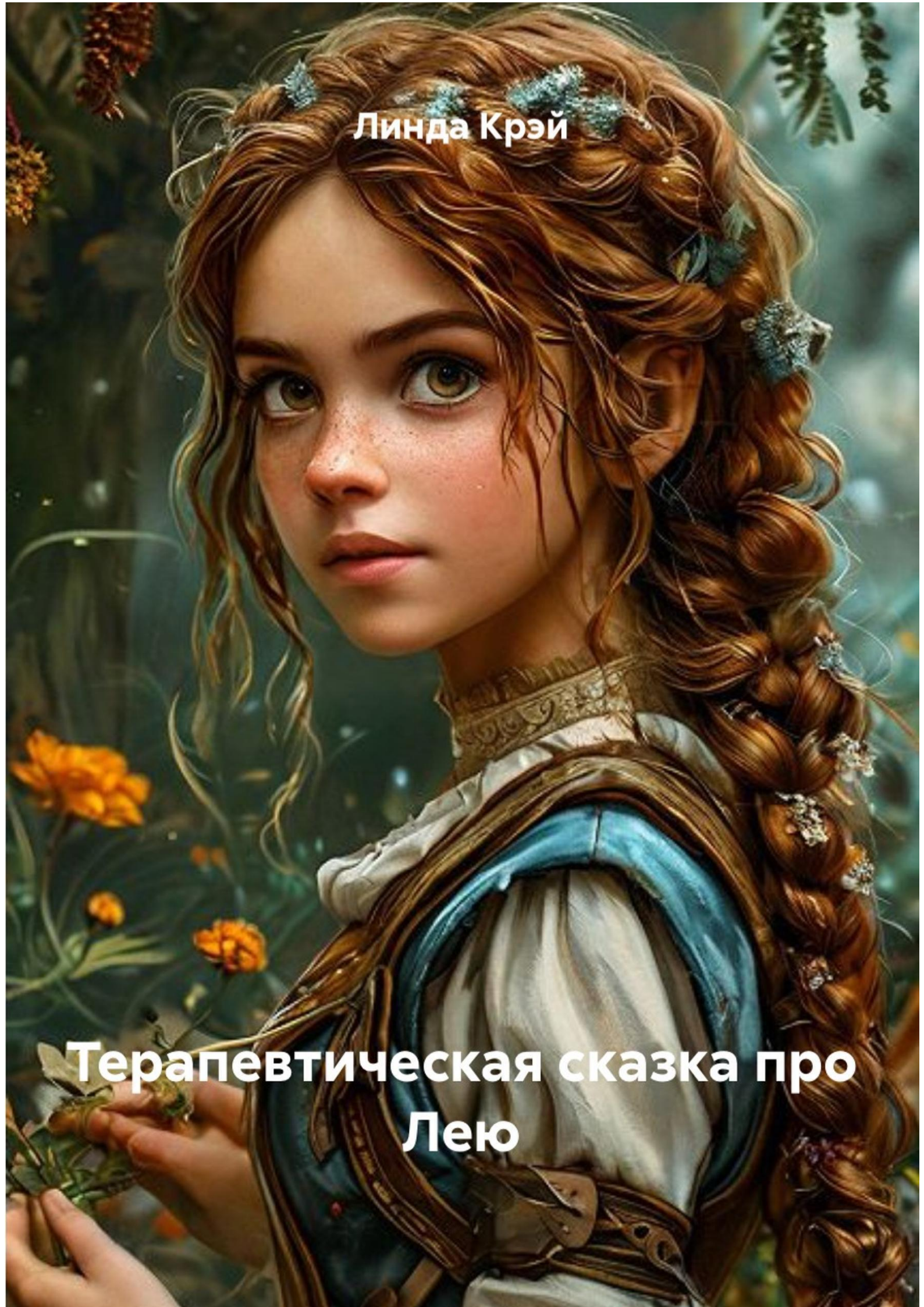




Линда Крэй

Терапевтическая сказка про  
Лею

Линда Крэй

# **Терапевтическая сказка про Лею**

«Автор»

2026

**Крэй Л.**

Терапевтическая сказка про Лею / Л. Крэй — «Автор», 2026

«Терапевтическая сказка про внутренний конфликт «хочу всё и сразу» и давление чужих ожиданий. Лея — девушка с множеством умений, которая страдает от необходимости определиться. Через простую, но глубокую метафору (таланты как друзья, а не задания) сказка помогает снизить перфекционизм и научиться ценить маленькие шаги. В эпилоге Лея создаёт безопасное пространство, где люди пробуют новое без страха ошибки — и учатся бережному отношению к себе. Подходит для рефлексии и работы с внутренним критиком».

© Крэй Л., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Лея                               | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

# Терапевтическая сказка про Лею

*«Не пытайся вместить всю свою душу  
в одно слово — пусть она живёт во  
множестве тихих дел».*

*Линда Крэй*

## Лея

Лея сидела на крыльце, обхватив колени руками, и смотрела, как вечер медленно накрывает сад мягкой темнотой. В голове крутились одни и те же слова: «Ты столько всего умеешь... Ну выбери уже что-то одно!» А у Леи внутри всё сжималось: будто если она выберет одно, остальные части её души станут ненужными.

Ей казалось, что она — как сундук с сокровищами, который нельзя открыть, потому что тогда всё рассыплется и потеряется. Рисование, шитьё, барабаны, мозаика, сказки, танец — всё это жило в ней, но вместо радости приносило усталость. «Слишком много», — шептало внутри.

В тот вечер Лея не пошла в лес и не искала ответов. Она просто сидела и позволяла себе не знать, что делать дальше. И вдруг рядом тихо опустилась та самая бабушка из избушки. Не стала торопить, не стала советовать. Просто посидела рядом.

— Знаешь, — сказала бабушка негромко, — иногда самое важное умение — это уметь посидеть и не ругать себя за то, что ты ещё не выбрала.



## **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.