Dream Night_Tales

ТАМ, ГДЕ ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ

Лана Night_Tales

ТАМ, ГДЕ ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ

https://litres.ru/74830208
SelfPub; 2026

Аннотация

Когда мир от нас требует сиять, молчать и терпеть, эта книга разрешает нам просто быть. Сборник психологических сказок для тех, кто устал нести на себе тяжесть чужих ожиданий, молчать об одиночестве и тихо мучаться от бессонницы. Это не инструкция к действию, а путь к самому себе. Это тихое пространство, где можно снять маску, выдохнуть и почувствовать: ты в безопасности. Читай вечером, когда гаснут огни, и позволь тишине исцелить то, о чем вы молчите.

ТАМ, ГДЕ ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ

ТАМ, ГДЕ ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ
10 историй для глубокого расслабления

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель, ты держишь в руках не просто книгу. Это тихое убежище, куда ты можешь прийти, когда мир становится слишком громким, когда мысли не дают уснуть, когда сердце устало нести свою ношу.

Эти десять сказок родились из понимания одной простой истины: мы все иногда теряемся. Мы забываем, что внутри нас есть бесконечный источник силы, мудрости и покоя. Мы бежим за ответами вовне, спрашиваем чужих советов, пытаемся контролировать каждую волну жизни — и устаем так, что уже не можем даже закрыть глаза.

Эта книга не учит тебя быть «правильным». Она не просит тебя бороться с собой или меняться. Наоборот — она

приглашает тебя вернуться к себе настоящей. К той, кто знает, что туман в бамбуковом лесу — это не опасность, а мягкое одеяло природы. К той, кто помнит, что бирюзовое озеро внутри неё всегда спокойное, стоит только перестать суетиться. К той, кто имеет право строить стены вокруг своего дома и говорить «нет» без чувства вины.

Каждая сказка здесь — это маленький ключик к определенной двери в твоей душе. Одна открывает доступ к интуиции, другая учит отпускать контроль, третья помогает простить себя за прошлое, четвертая убаюкивает уставший ум.

Ты можешь читать их по порядку или открывать наугад — выбирай ту, которая отзовется именно сегодня. Читай медленно, делая паузы. Позволь образам проникнуть под кожу. Дыши вместе с текстом.

И помни: тебе не нужно ничего делать, чтобы заслужить покой. Он уже твой. Просто позволь себе его принять.

Добро пожаловать домой.

С любовью и нежностью,

Лана

Выпуск 1. «Туман над бамбуковым лесом»

Сделай глубокий вдох… и плавный, мягкий выдох. Твой день завершён. Оставь все свои мысли, планы и заботы за пределами этой комнаты. Сейчас — время твоей тишины.

Представь, что ты стоишь на опушке старинного бамбукового леса в пригороде твоего любимого города. Вечер медленно опускается на землю, окрашивая небо в глубокие бирюзовые и изумрудные тона. Воздух здесь удивительно чистый и прохладный. Ты чувствуешь, как лёгкая, живая свежесть мягко касается твоего тела. Начинается тихий, едва слышный летний дождь. В воздухе разливается нежный, обволакивающий аромат влажной земли и молодых зелёных листьев — тот самый неповторимый запах леса после дождя. Его капли мягко шуршат, касаясь высоких стеблей.

Ты замечаешь, как из низин плавно поднимается густой белый туман. Он медленно окутывает деревья, тропинку у твоих ног — и через мгновение мир вокруг становится невидимым.

Внутри тебя на секунду просыпается привычное желание — контролировать каждый шаг. Это абсолютно нормально. Твой внутренний Хранитель хочет тебя уберечь, он так заботится о тебе. Но в этом лесу старые правила не работают. Здесь туман — это не опасность. Это мягкое одеяло природы. Ты закрываешь глаза. Ты позволяешь туману просто быть.

И как только ты расслабляешься, происходит чудо. На смену тревоге приходит удивительное, королевское спокойствие.

Твой контроль не держит небо — оно держится само. Отпусти штурвал. Жизнь сама знает, куда тебя вести.

Почувствуй, как это спокойствие медленно разливается по твоему телу. Тёплой, мягкой волной опускается к плечам,

снимая с них невидимый груз. Скользит вниз по рукам, расслабляя каждый пальчик. Заполняет грудь ровным, размеренным дыханием.

За окном твоего внутреннего дома всё так же тихо шумит дождь, но теперь он не тревожит, а успокаивает. Туман стал бархатным одеялом.

Ложись удобнее. Укутайся в это тепло. Твоё Колесо Фортуны уже крутится в правильную сторону, без твоих усилий. Просто доверься ему.

Глаза закрываются сами. Дыхание становится глубже и медленнее. Мысли растворяются в тишине.

Спи. Ты в абсолютной безопасности.

Выпуск 2. «Шёпот бирюзовой воды»

Устройся поудобнее. Сделай мягкий, глубокий вдох… и плавный выдох. Позволь своему телу расслабиться. Сейчас — время твоей внутренней тишины.

Прислушайся к ней. Пусть внешний шум растает, как дым.

Глубоко в горах, вдали от городской суеты, скрыто старинное бирюзовое озеро. Воздух там прозрачный и прохладный. Вода в

озере настолько чистая и неподвижная, что отражает ночное небо и звёзды как идеальное зеркало.

На берегу этого озера стоит женщина. В её душе живут ответы на все вопросы мира. Но когда вокруг поднимается суета, когда она начинает спешить, сомневаться и пытаться удержать воду руками, на озере идут волны. Отражение ломается, и истина скрывается под рябью.

Почувствуй сейчас свои руки. Позволь им медленно рас-

слабиться и разжаться. Представь, как вся вода, которую ты так старалась удержать, спокойно и плавно стекает обратно в озеро. Тебе больше не нужно ничего сжимать. Твои ладони свободны.

Возможно, ты тоже привыкла искать ответы снаружи. Спрашивать чужих советов, заглядывать в чужие книги, пытаясь найти опору. Это абсолютно нормально — наш ум так привык действовать. Но женщина знает другой путь: нужно просто замолчать. Нужно дать улечься ветру чужих мнений и страхов.

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.