

Милена Фоменко

ВЕРЬ В СЕБЯ, ИЛИ КАК ПОБОРОТЬ СВОИ СТРАХИ



6+

Милена Фоменко

**Верь в себя, или Как
побороть свои страхи**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Фоменко М.

Верь в себя, или Как побороть свои страхи / М. Фоменко —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Невероятно сложный, проблематичный XXI век! Как помочь близким людям и школьным друзьям перестать бояться и обрести гармонию? На эти важнейшие вопросы современного подрастающего поколения дает ответы это произведение.

© Фоменко М., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Милена Фоменко

Верь в себя, или Как побороть свои страхи

Дорогие читатели, Вы спросите: «Как же можно победить свою фобию раз и навсегда?» И я Вам с радостью отвечу на этот вопрос, даже не просто отвечу, а помогу справиться с Вашей проблемой! И Вы наконец-то почувствуете себя человеком, который может свободно вздохнуть грудью. Если у Вас есть фобия – не страшно! Эта книга поможет Вам забыть про свои прежние страхи и научит верить в себя.

Ранним утром мама вошла в комнату Майка:

– Сынок, просыпайся! В школу опоздаешь.

– Ну, ма...а...а...м! Я вчера долго не мог заснуть! – пробурчал мальчик и укутался в одеяло.

– Опять снился кошмар? Никто не заставлял тебя сидеть допоздна за просмотром фильма! – ответила мама, стянув одеяло с сына, – Вставай!

(Майк учился во 2 классе школы №1 на улице Schillerstra Be 37. Эту школу заканчивали и его родители).

Еще немного повалявшись, Майк наконец-то окончательно проснулся и побежал в ванную. Умывшись, он надел костюм и при параде пошел завтракать. На завтрак были овсяные хлопья с молоком.

– Спасибо, мамуль! Было очень вкусно! – крикнул Майк уже в дверях.

На часах было уже без пяти минут девять. Майк быстро побежал в школу. За две минуты до звонка он забежал в класс, запыхавшийся и растрепанный.

Вошла учительница, и начался урок.

– Ребята, на сегодня вам было задано выучить стих Цвейга. Кто хочет ответить? – спросила учительница, – Никто... Ну, тогда, Майк Эмбер. Выходи!

Майк весь похолодел. Он ведь вчера так и не выучил стих.

– Извините, госпожа Вернер, я не готов, – встав с места, прошептал Майк.

– Очень плохо, садись! – сказала учительница.

Весь урок Майк был в подавленном настроении. Сосед по парте Алекс, спросил на уроке окружающего мира:

– Майк, я что-то не пойму, ты, что, опять всю ночь не спал? Или из-за оценки расстроился?

– Не спал. Да опять снился кошмар. Алекс, я не могу уже. Я вздрагиваю на каждый шорох, – жалобно шепнул ему Майк.

– Ты вчера не смотрел ужастик? – неожиданно спросил он.

– Смотрел. А вот теперь боюсь! – всхлипывая, сказал мальчик.

– Зачем смотрел, раз боишься?

– Из любопытства, – ответил Майк.

– А кого ты больше всего боишься? – вновь спросил Алекс.

– Клоуна... – с дрожью в голосе ответил Майк.

Так прошел весь учебный день.

После уроков он быстро побежал домой. Мамы дома еще не было, а отец, как всегда, из-за большой загруженности, задерживался на работе допоздна.

Майк переоделся, бросил портфель под стол и побежал на кухню. Разогрев себе картошку с сосиской и справившись с ними, он позвонил Алексу, но его еще не было дома.

Тогда, Майк пошел полить цветы и накормить рыбку.

У него была рыбка янтарного цвета с большим хвостом, который отливал золотом. Огненно-красная чешуя блестела от проникающих в аквариум лучей солнца. Майк очень любил ее.

Рыбку ему подарили родители на день рождения.

Майк осторожно насыпал корм в аквариум. Вдруг, откуда-то сверху послышался шум. Мальчик вздрогнул... Дрожая, он подошел к своей двери и закрылся в комнате, которая находилась на втором этаже. Семья Эмбер жила в Мюнхене, в частном доме на улице Ludwigstraße.

Майк тихо подошел к аквариуму, который стоял у него на столе и посмотрел на рыбку. Неожиданно он услышал голос.

Мальчик стал прислушиваться. Он решил, что звук исходит с первого этажа и медленно подошел к двери. И опять послышался тот же голос. Но он исходил не с низу, а слышался откуда-то из его комнаты... Майк обернулся и увидел, что из аквариума на него смотрит рыбка.

– Майк, не бойся! Этот шум – всего лишь ветер на улице, – сказал голос.

Майк побледнел. Голос явно исходил от рыбки. «Но, это же невозможно! Чтобы рыбы умели разговаривать...» – пронеслось у него в голове.

– Не веришь? У тебя же окно открыто в гостиной. Иди, посмотри, – снова послышался голос.

Майк, сам не поняв, что делает, послушался и пошел в гостиную. И точно! Окно было настежь открыто, а шторы развивало прохладным ветром. Мальчик закрыл окно. Вернувшись, он сказал:

– Послушай, это правда, что ты умеешь разговаривать? Я не сошел с ума? – медленно проговорил Майк, изумленно смотря на рыбку.

– Да. Успокойся. Это говорю я, – сказала рыбка.

– Но, этого же не может быть! – крикнул Майк, хватаясь за голову. – Я сошел с ума! Мне уже не просто мерещатся призраки с клоунами, но еще и говорящие рыбы. Почему я не послушал маму, зачем смотрел ужасы?! – в отчаянии кричал он.

А рыбка между тем внимательно разглядывала мальчика. Казалось, что она даже умеет читать мысли.

– Майк, я говорящая рыба. Тебе может показаться это очень странным, но в этом нет никакой мистики. Просто раньше все животные общались между собой на человеческом языке, но, когда появились на Земле люди, весь животный мир вынужден был общаться на другом языке между собой. Так как это представляло опасность для нас. Ведь люди всегда были жестоки по отношению к животным. Человек сильнее и разумнее.

Рыбка на минуту остановилась, чтобы мальчик пришел в себя, а затем продолжила:

– Я не забыла этот язык. И решила тебе помочь. Ведь я вижу в какой ты сейчас тяжелой ситуации.

– А...а...откуда ты знаешь про мою ситуацию? – вытаращив глаза, спросил мальчик.

– Я умею читать твои мысли. Ты так всегда заботишься обо мне. Вот я и решила тебе помочь. Я могу избавить тебя от страха, – вновь сказала рыбка.

– Это не сон? – подумал Майк.

– Нет, – ответила рыбка, и Майку показалось, что она улыбнулась.

– А как же ты мне поможешь? – удивленно спросил он.

– Я расскажу тебе о «Правилах победы над страхами», – загадочно заявила рыбка, – Но завтра. Потому, что на часах уже шестой час, а ты еще даже не сел за уроки.

Майк, все еще пораженный, кивнул головой и склонился над учебником. Когда мама пришла с работы, уроки были все сделаны.

– Сыночек, ты сегодня молодец! Постарался. Ну, давай, ужинай и спать, – сказала мама и погладила его по голове.

Ночью мальчик спал крепко. Проснулся очень рано, на улице еще чувствовалась свежесть после ночи. Воздух казался кристально чистым, с открытого окна веяло прохладой. Он, быстро скинув с себя одеяло, подбежал к аквариуму и глянул на рыбку. И снова Майку показалось, будто она ему улыбнулась. Тут же послышался голос:

– Удачи тебе сегодня в школе, Майк! – это был голос рыбки.

Счастливым, Майк позавтракал и помчался в школу.

– Привет! Ну что, как сегодня спал? – спросил Алекс на перемене.

– Привет! Все хорошо. Спал крепко, на удивление. Но все равно поначалу мне мерещились призраки, – ответил Майк.

– Да? Тебя сегодня не беспокоили кошмары? – удивленно посмотрел он на соседа.

– Ага, – неуверенно ответил ему Майк. Он не хотел рассказывать Алексу про говорящую рыбку и поэтому промолчал. На математике он сидел задумчивый и глядел в окно. Часы так медленно шли. Майк уже в десятый раз за сорок минут глянул на время. И тут вдруг услышал:

– Майк Эмбер, почему ты на протяжении всего урока смотришь на часы? Что случилось? Ты куда-то торопишься? – строго спросил его учитель.

– Нет, господин Хайнен, – мрачно сказал Майк. Он так ждал окончания уроков, что еле-еле досидел до конца и как услышал звонок, тут же вскочил с места и помчался домой. Зайдя в свою комнату, он сразу подошел к аквариуму.

– Привет! – сказал он рыбке, – Ты обещала мне, что расскажешь, как справиться со своим страхом.

– Майк, привет! Для начала расскажи мне то, чего боишься, – ответила ему рыбка.

– Ты же говорила, что умеешь читать мои мысли? – удивленно сказал Майк.

– Умею. Но здесь важно, чтобы ты сформулировал сам свой страх. Чего именно ты боишься? – повторила свой вопрос рыбка.

– Я боюсь призраков и клоуна, – ответил Майк. По его лицу было видно, что при упоминании его фобии, он сразу впадает в панику.

– Но ведь ты, же за что-то их боишься? – сказала рыбка.

– Вот скажи, ты ведь яблоко любишь не просто так? Тебе нравится его вкус. Следовательно, ты любишь яблоко за то, что оно вкусное. Понимаешь?

– Кажется, нет, – угрюмо сказал мальчик.

– Ничего. Я тебе помогу. Смотри: дело все в том, что каждый человек, да и животное живет инстинктами. Если ты начнешь отгонять пчелу, и случайно её ударишь, она может тебя ужалить. То есть ты сделал больно ей, она за это тебе сделает больно. Если человек ударит кого-либо, то тот даст ему сдачи. Если человек ухаживает за кошкой, кормит её, гладит, то она чувствует эту заботу. Так происходит и с человеком. Родители ухаживают за ребенком. Ребенок видит, чувствует эту любовь и заботу, поэтому он любит своих родителей. За их заботу. Понимаешь? – говорит рыбка.

– Сейчас да, – казал Майк, удивляясь тому, что рыбы могут быть такими умными.

– Ну, хорошо. Поэтому давай, подумай над этим вопросом. И мне вечером скажешь. Чего конкретного ты боишься? – сказала рыбка, довольная тем, что смогла заинтересовать Майка.

Мальчик тем временем надел куртку и вышел из дома. Он хотел прогуляться на площадку и подумать над тем, что ему сказала рыбка. На улице было пасмурно, моросил летний дождик, который всегда дает многое мыслям. И такой дождь приносил Майку едва ли не лучшее наслаждение. Капельки дождя, словно хрустальные бусины, с шумом падали на землю и поглощались с жадностью, разогретой до накала землей. Майку пришлось надеть капюшон, так как зонт он не брал с собой.

– Что же это получается? – думал мальчик, – я слышу, как рыбы разговаривают, мне все время в темноте кажутся призраки... Может, стоит обратиться к психологу?

Тут Майк подошел к качелям. Он любил кататься, поэтому с радостью расположился на одной из них.

«Чего ты боишься?» – эта фраза не покидала голову Майка.

– Ну, я боюсь призраков, этого несчастного клоуна... Я же говорил ей. Почему она требует большего? – нахмурившись, спрашивал себя Майк.

Решив, что бесполезно ломать голову, он медленно пошел к дому. Подойдя к двери, Майк достал ключ и вставил в скважину. Дверь отворилась. Мальчик зашел в дом. Из-за того, что тучи хмурились на улице, в доме было темно. Протянув руку к выключателю, Майк вдруг почувствовал легкое прикосновение. Он резко одернул руку и стал всматриваться в темноту. Тут он снова услышал голос рыбки:

– Майк, проходи. Не бойся! Это всего лишь ты задел мамину кофту, которая висит на вешалке.

Услышав голос рыбки, мальчик быстро забежал в свою комнату и закрыл дверь.

– Ну, что? Как успехи? Ты подумал? – спросила рыбка.

– Я не знаю, что тебе сказать, – грустно промолвил Майк.

– Ладно. Давай думать вместе, – в голосе рыбки звучали нотки сожаления.

– Ты говорил, что боишься призраков. Тебе они кажутся страшными на вид? Или ты боишься, что они могут принести тебе вред?

– Да! Я читал, что они появляются перед людьми и убивают их... – ответил Майк.

– А ты знаешь хоть одного человека, из твоих знакомых, кто бы пострадал таким способом? – спросила рыбка. Майку показалось, что она усмехнулась.

– Нет.

– Ну, тогда с чего ты взял, что это правда? А не выдумка кого-нибудь? Возьми сейчас листок, а лучше заведи новую тетрадь и запиши туда вот что:

Первое правило: «Верь только своим глазам, то есть тому, что ты сам лично видел» – сказала рыбка и выжидающе посмотрела на мальчика.

Майк повиновался. Он записал в тетрадь все, что она ему сказала.

– Все. Записал, – сказал Майк.

– Хорошо. Тогда поясни мне это правило на своем примере, – последовал следующий приказ рыбки.

– Ну... – задумался Майк, – Это значит, что я не должен верить слухам и словам других людей, если сам не видел это. Да?

– Правильно! Я всегда знала, что ты сообразительный мальчик, – рыбка улыбнулась, – Теперь ты знаешь первое правило. Я тебе расскажу всего три правила. Но это позже.

– Хорошо, спасибо, – сказал он. Майк был рад, что наконец-то смог понять, о чем говорила ему рыбка.

Тетрадку он положил на полочку, а сам сел за стол и начал делать уроки. Через полчаса пришла домой его мама.

– Сынок, я дома! – крикнула она с порога. Навстречу ей выбежал Майк. Он был счастлив. Когда они сели за стол ужинать, мама спросила у него:

– Майк, как у тебя дела сегодня в школе?

– Все хорошо. Знаешь, что я сегодня узнал? Ты не поверишь, но моя рыбка говорящая! – воскликнул он.

– Что ты такое говоришь? – испуганно сказала мама и притронулась ко лбу сына. – Неужели тебя и правда придется вести к психологу, мальчик мой?

У Майка дрожь прошла по всему телу. Мама ему не верит! Зачем он ей вообще об этом сказал? Он молчал. Так и не притронувшись к яичнице с беконом, мальчик вернулся в свою комнату. Сев за стол, он взялся двумя руками за голову, низко опустив ее.

– Что мне делать?! – нервно повторял он. – Мама мне не верит! Но вообще есть и другие способы решения моей проблемы. Я уверен, что психолог тут не обязателен. Я справлюсь сам. Как учила меня рыбка: нужно верить в себя.

С этими мыслями Майк встал со стула, подошел к кровати и лег, укутавшись в одеяло. Уроки так и не были доделаны.

Утром он проснулся ни свет, ни заря. По его телу пробежала сладость пробуждения, но глаза еще не привыкли к свету начинающегося дня. Тело его еще было погружено в сон. Но тут он услышал громкий голос. Майк вошел в гостиную и увидел... незнакомого мужчину. Мама что-то громко говорила ему. Повернувшись, она увидела сына и сказала:

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.