



---

# Как Ника помогла Мире

Как Ника помогла Мире

---

Универсальная сказка

□ 6 минут волшебства □

□ TuckBook □



## Волнение перед утренником

Утром в уютной и теплой комнате Мира просыпается с тревогой в сердце. Она смотрит в зеркало и замечает свои каштановые волосы, аккуратно заплетенные в косу. Но волнение, как назойливый муравей, всё ещё не покидает её. Мягкий свет, пробивающийся через окно, согревает её, но это не помогает избавиться от тревоги. Как я могу справиться с этим волнением? — думает она, чувствуя, как руки слегка дрожат. Ей хочется выглядеть красиво и уверенно на утреннике, но мысли о выступлении смущают её. Мне нужно что-то делать! — решает Мира, и с этой мыслью бежит к маме.



## Помощь от мамы

Мира, полная волнений, подбегает к маме и с надеждой просит: Мама, заплети мне косу, пожалуйста! Она хочет выглядеть как можно лучше на утреннике. Мама, обнимая её, улыбается и начинает заплетать косу. Ты будешь самой красивой на утреннике! — говорит она, и Мира чувствует, как тепло материнской любви окутывает её, словно мягкий плед. Звук расчески, нежно скользящей по волосам, создает успокаивающее ощущение, наполняя комнату теплом. Стараясь расслабиться, Мира внимательно наблюдает за своим отражением в зеркале. Но как мне справиться с волнением? — задается она вопросом, чувствуя, как тревога снова нарастает.



## Глубокое дыхание

Когда мама заканчивает заплетать косу, Мира чувствует тепло и заботу её рук. Но напряжение всё ещё не уходит, и она смотрит на маму с грустными глазами, полными вопроса. Мама замечает это и с добротой говорит: Знаешь, Мира, когда мы волнуемся, полезно дышать глубоко. Давай попробуем вместе! Мира кивнула, и, следуя за мамой, начинает делать глубокие вдохи. В комнате становится тихо, и только звук их дыхания наполняет пространство, как музыка. Вдох... выдох... — повторяли они вместе, и с каждым новым вдохом Мира ощущала, как её тело начинает расслабляться, словно тянущееся к солнцу цветов.

---



## Успокаивающий момент

С каждым новым вдохом волнение становилось всё более слабым, как тень, убегающее от света. Мира чувствовала, как её тело расслабляется, и напряжение покидает её, словно исчезающее облако. Ты видишь, как важно дышать? — спрашивает мама с доброй улыбкой, и Мира, с надеждой в голосе отвечает: Да, я чувствую, как становится легче! В комнате уже не слышен шум, только спокойное дыхание матери и дочери, создающее атмосферу доверия и тепла. Мира поняла, что с помощью дыхания можно справляться с волнением, и это придаёт ей уверенности. Я готова попробовать! — уверенно сказала она, чувствуя, как в ней зажигается огонёк смелости.



## Уверенность возвращается

Когда Мира смотрела на себя в зеркало с новой косой, она почувствовала, как уверенность возвращается к ней, словно старый друг. Я выгляжу отлично! — восклицает Мира, и её глаза загораются радостью, как звезды на ночном небе. Но в глубине души всё ещё оставалось немного волнения о выступлении. Представь, как ты выходишь на сцену и делаешь всё правильно, — предлагает мама, замечая, как Мира колебалась. С каждым повторным вдохом образ выступления становился ярче, и Мира поняла, что она готова. Я смогу сделать это! — уверенно сказала она сама себе, ощущая, как внутри неё загорается огонь решимости.



## **Волнение — это нормально**

Мама заметила, как Мира становится более уверенной, и с пониманием сказала: Знаешь, волнение — это нормально. Даже взрослые иногда волнуются. Важно понимать, что ты можешь с этим справиться! Мира кивнула, осознавая, что её чувства важны и их не нужно скрывать. Я могу контролировать своё волнение с помощью дыхания. Это действительно помогает! — сказала она, чувствуя, как радость переполняет её. Мира была готова встретиться с маленькими страхами и обратиться к ним с улыбкой. Спасибо, мама, ты лучшая! — обняла она маму, и та ответила ей тёплой улыбкой, словно солнечное утро.



## Настал час выступления

На утреннике, когда Мира выходит на сцену, она чувствует, как волнение снова поднимается, словно волна на море. Но теперь у неё есть секрет: глубокое дыхание! Она делает несколько вдохов, и её уверенность наполняет её, как яркий свет. Сцена ярко освещена, и зрители смотрят на неё с улыбками, как добрые друзья. Я готова! — думает она, и её сердце наполняется смелостью. Мира смотрит в зал, и каждый вдох дарит ей спокойствие, а каждый выдох уходит излишнее волнение. Она начинает выступать, и её голос звучит уверенно, как нежная мелодия.

---



## Успех на утреннике

Выступление Миры прошло замечательно! Когда она заканчивает, зал наполняется аплодисментами, как радостный дождь. Мира чувствует, как радость переполняет её сердце, и она восклицает: Я справилась! Это было так здорово! Ей кажется, будто она летает высоко над землёй. Мама, гордая своей дочерью, улыбается и смеется, как лучик солнца. В этот момент будущее для Миры становится яснее: она может справляться с любыми трудностями, просто сосредоточившись на своем дыхании и внутренней уверенности. Это всё благодаря дыханию и тебе, мама! — говорит она с благодарностью, ощущая, как её сердце наполняется теплом.



## Уроки, которые мы усваиваем

После выступления Мира обнимает маму и с улыбкой говорит: Спасибо за косу и за то, что ты меня успокаивала! Она понимает, что волнение — это часть жизни, и с помощью дыхания оно стало менее пугающим. Теперь я знаю, что могу справиться с любыми трудностями! — говорит она, чувствуя гордость за себя. Мама улыбается и отвечает: Ты всегда сможешь справиться с волнением, когда будешь сосредоточена на дыхании. Мира с радостью кивает, понимая, что этот день стал для неё важным уроком, как светлый маяк в темноте.



## СПОКОЙНЫЙ СОН

Когда они возвращаются домой, вечер становится тихим и спокойным, как нежная сказка. Мира чувствует, как её тело устало, но с улыбкой думает о том, что случилось. Она укутывается в одеяло, а мама целует её на ночь. Спи спокойно, моя дорогая. Завтра нас ждут новые приключения! — говорит мама, выключая свет. Мира, с сердцем полным счастья, закрывает глаза и делает несколько глубоких вдохов, вспоминая, как важно сосредоточиться на дыхании. Она понимает, что теперь у неё есть способ справляться с волнением, и сладкие сны ждут её, как хорошие друзья.

---

---

« Спи спокойно, и пусть тебе приснится  
сладкий сон! »

## **Спокойной ночи.**

□ Перед сном попробуйте сделать несколько глубоких вдохов вместе.

---

Создано с любовью в TuckBook  
[tuckbook.app](https://tuckbook.app)