
Юлия Ефремова
Целительные сказки

Юлия Ефремова

Целительные сказки

«Автор»
2026

Ефремова Ю.

Целительные сказки / Ю. Ефремова — «Автор», 2026

Я, Юлия Ефремова.Добро пожаловать в мир исцеляющих сказок!Я трансмодальный проводник-психолог, сказка-терапевт. Я начала писать эту книгу, чтобы помочь людям преодолеть трудности и научиться справляться с жизненными проблемами. Терапевтические сказки – это один из самых щадящих методов психологической помощи, который не требует от человека больших усилий и затрат времени. Они помогают людям расслабиться и сосредоточиться на решении проблемы, а не только на причинах.Проработка рода через сказка-терапию:Невозможно обрести счастье и устойчивость в настоящем, если мы воюем со своим прошлым. Сила жить дальше приходит тогда, когда мы перестаем судить своих родителей, соглашаемся с их трудной судьбой и берем их опыт как фундамент для строительства собственной, уникальной жизни.Если этот текст откликается у вас лично, скажите: какие строчки задели вас сильнее всего? Мы можем разобрать, какой именно психологический процесс или блок из вашей жизни нашел в них отражение. Жду ваши отзывы.

© Ефремова Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Г 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Юлия Ефремова
Целительные сказки

Глава 1

Я, Юлия Ефремова.

Добро пожаловать в мир исцеляющих сказок!

Перед вами первый сборник моих терапевтических сказок.

Я трансмодальный проводник-психолог, сказка-терапевт. Я начала писать эту книгу, чтобы помочь людям преодолеть трудности и научиться справляться с жизненными проблемами. Терапевтические сказки – это один из самых щадящих методов психологической помощи, который не требует от человека больших усилий и затрат времени. Они помогают людям расслабиться и сосредоточиться на решении проблемы, а не только на причинах.

Проработка рода через сказка-терапию:

Невозможно обрести счастье и устойчивость в настоящем, если мы воюем со своим прошлым. Сила жить дальше приходит тогда, когда мы перестаем судить своих родителей, соглашаемся с их трудной судьбой и берем их опыт как фундамент для строительства собственной, уникальной жизни.

Если этот текст откликается у вас лично, скажите: **какие строчки задели вас сильнее всего**?

Мы можем разобрать, какой именно психологический процесс или блок из вашей жизни нашел в них отражение. Я очень надеюсь, что вам откликнутся мои сказки и жду ваших отзывов.

Сила Рода

Жила-была женщина по имени Вера. Она жила в большом, современном городе, много работала, строила планы, но внутри всегда носила странное чувство: будто она идёт по жизни в одиночку, а за спиной у неё — холодная, глухая пустота. Ей казалось, что она должна всё везти на себе, а силы постоянно таяли, словно песок сквозь пальцы.

Однажды, устав от бесконечного бега и тяжести в груди, Вера закрыла глаза и мысленно взмолилась: *«Где мне взять силы, чтобы просто жить?»*

В тот же миг реальность вокруг неё размылась, и она очутилась на заброшенной, туманной поляне. Перед ней высилось **огромное, столетнее дерево**, но его ветви были сухими, а листья — блеклыми и безжизненными.

Вдруг из тумана соткался силуэт Старицы — Хранительницы Снов.

— Это дерево — твой Род, Вера, — тихо сказала она. — Ты ищешь силу, но сама перекрыла к ней доступ.

— Как я могла? — удивилась Вера. — Я даже не знаю толком своих предков дальше бабушки!

— Дело не в именах, — ответила Хранительница. — Посмотри на корни.

Вера подошла ближе и ахнула. Из земли у корней дерева торчали **острые камни обид, тяжелые валуны недосказанности и колючая проволока чужих ожиданий** .

— Ты судишь тех, кто был до тебя, — продолжала Старица. — Ты злишься на мать за её слабость. Осуждаешь отца за его уход. Считаешь, что твои предки жили «неправильно». Но судить их — всё равно что ветке осуждать корень за то, что он глубоко в грязной земле. Из-за этого течения жизни нет. Давай исправим это.

Хранительница протянула Вере старый фонарь.

— Направь свет туда, где тяжелее всего.

Вера направила луч света на первый крупный корень. Перед её глазами замелькали образы. Она увидела молодую женщину в полуразрушенном доме, которая в страхе прижимала к себе младенца — это была её прабабушка в военные годы. Затем увидела свою бабушку, которая тяжело трудилась на заводе, забыв про собственную женственность, чтобы просто прокормить детей. Наконец, она увидела свою маму — растерянную, уставшую, передающую Вере те крохи любви, которые сама смогла сберечь в своём израненном сердце.

Вера вдруг ясно осознала: **они не были идеальными, но они выжили**. Они передали жизнь дальше — как эстафетную палочку, сквозь голод, страх, боль и разлуку. И эта жизнь дошла до неё.

Сердце Веры сжалось от острой боли, а затем нахлынула волна горячей благодарности. Она опустилась на колени перед корнями, коснулась ладонями земли и произнесла слова, идущие из самой глубины души:

«Мама, папа, бабушки, дедушки... Все предки моего Рода. Я долго смотрела на вас через призму ваших ошибок и своей боли. Но сегодня я вижу вашу силу. Вы заплатили огромную цену за то, чтобы я сегодня просто жила, дышала и любила.

Я принимаю от вас дар Жизни. По полной стоимости. И я обещаю распорядиться им наилучшим образом. Ваши судьбы — это ваши судьбы, я отношусь к ним с глубоким уважением, но свою жизнь я буду строить сама — из любви, а не из дефицита».

Как только эти слова сорвались с её губ, камни вокруг корней начали трескаться и превращаться в питательный песок. Колючая проволока растаяла. По дереву с оглушительным гулом снизу вверх **хлынул мощный, золотистый поток чистой энергии**.

Ветви дерева затрещали, распрямляясь, и в мгновение ока покрылись сочной, изумрудной листвой. Дерево зашумело на ветру, и этот шум звучал, как шепот тысяч голосов: *«Мы с тобой. Ты не одна. Иди и живи»*.

Вера почувствовала, как этот золотой свет через её стопы входит в её собственное тело. Ощущение пустоты за спиной исчезло. Вместо него появилось **мощное, теплое крыло**— физическое ощущение поддержки огромного монолита людей, стоявших за её плечами.

...Вера открыла глаза в своей комнате. Вокруг был всё тот же город, но внутри неё всё изменилось. Напряжение в плечах исчезло. Она больше не была одинокой щепкой в океане — теперь она была прочно укорененным, сильным деревом, готовым цвести и приносить свои собственные плоды.

Г

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.