

Алиса видит сны, Тим их слышит

Сборник уютных сказок
на ночь для двоих



Елена Собцова-Драгомирова
**Книга 1.«АЛИСА ВИДИТ СНЫ,
ТИМ ИХ СЛЫШИТ» . Сборник
уютных сказок на ночь для
двоих.Преимущественно
для слабовидящих детей.**

<https://litres.ru/74389092>

SelfPub; 2026

Аннотация

Здравствуй, дорогой друг!

Эта книга — не совсем обычная. Она для тех, кто любит засыпать под тёплый голос, кто верит, что сны можно слышать, и кто знает: самый лучший мир — тот, который мы создаём внутри себя.

Ты уже знаком с Тимом и Алисой. Алиса видит сны — яркие, красочные, с приключениями и чудесами. А Тим их слышит. Он не видит картинок, но он слышит каждый звук сна: шум дождя, шепот ветра, шаги по мягкому мху, звон колокольчика на ветру.

Каждая сказка в этом сборнике — это один сон. Они не связаны между собой, но у них есть одно общее: они успокаивают, согревают и помогают уснуть.

Как читать эту книгу:

- Читай медленно, с паузами. Дайте сну «наступить».
- После каждой сказки — дыхательное упражнение. Оно помогает успокоить ум и тело.
- Можно читать одну сказку за вечер или две — как захочется.
- И главное: не торопись. Сны не любят суеты.

А теперь закрой глаза на пару секунд, сделай глубокий вдох и представь, что ты уже внутри этой книги.

Содержание

Обращение к читателю.	5
СКАЗКА 1. СОН ПРО ГОРОД ИЗ ПУХА И ШЁПОТА.	7
СКАЗКА 2. СОН ПРО РЕКУ, КОТОРАЯ ЖУРЧИТ ПЕСЕНКУ.	9
СКАЗКА 3. СОН ПРО ДОЖДЬ, КОТОРЫЙ СТУЧИТ В РИТМЕ ВАЛЬСА.	11
СКАЗКА 4. СОН ПРО САМЫЙ ТИХИЙ ЗВОН.	13
СКАЗКА 5. СОН ПРО ОБЛАКО-ПОДУШКУ.	15
СКАЗКА 6. СОН ПРО ТЁПЛЫЙ ВЕТЕР.	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Книга 1.«АЛИСА ВИДИТ СНЫ, ТИМ ИХ СЛЫШИТ» . Сборник уютных сказок на ночь для двоих.Преимущественно для слабовидящих детей.

Обращение к читателю.

Здравствуй, дорогой друг!

Эта книга — не совсем обычная. Она для тех, кто любит засыпать под тёплый голос, кто верит, что сны можно слышать, и кто знает: самый лучший мир — тот, который мы создаём внутри себя. Ты уже знаком с Тимом и Алисой. Алиса видит сны — яркие, красочные, с приключениями и чудесами. А Тим их слышит. Он не видит картинок, но он слышит каждый звук сна: шум дождя, шепот ветра, шаги по мягкому мху, звон колокольчика на ветру. Каждая сказка в этом сборнике — это один сон. Они не связаны между собой, но у них есть одно общее: они успокаивают, согревают и помо-

гают уснуть.

Как читать эту книгу:· Читай медленно, с паузами. Дай-те сну «наступить»· После каждой сказки — дыхательное упражнение. Оно помогает успокоить ум и тело· Можно читать одну сказку за вечер или две — как захочется· И главное: не торопись. Сны не любят суеты.

А теперь закрой глаза на пару секунд, сделай глубокий вдох и представь, что ты уже внутри этой книги.

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ АЛИСЫ

«Ты знаешь, Тим, когда я закрываю глаза и засыпаю, я вижу удивительные вещи. Я вижу реки, по которым можно ходить как по дороге. Я вижу дома, которые растут из земли, как цветы. Я вижу людей, которые светятся изнутри. Но я не могу тебе их показать. И тогда я рассказываю тебе их вслух. А ты их слышишь. И знаешь, что самое удивительное? Мои сны становятся твоими. Ты слышишь их так, как никто другой. Я всегда думала, что сны — это картинки. А теперь я знаю: сны — это звуки. И иногда, чтобы увидеть сон, нужно просто научиться его слушать».

СКАЗКА 1. СОН ПРО ГОРОД ИЗ ПУХА И ШЁПОТА.

Алисе приснилось, что она идёт по городу, где все дома сделаны из пуха. Они белые, мягкие и слегка светятся. Когда дует ветер — они качаются, и это похоже на тихое дыхание. — Тим, ты знаешь, что такое город из пуха? — спросила Алиса утром.

— Это город, который не шумит? — спросил Тим.

— Да. Там даже машины ездят не громко, а как будто... шепчут. И люди не кричат. Они говорят шёпотом. И от этого в городе всегда тихо и спокойно.

— А что ты там делала? — спросил Тим.

— Я просто ходила. Трогала дома — они были мягкие, как мамино одеяло. И я слышала, как ветер играет с пухом. Это был самый тихий звук в мире. Тим закрыл глаза и представил этот город. Он не видел его, но он слышал: шёпот ветра, мягкие шаги, тихое дыхание города.

— Знаешь, Алиса, я даже не хочу его видеть. Мне нравится слушать его.

— Так и есть, — улыбнулась Алиса.

— Этот город для тех, кто умеет слушать.

Дыхательное упражнение:

Сделай 3 медленных вдоха и выдоха.

1. Вдох — подумай о самом мягком предмете в твоей жизни.
 2. Выдох — представь, как он касается твоей щеки.
 3. Вдох — представь, как ветер мягко качает его.
 4. Выдох — отпусти всё лишнее, как пух.
- Теперь твоё дыхание похоже на пух. Лёгкое. Тёплое. Уютное.

СКАЗКА 2. СОН ПРО РЕКУ, КОТОРАЯ ЖУРЧИТ ПЕСЕНКУ.

Алиса увидела во сне реку. Она была прозрачная и тёп-
лая. Вода в ней не текла, а скорее... журчала. Каждая волна
издавала свой звук, и вместе они складывались в песенку.

— Тим, я слышала реку, которая поёт, — сказала Алиса.

— Ты можешь представить?

— Расскажи, — попросил Тим.

— Она начиналась как тихое «ш-ш-ш». Потом, когда я
подошла ближе — «жур-жур-жур». А когда я вошла в воду,
она запела: «ля-ля-ля, ти-ри-ля». И я поплыла по этой песне.

— А куда ты плыла?

— Никуда. Просто плыла. И слушала. Тим закрыл глаза.
Он услышал эту реку: она журчала тихо, но настойчиво, как
мама напевает, когда готовит ужин.

— Ты знаешь, — сказал он, — я, наверное, тоже слышал
эту реку. Только не во сне. Я слышал её, когда шёл дождь и
капли стекали по стеклу.

— Да, — улыбнулась Алиса.

— Это одна и та же река. Просто она появляется в разных
местах.

Дыхательное упражнение :

1. Вдох — представь, что ты рядом с рекой.

2. Выдох — произнеси шёпотом: «ш-ш-ш», как вода.

3. Вдох — набери в грудь прохладного воздуха.

4. Выдох — «жур-жур-жур» — пусть звук уносит всё напряжение. Вдох — вдохни песню воды. Выдох — отпусти тревоги в её течение.

СКАЗКА 3. СОН ПРО ДОЖДЬ, КОТОРЫЙ СТУЧИТ В РИТМЕ ВАЛЬСА.

Алисе приснился дождь. Но не обычный. Он стучал по крышам не хаотично, а ровно — раз-два-три, раз-два-три. Это был вальс.

— Тим, ты слышал когда-нибудь дождь, который танцует?

— Нет, — улыбнулся Тим.

— Но я хочу.

— Это было очень красиво. Капли падали на листья — «тик-так-тик». На стекло — «дзинь-дзинь-дзинь». На асфальт — «кап-кап-кап». И всё это вместе звучало как музыка.

— А что ты делала?— Я стояла под зонтом и тихо кружилась. Потому что я тоже танцевала. Вместе с дождём. Тим закрыл глаза. Он услышал этот дождь: не как шум, а как танец. И понял: дождь может быть грустным, только если ты его не слушаешь. А если слушаешь — он превращается в вальс.

Дыхательное упражнение 3

1. Вдох — представь, что начинается дождь. Капли касаются твоей кожи.

2. Выдох — «кап-кап-кап» — тихо-тихо.

3. Вдох — вдохни запах мокрой земли.

4. Выдох — покружись (мысленно или чуть-чуть на кровати). Ты — часть этого дождя. Часть вальса. Часть ночи.

СКАЗКА 4. СОН ПРО САМЫЙ ТИХИЙ ЗВОН.

В этом сне Алиса нашла на полянке колокольчик. Он был старый, чуть ржавый. И когда она позвонила им, он издал такой тонкий звук, что его почти не было слышно. Но Алиса поняла: этот звук — самый ценный.

— Тим, я нашла колокольчик, который почти не звенит. Но когда он звенит, у него самый тихий звук в мире.

— Почему ты решила, что он самый ценный? — спросил Тим.

— Потому что другие колокольчики звонят громко и хвастаются. А этот звонит только для того, кто умеет слушать. Тим подумал и сказал:

— Тогда это не колокольчик. Это я. Я тоже звоню не громко, но для тех, кто умеет слышать. Алиса обняла Тима и прошептала:

— Ты — мой самый тихий колокольчик.

Дыхательное упражнение 4

1. Вдох — представь, что ты держишь в руках тихий колокольчик.

2. Выдох — издай самый тихий звук: «дзы-и-и-нь», почти не слышно.

3. Вдох — вдохни тишину.

4. Выдох — отпусти всё громкое, всё лишнее. Ты — колокольчик. Твой звон не для всех. Только для самых близких.

СКАЗКА 5. СОН ПРО ОБЛАКО-ПОДУШКУ.

Алиса лежала на облаке. Оно было мягкое, пушистое и тёплое. Оно пахло солнцем и ванилью. И облако двигалось, как будто её качали.

— Тим, я летала на облаке, — сказала она.

— Это было страшно? — спросил Тим.

— Нет. Это было как в кровати, которую качает мама. Облако было мягкое. И оно всё время тихо-тихо шептало: «Тсс, спи».

— А что ты видела?—

Я видела небо. Оно было как большое одеяло, тёплое и уютное. И я подумала, что если закрыть глаза и представить это облако, то можно уснуть где угодно.

— Даже в школе? — засмеялся Тим.

— Даже в школе, — улыбнулась Алиса.

Дыхательное упражнение 5

1. Вдох — представь, что ты лежишь на облаке.
2. Выдох — облако тихонько опускается вниз.
3. Вдох — вдохни запах ванили и солнца.
4. Выдох — пусть тело станет лёгким, как облако. Ты паришь. Ты — в безопасности. Ты — дома.

СКАЗКА 6. СОН ПРО ТЁПЛЫЙ ВЕТЕР.

В этом сне Алиса шла по полю, и ветер дул ей в лицо. Но он был не холодным, а тёплым, как мамино дыхание. Он обнимал её со всех сторон.

— Тим, я чувствовала ветер, который не дует, а обнимает,
— сказала она.

— Это как мама, когда она кладёт руку на голову? — спросил Тим.

— Да! Именно так. Тёплый, мягкий, заботливый.

— А он что-то говорил?

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.