



Вулкан эмоций

Как управлять злостью

Универсальная сказка

□ 5 минут волшебства □

□ TuckBook □



Солнечное утро Спиральки

Солнечно светило в маленькую комнату, где жила Спиралька. Она проснулась с улыбкой на своём лице и потянулась. За окном щебетали птицы, а в воздухе витал запах свежей травы. Спиралька смотрела на свои краски и думала о том, как прекрасно провести день, рисуя. Она чувствовала, что этот день будет особенным. Спиралька подумала: Как же много новых вещей можно создать!



Неудача с рисунком

Спиралька уселась за стол и начала рисовать. Она хотела нарисовать красивый дом, но первая буква получилась не такой, как она хотела. Вместо ровной линии получилась кривая спираль. Почему это происходит? — подумала Спиралька, чувствуя, как сердце замирает от огорчения. В комнате по-прежнему слышались звуки радости, но Спиралька не могла на них сосредоточиться. Она сделала глубокий вдох и попыталась не злиться на себя. Может, это просто часть создания чего-то нового?



Вулкан злости

Спиралька ощутила, как внутри неё накапливается злость, подобно вулкану. Почему всё так трудно! — воскликнула она, и её голос прозвучал, как гром в тишине комнаты. В это время за окном неожиданно пошёл дождь, и капли стучали по стеклу, как маленькие друзья, пытаясь её успокоить. Может, мне стоит остановиться и подумать, прежде чем злиться? — тихо прошептала она, задумавшись о своих чувствах. Спиралька решила, что должен быть способ выразить свои эмоции без злости.



Поиск решения

Спиралька решила сделать перерыв и немного прогуляться. Она вышла на улицу под дождь и почувствовала, как капли воды смешиваются с её эмоциями. Может, природа поможет мне понять, как справляться со злостью? — подумала она. Ветер шептал ей на ушко, словно обещая, что всё будет хорошо. Спиралька заметила, как дождь рисует на земле красивые узоры. Я тоже могу быть креативной! — осенило её. Она решила, что придёт домой и будет рисовать, пока злость не уйдёт.



Вдохновение от дождя

Вернувшись домой, Спиралька схватила свои краски и бумагу. Теперь она знала, что может создать что-то новое, даже если начало было трудным. Она начала рисовать, и её спираль превратилась в извивающийся домик, полный цветных окон. Каждый мазок кисти стал лёгким, как дуновение ветра. Спиралька чувствовала, как её злость уходит, и на её губах снова появилась улыбка. Я могу сделать всё, что захотела! — радостно подумала она, продолжая творить.



Яркие эмоции

Пока Spiralka рисовала, она поняла, что каждая эмоция важна, даже злость. Она смешивала цвета, создавая новые оттенки, так же как смешиваются её чувства. Как же здорово, что я могу рисовать! — повторяла она про себя, чувствуя, как природа вдохновляет её. С каждым новым мазком она чувствовала радость от своих открытий. Spiralka запомнила этот момент, когда даже трудности превращаются в нечто красивое.



Выбор Спиральки

Когда Спиралька закончила свой рисунок, она посмотрела на него с гордостью. Я выразила свои чувства, и это мне удалось! Теперь её злость превратилась в лёгкость и радость. Спиралька знала, что сможет делиться своими эмоциями с друзьями, и это станет её силой. Она приняла решение: больше не прятать свои чувства, а понимать их. Я справлюсь с любой эмоцией! — произнесла она с уверенностью.



Радуга после дождя

Когда Спиралька посмотрела на свой рисунок, она поняла, что даже злость может стать частью чего-то прекрасного. Она улыбнулась, когда вспомнила, как дождь создавал на земле красивые узоры. Каждое чувство имеет значение, — подумала она, глядя на радужный рисунок. В это время солнце выглянуло из-за облаков, и комната наполнилась светом. Спиралька поняла, что её путь только начинается, и она готова к новым эмоциям.



Успокоение вечера

С наступлением вечера Спиралька пообещала себе, что всегда будет честна со своими чувствами. Она положила рисунок на полку и посмотрела на него ещё раз. Этот день был чудесным, и я многому научилась! — произнесла она с улыбкой. Она уже чувствовала, как сон приходит к ней, как тёплый плед, обнимающий её. Спиралька устроилась поудобнее и закрыла глаза, представляя, как она будет рисовать в мечтах.



Сладкие сны

Спиралька уснула, и ей снились волшебные картины, полные цветных эмоций. Она знала, что завтра будет новый день, полный удивительных открытий. В её сердце поселилась уверенность и радость. Спокойной ночи, Спиралька, — прошептал вечер, обнимая её нежно. И так, окружённая теплом и заботой, Спиралька погрузилась в мир сладких снов.

« Спокойной ночи, Спиралька, и
сладких снов! »

Спокойной ночи.

□ Пусть день завершится тихим сном, а завтра принесёт новые открытия.

Создано с любовью в TuckBook
tuckbook.app