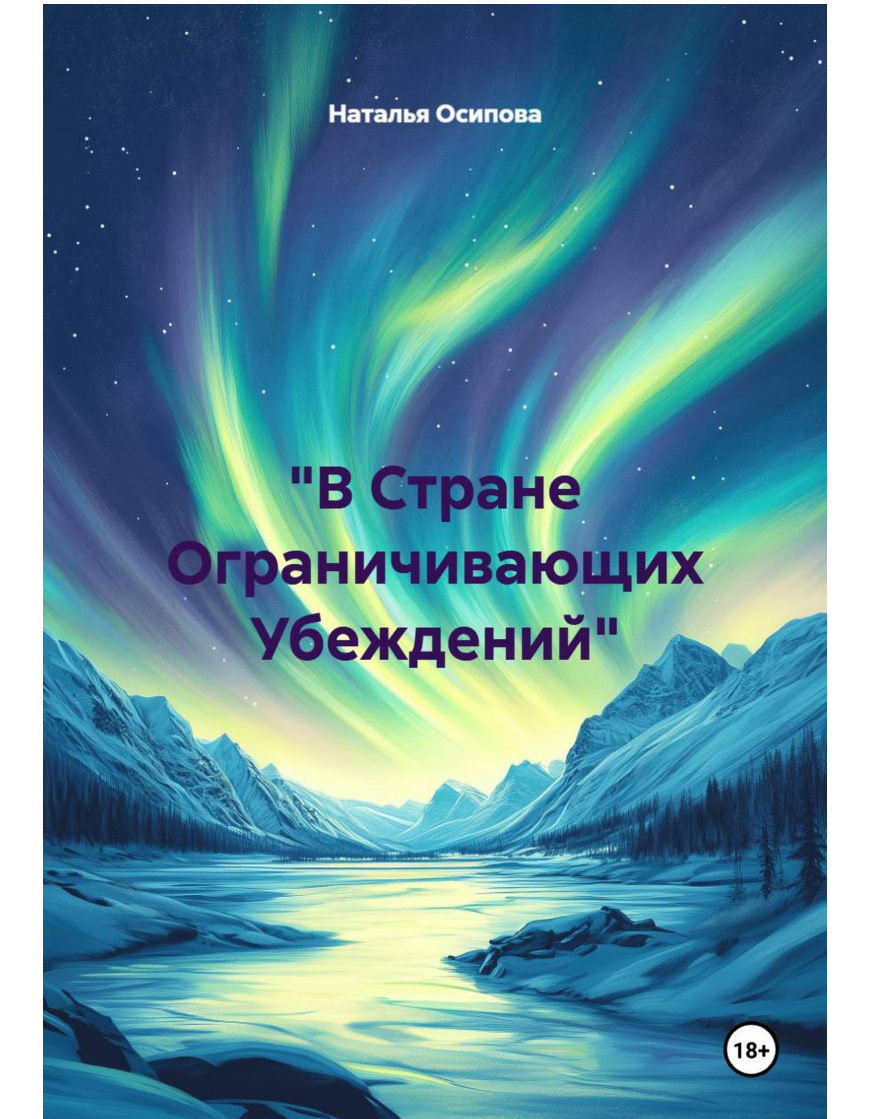




Наталья Осипова

"В Стране Ограничивающих Убеждений"

18+

Наталья Осипова

"В Стране Ограничивающих Убеждений"

<https://litres.ru/74493687>

SelfPub; 2026

Аннотация

"В Стране Ограничивающих Убеждений" — книга-квест: ты сам выбираешь маршрут и учишься бережно договариваться с внутренними стражами, а не воевать с ними.

Бесплатный фрагмент — полноценный кусочек пути: в нём пролог, механика квеста и разбор одного убеждения. Пройдёшь за вечер и сразу почувствуешь, как работает метод.

Внутри — практика без сложной терминологии: выбор с последствиями, сказкаподсказка как зеркало для привычной мысли, реальные кейсы и простые техники. Мягкая сказочная подача помогает увидеть привычные установки с другой стороны.

Квест включает 8 локаций: карьера, финансы, самооценка, внешность, отношения, дети, здоровье, возраст. Каждую можно проживать в своём ритме — без перегрузки.

Фрагмент подойдёт и для личной проработки (здесь можно ошибаться и пробовать заново), и для помогающих специалистов — как готовый инструмент для сессий.

Выбери свою первую развилку — и сделай шаг туда, где раньше шептали нельзя.

Наталья Осипова

"В Стране Ограничивающих Убеждений"

Наталья Осипова

В Стране

Ограничивающих Убеждений

сказка-квест

2026

Предисловие

Раскрой эту книгу — и мир вокруг дрогнет, словно тонкая грань между сном и явью. Скрипнет невидимая калитка, и привычный город с его спешащими тенями и гулом машин растает, будто нарисованный мелом на мокром асфальте. Перед тобой — извилистая дорога, укутанная переливчатым маревом. Оно дышит, меняет оттенки от серебристого до глубокого синего, будто сама реальность еще не решила, какой ей быть. Дорога манит и пугает одновременно, обещая, что за следующим поворотом всё будет иначе.

Когда-то эта дорога была широкой, как главная улица на ярмарочном празднике: по обочинам цвели деревья с листьями из чистого золота, а воздух звенел от тысяч «я хочу»,

сплетаясь в волшебную мелодию надежды. Каждый шаг отзывался эхом возможностей, и казалось, что весь мир шепчет: «Иди, ты можешь!»

Но потом пришли Стражи. Не огнедышащие драконы и не тёмные колдуны с искрящимися посохами — нет. Это были тихие, настойчивые хранители старых правил. Их голоса звучали так ласково, что ты принимал их за собственную мудрость. У каждого в руках — свиток, исписанный вечными чернилами, и на нём выведены фразы, которые со временем стали звучать как заклинания: «Не высовывайся», «Сначала стань идеальным», «Уже поздно», «Ты должен терпеть», «Денег не хватит», «Так не делают в нашей семье».

Ты слушал. Ведь они обещали уберечь тебя от ошибок, от стыда, от боли — словно накинули тёплый, но тяжёлый плащ, который со временем превратился в доспехи. Ты кивал, и дорога становилась всё уже. Ветви смыкались над головой, золотые листья опадали и

превращались в сухие записки с чужими ожиданиями. Возможности прятались в тень, мечты шептали «когда-нибудь», а твоё искреннее «я хочу» всё чаще уступало место холодному «так надо».

И вот однажды вечером ты сидишь, пьёшь чай, и вдруг тишина становится оглушительной. В ней звучит тот самый вопрос, который ты старательно не замечал: «Я опять не сделал того, что хотел». Не потому что не было времени или сил. А потому что внутри снова раздался знакомый голос:

«Да ладно, ты всё равно не справишься», «Сейчас не лучший момент», «Сначала надо всё подготовить». И этот голос так похож на твой, что кажется — это ты сам себе всё запрещаешь.

Но правда в том, что это не ты. Это чары, которые когда-то казались защитой, а теперь стали невидимой клеткой. Стражи не враги — они просто слишком долго исполняли свою роль. И теперь они охраняют тебя не от опасности, а от твоей настоящей жизни: от работы, где загораются глаза, будто внутри зажигают маленький яркий фонарь; от денег, которых хватает, чтобы дышать свободно и не вздрагивать от каждого счёта; от отношений, где можно быть собой, не прячась за маской «удобного человека»; от тела, к которому хочется относиться бережно, словно это хрупкий, но сильный сосуд, хранящий твою душу; от возраста, который приносит не сожаления, а мудрость и силу, как старое дерево, чьи корни уходят глубоко в землю.

Эта книга — не просто сборник советов. Это зачарованная карта Страны Ограничивающих Убеждений - интерактивный сказочный квест.

Особенность этого квеста в том, что на каждое убеждение, которое привычно тянет тебя назад, приходится своя развилка — своя точка выбора. И у каждого выбора — свои последствия: не наказание и не

приз, а честный отклик реальности. Ты увидишь, как меняется внутреннее состояние, куда уходит или откуда появ-

ляется ресурс, как отзываются обстоятельства.

Ты отправишься в путешествие по восьми волшебным локациям — каждая со своим характером, своими испытаниями и своими мудрыми Проводниками. И для каждого убеждения, с которым ты встречаешься на пути, здесь приготовлено сразу несколько ключей к пониманию.

На каждое убеждение есть своя сказка — не просто красивая история, а маленькое зеркало, в котором привычная мысль отражается совсем иначе. Она не рушит твоё прошлое и не обесценивает опыт, а мягко подсвечивает другой ракурс — такой, в котором страх уже не кажется стеной, а становится дверью. Прочитав её, ты сможешь посмотреть на своё убеждение не из позиции «со мной что-то не так», а с любопытством: «Ага, вот как оно работает. Интересно, что будет, если попробовать по-другому?»

Также в книге есть техники и упражнения, которые можно сразу применять в быту: простые, без сложной терминологии, зато с реальными примерами, чтобы было понятно, как это работает в обычной жизни. Так ты собираешь не чужие советы, а свой личный маршрут — в пространстве, где можно ошибаться, возвращаться и пробовать заново.

И пусть этот квест станет не испытанием, а пространством, где можно ошибаться, возвращаться, пробовать заново — и замечать, как с каждым выбором мир чуть-чуть раскрывается навстречу.

Итак, давай поближе познакомимся с локациями, которые

тебя ждут...

Локация 1: «Залы Карьеры и Работы»

Высокие своды гудят от чужих ожиданий, будто тысячи голосов сливаются в один гул: «Будь полезен», «Оправдай», «Соответствуй». Здесь ты встретишь убеждения, которые мешают делать то, что по душе, и брать за это достойные деньги.

Твой проводник: «Строитель мостов». Он не учит быть удобным, он учит соединять ценность и смелость, словно сплетает из лунного света и утреннего ветра прочные нити, по которым можно пройти над пропастью сомнений.

Локация 2: «Храмы Финансов и Богатства»

Каменные галереи, где эхо повторяет: «Денег не хватит», «Богатство — для других», «Сначала докажи, что достоин». Здесь ты разберёшься, как чувство собственной ценности связано с умением принимать и приумножать ресурсы.

Твой проводник: «Хранитель весов». Он помогает уравновесить «даю» и «получаю», чтобы чаша не кренилась в одну сторону, и ты мог идти по жизни, не сгибаясь под тяжестью «должен».

Локация 3: «Перекрёстки Возраста»

Мост между берегами «как было» и «как теперь». На перилах висят записки: «В 30 надо...», «После 50 уже...». Ты можешь снять их и разложить по коробкам: «чужое», «моё», «пока не знаю».

Твой проводник: «Путешественник по годам». Он шепчет: «Возраст — не срок годности, а набор инструментов», и показывает сундук, где лежат мудрость, опыт и смелость, накопленные за каждый прожитый год.

Локация 4: «Гнёзда Родительства»

Дом с разными комнатами: в одной — шум и дела, в другой — тишина и чашка чая. Слышны и детские голоса, и твой собственный внутренний голос. Здесь не про «идеального родителя», а про «достаточно хорошего и живого».

Твой проводник: «Хозяин дома». Его правило простое: «Чтобы налить из кувшина, он должен быть хотя бы наполовину полон». Он научит тебя беречь свой внутренний огонь, чтобы хватило тепла и на себя, и на тех, кто рядом.

Локация 5: «Дворцы Семьи и Отношений»

Широкие залы с высокими окнами, где тени прошлого повторяют: «Ты должен терпеть», «Семья — это долг», «Сначала все остальные». Здесь учатся отличать заботу от самопожертвования, выстраивать границы и слышать друг друга без обвинений.

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.