

Татьяна Живюк

A man with short brown hair, wearing a light-colored t-shirt, sits in a modern armchair. He is looking up at a shadow figure that stands over him. The shadow figure, dressed in a dark hooded robe and gloves, holds a small slice of cake with red toppings towards the man's face. The scene is set against a warm, golden background with a city skyline silhouette. The overall mood is mysterious and dramatic.

Честное Тело и лживая Тень

Татьяна ЖИВЮК

Честное Тело и лживая Тень

«Автор»

2026

Живюк Т. В.

Честное Тело и лживая Тень / Т. В. Живюк — «Автор», 2026

Это терапевтическая сказка о том, как мы не понимаем, почему боеем, плохо выглядим. Мы часто живём на автопилоте: работа, дом, еда попроче и побыстрее. Тело разговаривает с Человеком на сложном языке, поэтому он лучше слышит голос Тени. Тело посылает усталость и головную боль, а Тень предлагает съесть лишний кусочек торта, работать до изнеможения. Так продолжается, пока Тело не решается на крайние меры – болезнь. Только случайная передача о здоровом образе жизни возвращает Человека к себе. История напомнит вам о том, что настоящая забота о себе начинается с умения слышать собственное тело.

© Живюк Т. В., 2026

© Автор, 2026

Татьяна Живюк

Честное Тело и лживая Тень

Жил-был Человек. Матушка-природа подарила ему двух помощников - Тело и Тень.

Человек каждый день смотрел в зеркало и видел первого помощника - Тело. Оно то нравилось, то казалось безобразным. Иногда Человек пытался менять его: занимался спортом, правильно питался.

Тело, честное и мудрое, отлично понимало Человека. Оно старалось предупредить хозяина, сделать его жизнь лучше.

Душа грустила, чувствовала опустошённость, когда Человек забывал о себе, жил только для других. Тогда верный страж предлагал:

- Отдохни от телефона и монитора. Выйди на улицу, полюбуйся природой. Пусть на кожу попадут солнечные лучи, а в кровь – витамин Д, серотонин. Мышцы устали от пассивности, они хотят двигаться, заряжая энергией.

Человек работал на износ. У него часто болела голова. Тело не выдерживало и просило:

- Вдохни аромат скошенной травы. Пусть организм получит больше кислорода и гормонов радости. Послушай пение птиц, чтобы мозг разгрузился от рабочих процессов.

Человек трудился без усталости, не замечал красоты вокруг и совсем забыл о Теле. Он перестал понимать сигналы надёжного стража.

Тень, вторая помощница, выглядывала из-за плеча и шептала Человеку в левое ухо:

- Домой, быстрее домой, покушать, прилечь на любимый диванчик.

Человек редко её видел, но советы слышал хорошо. После работы он не гулял, а сразу открывал холодильник. Тень командовала:

- Доставай сосиски, отваривай макароны. Ещё кусочек торта, но его будет маловато, поэтому вынимай мороженое. Малину выбрасывай, она уже испортилась. Может, и яблоки туда же? Третью неделю валяются.

Сквозь болтовню Тени пробивался голос Разума:

- Пора переходить на здоровое питание. В мусор кусок торта, бери яблоко!

- Э-э-э, нет. После тяжёлого дня можно. Надо же себя чем-то радовать, - убеждала Тень.

Тело тяжело вздыхало и увеличивалось в объёме.

Человек много трудился и мало отдыхал. Он всегда торопился, суетился и очень переживал, но ничего не успевал. Работа, заботы, бег по кругу.

Когда Душа уставала, Тело кричало:

- Сделай перерыв, отдохни!

Тень шептала:

- Нельзя, нельзя, планы горят. Подзарядись кофейком и булочкой.

Человек делал крепкий кофе. От сладости отказывался, но сыпал три ложки сахара.

- Молодец, ты почти у цели, - хихикала Тень. - Сладкое – лучший друг.

Верный страж бил тревогу всё громче и громче: голова раскалывалась, тело ныло, злость и раздражение klokотали внутри.

- Отдохни, поспи, - умоляло Тело.

Человек не слышал просьб первого помощника. Он глушил боль таблетками и продолжал работать.

Тело терпело, вразумляло, терпело, вразумляло – никакого результата. Что делать? Тогда помощник решился на крайние меры. Страж поднял температуру, напомнил о старых болячках, чтобы хозяин остановился и отдохнул.

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.