слушай. Фэнхуан. Не просто птица, а сама грация, которая не кричит, а поёт так, что даже ветер

замолкает и слушает. В Китае это не про «я яркая, посмотрите на меня», а про „я приношу равновесие, когда всё рассыпается».

И если дракон Лун — это мужская сила, поток, движение вперёд, то Фэнхуан — это про то, как всё красиво и правильно ложится на свои места. Прямо как бывает: сидишь, всё в кучу, а потом вдруг одно тихое решение — и сразу будто кто-то расставил чашки ровно, и дышать легче. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что цветастая. Если она села — значит, шторм кончается и можно накрывать на стол»».

Легенда в двух словах

Фэнхуан — китайская чудесная птица, воплощение женского начала (Инь), гармонии, добродетели и возрождения.

Её часто изображают с пятицветным оперением: каждый цвет символизирует одну из пяти конфуцианских добродетелей — человеколюбие, долг, ритуал, мудрость, верность.

В паре с драконом (Ян) Фэнхуан образует идеальный баланс:

он — про силу и движение, она — про красоту, такт и порядок.

Император и императрица, небо и земля, действие и осмысление. Причём Фэнхуан не появляется просто так: её прилёт — знак, что в государстве (или в душе) воцарилась

гармония и правление стало добродетельным. То есть это не

«я пришла и всё переделаю», а «я пришла — значит, всё уже идёт как надо».

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с Фэнхуан?

Не пытайся навести гармонию через напряжение.

Если чувствуешь, что внутри всё дрожит от желания «сейчас я всё красиво расставляю, всё будет идеально, все будут довольны», а на деле просто боишься, что что-то не так,

— пусть твой внутренний голос тихо скажет:

«Стоп. Гармония — не про идеальный фасад. Гармония — про то, чтобы каждому кусочку было где лежать»».

Сделай приём «гармония по одной чашке»:

«Разреши несовершенство в деталях».

Скажи себе: «Пусть одна вещь будет неидеальной.

Пусть чашка стоит чуть криво. Это не рушит весь стол».

Пусть это будет твоя практика Инь: не про «всё под ливней»,

а про «я вижу целое, а не цепляюсь за мелочи».

«Наведи порядок без суеты».

Выбери одну зону, где ты реально можешь вернуть ощущение

баланса: рабочий стол, список дел, разговор, который тебя тревожит. Сделай одно спокойное действие: убрать лишнее, написать одно чёткое сообщение, разложить по папкам.

Пусть это будет не «я переделаю всю жизнь»,
а «я верну одну точку опоры».

«Проверь, где ты жертвуешь собой ради „красиво“».

Спроси: «Я делаю это, чтобы было хорошо, или чтобы меня

не упрекнули?» Если ответ про страх осуждения — сделай шаг

в сторону заботы: «Сегодня я выбираю не быть удобной.
Сегодня я выбираю быть настоящей.

А красивое сложится само».

Если чувствуешь, что тебя тянет

«всё выровнять любой ценой»

и от этой гонки уже нет сил, — не ругай себя. Скажи:

«Я хочу порядка. Но я не обязана делать его ценой себя».

И сделай один крошечный, но гармоничный шаг:

поставь одну вещь на место, вычеркни один ненужный пункт,

скажи спокойно: «Сейчас я не спасаю мир. Сейчас я ставлю

одну чашку ровно. И этого достаточно». Пусть твоя гармония

будет не про «я идеальная хозяйка вселенной»,

а про «я возвращаю себе спокойствие по чуть-чуть».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать ту самую птицу,

которая обязана всё расцвести и всем подарить гармонию.

Настоящая Фэнхуан не носится, как электровеник, чтобы всё блестело. Она садится — и сразу в комнате тише.

Скажи себе: «Я уважаю красоту. Но я выбираю спокойствие.

Пусть моя гармония будет без надрыва: не «всё идеально», а «мне спокойно». Пусть твоя фраза будет простой: «Сегодня я не гонюсь за идеальным. Сегодня я возвращаю один кусочек порядка. И этого достаточно»».

Тётя Софа бы аккуратно поправила салфетку, будто одним

движением могла вернуть равновесие всему дому, и сказала:

«Так, не смотри на неё как на идеал, который должен всё сделать красивым, а если не сделал — значит, ты плохая.

Она не для того, чтобы ты себя грызла: «А у меня не пять цветов добродетели,

а один серый день». Она для того, чтобы напомнить: гармония — это когда ты не ломаешься, чтобы всё было «как надо». Пусть Фэнхуан будет не про»

я обязана быть безупречной“, а про „я умею замечать, где мне спокойно, и держаться за это“. Сначала чашка

чая ровно стоит. Потом уже можно про великие узоры.
Но сначала чай и порядок в одном углу».

Глава 20

Цилинь

И тут дядя Миша бы вытянул руку, будто хотел осторожно коснуться чего-то настолько редкого, что даже дышать рядом нужно тише, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Цилинь. Не просто «единорог в китайском стиле», а существо, которое появляется, только когда в мире всё по-настоящему хорошо.

Его не зовут, не вызывают, не заказывают:

он сам приходит как знак: «Тут всё честно, тут по совести, тут можно доверять». Прямо как бывает: сидишь, ничего особенного не делаешь, а вдруг случается одно тихое совпадение — и ты понимаешь: «А, значит, я на своём

месте».

В Одессе бы сказали: «Не смотри, что редкий.

Если он пришёл — значит, не ради шоу, а ради того, чтобы сказать: ты не зря старался»».

Легенда в двух словах

Цилинь (иногда его зовут китайским единорогом) — благое существо из китайской мифологии. У него тело оленя, голова дракона и один рог с мягким наростом — не для того, чтобы колоть, а чтобы оберегать. Он не про агрессию и не про «я самый особенный», а про редкую, почти застенчивую доброту. Считается, что Цилинь приходит только в эпохи мудрого правления и добродетели: если в государстве всё идёт нечестно, он не покажется. Его появление — знак благой удачи, долголетия, справедливых перемен. При этом он настолько деликатен, что, по легендам, даже не наступает на траву, чтобы не повредить ни одно живое существо. То есть это не «я пришёл и всё переверну», а «я пришёл, чтобы подтвердить: тут всё по-доброму».

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с Цилинем?

Не пытайся «заслужить» хорошую удачу напряжением. Если чувствуешь, что гонишь себя: «Ещё чуть-чуть, и тогда будет правильно, и тогда всё сложится», а внутри уже всё дрожит от усталости, — пусть твой внутренний страж скажет: «Стоп. Хорошая удача не любит, когда по ней бегают»».

Сделай приём «не наступай на траву»:

«Заметь маленький знак добра».

Прямо сегодня найди одно маленькое совпадение или одну вещь, которая пошла легко:

«мне вовремя прислали документ»,

«кофе получился как надо»,

«человек ответил спокойно».

Пусть это будет твоё личное «появление Цилиня»: не про «я всё победил», а про «мир мне не враг».

«Сделай одно действие без давления».

Выбери одну задачу, которую ты делаешь не из страха «а вдруг не получится», а из желания

«мне правда хочется это сделать».

Пусть это будет твоя «мягкая сила»:

не про «любой ценой»,

а про «бережно и по делу».

«Останови гонку за „заслуженной удачей“».

Спроси себя: «Я делаю это, потому что мне важно, или потому что боюсь, что без усилий меня не похвалят?»

Если это про страх — сделай шаг в сторону заботы:

«Сегодня я не доказываю, что я хороший.

Сегодня я просто делаю одно дело спокойно».

Если чувствуешь, что уже загнал себя в угол мыслями

«надо заслужить, надо соответствовать, надо быть достойным удачи» — не ругай.

Скажи: «Я старался. Но хорошая удача приходит туда, где не давят». И сделай один крошечный, но бережный

шаг:

поставь телефон в режим «не беспокоить» на 15 минут,

скажи себе: «Сегодня мне не нужно быть идеальным, чтобы быть полезным». Пусть твоя магия будет не про

«я заслужил чудо», а про «я позволяю хорошему приходить,

когда я не мешаю себе сам».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать того самого героя, который обязан всё заслужить потом и кровью.

Настоящий Цилинь не приходит к тем, кто себя грызёт:

«Мало старался, мало сделал». Он приходит к тем, кто просто честно делает своё дело и не топчет траву по дороге.

Скажи себе: «Я не требую удачи. Я просто не мешаю ей зайти.

Пусть она приходит тихо. И этого достаточно»».

Тётя Софа бы тихонько накрыла ладонью одну твою руку, будто хотела удержать тебя от ещё одного лишнего рывка, и сказала:

«Так, не смотри на него как на награду, которую дают только

тем, кто совсем себя не жалеет. Он не для того, чтобы ты себя грызла: «А я не достаточно хорошая, а я не заслужила,

а мне рано на удачу надеяться».

Он для того, чтобы напомнить:

хорошая удача любит тишину и добрые дела без надрыва.

Пусть Цилинь будет не про «я должна быть безупречной, чтобы мне повезло», а про „я делаю по совести, и если повезёт — спасибо, а если нет —

я всё равно не растопчу траву». Сначала чашка чая.

Потом уже можно про великие знаки.

Но сначала чай и тишина».

Глава 21

Черепаша

И тут дядя Миша бы медленно постучал по столу, будто проверял, насколько крепко держится земля, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Черепаша.

Не просто «тихо ползёт и никого не трогает»,

а сама надёжность, которая говорит:

«Я никуда не тороплюсь, потому что я всё держу».

В мифах она вообще небо держала — вот это я понимаю, ответственность без суеты. Прямо как бывает:

все вокруг мечутся, кричат «надо срочно», а ты сидишь, дышишь, делаешь по одному делу — и от этого всё не

разваливается, а как раз держится. В Одессе бы сказали:

«Не смотри, что медленно. Если она стоит — значит,

фундамент не треснет. А кто быстро бежит по треснувше-

му

фундаменту — тот сам виноват»».

Легенда в двух словах

Черепаха в восточных традициях — символ мудрости, долголетия и стабильности. По мифам, гигантская черепаха

Ао держала на себе небосвод: не кричала, не хвасталась, просто держала. Это не про «я самый сильный», а про «я достаточно крепкий, чтобы выдержать важное». А Сюань У («Чёрный воин») — особый образ: черепаха, обвитая змеей. Он покровительствует северу, воде и зиме, то есть всему, что связано с глубиной, холодом, покоем и внутренней силой. Змея тут не враг, а часть баланса: гибкость и скрытая энергия, которая не рвётся наружу, а терпеливо ждёт своего часа. Сюань У — это про то, что настоящая опора не обязана быть громкой.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с черепахой?

Не пытайся держать всё на скорости. Если чувствуешь, что тебя тянет «быстрее, быстрее, я должна всё удержать», а внутри уже дрожит от напряжения, — пусть твой внутренний

страж скажет: «Стоп. Надёжность не торопится»».

Сделай приём «панцирь без спешки»:

«Назови свою точку опоры».

Назови одну вещь, которая у тебя уже держится:

«я вовремя легла спать»,

«я не взяла лишнее»,

«я делаю одно дело за раз».

Пусть это будет твой панцирь:

не про «я держу весь мир»,

а про «у меня есть одна крепкая вещь».

«Держи, но не сжимай».

Переведи «я всё контролирую» в «я держу важное и отпускаю второстепенное»: выбери одно ключевое действие на сегодня, а остальное поставь в очередь.

Пусть твоя сила будет как панцирь — защищает, но не душит.

«Дай себе время черепахи».

Поставь таймер на 25 минут и скажи себе:

«Сегодня я двигаюсь в темпе черепахи:

медленно, ровно, без рывков».

Пусть это будет не «я сдаюсь»,

а «я выбираю устойчивость».

Если чувствуешь, что «надо всё удержать прямо сейчас»

и от этого хочется спрятаться в панцирь целиком

— не ругай себя. Скажи: «Я устала держать. Но я не обя-

зана

держат всё сразу». И сделай один спокойный шаг к

устойчивости:

выключи лишние уведомления, напиши:

«Сегодня я делаю только одно важное дело»,

или просто посиди три минуты, не глядя в экран.

Пусть твоя забота будет про то, чтобы не рассыпаться,

а не про то, чтобы удержать всё одновременно.

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать того самого героя,

который обязан всё держать на плечах и ещё при этом

улыбаться. Даже небо держала черепаха — и то не бегала.

Скажи себе: «Я уважаю скорость, но выбираю надёжность.

Пусть я двигаюсь медленно — зато не падаю».

Пусть твоя фраза будет простой: «Сегодня я не тороп-

люсь.

Сегодня я держу одну важную вещь. И этого достаточ-

но»».

Тётя Софа бы накрыла кастрюлю крышкой с таким видом, будто этим жестом можно удержать любую бурю, и сказала:

«Так, не смотри на неё как на символ того, что ты обязана всё терпеть и всё держать, пока не сломаешься.

Она не для того, чтобы ты себя грызла: «А я не справляюсь, а я слишком медленная, а я слабая». Она для того, чтобы напомнить: настоящая сила — это когда ты не рассыпаешься.

Пусть черепаха будет не про «я должна быть каменной», а про «я умею быть крепкой в своём темпе».

Сначала чашка тёплого чая.

Потом уже можно про великие опоры.

Но сначала чай и тишина». \

Глава 22

из японской мифологии

Кицунэ

И тут дядя Миша бы хитро потёр руки, будто сам только что провернул одну маленькую, но очень умную хитрость, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Кицунэ. Не просто лиса, которая всё время кого-то обманывает, а существо, которое знает: иногда самое сильное оружие — это не кулак, а ум. В японском фольклоре она может обернуться кем угодно: красивой женщиной, старичком, даже твоим соседом, который вчера одолжил сахар, а сегодня вдруг всё про тебя знает. Прямо как бывает: сидишь, думаешь, что всё просчитала, а потом приходит одна мысль сбоку — и ты вдруг видишь выход, который раньше не замечала. В Одессе бы сказали: «Не смотри, что хитрая. Если она не в лоб идёт, а в обход — значит, экономит силы и нервы. А нервы, между прочим, не восстанавливаются, как хвост у лисы»».

Легенда в двух словах

Кицунэ — лиса-оборотень из японского фольклора.

Она славится хитростью и способностью менять облик, чаще всего принимая вид красивой женщины или пожи-

лого

мужчины. Но не надо сразу вешать на неё ярлык «злодейка»:

кицунэ бывают разными. Некоторые служат посланниками

божества Инари — покровителя риса, плодородия и ремесленников.

С возрастом у кицунэ отрастают хвосты — до девяти штук.

Каждый хвост — это столетие жизни и капля мудрости.

Девятихвостая кицунэ уже не просто ловкачка: она почти дух,

носитель древней силы и знаний. То есть это не про

«я всех перехитрю», а про «я столько всего видела, что знаю, когда лучше промолчать, а когда — блеснуть».

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с кицунэ?

Не пытайся быть умнее всех, чтобы тебя уважали.

Если чувствуешь, что тебя тянет «сейчас я всё выверну, я докажу, что я сообразительная, я найду лазейку»,

а внутри просто хочется, чтобы тебя не считали слабой, пусть твой внутренний лис скажет:

«Стоп. Ум — не для того, чтобы прятаться за хитростями. Ум — чтобы беречь себя»».

Сделай приём «хитрость без обмана»:

«Найди обходной путь, а не лазейку в правилах».

Вместо «как бы мне сделать поменьше и выкрутиться» спроси: «Как мне сделать это проще, не теряя сути?»

Пусть это будет твоя взрослая хитрость:

не про «я всех обману»,

а про «я найду самый бережный маршрут».

«Используй мудрость хвостов».

Представь, что каждый твой прожитый год — это один хвост.

Что бы сказала твоя девятихвостая версия? Скорее всего, не «беги быстрее», а «подумай дважды,

а потом сделай один раз». Пусть это будет твой совет от опыта: не торопиться, не поддаваться на провокации, не тратить силы на пустые споры.

«Не превращай гибкость в изворотливость».

Спроси: «Я делаю это, потому что так действительно лучше,

или потому что боюсь прямого разговора?»

Если это про страх — выбери честный шаг:

«Сегодня я не прячусь за словами. Сегодня я скажу прямо, но спокойно:

«Мне это тяжело»,

«Мне нужно больше времени»,

«Я не согласна»».

Если чувствуешь, что уже запуталась в своих же уловках и сама не знаешь, где правда, а где «чтобы не поругали» — не ругай. Скажи: «Я хотела сберечь силы. Но я не буду беречь их ценой себя». И сделай один честный, простой шаг:

напиши сообщение без лишних оправданий, скажи вслух:

«Я не знаю, но я разберусь», или просто признайся:

«Сегодня мне не хочется быть самой умной.

Сегодня мне хочется просто посидеть и подумать».

Пусть твоя магия будет не про «я всё скрою и выкручусь», а про «я вижу сложность и выбираю самый бережный путь».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать ту самую лису,

которая обязана всех переиграть и выйти сухой из воды.

Настоящая кицунэ не носится, как угорелая, чтобы дока-

зять,

какая она умная. Она сидит, смотрит и ждёт, когда момент сам придёт. Скажи себе: «Я уважаю свой ум. Но я выбираю

не хитрить с собой. Пусть моя хитрость будет про заботу: как сделать легче, а не как спрятаться». Пусть твоя фраза будет простой: «Сегодня я не ищу лазейки. Сегодня я ищу самый спокойный путь. И этого достаточно»».

Тётя Софа бы поставила на стол тарелку с чем-то тёплым и домашним, будто хотела вернуть всё на простые рельсы, и сказала:

«Так, не смотри на неё как на символ того, что ты обязана быть ловкой, быстрой и всё время на шаг впереди.

Она не для того, чтобы ты себя грызла: «А я не догадалась, а я попалась, а я глупая». Она для того, чтобы напомнить: ум — это когда ты не тратишь себя на пустые игры.

Пусть кицунэ будет не про «я должна всех перехитрить», а про «я умею видеть, где можно поберечь силы и не вступать в ненужную битву». Сначала тёплый суп.

Потом уже можно про великие стратегии.

Но сначала суп и тишина».

Глава 23

Тануки

И тут дядя Миша бы хлопнул ладонью по столу так, что даже чашки чуть подпрыгнули, будто он сам только что провернул самую весёлую и безобидную шалость, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Тануки. Не тот, кто строит козни и смотрит исподлобья, а тот, кто будто шепчет: «А давай сделаем это с огоньком, да так, чтобы все улыбнулись».

В японском фольклоре он не про «я тебя переиграю», а про «я тут немного пошучу — и вдруг от этого станет легче».

Прямо как бывает: сидишь, вся в серьёзности, «магия должна быть строгой», а потом тануки внутри тебя тихо тянет лапкой: «Эй, а давай хоть ритуал с улыбкой проведём. Хоть колокольчик повесим, хоть ленточку яркую прицепим». В Одессе бы сказали: «Не смотри, что озорной. Если он не ломает, а веселит — значит, он лечит. А хорошее настроение тоже ресурс, между прочим»».

Легенда в двух словах

Тануки — енотовидная собака-оборотень из японского фольклора. В отличие от хитрой кицунэ, тануки обычно добродушен: любит озорничать, устраивать безобидные проделки, а порой и помогать людям. Его магия — не про силу и не про сложные заклинания, а про весёлую ловкость

и необычные части тела: в народных статуэтках его часто изображают с огромной... скажем так, выдающейся деталью

— как символом изобилия, удачи и плодородия. Ещё у него

волшебный широкий живот и шляпа, которой он может укрыться или даже превратить в щит от дождя.

То есть это не «я всем докажу, какой я могучий», а «я принесу немного радости, и от этого всё пойдёт лучше».

Тануки умеет превращать обычные вещи в чудеса — не ради величия, а ради того, чтобы жизнь стала чуточку добрее.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с тануки? Не пытайся делать магию (да и вообще всё) с каменным лицом.

Если чувствуешь, что внутри всё сжалось: «надо быть серьёзной, надо быть правильной, надо не улыбаться, когда работаешь», а на деле просто боишься, что веселье сочтут непрофессионализмом, — пусть твой внутренний озорник скажет: «Стоп. Лёгкость — это тоже сила»».

Сделай приём «озорство без вреда»:

«Добавь одну весёлую деталь».

Пусть в самом строгом деле появится что-то, от чего хочется улыбнуться: яркая ручка, смешная наклейка,

любимая чашка рядом, короткая фраза-напоминалка.

Пусть это будет твой «колокольчик тануки»:

не про «я всё бросаю и веселюсь»,

а про «я разрешаю себе дышать».

«Преврати рутину в маленькую игру».

Переведи скучное действие в формат «а давай на скорость»

или «а давай сегодня по-новому»:

«разобрать папку за 15 минут»,

«написать три пункта плана под любимую песню».

Пусть это будет твоя «шляпа тануки»:

она не прячет тебя от дел, она делает их уютнее.

«Проверь, где ты запрещаешь себе радоваться».

Спроси: «Я не улыбаюсь, потому что это неуместно, или потому что боюсь, что меня не будут воспринимать всерьёз?»

Если это про страх — сделай один лёгкий шаг: скажи себе: «Сегодня я не обязана быть каменной.

Сегодня я делаю важное дело — и при этом могу улыбаться».

Если чувствуешь, что «серьёзность давит, а любая улыбка кажется предательством продуктивности» не ругай. Скажи:

«Я уважаю труд. Но я не обязана страдать, чтобы считаться трудягой». И сделай один маленький, но озорной шаг: поставь рядом с рабочим местом что-то, что вызывает улыбку, скажи вслух: «Сегодня я делаю хорошо,

и я делаю это с настроением». Пусть твоя магия будет не про «я всё тяну на себе с хмурым лицом», а про «я держу важное — и мне не стыдно, что мне приятно».

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать ту самую ведьму, которая обязана всё делать с трагическим лицом, будто если улыбнёшься — заклинание не сработает.

Настоящий тануки не прячется, но и не пугает. Он делает так, что даже самое сложное становится чуть веселее. Скажи себе: «Я уважаю дело. Но я выбираю не выжимать из себя серьёзность. Пусть моя магия будет с улыбкой: не «я страдаю ради результата», а «я делаю с теплом — и от этого лучше выходит». Пусть твоя фраза будет простой: «Сегодня я добавляю одну весёлую деталь. И этого достаточно»».

Тётя Софа бы тихонько подвинула к тебе тарелку с чем-то домашним, будто хотела напомнить, что даже у самой сильной магии есть место для уюта, и сказала:

«Так, не смотри на него как на символ того, что ты обязана всё время шутить и быть «весёлой девочкой». Он не для того,

чтобы ты себя грызла: «А я не остроумная, а я не умею легко,

а я слишком серьёзная». Он для того, чтобы напомнить: лёгкость — это не слабость. Пусть тануки будет не про «я должна всех развлекать», а про «я умею делать важное дело и не терять улыбку внутри». Сначала чашка чая. Потом уже можно про великие заклинания. Но сначала чай и немножко радости».

Глава 24

Каппа

И тут дядя Миша бы наклонился вперёд, будто собирался рассказать самую хитрую и самую полезную тайну, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Каппа. Не просто «водяной хулиган»,

а существо, у которого вся сила держится в одной маленькой

чашечке на макушке. Чуть расплескал — и всё, не до магии.

Прямо как бывает: сидишь, думаешь, что ты железная, а потом один лишний чат, один срочный звонок — и ты уже

не «я всё контролирую», а «я вообще не понимаю, где я». В Одессе бы сказали: «Не смотри, что скользкий. Если он свою воду бережёт — значит, знает цену ресурсам.

А кто всё расплёскивает, тот потом сидит мокрый и грустный»».

Легенда в двух словах

Каппа — японский водяной дух, что-то среднее между человеком и амфибией. Живёт в реках и озёрах, любит озорничать:

то ребёнка в воду потянет, то рыбака напугает. Но при этом

он не совсем злодей: его можно задобрить, и чаще всего для

этого дают огурец — каппа их обожает.

А главная его фишка — углубление на голове, наполненное водой.

Это его источник силы:

пока вода на месте, он могуч;

расплескал — стал обычным,

слабым и даже немного жалким. То есть это

не про «я всех затоплю», а про «моя сила — в том, что я берегу

свой ресурс». И если его уважить (тем же огурцом),

он может и помочь, и совет дать, и даже утопающего спасти.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с каппой? Не расплёскивай свою воду. Если чувствуешь, что тебя тянет «я отвечу на всё, я помогу всем, я не откажу, я покажу,

что я хороший», а внутри уже пустота и хочется просто лечь

и не шевелиться, — пусть твой внутренний каппа тихо скажет:

«Стоп. Сначала я берегу свою чашу»».

Сделай приём «не расплескай воду»:

«Проверь уровень воды».

В начале дня спроси себя:

«Сколько у меня ресурса? На сколько дел хватит, чтобы не расплескать?»

Пусть это будет твоё утреннее оценка:

не про «я могу всё», а про «я вижу, сколько у меня сил».

«Бери только то, что не грозит утечкой».

Выбери одно-два дела, которые реально важны, а остальное либо делегируй, либо перенеси.

Пусть это будет твой «огурец»:

ты не отказываешься от мира,

ты просто бережёшь себя. Если кто-то давит:

«Ну ты же можешь!», отвечай спокойно:

«Могу. Но сначала я не расплескаю воду.

Сделаю, когда будет ресурс».

«Восполни чашу».

Запланируй в день хотя бы один
маленький ритуал восстановления:

стакан воды, пять минут тишины, короткая прогулка,
любимый огурец (буквально). Пусть это будет не

«я заслужил отдых, если много поработал»,

а «я держу уровень воды, чтобы быть в строю».

Если чувствуешь, что «уже расплескалось,

и я вообще не понимаю, как дальше», — не ругай себя.

Скажи: «Я старался быть полезным. Но сейчас мне

нужно просто посидеть и не расплескивать остатки».

И сделай один крошечный шаг к восстановлению:

поставь рядом стакан воды, выйди на минуту на воздух,
напиши: «Сегодня я не беру новых обязательств».

Пусть твоя забота будет про то, чтобы вернуть уровень,
а не про то, чтобы героически тащить всё на нуле.

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать того самого героя,

который обязан всё держать и всем помогать,

даже если у него уже из головы вода вылилась.

Настоящий каппа не геройствует, он бережёт свою чашу.

Скажи себе: «Я уважаю чужие просьбы. Но я выбираю

не расплескивать себя. Пусть моя сила будет там,

где она реально нужна, а не там, где просто громко кри-

чат».

Пусть твоя фраза будет простой: «Сегодня я берегу свою воду.

И этого достаточно»»».

Тётя Софа бы тихонько поставила перед тобой стакан чистой воды, будто этим жестом можно было вернуть силы всему дому, и сказала:

«Так, не смотри на него как на символ того, что ты обязана быть удобной и всем помогать, пока не утонешь.

Он не для того,

чтобы ты себя грызла: «А я отказала, а я плохая, а я не спасла».

Он для того, чтобы напомнить: беречь себя — это не эгоизм,

это техника безопасности. Пусть каппа будет не про «я всем нужна», а про «я нужна себе, чтобы потом быть нужной другим». Сначала глоток воды. Потом уже можно про великие подвиги. Но сначала вода и тишина».

Глава 25

Тэнгу

И тут дядя Миша бы выпрямился, будто вдруг вспомнил, что у него тоже есть достоинство, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Тэнгу.

Не просто «носатый дух в лесу»,

а тот, кто знает: сила без уважения — это просто шум.

В японских легендах тэнгу — мастера боевых искусств, живут в горных лесах, умеют летать,

а нос у них такой длинный

не для красоты, а чтобы издалека видеть, где правда,

а где пустая бравада. Прямо как бывает: сидишь, хочется всем доказать: «Я справлюсь, я всё знаю, я круче всех»,

а потом этот длинный нос тэнгу тихо шепчет:

«Стой. Сначала уважение. К себе. К делу. К тем, кто рядом».

В Одессе бы сказали: «Не смотри, что гордый. Если он не лезет

в каждую драку — значит, знает себе цену.

А кто всем подряд нос сует, тот сам себе мешает»».

Тэнгу — духи горных лесов в японском фольклоре.

Их изображают с длинным носом, крыльями, в одежде

отшельника или воина. Считаются мастерами боевых искусств

и иногда связываются с дзен-буддизмом:

не про «я всех побью»,

а про «я держу форму, держу ум, держу слово».

Долгое время тэнгу считались опасными гордецами,

которых надо умирять, но позже их образ стал мудрее:

это не просто сила, а дисциплина и внутреннее достоинство.

Длинный нос — символ гордыни, которую нужно укрощать;

крылья — свобода, которая приходит только с самоконтролем.

То есть это не «я сильнее всех», а «я достаточно спокоен, чтобы не тратить силу впустую».

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с тэнгу?

Не доказывай, что ты сильный, через напряжение.

Если чувствуешь, что тебя тянет «сейчас я всем покажу, какой я крутой, какой я всё могу», а внутри просто страш-

но,

что не оценят, — пусть твой внутренний тэнгу скажет:

«Стоп. Достоинство не кричит»».

Сделай приём «тихая дисциплина»:

«Назови свою норму без оправданий».

Скажи себе: «Я делаю хорошо. Мне не нужно быть громче всех, чтобы быть ценным». Пусть это будет твоя стойка мастера: не про «я лучше других», а про «я уважаю свой труд».

«Держи форму, а не позу».

Переведи «я должен впечатлять» в «я делаю по правилам»:

один чёткий шаг по плану, без лишних эффектов.

Пусть твоя сила будет как у мастера боевых искусств: не в размахивании руками, а в точности удара.

«Проверь, где ты защищаешь эго, а не интересы».

Спроси: «Я это делаю, потому что это важно, или чтобы доказать, что я не слабый?»

Если это про страх осуждения — сделай спокойный шаг:

напиши: «Сегодня я делаю ровно столько, сколько умею делать достойно“, или просто скажи: „Мне не нужно соревноваться, чтобы быть профессионалом».

Если чувствуешь,

что «надо быть крутым, иначе не примут»,

и от этого хочется либо взорваться,

либо спрятаться, — не ругай.

Скажи: «Я хочу быть уважаемым.

Но я выбираю не платить за это своим спокойствием».

И сделай один дисциплинированный,

но бережный шаг: составь короткий список из 2—3 дел,

которые ты сделаешь «по-мастерски»

(качественно, без суеты),

и скажи себе: «Сегодня я не доказываю. Сегодня я просто

делаю своё дело ровно и честно. И этого достаточно».

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать того самого героя,

который обязан всем показать, какой он крутой, и при

этом

сам себя изнутри съедает.

Настоящий тэнгу не машет крыльями,

чтобы пыль поднять. Он сидит, смотрит, и если уж делает

— то так, что все понимают:

тут не случайность, тут мастерство.

Скажи себе: «Я уважаю силу.

Но я выбираю достоинство вместо

бравადы. Пусть моя работа говорит сама за себя, без криков».

Пусть твоя фраза будет простой: «Сегодня я не доказываю,

что я крутой. Сегодня я делаю на уровне.

И этого достаточно»».

Тётя Софа бы поправила скатерть, будто этим жестом можно

было вернуть любому дню порядок и уважение, и сказала: «Так, не смотри на него как на символ того, что ты обязана быть жёсткой, неприступной и всем показывать:

«Я тут главная, не трогайте». Он не для того, чтобы ты себя грызла: «А я недостаточно строгая, а я слишком мягкая,

а меня не уважают». Он для того, чтобы напомнить: уважение начинается с бережного отношения к себе.

Пусть тэнгу будет не про «я всех построю», а про «я держу свою линию спокойно, без надрыва».

Сначала чашка чая ровно стоит. Потом уже можно про великие дисциплины. Но сначала чай и достоинство».

Глава 26

Баку

И тут дядя Миша бы зевнул так театрально, будто сам только что выпутался из самого запутанного кошмара, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Баку. Не просто «милый зверёк»,

а тот, кто приходит, когда ночь тебя потрепала, и тихо говорит: «Дай сюда эти страшные картинки — я их съем,

и ты больше их не увидишь». В японском фольклоре он именно для этого: пришёл, поел плохих снов, ушёл — и можно

снова спокойно спать. Прямо как бывает: просыпаешься, а в голове крутится этот липкий сюжет: «А вдруг всё плохо,

а вдруг я всё испортил», и ты уже не про утро, ты про этот кошмар. А баку такой: «Стоп. Это не план на день. Это просто

плохой сон. Дай сюда“. В Одессе бы сказали: „Не смотри, что тихий. Если он эти ужасы съел — значит, он тебе полдня

жизни вернул. А жизнь дорогая, её беречь надо»».

Легенда в двух словах

Баку — японское существо-«пожиратель снов». Его специально

призывали после плохого сна: считалось, что он приходит и съедает кошмары, оставляя человеку только спокойный, ровный отдых. Внешне он будто собран из кусочков других

зверей — в нём угадываются черты слона, медведя, тигра, — но характер у него мирный и очень полезный.

Главное тут не про «я всех пугаю», а про «я забираю то, что тебе мешает». Баку не спорит с твоими страхами, не объясняет, почему они глупые, он просто убирает их со стола, чтобы ты мог позавтракать без этой горечи.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с баку?

Не заставляй себя «переваривать» кошмары днём.

Если чувствуешь, что проснулся, а этот ночной сюжет всё ещё тянет за рукав: «А вдруг это знак, а вдруг это прав-

да,

а вдруг всё будет плохо» — пусть твой внутренний баку скажет:

«Стоп. Это был сон. Я его не пускаю в день»».

Сделай приём «отдай кошмару баку»:

«Выпиши и отдай».

Прямо сразу после пробуждения выпиши на листок один самый липкий кусок кошмара: фразу, образ, чувство.

И скажи вслух: «Это был сон. Я отдаю это баку».

Потом листок можно свернуть, положить в отдельный конверт

или просто порвать — ритуал важен, чтобы мозг понял: «мы это зафиксировали и убрали». Пусть это будет не «я прячу проблему», а «я убираю ночной мусор, чтобы не тащить его в день».

«Замени первую мысль на „я в безопасности“».

Пока сон ещё тёплый, скажи себе три раза спокойно:

«Я в безопасности. Я проснулся. Сейчас день».

Пусть это станет твоим якорем реальности:
не про «я ничего не боюсь», а про «я отличаю сон от жизни».

«Впусти в утро что-то реальное и тёплое».

Выбери одно действие, которое точно принадлежит дню:
чашка чая, умывание, взгляд в окно, погладить кота.

Пусть это будет «запах утра»: он помогает мозгу быстрее переключиться с ночных декораций на настоящую жизнь.

Если чувствуешь, что «кошмар прилип и шепчет, что это предзнаменование», — не ругай себя. Скажи:

«Мне было страшно. Но это был сон. Сегодня я выбираю не кормить его вниманием». И сделай один простой шаг:

поставь чайник, посмотри на что-то неподвижное (стену, дерево, чашку) и скажи: «Сейчас я здесь.

Сейчас день. И этого достаточно».

Пусть твоя забота будет про то, чтобы не позволять ночной тени командовать днём.

Дядя Миша бы хитро подмигнул и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать того самого героя, который обязан всё предвидеть и всё просчитать,

потому что «а вдруг приснится». Настоящий баку не гоняется за кошмарами

— он просто открывает рот и говорит:

«Давай сюда. Я съем, ты не смотри».

Скажи себе:

«Я уважаю свои страхи.

Но я не пускаю ночные ужасы в свой день.

Пусть баку их съест, а я пойду пить чай».

Пусть твоя фраза будет простой: «Это был сон.

Сегодня у меня другой план. И этого достаточно»».

*Тётя Софа бы тихонько накрыла твою руку своей
будто хотела одним этим жестом убрать всю
ночную дрожь, и сказала*

«Так, не смотри на него как на символ того, что ты обязана
быть неуязвимой и вообще ничего не бояться. Он не для

того,

чтобы ты себя грызла: «А я слабая, а я испугалась,

а я поверила сну». Он для того, чтобы напомнить:

ночь и день — это разные миры, и не надо тащить из од-

ного

в другой то, что там родилось. Пусть баку будет не про

«я не должна бояться», а про «я умею отделить сон от
реальности и не позволять ему портить мне утро».

Сначала чашка тёплого чая. Потом уже можно про

великие дела. Но сначала чай и тишина».

Глава 27

Из индийской мифологии

Гаруда

И тут дядя Миша бы расправил плечи, будто и сам на секунду почувствовал, как за спиной раскрываются крылья, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Гаруда. Не просто «птичка побольше», а царь птиц, который не ждёт, пока кто-то спасёт, — он сам летит и вытягивает из беды. В мифах он не про «я красивый, смотрите на меня», а про «если надо — я прорвусь». Прямо как бывает: сидишь, думаешь, что всё застряло, что змея-проблема всё оплела и не даёт дышать, а потом вдруг внутри щёлкает: «А я не буду сидеть. Я полечу». В Одессе бы сказали: «Не смотри, что высоко летает. Если он маму из беды вытащил — значит, у него не только крылья, а ещё и сердце правильное. А сердце, между прочим, важнее перьев»».

Легенда в двух словах

Гаруда — царь птиц, получеловек-полуптица из индуистской мифологии. Он — вахана (ездовое животное)

Вишну, то есть тот, кто несёт божественную силу и справедливость. Его вечный враг — наги, змеи: они символизируют хитрость, яд, запутывание, иллюзии. В главном мифе Гаруда добывает амриту (эликсир бессмертия), чтобы освободить свою мать.

Он прорывается сквозь ловушки, обходит яды, не поддаётся на уловки нагов — и делает это не ради славы, а ради любви и долга. То есть это не «я всех победю», а «я вытащу того, кто мне дорог, даже если весь мир будет мешать».

Крылья Гаруды — про свободу и высоту взгляда: сверху видно, где клубок змей, а где чистый путь. А его противостояние нагам — про умение не дать страху и манипуляциям себя оплести.

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с Гарудой?

Не позволяй «змеям» опутать твои решения.

Если чувствуешь, что тебя тянут в сомнения:

«а вдруг не выйдет, а вдруг обманут, а вдруг это ловушка»,
и от этого хочется либо броситься напролом, либо вообще
не двигаться, — пусть твой внутренний Гаруда скажет:

«Стоп. Я вижу змей. Я не дам им меня задушить»».

Сделай приём «взгляд с высоты»:

«Назови своего „нага“».

Прямо скажи вслух или выпиши: «Сейчас меня душит вот
это:

страх ошибки, чужое мнение, ожидание, что я должна всё
предусмотреть». Пусть это будет не «я слабая, раз боюсь»,
а «я вижу, где меня оплетают». Когда ты называешь змею

по

имени, она теряет половину силы.

«Поднимись выше на один шаг».

Спроси: «А что бы я сделала, если бы не было этого стра-
ха?»

Пусть это будет твой «взлёт»:

не про «я игнорирую реальность»,

а про «я выбираю действие, а не паралич». Один малень-
кий,

но свободный шаг: написать черновик без оценки, сказать «мне нужно время», уйти из токсичного разговора.

«Помни свою амриту».

Держи перед глазами одну главную причину, ради которой

ты вообще в этом: «я хочу помочь», «я делаю своё дело», «я спасаю себя от выгорания».

Пусть это будет твоя «цель-мать»:

она даёт смысл прорываться сквозь любые ловушки.

Если чувствуешь, что «всё запуталось, и я не вижу, где правда,

а где просто чей-то яд“, — не ругай. Скажи: „Я вижу змей.

Но я умею летать над ними». И сделай один свободный шаг:

удали лишнее из списка, скажи «я подумаю и отвечу позже»,

просто выйди из комнаты на три минуты, чтобы вернуть высоту.

Пусть твоя магия будет не про «я должна всё распутать прямо

сейчас», а про «я вижу узлы, но я не даю им меня задушить».

Дядя Миша бы хитро прищурился и выдал:

«Слушай, не надо из себя делать ту самую птицу, которая обязана всё время висеть

в воздухе и всем доказывать,
какая она сильная. Настоящий Гаруда не машет крыльями,
чтобы пыль поднять.

Он ждёт, когда увидит цель, а потом — раз!
и уже там. Скажи себе: «Я уважаю опасность. Но я выбираю

не дать змеям меня оплести.

Пусть моя сила будет про свободу,
а не про вечную битву». Пусть твоя фраза будет простой:
«Я вижу ловушки. Но я лечу туда, куда мне надо.
И этого достаточно»».

Тётя Софа бы тихонько поставила перед тобой стакан
чистой воды, будто хотела вернуть тебе не только силы,
но и ясный взгляд, и сказала:

«Так, не смотри на него как на символ того, что ты обязана
быть героиней и всё время кого-то спасать, пока сама не
свалишься. Он не для того, чтобы ты себя грызла:

«А я не прорвалась, а я струсила, а я не справилась».

Он для того, чтобы напомнить: сила — это когда ты не
позволяешь страху и чужим манипуляциям тебя задуть.
шить.

Пусть Гаруда будет не про «я должна всех вытащить»,
а про «я не даю змеям опутать мои решения и мою
жизнь».

Сначала глоток воды. Потом уже можно про великие по-

лётѹ.

Но сначала вода и ясная голова».

Глава 28

Наги

И тут дядя Миша бы поводил пальцем в воздухе, будто очерчивал невидимые кольца, и сказал:

«Так, молодёжь, слушай. Наги. Не просто

«змеи, которых надо бояться», а существа, у которых мудрость

и яд идут в одной упаковке.

В легендах у них и человеческие лица,

и дворцы под землёй, и сила такая, что хоть храм держи, хоть проклятие шепни. Прямо как бывает: сидишь, думаешь,

что тревога — это просто враг, а потом понимаешь:

а она ведь тоже что-то хочет сказать. Только говорит на своём змеином языке — колюче, с шипением.

В Одессе бы сказали: «Не смотри, что шипит. Если он дворец под землёй построил — значит, знает толк в глумине.

А кто только на шипение смотрит, тот и сокровища не найдёт»».

Легенда в двух словах

Наги — змеи с человеческими чертами: часто у них человеческое лицо, а тело — змеиное. Живут под землёй, в пещерах или в роскошных дворцах; в некоторых традициях

их не боятся, а почитают как местных божеств и защитников.

Они связаны с водой, землёй, тайнами и скрытой силой.

В индуистских мифах они хранят амриту (эликсир бессмертия)

и вечно враждуют с Гарудой: он хочет прорваться к свету и свободе, они — удерживать глубину и секреты. То есть это не «просто зло», а сила, которая умеет держать границы,

прятать важное и защищать своё.

Их шипение — не всегда угроза:

иногда это предупреждение: «сюда не ходи, тут глубоко», а иногда — охрана:

«я берегу то, что тебе пока не нужно знать».

Техника безопасности от дяди Миши

«Знаешь, какая главная техника безопасности с нагами? Не пытайся выжечь тревогу и сомнения калёным железом. Если чувствуешь, что внутри всё шипит: «а вдруг не выйдет,

а вдруг я ошиблась, а вдруг всё рухнет», а ты уже готова кричать: «Я не боюсь, я сильная!» — пусть твой внутренний

наг тихо скажет: «Стоп. Я не враг. Я страж границы»».

Сделай приём «услышать шипение»:

«Спроси: „Что ты охраняешь?“»

Вместо «я запрещаю себе бояться» спроси:

«А что ты, тревога, сейчас бережёшь?

Что важного ты не хочешь,

чтобы я сломала поспешным решением?»

Пусть это будет твоя «змеиная диагностика»:

не про «я слабая, раз боюсь», а «я слушаю сигнал».

Часто тревога защищает твою ценность:

«не соглашайся на обесценивание»,

«не бери лишний груз»,

«не торопись, тут глубина».

«Поставь границу, а не стену».

Переведи «я боюсь, поэтому закрываюсь от всего»

в «я ставлю метку: сюда сейчас нельзя».

Один простой шаг: «сегодня я не беру новые обязательства»,

«я не отвечаю на спорные сообщения до обеда»,

«я делаю только одно важное дело».

Пусть это будет твой «подземный дворец»:

тихое место, где ты хранишь силы и не пускаешь лишнее.

«Не глотай яд, но и не отвергай мудрость».

Спроси: «Это полезный сигнал («тут правда рискованно»)

или токсичная мысль («я всегда всё порчу»)?»

Если это про реальный риск — учти его и сделай план.

Если это про самобичевание — скажи:

«Спасибо, что пыталась защитить.

Но я не буду себя травить».

Если чувствуешь, что «всё шипит, всё сжимается,

и я не понимаю, где правда, а где просто паника»,

не ругай. Скажи: «Я слышу тебя. Но я выбираю не тра-

виться».

И сделай один спокойный шаг: выпиши три пункта

«что реально под угрозой»,

три пункта «что я могу контролировать»

и один пункт «что я сегодня точно не трогаю».

Пусть твоя забота будет про то, чтобы отделить

полезный яд от разрушительного и не позволять

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.