

Наталья Малышкина

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
СКАЗКИ, МЕТАФОРЫ
ДЛЯ
ЗДОРОВОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ**



6+

Наталья Малышкина

**Терапевтические сказки,
метафоры для здоровой
и счастливой жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Мальшкина Н.

Терапевтические сказки, метафоры для здоровой и счастливой жизни / Н. Мальшкина — «ЛитРес: Самиздат», 2015

Эта книга будет полезна в работе практикующим психологам и психотерапевтам... Представленные в книге терапевтические сказки, метафоры, написанные на определённые проблемы, можно использовать в работе как индивидуально с конкретным клиентом и конкретной проблемой, так и в группе с разными клиентами при определённых видах проблем. Использование данного материала в эриксоновском терапевтическом гипнозе способствует реальным изменениям, происходящим в жизни человека: решаются порой самые сложные жизненные задачи, улучшается качество личной и профессиональной жизни. Можно просто читать детям.

© Мальшкина Н., 2015

© ЛитРес: Самиздат, 2015

Наталья Малышкина
Терапевтические сказки, метафоры для ЗДОРОВОЙ и СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Величественна и прекрасна нерукотворная красота природы, созданная Творцом. Одной из этих красот является неповторимая красота Гор...

А сейчас представьте сказочный вид из поднебесной высоты:

...В лучах солнечного света окружённую со всех сторон неподвижно парящими белыми густыми облаками, величаво возносящуюся ввысь ГОРНУЮ ВЕРШИНУ, покрытую вечными снегами, искрясь на солнце ледяным блеском в холодной вышине и гордом одиночестве. И вокруг извечная тишина и безграничное спокойствие. Это необыкновенная, завораживающая красота. Но что это за красота? Как вы её чувствуете? Как ощущаете?

А что же там, внизу? Что кроется за этими густыми и кажущимися на вид тяжёлыми, а на самом деле лёгкими и воздушными облаками? Как проникнуть сквозь них?

И это легко. Надо только представить, вообразить, и вы увидите. Вы увидите каждый свои представления. Какими они будут? Смотрите.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Колибри и Слон

Жила-была на свете маленькая птичка Колибри. Она была маленькая-маленькая, с ноготок, и в её груди билось маленькое, крохотное, трепетное сердечко. И ещё у неё был длинный, почти с её ростом, хоботок, которым она добывала пищу. Каждый день она прилетала на луг, выбирала наикрасивейшие цветы и пила из них нектар, а затем, перелетая с цветка на цветок, опыляла их. Так, в своё удовольствие проводила она день и была весёлой и счастливой.

И был у неё друг, большой и могучий, – это был Слон. Слон был большим, просто огромным, и в груди у него билось большое, могучее, доброе сердце. И у него так же, как и у Колибри, был хобот, с помощью которого он добывал себе еду. Они дружили, несмотря на непонимание окружающих птиц и зверей.

А по вечерам встречались на лесной полянке и рассказывали друг другу, как прошёл день. Колибри рассказывала о красоте лугов и трав, о невероятных ароматах цветов, а Слону больше всего нравилось слушать Колибри – эту маленькую птичку.

И так каждый день они с нетерпением ждали встречи друг с другом – эти два разные непохожие существа. И всё также при встрече Колибри с удовольствием рассказывала о своих впечатлениях за день, а Слон внимательно и непринуждённо слушал, смотря с любовью на эту маленькую, крохотную, птичку. И между ними царил полная идиллия, спокойствие, умиротворение и гармония.

Жизнь прекрасна, когда есть, для кого жить

Я расскажу вам одну историю, которая приключилась давным-давно, когда на Земле животные и птицы жили поодиночке, не имея своей пары. И они не знали, что такое жить с кем-либо вместе: испытывать чувства, эмоции, заводить потомство и заботиться о нем. Всё это им было неведомо.

И так жили они очень долго, пока им жизнь не показалась скучной и неинтересной. Ведь за это время они накопили много знаний, а передать эти знания некому. А также нелегко им было найти взаимопонимание, ведь трудно хищному зверю понять травоядного и наоборот.

У всех разные привычки, повадки, биологический ритм жизни (кто-то ведёт активную жизнь днём, а кто-то ночью), и это тоже не доставляло комфорта.

Да, звери были разные – Жираф общался с Осликом. Ослик тихо завидовал Жирафу: завидовал его росту, гордой осанке, длинным ногам, длинной шее и красивому окрасу. Жираф к тому же любил бегать и бегал быстро – галопом, а Ослик не успевал за ним. Всё это раздражало маленького Ослика и мешало их дружбе.

И Лев с Зеброй не могли найти общего понимания хотя бы в том, как каждый из них добывал себе пищу. И их это всё больше и больше разъединяло.

Носорог и Гиена – Гиена была труслива, дружила с Носорогом и терпела его взрывной характер только потому, что была под его защитой, но это тоже не могло долго продолжаться.

Павлин и Соловей – оба завидовали друг другу. Павлин завидовал пению Соловья, а Соловей восхижительной красоте Павлина. И со временем они стали чувствовать себя некомфортно в компании друг друга.

И вот все птицы и животные решили собраться на совет и обсудить, как же им жить дальше.

И на великом сборе они решили, что каждый найдёт для себя свою вторую половинку. Ту половинку, которая примет их такими, какие они есть – с достоинствами и недостатками, будет принимать их и понимать, будет вместе разделять с ними печаль и радость, тревоги и заботу, вместе идти по жизни, растить потомство и передавать ему свои знания и жизненный опыт.

И они отправились на поиски и разбрелись по миру...

Им приходилось очень трудно, это стоило им больших усилий. Они начали раскрывать себя с разных сторон, показывая свою красоту, силу, выносливость, знания и умения. Им понадобилось достаточное количество времени для этого.

И в итоге их усилия увенчались успехом. Каждый из них нашёл себе пару и наиболее комфортное место для жизни.

Павлин нашёл себе Паву. Она также была красива собой и также не умела петь, но это было не главное. Лев встретил свою Львицу. И они охотились вместе. Львица была такой же сильной и родила Льву таких же красивых и сильных львят.

И Жираф нашёл свою пару, и Ослик, и другие звери и птицы. И это было чудесно! Мир взорвался яркими красками!

Жизнь прекрасна, когда есть, для кого жить!!!

Сосна и Дятел

На опушке леса стояла одинокая Сосна. Она была высокой, стройной, красивой. Росла она в стороне от других деревьев, в тишине и одиночестве, и рядом с ней ощущались грусть и печаль.

А лес был полон разнообразия. Здесь росли разные деревья: они были не только хвойные, но и лиственные, молодые и старые, высокие и не очень. И с каждой сменой года лес преображался в своей красе.

Он был всегда разным: весной и летом это были все оттенки зелёной палитры – от нежно-зелёных до тёмно-зелёных тонов.

И жизнь кипела в лесу, где животные и птицы радовались приходу тепла. Животные просыпались после зимней спячки, а те из птиц, кто улетал на зиму в тёплые страны, возвращались, начинали вить гнёзда и выводить потомство.

А к Сосне прилетал Дрозд и пел ей свои песни, они были очень красивыми и разными: размеренными и неторопливыми, звонкими и продолжительными. Прилетая, обычно он садился на вершину Сосны и своим пением будил её, а вечером своими трелями её убаюкивал. Но ей по-прежнему было одиноко.

Ну а осень – это карнавал красок! Всех цветов и оттенков: жёлтых, оранжевых, красных! Для леса и для его жителей это был важный период жизни: подготовка к холодам, подготовка запасов на зиму, кто-то готовился к спячке, а кто-то к перелёту в тёплые края.

А зима дарила Лесу своё сказочное величие и царственную тишину.

Но всего этого Сосна не замечала, не замечала тепла и нежности весны и лета, буйства красок осени и волшебной тишины зимы. Не радовали её ни пение птиц, ни шелест листвы и даже солнечные лучи доброго ласкового утра, и звёздные тёплые ночи не радовали её. Она не замечала жизни, которая царила вокруг. Эта жизнь проходила мимо неё.

И лес был обеспокоен одиночеством Сосны. Так не могло долго продолжаться, надо было что-то предпринять.

А рядом, в соседнем лесу, жил Дятел. Птица Дятел – «Санитар леса», как все его называли. Он помогал деревьям: лечил их, ухаживал за ними – дарил им свою теплоту и заботу. И откликнулся Дятел на зов леса.

Понравилась ему Сосна, и стал он прилетать к ней каждый день. Тихо постукивая, он лечил её, доставая из коры насекомых, личинок, которые мешали её росту и разрушали её изнутри. Он избавлял Сосну от них, а также очищал от старой коры, через которую тяжело было пробиться внутрь – и так день за днём, день за днём, исцеляя её. И одновременно с этим, постукивая и прослушивая Сосну, он проникал в самую глубину её сущности, не надоедая, осторожно он постепенно открывал её, открывал её богатый внутренний мир!..

И Сосна постепенно стала оживать. Она стала покрываться свежей корой, аромат её хвои стал разноситься далеко по лесу, на её пушистых хвойных лапах стали расти шишки. А вскоре семена этих шишек, разнесённые птицами и ветром, образовали вокруг Сосны молодой хвойный бор.

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.