



Мира и её волшебная коса

Универсальная сказка

□ 5 минут волшебства □

□ TuckBook □



Утренник близко

Мира просыпается с волнением в сердце и думает о предстоящем утреннике. Она представляет себе, как выступает перед всеми своими друзьями и родными, и чувствует, как её животик немного ёкает от волнения. Солнечные лучи мягко падают на её стол, где лежит старая игрушка, и наполняют комнату теплом. Она слышит, как за окном поют птички, и ощущает запах свежей выпечки из кухни. Как же я смогу выступить? — думает Мира, её мысли уносятся далеко за пределы комнаты. Она решает обратиться за помощью к своей маме, чтобы заплести косу, которая придаст ей уверенность.



Коса для уверенности

Подойдя к маме, Мира тихо попросила её заплести косу. Я хочу выглядеть красиво и уверенно на утреннике! — произнесла она, надеясь, что это поможет ей справиться с волнением. Мама улыбнулась и сказал, что с косой Мира будет выглядеть просто потрясающе! В воздухе витал запах свежих цветов, а мягкий свет продолжал освещать комнату. Мира почувствовала, как волнение постепенно начинает рассеиваться, ведь мама всегда умела успокоить её. Давай заплетём косу, тогда я буду выглядеть как настоящая принцесса! — воскликнула она. И с этой мыслью Мира уже была готова к следующему шагу.



Вопросы и волнение

Когда мама начала заплетать косу, Мира почувствовала, как волнение снова начинает нарастать. А что, если я забуду слова? А если кто-то будет смеяться? — задала она вопросы, глядя на себя в зеркало. Мама, аккуратно заплетая косу, объяснила, что такое чувство испытывает каждый, и это абсолютно нормально. В комнате чувствовался лёгкий аромат свежего кофе, и солнечные лучи делали всё ещё более уютным. Мира внимательно слушала, её карие глаза светились от надежды. Она понимала, что с маминой помощью всё сможет пройти гладко.



Советы мамы

Улыбаясь, мама рассказала Мира, как в детстве ей тоже было страшно перед выступлениями. Знаешь, Мира, я обычно пыталась сосредоточиться на дыхании. Давай попробуем вместе? — предложила мама. Они начали дышать глубоко, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Мира почувствовала, как её волнение немного уходит, а с ним и тревога. В комнате царил атмосфера тепла и заботы, слышен был шёпот ветра за окном. Мира заметила, что мама, когда дышит, тоже расслабляется, и это помогло ей немного успокоиться. Я готова попробовать! — произнесла она с решимостью.



Дыхание помогает

Когда мама продолжала заплетать косу, Мира начала чувствовать, как её дыхание становится спокойнее и глубже. С каждым вдохом я становлюсь все более уверенной, — подумала она, успокаивая себя. В комнате всё так же светило тёплое солнце, а за окном цветы распустились, издавая нежный запах. Мира улыбнулась, понимая, что волнение становится всё меньше, будто кто-то помогает ей убрать его прочь. Теперь она могла представить, как выступает, и это чувство уже не пугало её. Она поняла, что справиться со страхом можно, если просто немного дышать.



Красота завершена

Наконец, мама завершает плести косу и поворачивается к Мире с широкой улыбкой. Посмотри, как ты прекрасно выглядишь! — произнесла она. Мира взглянула в зеркало и увидела свою новую причёску: коса аккуратно сплетена, а глаза сияли от счастья. В комнате стоял спокойный свет, создавая атмосферу уюта и радости. Она почувствовала, как уверенность наполняет её. Я действительно могу справиться с волнением! — подумала она, глядя на себя. С этой мыслью она уже была готова выйти на утренник.



Понимание

Мира поняла, что её волнение — это совсем не страшно, а всего лишь следствие ожидания чего-то важного. Я всегда могу успокоиться, если сосредоточусь на дыхании! — произнесла она уверенно. Волнение осталось где-то далеко, и она почувствовала, как радость и уверенность наполняет её, словно солнечные лучи. В комнате всё казалось ярче и светлее, а её настроение поднималось. Она почувствовала, что с маминной поддержкой сможет справиться с любыми трудностями. Я готова выступить перед всеми! — с энтузиазмом заметила Мира.



На утреннике

С чувством уверенности и спокойствия Мира вышла на утренник, готовая выступить перед всеми. Зал был полон людей: родители, друзья и учителя, и каждый из них улыбался ей. Она почувствовала, как волнение уходит, и вместо него приходит радость. Звуки аплодисментов звучали как музыка в её ушах. Я справлюсь! — подумала она, поднимая голову выше. Мира сделала несколько глубоких вдохов и уверенно шагнула на сцену, зная, что спокойствие всегда с ней.



Восхитительный момент

На утреннике Мира блистает. Она выступает с улыбкой, а зрители с интересом слушают каждое её слово. В конце выступления она чувствует, что волнения больше нет, а вместо него радость и гордость наполняют её. Мамина улыбка согревает её сердце, и она понимает, что смогла справиться с волнением. Этот момент стал для неё важным, и она запомнит его навсегда. Я справилась!, — говорит она про себя и чувствует, как будто взлетает от счастья.



Обещание

После выступления Мира обнимает маму и с улыбкой говорит: Я буду дышать глубоко в следующий раз, если снова почувствую волнение! Мама гордится её успехами и отвечает: Ты смогла, потому что верила в себя и училась успокаиваться! В комнате снова стало тепло и уютно, как в начале, а на улице сидели солнце, создавая мягкий свет. Мира чувствует, как её сердце наполняется радостью от того, что она справилась с волнением. Ночь уже шагала к своему завершению, и она укрыла себя одеялом, готовясь ко сну, полная уверенности и счастья.

« Пусть ночь будет спокойной, а сны —
сладкими. »

Спокойной ночи.

□ Перед сном вдохните глубоко и отпустите все тревоги.

Создано с любовью в TuckBook
tuckbook.app