

Наталья Малышкина
**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
МЕТАФОРЫ И СКАЗКИ
ДЛЯ
ЗДОРОВОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ**

Часть 2



12+

Наталья Малышкина

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

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Мальшкина Н.

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

Эта книга является продолжением первой книги "Терапевтические сказки, метафоры для здоровой и счастливой жизни". Во второй части также представлен материал, который используется в терапевтической работе практикующими психологами и психотерапевтами как средство оказания помощи и психологической поддержки. Так как в метафорах и сказках есть смыслы, идеи, они рассказываются для того, чтобы донести до человека определённое "послание", обойти сопротивление и позволить подсказать решение. Что очень важно - оно своё, а не навязанное извне, и человек начинает продвигаться в нужном для него направлении, к достижению цели или решению своих проблем.

© Мальшкина Н., 2015

© ЛитРес: Самиздат, 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

Среди многообразия красот, созданных природой и окружённых неопишуемым ореолом ароматов притягательности и совершенства, в одном из дивных уголков райского сада, на небольшом мраморном уступе расположена хрустальная чаша, из которой произрастает необыкновенный Цветок, дарующий небывалую силу энергии, направленную на исполнение самых сокровенных желаний. Это цветок Мечты!

Представьте себе этот Цветок. На вид он кажется хрупким, а на самом деле он несёт в себе огромную жизненную силу! Вот он перед вами – Цветок сказочно-волшебной красоты!

Вы смотрите на него и видите, как по стройному стебельку течёт эта энергия жизни. Световыми импульсами бежит она от корней цветка вверх, в соцветие небывалой красоты, наполняя его и излучаясь во все стороны ярким светом чистоты и всепроникающей гармонии – неповторимым сиянием, заполняя им всё пространство вокруг и даря неопишемую благодать и очищение!

Попадая в ореол исходящего от Цветка необыкновенного света и наполняясь им, вы начинаете понимать и ощущать, как постепенно уходит утомление, уносятся прочь печаль и уныние, растворяется в волшебном сиянии напряжение и тревога – наступает полное единение с Цветком, дарующим вам лёгкость и спокойствие, уверенность в себе и завтрашнем дне, наполняя вас чувством умиротворённости и полной безопасности!

Вы любуетесь красотой Цветка, вдыхаете полной грудью прекрасный чистый воздух, пропитанный его волшебным ароматом, сливаясь с гармонией природы и всем мирозданием! Наслаждаетесь, наполняясь ощущением Радости, Счастья, Любви – неповторимой Энергией, вдохновляющей вас и ведущей к ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЯ!

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Ночной Фонарь

На высоком головокружительном обрыве скалы стоит величественное сооружение. Это маяк – «Стражник Ночи», олицетворяющий стойкость и надёжность. О крутые берега этой скалы с одной стороны бьются морские волны, с другой стороны расстилается бескрайняя степь, а в вышине, над маяком, простирается безграничная небесная гладь – великолепный обзор на окружающие просторы. А вокруг царит ощущение открытости и свободы!

На вершине маяка разместился большой круглый Фонарь. Его называют Ночной Фонарь, потому что он начинает светить, когда наступает загадочная и таинственная ночь и на землю опускается сплошная, непроглядная темнота.

Это время включаться в работу Ночному Фонарю. И он начинает освещать всё пространство вокруг себя ярким, ослепительным светом! И делает он это очень умело. Проворно поворачиваясь в разные стороны, он освещает дорогу на максимально большие расстояния. Заблудшим путникам, не давая погибнуть, указывает дорогу к ближайшим поселениям, перелётным птицам помогает следовать избранным курсом, а морским судам показывает безопасный подход к берегу.

И ему не страшны ни ураганные ветра, ни проливные дожди, ни снежные бури! Ночной Фонарь незаменим. Он оказывает помощь всем тем, кто нуждается в нём, оберегая их жизни. И чтобы эта помощь не прерывалась, за ним ухаживают. Вовремя смазывают все его механизмы, чтобы он не заржавел, ведь ему приходится освещать всё вокруг себя, в разных направлениях. А также до блеска натирают его стекло, чтобы оно было зеркально чистым и прозрачным и давало больше света – яркого, уносящегося далеко за пределы видимости. И чтобы этот свет был таким ярким и мощным, постоянно поддерживают внутреннюю лампу, которая несёт в себе силу, давая жизнь самому Фонарю.

И эта сила нескончаема и непрерывна. Она постоянна. Эта сила будет оберегать, защищать и поддерживать Ночной Фонарь из года в год, на долгие, долгие времена!

Волшебные Кони Матушки-Зимы

Вокруг морозная звенящая тишина. На опушке леса стоит необычный терем. Он невысокий, его почти не видно из-за толщи снега, свисающего с крыши, и сугробов, поднимающихся до самых окон. Но можно разглядеть, что двери и окна этого терема сложены из кусочков прозрачного льда.

Днём весь терем сверкает, искрится, переливается в лучах солнечного света. А когда начинает темнеть, в лунном сиянии, под звёздной россыпью небосвода, терем сверкает другой, сказочно-ослепительной красотой – ночной. И также по ночам из окон пробивается мягкий рассеивающийся свет. Так кто же живёт в этом сказочном тереме?

А живёт в нём Матушка-Зима. Уютно ей и комфортно в своей избушке. И есть у Зимы её верные помощники, которые помогают ей наводить зимний порядок в её царствование, – это белоснежные, белогривые волшебные Кони Матушки-Зимы. Они всегда наготове, и в любую минуту по её зову они отправляются с ней наводить порядок в зимнем убранстве, в его красоте и неповторимости, чтобы всё соответствовало этому времени года.

И каждый раз, устраиваясь удобно в хрустальных санях, Зима давала знать своим верным помощникам, хлопнув в ладоши, отправляться в путь. Кони трогались с места и начинали свой бег. Сначала потихоньку, затем всё ускоряясь, разгонялись всё быстрее и быстрее и уже мчались во весь опор, поднимая лёгкую снежную позёмку, искрящуюся серебром в лучах дневного света. А поднимаясь всё выше и выше, позёмка в этом снежном вихре превращалась в метель, кружа в стремительном танце миллионы снежинок! Оседая, они создавали белоснежное убранство необыкновенной красоты! А из-под копыт стремительно бегущих коней разлетался в разные стороны снег, нанося по окраинам дороги непроходимые сугробы. Из ноздрей волшебных коней шёл пар и, замерзая на ветру, инеем оседал на ветвях деревьев.

Кони были стремительны в своём беге! И ускоряясь всё быстрее и быстрее, они взмывали вверх и продолжали свой бег в небесной вышине. Здесь царила морозная неповторимая царственная тишина!

Бег Коней был лёгким. С развивающихся белоснежных грив падал россыпью снег. Кружась белыми хлопьями, он мягко ложился на землю, укрывая её поля, луга, леса белым волшебным покрывалом.

А пролетая над рекой, Кони своим дыханием покрывали воду толстым слоем льда, замораживая, замедляли её бег, даря ей зимний отдых. Чтобы затем, с наступлением Весны, набравшись сил, бурно нести свои воды, продолжая своё течение.

Так, кружа над своими владениями, Матушка-Зима со своей парой волшебных Коней создавала и укрепляла свои права на зимнее царствование, даря природе сказочную красоту, неся величественное спокойствие, одаривая гармонией и неповторимостью каждого нового дня...

Горная Вершина

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 не 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...

Проблемы веса

Сосулька

Среди высоких гор, хранителей ледников, залежей кристально чистой замёрзшей воды, в ущелье, на краю одного из скалистых выступов, свисали сказочной гирляндой ледяные сосульки причудливых очертаний. И среди них была одна – самая большая Сосулька, самая необычная. Вследствие намерзания на ней большого количества талой воды, размер её постоянно увеличивался – она росла. И по прошествии времени это стало тревожить её и тяготить. Тяготить в прямом смысле слова: она постепенно превращалась в тяжеловесную, грузную, заплывшую многочисленными слоями замёрзшей на ней воды – огромную, неприглядную, пугающую и одновременно отталкивающую от себя своим видом Сосульку. Это всё больше огорчало её и беспокоило.

А в горах царила морозная звенящая тишина, которая иногда нарушалась завыванием ветра и хрустальным звоном сосуллек. Вот только наша Сосулька из-за своей неповоротливости уже не могла издавать этот чудесный, переливистый хрустальный звон. Даже сверкать, как её подружки, она перестала.

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.