

Терапевтическая сказка про страхи (для детей и взрослых)

Автор: Ли Евгения Анатольевна

Давным-давно где-то во Вселенной на далекой-далёкой прекрасной планете жила-была маленькая девочка.

Это была чудесная девочка, у неё было много талантов и волшебных способностей, о которых она и не догадывалась!

Например, она могла оживлять Игрушки и наделять их волшебными свойствами.

Но в какой-то момент эта девочка начала всего бояться. У неё появилось много страхов! И если бы она их написала на бумаге, то получился бы огромный рулон, которым можно было бы обернуть всю её планету.

И чем больше она боялась, тем больше становился её страх.

В итоге страх стал таким огромным, что стал управлять её жизнью!

Но, к счастью, у девочки были чуткие любящие родители. Правда, они не жили вместе, потому что у ее папы-короля была другая королева, а у мамы-королевы другой король.

Да, на её планете так бывает. Но это никак не влияло на их любовь к своей самой первой и любимой доченьке! Потому что в их сердцах у неё было своё особенное место, которое никто не мог занять - ни другой король, ни другая королева, ни другие принцы и принцессы.

Это было её место навсегда!!!

И девочка это понимала.

Она, конечно, сперва переживала, что теперь её станут меньше любить или вовсе разлюбят, что она станет ненужной... И от этого она, бывало, чувствовала себя очень одинокой!

Но очень скоро она поняла, что это вовсе не так!

И **НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ** бояться и переживать!

Да, в мире взрослых взрослые всегда чем-то заняты, у них всегда очень много «важных» дел, и они порой забывают сказать какие-то очень важные и нужные слова, им не хватает времени, чтобы остановиться на минутку и посмотреть на небо и увидеть в облаках причудливые фигуры, или увидеть прекрасный цветочек и вдохнуть его неповторимый, непохожий на другие, аромат, или погладить миленького котёнка, заснувшего сладко на диване...

Но в где-то там, в глубине души, они всё равно остаются маленькими детьми!

И даже если они очень-пре-очень заняты, то это не отменяет их **ЛЮБОВЬ** к своим детям!

И маленькая девочка это понимала своим сердцем, своей чистой душой!

А ещё она увидела, что в этом даже есть свои преимущества - она могла путешествовать из одного королевства в другое. И это было ну очень интересно!

Так вот...

Когда страх стал таким большим и неуправляемым, взрослые (ведь они очень любили свою девочку и переживали за неё!) посоветовались и решили обратиться к фее-волшебнице за помощью.

Это была необычная фея.

Она приходила во сне и помогала находить ответы на важные вопросы.

Девочка стала в своих волшебных снах советоваться с ней. А фея стала помогать ей находить наилучшие способы для того, чтобы справляться со всем, с чем необходимо было справляться этой девочке.

И так шаг за шагом маленькая, но очень способная девочка научилась справляться со всеми своими страхами.

Она находила удивительные и необычные способы для этого!

- На какие-то страхи она научилась не обращать внимания, занимаясь своими любимыми занятиями.
- С другими страхами ей помогали справляться какие-то полезные занятия по королевству.
- А были ещё и такие, с которыми она просто подружилась, и они стали ей помогать и защищать!
- Некоторым она даже помогала превращаться из чего-то страшного, ужасного и непонятного в милые и очаровательные создания, и от этого страхи становились такими радостными и счастливыми!

• Ещё у неё были страхи, которые чувствовали себя одинокими и бездомными! И для них она создавала чудесные волшебные дома, где эти страхи переставали чувствовать себя одиноко и им становилось тепло и уютно!

Всё это получалось у неё легко и с удовольствием и поэтому становилось настоящим волшебством!

А когда ей становилось грустно или снова начинало казаться, что она с чем-то не справляется, то она отправлялась в своё тайное волшебное место!

Да-да! Именно так!

Это было необычное место! Там всё имело образ кошечек! Даже облака! Представляете?!

И каждая кошечка имела свои особенные качества и способности!

И когда девочке необходимо было решать какую-нибудь сложную задачу, кошечки делились с ней именно тем, что помогало решать эту задачу наилучшим образом.

Вот такой интересный мир был у этой маленькой девочки где-то во Вселенной на далёкой-далёкой планете!

Девочке очень нравились все эти перемены, а её мама-королева и папа-король очень гордились ею, да и все в королевстве были рады за неё!

И как-то раз, когда во сне она снова встретила с феей-волшебницей, Фея открыла девочке самый главный и важный секрет!

«Ты думаешь, - сказала она, - что все эти изменения сотворила я, но на самом деле это волшебство сотворила ты! Ты и есть настоящая фея-волшебница!».

Девочка сперва не поверила, но потом она стала вспоминать все перемены и как они произошли действительно, это она сама знакомилась со своими страхами, помогала им, превращала их в милые создания, подружилась с ними, находила в себе силы и мужество, смекалку и находчивость!..

И когда она поняла это, она поверила!

И подумала: «Как же всё интересно! А когда интересно, то и не страшно вовсе!»..