
Оглавление



Глава 1. Зелёный конверт	7
Сказка первая. Разбитое зеркало	10
Глава 2. Еда и настроение	21
Сказка вторая. Лесничий и лисичка	23
Глава 3. Детская тема	27
Сказка третья. Липкая Анечка и колючая Нана	28
Глава 4. Радость бытия	37
Сказка четвёртая. Я — не моя боль	39
Глава 5. О принятии своего тела	47
Сказка пятая. Мне противно моё тело	49
Глава 6. Немного о правильном питании	57
Сказка шестая. Крёстная фея для Золушки	59
Глава 7. Почему у нас ничего не получается	69
Сказка седьмая. Что главное: разум или сердце?	72
Глава 8. Немного о мудрости	77
Сказка восьмая. Рецепт любви	79
Глава 9. Вопросы и ответы	87
Сказка девятая. Путешествие Искорки	89
Глава 10. Возвращаемся к лишнему весу	97
Сказка десятая. А счастье так близко	99
Глава 11. Какие роли мы играем	115
Сказка одиннадцатая. Отпусти на свободу	118
Глава 12. Последний массаж	125
Сказка двенадцатая. Холодильники бывают разными	127
Эпилог	137



Глава 1

Зелёный конверт

Началось с того, что я очень устала. Устала до чёртиков. Никого не желала видеть. Всё делала через не могу, с натянутой улыбкой. Я смотрела вокруг и не понимала, зачем я здесь.

Хотелось тишины и покоя, но даже когда у меня выдавалось свободное время, я почему-то мигом находила для себя срочные, неотложные дела: бельё постирать, пропылесосить, цветы полить...

И так каждый день. Я с трудом вставала с постели, перед зеркалом замазывала круги под глазами, погружалась в заботы о семье, делала домашние дела и на автомате бежала на работу, а в конце рабочего дня — домой. При этом у меня было чувство, что я держусь на последнем дыхании, вот-вот ниточка лопнет, порвётся и я полечу в бездну...

Однажды на работе опять случился аврал. На меня свалилось столько задач, что не переделать и за неделю, а надо было все их выполнить до завтра.

Шла я по коридору и вдруг ощутила, как земля буквально уходит из-под ног. Я прижалась к стеночке, подумала: пережду и пойду дальше, но голова только закружилась ещё сильнее. А потом будто кто-то свет выключил...



Очнулась. Подруга меня обнимает сзади, сил нет ни на что... Мне хотелось объяснить ей всё, но слова будто все куда-то пропали.

Вдруг я с ужасом поняла, что правая рука меня не слушается. Хотела отмахнуться от стакана воды, который совала мне подруга, и не смогла. Поднялась паника, меня стало трясти. Прибежал дежурный врач, вызвал скорую, и меня отвезли в больницу.

Пришла в себя от того, что в палату впорхнула моя подруга-стрекоза с букетом и фруктами. Она присела рядом, обняла меня и посмотрела с таким сочувствием, что у меня будто дамбу прорвало. Слезы потекли не просто ручьём, а хлынули целой рекой.

Подруга ещё раз молча обняла меня, погладила по спине, дала выплакаться... Потом у меня и слова появились, и я уже смогла объяснить ей своё состояние. Позвала она врача, потребовала успокоительное для меня и ускакала по своим делам.

А на следующий день прибежала с путёвкой. Мол, лети, и никаких отговорок. И всё завертелось: выписка из больницы, сборы, аэропорт, самолет... И вот я в раю. Море, пальмы, белоснежный песок и всяческие радости для тела, которые предоставил отель. Каждый мой день начинался с вкусного завтрака. Затем — прогулка по берегу моря, плавание, возвращение в отель, где меня ждала йога-гимнастика-растяжка и наконец — массаж...

Вот с массажа-то всё и началось. Массажистка, пожилая женщина, меня так размяла, что мне казалось, будто я с кушетки не встану. Все мышцы расслабились до состояния желе. В конце она намазала меня с ног до головы каким-то душистым маслом, от которого по всему телу разлилась бодрость.



— Вам понравилось? — спросила массажистка. Я кивнула и накинула халат.

— Возле двери стоит корзинка, возьмите один из конвертиков, — добавила женщина.

Я машинально взяла конверт. Поднявшись в номер, прилегла и задремала. И только после ужина вспомнила о ярко-зелёном конверте в кармане халата. Внутри лежали три листа. «Ой, сколько текста! Я столько не осилю!» — испугалась я. Но тут мой взгляд упал на витиеватый заголовок, зацепился за первые строчки, и я, присев на край кровати, начала читать.



Сказка первая

Разбитое зеркало

Принцесса болела так давно, что никто уже и не помнил, когда это началось. Вроде была весёлая и радостная, но потом блеск в глазах незаметно пропал, а движения стали какими-то то слишком резкими, то, наоборот, вялыми. Принцесса потеряла интерес к балам и нарядам, к прогулкам по саду и вышиванию. Часами она сидела у окна и смотрела вдаль.

Король приглашал к дочери лекарей со всей страны, затем из-за границы, но помочь никто не мог. Принцесса прилежно пила отвары из трав, вдыхала нежные и будоражащие ароматы, да толку от всего этого было мало. И когда уже никто не верил в исцеление королевской дочери, в замке вдруг появился художник. Картины его были просты и незамысловаты. Было ясно, что такой никогда не станет придворным живописцем, малюющим портреты монарших особ. Одет художник был тоже просто, носил все свои инструменты в холщовой сумке, а на его морщинистом лице всегда сияла мягкая улыбка.

— Что? — возмутился король после того, как советник зачитал ему список жалоб и прошений. — Этот оборванец хочет нарисовать мою дочь?

— Нет, Ваше Величество. Он уже это сделал, — пролепетал советник.

— Да как он посмел! — начал было бушевать король, но советник уже подsunул ему листок грубой бумаги с карандашным рисунком, и монарх замолчал.



Художник изобразил принцессу танцующей. И на этом рисунке она улыбалась. Улыбалась, как раньше, и даже, кажется, смеялась. Король загляделся на её сияющее лицо, видневшееся из-за плеча кавалера.

Художника было велено срочно найти и привести к королю.

— Это твоё? — спросил сурово монарх. Художник, стоя перед ним, держал спину ровно, но в его осанке не было надменности.

— Да, прошу простить мою дерзость, — ответил он, глядя королю прямо в глаза.

«Наглец!», — подумал король. Однако ему нравилось, что художник ведёт себя с достоинством и держится с ним, повелителем, на равных.

— Ваше Величество, я простой человек, но никогда не преклоняюсь перед другими, не примите это за дерзость, — сказал художник, будто прочитав мысли короля.

— Где ты видел принцессу? — задавая этот вопрос, король не беспокоился за честь принцессы, ведь художник был уже стар и сед и уж точно не мог претендовать на роль жениха или возлюбленного молодой девушки.

— Я встретил её недавно в саду, — уклончиво ответил художник. — С портретом что-то не так?

— Когда ты встретил её, она улыбалась? — с надеждой поинтересовался король. Последний лекарь посоветовал посадить в саду розы, и теперь они цвели, распространяя будоражащий аромат.

— Нет, Ваше Величество.

— Откуда ты тогда знаешь, как она выглядит в радости?

Художник улыбнулся, но промолчал.



— Вот что, я хочу, чтобы ты помог ей так же сиять в жизни, как на намалёванном тобой портрете! Иначе тебе снимут голову с плеч! А теперь уйди долой с моих глаз!

Выражение лица художника не изменилось, он продолжал всё так же улыбаться. Слегка поклонившись, художник вышел из комнаты, по приказу короля его провели к принцессе. В это время сиделка делала ей компрессы на запястья, от запаха которых кружилась голова.

— Ваш отец попросил меня передать вам это, — не представившись и не поздоровавшись сказал художник. Он протянул ей тот самый портрет, который прихватил с собой. Принцесса взглянула на рисунок, на долю секунды её глаза вспыхнули, но тут же опять потухли.

— Кроме того, меня назначили вашим новым лекарем, — продолжил художник.

— Так что уберите это душераздирающее тряпье, — обратился он к сиделке, — и соберите принцессу на прогулку.

...

— Что они делали? — король был в ярости. — Ходили босиком по песчаному пляжу? И принцесса при этом оголяла лодыжки?

Советник вжал голову в плечи.

— Да как он смеет! Принцессу сюда! Быстро! — завопил король.

Принцесса стояла перед королём с порозовевшими щеками. Глаза её всё ещё были мутными, но что-то в ней изменилось...

«Да, щёки розовые, но не то, всё не то», — размышлял король. Он хотел прочитать дочери нотацию о том, что подобает принцессе, а что нет, но замялся... Она



стояла перед ним в своих изящных туфельках, и только мокрый подол платья давал повод побранить девушку. Король вкратце спросил дочь о самочувствии и отпустил её в покои.

«Вот оно что!» — понял вдруг монарх, глядя принцессе вслед. Её походка стала бодрее, будто в ней начало просыпаться нечто такое, что до этого долго-долго спало.

Ежедневные прогулки босиком вошли у принцессы и художника в привычку, и никто уже не удивлялся, увидев эту странную пару. Она — молодая, но вялая, и он — пожилой, но бодрый. Свита принцессы по просьбе художника шествовала далеко позади, дабы не мешать.

— Аделаида, — задумчиво проговорил художник, ранее настоявший на том, чтобы они называли друг друга по имени. — Смотри.

Он показал вдаль, на рыбацкие суда.

— Красиво, — равнодушно отозвалась принцесса.

— Думаю, нам пора начать рисовать, — добавил художник и бодро зашагал по направлению к замку. Там он достал краски и поставил холст на мольберт.

— Прошу, — протянул он палитру принцессе.

— Что изволите, чтобы я нарисовала? — спросила та так обреченно, будто от неё требовали выпить рыбий жир.

— Закрой глаза и дай пробиться наружу эмоциям. Что ты чувствуешь, что тебя тревожит? Что у тебя внутри? Просто рисуй!

Принцесса испуганно открыла глаза. Как? Как такое можно делать? Принцессе подобает рисовать нежные акварели, а тут — нарисуй что хочешь! Но, немного осмелев, Аделаида окунула кисть в черную краску и нарисовала крут, а затем, окунув кисть в синюю краску,



провела ею поверх черного круга. Затем она опустила руки и стала смотреть на свой рисунок.

— Нет, так дело не пойдёт. Отдай кисточку, окуни палец в краску и попробуй прямо так рисовать, — предложил художник.

Принцесса повиновалась и стала водить пальцем по чёрному кругу. Она обмакивала его то в серую краску, то в бежевую, разводя мазки всё дальше и дальше от центра. Результатом стала огромная дыра в центре холста. Она будто манила к себе, засасывала...

— Что это? — мягко спросил художник. — Что ты хотела изобразить?

— Это пустота, — проговорила принцесса, и слёзы потекли из её глаз. — Во мне пустота, будто всё куда-то исчезло, будто нет меня и нет ничего во мне! Только вот эта пустота!

Она плакала весь вечер и всю ночь. Король, этим очень обеспокоенный, вызвал художника, но тот осмелелся не прийти. Рано утром он поставил на мольберт новый холст, а рядом — краски.

— Прости, я не хочу сегодня рисовать, — призналась принцесса устало. Под глазами у нее были круги, глаза красные от слёз, плечи понурые...

— Тебе не надо ничего делать. Присядь и подожди чуточку, — успокоил её художник.

Он что-то кромсал большими ножницами.

— Позови своих фрейлин, мы немного поиграем.

— Дорогие мои красавицы, — обратился художник к собравшимся молодым особам. — Каждой из вас я дам кусочек картины и прошу никому его не показывать. Пусть каждая из вас скажет, что она там видит, и предположит, что было изображено на целой картине.



Фрейлины закивали, а принцесса меж тем наблюдала за ними, слегка прищурившись. Художник и ей дал кусочек картинки.

— Я вижу цветы, наверное, это сад, — предположила первая фрейлина.

— Я вижу дно вазы, это букет, стоящий на столе, — возразила другая.

— Вы ошибаетесь, вижу здесь чаек и море! Какой сад, какие цветы?

— А у меня совсем непонятно: то ли обои, то ли скатерть...

— Перо! Я вижу перо, наверное, кто-то писал письмо...

Какое-то время они продолжали обмениваться репликами.

— Давайте соберём картину, — предложил художник.

Фрейлины защебетали и слетелись к большому столу, как стайка воробьёв.

— Это ваза с цветами, стоящая на окне, из которого видно море, — удивилась принцесса.

— Да, а вот мои обои! — восхитилась одна из фрейлин.

— А вот перо, которое я разглядела, — восхитилась другая.

— Все свободны, премного благодарен! — с этими словами он выпроводил шумящих девушек из покоев.

Принцесса водила пальцем по разрезам и напряжённо думала.

— Зачем ты разрезал такую красивую картину? — спросила она.

— Чтобы кое-что тебе объяснить. Каждая из них видела в клочке картины что-то своё, и без остальных