



Издание подготовлено при участии  
литературного агентства «Флоберрум»

*Моему любимому Учителю,  
Ольге Алексеевне Муратовской*

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	10
Письменные задания к сказкам .....	12

## РАЗДЕЛ I ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ

Как увидеть богатство внутри, или Не совсем обычный ежик .....	17
Как не разочароваться в чуде, или Письмо Деду Морозу .....	23
Как осмелиться на дерзкую мечту, или Ершик Хэй .....	27
Как услышать свое сердце, или Филин и Звездочка .....	31
Как воплощать мечты, или Дерзкая Мышь .....	35
Как радоваться жизни, или Танцы Лисенка .....	39
Как разрывать шаблоны, или Шоу Русалочки .....	43
Как быть увиденным, или Девочка и Принц .....	47
Как смотреть глазами любви, или Необычный Барашек .....	53
Как стать звездой, или Улитка Анджелина .....	57
Как осмелиться на великие дерзания, или Коала Джулиус .....	61
Как позволить себе мечтать, или Детский сад желаний .....	65
Как избавиться от мешка проблем, или Девочка, которая научилась летать .....	71
Как обрести себя, или Ершик рок-звезда .....	75
Как сбыться мечте, или Какао на двоих .....	79

## **РАЗДЕЛ II**

### **ЧУВСТВА**

Как перестать себя разрушать, или Ультиматум для гнева .....	85
Как важно быть вместе, или Размышления Чайника Кеши .....	89
Как поменять угол зрения, или Сказка про пофигизм .....	93
Как отделаться от чувства вины, или Запах акации .....	97
Как вернуть любовь, или Снежинка в снегопаде .....	101
Как подмечать Счастье в мелочах, или Письма радости .....	105
Как перестать гнаться за чужой мечтой, или Утренний кофе .....	109
Как избавиться от недостойных мужчин, или А был ли Суслик? .....	113
Как смириться с утратой, или Дождь в подарок .....	117
Как важно оставаться ребенком, или Радость и Паучок .....	121
Как избавиться от власти запретов, или Секс в отставке .....	125
Как видеть волшебство в самых обычных вещах, или Подарок для будней .....	129
Как избавиться от обид, или Генеральная Уборка .....	133
Как позволить себе слезы, или Матушка Гроза .....	137
Как разрешить себе яркую жизнь, или Потерянный Голос .....	141

## **РАЗДЕЛ III**

### **ПЕРЕМЕНЫ**

Как научиться действовать, или Страх перемен .....	147
Как не откладывать жизнь на потом, или Долгий Ящик .....	151
Как перестать тешить себя иллюзиями, или Распахнутое окно .....	155

Как мгновенно изменить реальность, или Квантовый скачок .....	161
Как отцепиться от ложных идеалов, или Мишленовская Тефтелька .....	163
Как видеть море возможностей, или Жалобная книга демиурга ...	167
Как пробудить любовь, или Ленивый Амур .....	171
Как важно быть услышанным, или Две звезды .....	175
Как быть открытым и найти свой путь, или Коробочка, Путь и Любовь .....	179
Как признавать ценность настоящего, или Пластическая хирургия для Ежика .....	183
Как найти время для себя, или Вечная Занятость .....	189
Как пережить потерю, или Созвездие любимых кошек .....	193
Как обрести опору, или Лось Прометей .....	197
Как разорвать шаблон, или Королева-сквернослов .....	201
Как наконец повзрослеть, или Медведь-мамсик .....	203

## **РАЗДЕЛ IV ЦЕНИТЬ СЕБЯ**

Как изменить жизнь словом, или Мятая Фига .....	209
Как перестать быть гиперответственным, или Душевная Шапочка .....	213
Как ценить каждое мгновение, или Хранитель Времени .....	217
Как поднять самооценку, или Эффект Солнечного Зайчика .....	221
Как не обращать внимания на чужое мнение, или Безработная Фея .....	225

Как ценить свои идеи, или Незавершенные дела .....	231
Как важно разрушать шаблоны, или Дверной Доктор .....	235
Как находить возможности в неудачах, или Право на ошибку .....	239
Как найти себя, или Фасолинка и Кошка .....	243
Как стать источником любви, или Принцесса и Пастушок .....	247
Как преодолевать внутренние запреты, или Пробужденная Красавица .....	251
Как не дать своему таланту сгинуть, или Ложная скромность .....	255
Как отпустить сомнения и начать жить, или Красота выбора .....	259
Как позволить себе творить, или Подсвечник и Спичка .....	265
Как услышать шепот ангела, или Утренняя сказка .....	269
Заключение .....	271

## ВВЕДЕНИЕ

- Ма-а-а-а-ам! Расскажи мне сказку!
- Доченька, ну какие сказки: тебе 19 и ты служишь в армии.
- Ну ма-а-а-ам!
- Хорошо. Про Золушку. С тремя развилками, хочешь?
- Ага!

---

Сомневаюсь, что есть люди, которые не любят сказки. Сколько бы лет им ни было – 3 или 300. Мы верим в чудеса и волшебство, даже если не признаемся себе в этом. И в то, что взмах волшебной палочки может мгновенно преобразить реальность. Есть те, у кого получается. Они в контакте со своей Душой и внутренним Творцом. Каждый из нас способен на это. Просто некоторые забывают.

В нашей жизни так много серьезного, драматического, и даже трагического, что вечером хочется отвлечься от всего и нырнуть в мир волшебной пыльцы и единорогов. Перестать быть взрослым, серьезным, ответственным, и... прочитать сказку. В которой реальный мир встречается с фантазией, а проблемы всегда разрешимы.

---

Жаркий август был жарким во всех смыслах: психологические консультации, тренинги, лаборатории и снова консультации. Размышляя о том, как иначе объяснить клиенту то, что мы проработали на сессии, я решила обратиться к метафоре.



И... написала сказку.

«Так это же про меня! – говорили те, кто прочел ее. – Пиши еще!» И я стала описывать кейсы в форме коротеньких притч. В которых игрушки и эмоции переговаривались с гормонами, а принцессы были легко узнаваемы девушками от 16 до 70.

«Публикуй!» – был вердикт моих студентов. Первый «забег» оказался неудачным: в том издательстве мне предложили переписать все сказки, кроме одной. Я отказалась. А потом... Случилось чудо, как всегда и бывает в сказках. Мне встретилась не одна фея-крестная, а сразу две. А потом еще две. И еще. Чудеса продолжаются!

«Так зачем же серьезный психолог обращается к такому несерьезному жанру как сказки?» – спросите вы.

Есть те, кто не верит в эффективность работы с психологом. Или не имеет финансовой возможности.

Но прочесть сказку под силу любому. Сказку, которая повернет время вспять. И поможет найти решение: легкое и веселое. Глубокое и важное. Непростое и судьбоносное. Свое.

Зачем я написала эту книгу? Для того чтобы люди увидели себя настоящими и стали Авторами своей жизни. Возвращаясь к сказкам, вы будете видеть в них новые смыслы. Взрослея, научитесь открывать и создавать новые миры.

По хэштегу #яАвтор\_сказки вы сможете делиться цитатами из книги, идеями и даже инсайтами у себя в социальных сетях. И пусть счастливых людей становится больше!

## ПИСЬМЕННЫЕ ЗАДАНИЯ К СКАЗКАМ

Давайте знакомиться! Меня зовут Юлия Дьякова (@avtor.live), я тренер и психолог. Профессионально помогаю становиться Автором своей жизни и для этого предлагаю уникальные инструменты саморазвития.

Я помогу вам раскрыть тот потенциал в себе, о котором вы и мечтать не могли. Вы научитесь говорить с собой искренне и с любовью. Услышите себя и сможете следовать зову своего сердца. Мои студенты говорят, что я помогаю отыскать ключик к вашему «личному сундучку с внутренними сокровищами».

К некоторым сказкам я предложу вам выполнить письменные задания-практики. Для этого заведите отдельный блокнот или красивую тетрадь. Это будет ваш личный дневник самоисследования.

Ведение дневника – способ лучше узнать себя и свои скрытые мотивы. Понимание себя – бесценный навык. Развить его легко, если каждый день вы общаетесь с самим собой искренне и честно. Это помогает сделать шаг к себе, возвращать любовь к себе и ценность своей жизни.

Я бы рекомендовала делать практику сразу после пробуждения, но если не получится, то выполняйте ее в любое время.

Заведите таймер на телефоне на 10–15 минут и без редактирования, не обращая внимания на стиль и ошибки, пишите (ручкой

в блокноте! Это важно!) то, что приходит в голову, отвечая на вопрос.

Перед тем как начать, несколько минут посидите спокойно, прислушиваясь к себе, своему дыханию и ощущениям в теле. А во время выполнения заданий старайтесь обращать внимание на то, какие изменения происходят с телом и дыханием.

Если, отвечая на один из вопросов, вы столкнулись с тем, что «нечего сказать» или ваши мысли куда-то ускользают, в этот момент можно писать о том, что вы ощущаете в теле. Или в полном смысле слова писать то, что приходит в голову, даже если начало будет таким: «Ни одной мысли в голове, что за странные вопросы... Впрочем, если хорошенько подумать...»

Когда закончите, проведите черту и напишите вывод: что нового о себе узнали? Что теперь можете с этим делать?

После того, как услышите звук таймера, можно немного пройтись по комнате, перечитать и, возможно, переписать свои выводы. А можно сделать это сразу – как вам удобнее. Если чувствуете, что времени не хватило, продолжайте писать. Но лучше без фанатизма.

**ВАЖНЫЙ МОМЕНТ:** обращайтесь внимание на свое тело в целом. Как оно реагирует на вопрос. Сжимается или расширяется. Как ведет себя после окончания практики.





РАЗДЕЛ I  
ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ