



Терапевтическая сказка

Путешественница

★
10 шагов к переменам

— — — Марина Андриюк — — —

Марина Андриюк

Путешественница

<https://litres.ru/74500733>

SelfPub; 2026

Аннотация

Иногда, чтобы сделать первый шаг, нужно просто знать, куда ставить ногу. Эта книга даёт такой маршрут: 10 шагов к переменам, где каждый шаг — бережная встреча с важной частью себя.

Шаг за шагом, вместе с главной героиней, вы пройдёте путь от признания боли и принятия себя до отпускания страхов, проработки отношений с родителями, прощения, обретения внутренней силы и любви к себе — и дальше, к новой жизни, которую вы строите уже из опоры, а не из необходимости «собраться».

Это терапевтическая сказка и рабочая тетрадь одновременно. В каждую главу встроенные диалоги, пустые строки, арт-практики и терапевтические письма. Это бережное пространство, где можно быть честной. В конце книги вы соберёте собственный маршрут, как отзывается в душе.

При каждом новом прочтении в истории будет открываться что-то своё: сегодня отзовётся боль, завтра — надежда. Для женщин, которые хотят перемен без насилия над собой.

Содержание

От автора	4
Часть 1. Начало пути	6
Часть 2. 10 шагов к переменам	14
Шаг 1 «Признание боли»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Путешественница

От автора

Здравствуй, Дорогая!

Меня зовут Марина Андриюк. И эту книгу я создала для той, которая, как и я однажды заблудилась на своем жизненном пути.

Моя история началась не в книгах или университетских стенах, а на дорогах жизни, где я училась быть сильной, мудрой и любящей. Я прошла через отчаяние и страх, когда помогала своему ребёнку справляться с тяжёлым диагнозом. Я пережила развод, оставшись одна с двумя детьми, и научилась находить свет даже в самых тёмных уголках своей души.

Этот опыт дал мне нечто большее, чем знания, — он подарил мне понимание, что исцеление и рост возможны для каждого из нас. Сейчас я помогаю женщинам, таким же, как ты, находить свои точки опоры, прорабатывать страхи и чувство вины через творчество и работу с метафорическими картами.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это не гадание и не магия. Это волшебный инструмент, который помогает заглянуть вглубь себя, найти ответы, которые

уже есть в твоём подсознании. Вместе мы будем бережно работать с образами и ассоциациями, чтобы разобраться в сложных ситуациях и открыть двери к твоему внутреннему свету.

В этой книге ты вместе с главной героиней отправишься в путешествие через сказки, практики и метафоры, для того чтобы исцелить свои раны, обрести уверенность и найти себя. Отвечай на вопросы в диалогах (многоточия) честно, а персонажи сказки выслушают тебя без критики и упреков. В честности рождается истина.

Ты уже сделала первый шаг — открыла эту книгу. Дальше — всё зависит от тебя. Подготовь ручку, блокнот (для записи ответов и инсайтов) и цветные карандаши, путешествие начинается!

Часть 1. Начало пути

Жила-была девушка. Ее звали Она жила в мире, где а еще Она радовалась, когда но огорчало ее Дни этой девушки были наполнены но сердце болело от Однажды, очень давно, а может быть совсем недавно с ней произошло Это заставило её почувствовать и она решила

И вот в очередной раз, когда она шла по своему привычному маршруту, думая как обычно о своей жизни, о том, что с ней происходит, о том, чего она хочет и чего не хочет. Она на столько погрузилась в свои мысли, страхи и переживания, что не заметила, как оказалась в каком-то странном месте. Это был лес, но не обычный лес. Он был тревожным и туманным, дул пронизывающий ветер, повсюду стали появляться странные тени, одни говорили ей: «иди сюда», другие шептали ей: «нет, тебе сюда», откуда ни возьмись появилась лисица, она схватила ее за платье и стала куда-то тянуть. Девушка была так напугана, что казалось ее сердце вот-вот выпрыгнет из груди. Она схватилась за голову и чуть было не потеряла сознание. Но увидела впереди что-то яркое, излучающее золотистый свет.



Это был маленький светящийся клубочек. Этот клубочек оказался волшебным, он умел говорить и улыбнувшись сказал ей: «.....» .

Эти слова заставили её задуматься. Затем он попросил ее закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Клубочек научил ее правильно дышать во время сильного эмоционального напряжения: «Делай медленный вдох носом, — сказал клубочек, — и считай 1...2...3...4... Задержи дыхание на 1...2...3...4... Выдыхай на счет 1...2...3...4...5...6... Задержи дыхание на 1...2...3...4... И повтори так 5 раз. Это поможет тебе успокоиться и привести в порядок мысли». Девушка закрыла глаза и сделала так, как научил ее клубочек.

Открыв глаза, она увидела, что тени и животные исчезли, туман растворился, а лес стал совсем другим: спокойным и дружелюбным. Клубочек запрыгнул к ней на руки, и девушка стала рассказывать ему о своей жизни, ведь в ее жизни было столько разных событий, но по-честному рассказать о них и поделиться своими истинными чувствами она могла, наверное, только с этим клубочком. Ведь он был волшебный, а его мягкий золотистый свет согревал теплом ее ладони и вызывал чувство доверия.



Клубочек внимательно слушал рассказ девушки, он не перебивал ее, не критиковал ее поступки, не поучал, он просто слушал. Когда девушка закончила свой рассказ, клубочек сказал:

— А ведь я знаю волшебную дорогу к счастью, и я могу

тебе ее показать. Но пройти этот путь сможет только тот, кто действительно решил изменить свою жизнь. Девушка задумалась, и ответила:

— Я хочу изменить свою жизнь, но... Мне страшно. Я не знаю, как пройти этот путь, что меня ждет впереди... К тому, что есть, я уже привыкла.

— Не волнуйся, ты не будешь проходить этот путь одна, я буду сопровождать тебя! И если готова... — клубочек указал взглядом на карту, которая появилась волшебным образом рядом с девушкой.

Девушка взяла карту, посмотрела на нее, но изображение тут же исчезло.

— Это волшебная карта, — сказал клубочек, — и на протяжении нашего пути она может изменяться. Когда ты будешь смотреть в нее, то каждый раз будешь узнавать о себе что-то новое. Сейчас тебе нужно нарисовать на ней свою собственную карту жизни.

АРТ-практика

«Карта моей жизни»

Возьми лист бумаги и краски (или карандаши). Нарисуй свою жизнь как карту.

1. Подготовка:

Устройся в тихом, удобном месте, где тебе никто не будет мешать.

Поставь перед собой лист бумаги и приготовь материалы.

Сконцентрируйся на себе, своих чувствах и воспоминаниях.

2. Создание карты:

Представь свою жизнь как карту. Это может быть абстрактная композиция, геометрическая фигура, ландшафт, дорога, остров или что угодно другое.

Начни с общего фона. Это может быть цветовая заливка, линии, формы — что угодно, что отражает твою жизнь в целом.

3. Отметки боли и счастья:

Выдели места на карте, где ты чувствовала боль. Используй цвета, формы или символы, чтобы передать эти эмоции (например, тёмные тона, острые углы, трещины).

Отметь места, где ты ощущала счастье. Вырази это через яркие цвета, плавные линии, светлые детали.

Не ограничивай себя — пусть карта будет субъективной и эмоциональной.

4. Добавление символов:

Включи символы, которые кажутся тебе важными. Это могут быть детали, связанные с твоими мечтами, страхами, воспоминаниями или людьми.

Не думай о том, что это должно выглядеть «красиво». Главное — чтобы это отражало твои чувства.

5. Завершение:

Оцени готовую карту. Посмотри на неё с расстояния. Ощути, какие эмоции она вызывает.

Если нужно, добавь последние штрихи.

Глядя на карту задай себе следующие вопросы (ответы на них можешь записать в свой блокнот, это поможет тебе осознать проделанную работу):

1. О карте:

— Какие эмоции ты испытываешь, глядя на свою карту?

— Какой участок карты привлекает твоё внимание больше всего? Почему?

— Какие символы ты использовала? Что они для тебя значат?

2. О боли и счастье:

— Где на карте больше боли? Почему, как ты думаешь?

— Где больше счастья? Что способствовало этим моментам?

— Есть ли связь между местами боли и счастья?

3. О своей жизни:

— Что ты узнала о себе, создавая эту карту?

— Какие моменты жизни ты хотела бы изменить или повторить?

— Есть ли на карте «пустые» места? Что они могут означать?

4. Для будущего:

— Что ты хотела бы добавить на свою карту в будущем?

— Как ты можешь создать больше мест счастья в своей жизни?

— Как ты можешь работать с болью, которую ты отметила?

Посмотри на карту и спроси себя: где ты сейчас и куда хочешь прийти?

Это начало твоего пути.



Часть 2. 10 шагов к переменам

Закончив работать с картой, девушка почувствовала что-то странное внутри себя. Некоторое время она задумчиво сидела, глядя на свою карту. Клубочек подкатился к ней и сказал: «Забыл тебя предупредить, как только ты возьмешь в руки кисти или карандаши, ты станешь Путешественницей».

— Путешественницей? Хм... Что это значит? —спросила девушка.

— Это значит, ты начинаешь удивительное путешествие внутри себя самой, а я буду твоим проводником в этот удивительный, волшебный мир.

— Смотри-ка, — сказал клубочек, — волшебство начинается. На твоей карте появился персонаж — маленькая версия тебя. А перед ней раскинулась широкая река. — Чтобы перейти на другой берег, нужно прыгать с камня на камень, а их тут 10. Как думаешь, что это за река?

Девушка подумала и сказала: «Наверное это »

Вдруг откуда ни возьмись у ног Путешественницы появился необычный сундук. На нем было 10 замков, все они были разного размера и формы. Девушка удивилась и стала разглядывать его.

— Это не простой сундук, — сказал клубочек, отвечая на удивление Путешественницы, — это награда за пройденный

путь. Как видишь, на нем 10 замков, как и 10 шагов, которые тебе предстоит пройти. Но ключи к этим замкам ты получишь, только пройдя испытания. Мы пойдем по тропинке через лес, а твой персонаж на карте тоже будет передвигаться. Теперь тебе нужно пройти квест.

Следуй за мной – и клубочек покатился вперёд, оставляя за собой золотистую нить.



Шаг 1 «Признание боли»

Девушка бежала за клубком. Ей было сложно поверить во всё это волшебство, но с каждым шагом вокруг нее всё изменялось, воздух становился необычно легким, а ее тревоги и сомнения странным образом улетучивались. И вот на ее пути оказалась старая Мудрая Женщина. Та сидела под деревом и ткала из нитей что-то необычное.

— Кто ты? — спросила девушка.

— Я та, кто помогает увидеть правду, — ответила женщина. — А ты, я вижу, Путешественница. Что тебя привело сюда?

Девушка рассказывала ей о

Старуха слушала внимательно, а затем взглядом указала ей на зеркало, появившееся из ниоткуда.

— Посмотри в него, — сказала она.

Девушка увидела в зеркале свои слезы, отчаяние, страх...

— Твоя боль — это часть твоего пути, — сказала женщина. — Но ты сильнее, чем думаешь.

Мудрая Женщина протянула ей лист бумаги и перо.

«Пиши, — сказала она. — Расскажи своей боли всё, что ты чувствуешь. Пусть она услышит тебя. Только признав ее, ты сможешь освободиться». Девушка взяла перо и начала писать. Сначала слова выходили робко, но потом поток эмоций захлестнул ее. Она писала о разочарованиях, потерях,

обидах и страхах.



Практика: «Письмо себе»

Инструкция:

1. Возьми лист бумаги или открой текстовый документ.
2. Начни писать письмо своей боли, используя шаблон ниже.

3. Пиши искренне, не фильтруя свои мысли.

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.