

Pohádkoterapie

Světluška Lili



Marta Wilčková

www.auras.cz

Pohádkoterapie neboli Terapeutické pohádky

Pohádky známe a milujeme již od dětství.

Některé v nás zůstávají celý život – pro jejich kouzlo, jistotu vítězství dobra nad zlem a uklidňující pocit spravedlnosti.

Terapeutické pohádky jdou ještě dál.

Pomáhají dětem i dospělým porozumět emocím, překonávat strachy a nacházet vnitřní sílu. Jsou mostem k sebepoznání, emočnímu růstu a harmonii. Mluví jazykem, kterému děti rozumí – skrze kouzelné příběhy, hrdiny a zázraky. Učí je chápat svět kolem sebe, najít odvahu a zvládat těžké situace s větším klidem.

Hrdina pohádky prochází zkouškami, překonává překážky a objevuje svou vnitřní sílu – stejně jako my v každodenním životě, když hledáme odvahu a nové způsoby, jak zvládat různé výzvy.

Jsou bezpečným mostem mezi dětským světem a realitou dospělých.

Neexistuje jednodušší manuál, jak dětem vysvětlit složité emoce, strachy nebo životní výzvy. Přiměte hrdiny těchto pohádek mezi sebe a nechte si poradit skrze jejich kouzelné příběhy.

Přeji vám krásnou cestu do světa příběhů, které mohou proměnit váš život.

Marta Wilčková – Autorka

www.auras.cz

Světluška Lili

V samém srdci rozkvetlé louky žila malá světluška jménem Lili.

Tělíčko měla drobounké – tak akorát, aby ji unesla křidélka tenká jako pavučinka. A přestože byla mnohem menší než kdejaký motýlek, v srdci měla obrovskou zvědavost.

Každý večer, když se slunce i se svými červánky schovalo za obzor, vydávala se Lili na svá noční dobrodružství.

Na cestu si brávala lucerničku, která jí spolehlivě svítila na cestu – ať letěla kamkoli.

Jednoho večera zamířila k mechovému jezírku uprostřed lesa, aby si umyla zaprášená křidélka.

Vyhlédla si kulatý list leknínu, který se zlehka pohupoval po hladině, a snesla se na něj.

Naklonila se, aby si drobnou ručkou nabrala trochu vody – ale ouha! Jedna nožka jí po mokrému lístku uklouzla a s hlasitým šplouch! spadla do jezírka.

„Ach ne!“ vykřikla, když se vyškrábala na břeh.

„Křidélka mám sice čistá, ale jsem úplně mokrá!

A moje lucernička... ta se utopila! Bez ní nic neuvidím!“

Rozhlédla se – a zatajila dech.

Les, který tak dobře znala, byl nyní tmavý, tichý a plný podivných šelestů. Stromy vrhaly stíny jako dlouhé černé prsty.

A z dálky se ozývaly zvláštní až strašidelné zvuky.

Cítila, jak se jí sevřelo srdíčko.



Chtěla vzlétnout, ale nešlo to – promáčená křídla ji vůbec neposlouchala. Stejně v té tmě nevěděla, kterým směrem letět. Zkusila tedy udělat malý krůček... pak druhý... když vtom se z trávy ozvalo:

„Jéje! Dávej pozor, kam šlapeš, ty jedno neposedné křídlo!“

Lili sebou trhla a pohlédla dolů. Zpod stébla trávy se vyhrabal Brouk s černýma očkama a uraženým výrazem.

„O-ou, promiňte! Já vás totiž neviděla,“ pípla Lili.

„No jo, to je vidět, že nic nevidíš! Jaké štěstí, žes mě nepřevrátila vzhůru nohama. Obrátit se zpět by mi trvalo celou noc!“ zabroukal Brouk mrzutě.

„Moje lucernička se utopila v jezírku. Všude je tma a já se teď bojím, že se ztratím,“ vysvětlovala Lili smutně a omluvně.

Brouk si zamyšleně pohladil svá dlouhá tykadla.

„Neztratíš se Lili, jen je potřeba dívat se jinak. Pokud naše oči nevidí, měli bychom naslouchat jiným smyslům. Pojd' za mnou – něco ti ukážu,“ řekl, již mírnějším hlasem a pobídl světlušku, ať jej následuje.

Popošli kousek dál a Brouk ukázal tykadly dolů na zem.

„Tady. Tady nastraž své nožky a vnímej co cítíš.“

„Nožky? Já přece létám...,“ nechápala Lili.

„No jo,“ povzdechl si Brouk. **„Dnešní mláďata pořád jen létají! Ale někdy je dobré zastavit se – a cítit pevnou půdu pod nohama.“**



Lili ho tedy poslechla.

Jemně nožkou došlápla a ucítila měkkou studenou hlínu a také trávu, která ji lechtala. Když udělala druhý krůček, zem najednou zpevněla a byla hladká.

„Cestička!“ vykřikla radostně. **„Poznám ji, jak hezky pruží pod nohama!“**

„Správně,“ usmál se Brouk. **„Teď už víš, že cestu můžeš najít, i když ji nevidíš.“**

„Děkuju, broučku,“ poděkovala mu.

„No přiznám se, trochu jsem se bál, že ti to budu muset vysvětlovat až do rána,“ uchechtl se. **„Drž se stále této cestičky a jistě brzy potkáš moudrou sovu. Ta toho o tmě ví mnohem víc než-li já.“**

Zamával svými tykadly, a zmizel v trávě.

Lili pokračovala dál a pečlivě si hlídala, aby nesešla ze své pěšinky. Les byl tichý, jen tu a tam se z dálky ozývalo tiché pískání. Když najednou, něco za světluškou zapraskalo – a nad hlavou tiše zahučelo.

To ji vyděsilo.

„Neboj se,“ ozval se hluboký, ale klidný hlas.

Lili vzhledla. Spatřila velkou huňatou sovu s bělostnými křídly a laskavýma očima, která se právě usadila na tlustou větev přímo před ní.

„Proč se třeseš, malá světluško?“ zeptala se. **„Chvěješ se jako vystrašené pírkó.“**

„Ztratila jsem své světýlko ... všude je tma a všechno zní cize a strašidelně,“ odpověděla světluška.

„Tmy se nemusíme bát, Lili. Ona jen věci halí do temného pláště – ale nikdy je nezmění.“

„A ty zvuky, to nejsou strašidla. To je hlas noční přírody,“ vysvětlovala Sova.

„Zavři oči a poslouchej. Za chvíli poznáš, komu ty hlasy patří – a přestanou tě tolik děsit. Někdy se bojíme jen proto, že něco neznáme.“

Lili oči zavřela a zaposlouchala se.

Zpočátku slyšela jen svůj zrychlený dech, ale ten se po chvíli zklidnil.

Najednou ty zvuky rozpoznávala: cvrkot cvrčků, šustění listí, tiché soví houkání, a plachtění křídel nočních ptáků v dáli.

Nebyla to strašidla. Byli to její noční přátelé.

„Vlastně to zní jako ukolébavka,“ zašeptala a oči znovu otevřela.

„Vidíš?“ řekla sova. „A to, že jsi zavřela oči a statečně naslouchala, chtělo obrovskou odvahu Lili. A tys ji v sobě našla. Strach tak ztratil nad tebou svou moc a sílu.“

Lili si s úlevou oddechla. Už se tolik nebála.

„Už tomu rozumím,“ řekla světluška. „Tmy se nemusíme bát, jen je potřeba „dívat se“ jinak.“

Sova pokývala hlavou.

„Ano, je to tak. Někdy musíme ztratit své světýlko, abychom zjistili, že to opravdové světlo máme ukryté uvnitř, ve svém vlastním nitru.“

Lili moudré sově poděkovala, a rozloučila se.



Křidélka už měla suchá, proto se zlehka vznesla vzhůru k noční obloze. Na blankytném nebi zářilo tisíce hvězd – a jedna z nich svítila mnohem jasněji než všechny ostatní.

„Tu já přece znám!“ vykřikla. „To je moje hvězda, kterou vždy pozoruji z moji louky!“

Najednou si byla jistá, věděla přesně, kudy letět. Tentokrát nepotřebovala lucerničku. Tentokrát jí svítilo něco jiného. **Její vlastní důvěra. Vnitřní intuice, že tu hvězdu důvěrně zná, a ukáže ji cestu domů.**

Když dolétla zpět na svou louku, tráva už tančila v prvních paprscích vycházejícího slunce. Všechno kolem vonělo novým dnem.

Lili už věděla, že to nejjasnější světlo není v lucerničkách, ale v ní samotné.





Poselství pohádky

Ahoj kamaráde/kamarádko, ty co právě čteš nebo posloucháš tuto pohádku se zatajeným dechem.

Možná i ty máš někdy pocit, že ses ztratil(a), nebo že tě pohltila tma a nevíš, kudy dál. Ale víš co? Stejně jako Lili jsi mnohem silnější, než si myslíš.

Lili přišla o své světýlko a najednou se musela spolehnout na něco jiného – na vlastní smysly, a svou intuici, neboli vnitřní hlas.

A ten máme každý z nás. I ty.

Někdy stačí zpomalit, ztišit se a poslouchat – nejen co říká svět kolem, ale i co ti šeptá tvé srdce. Tvoje vnitřní světýlko nezhasne, ani když se ti zdá, že je kolem tma. Jen ho občas musíme znovu objevit.

Tak až příště budeš mít pocit, že nevíš, kudy jít... vzpomeň si na Lili. A věř svému vnitřnímu světlu. Ukáže ti cestu.



Líbila se vám pohádka?

Pokud cítíte, že chcete pro své dítě více než jednu pohádku, dopřejte jim celou knihu léčivých příběhů za zvýhodněnou cenu.

V čem tkví kouzlo terapeutických pohádek?

Pomáhají dětem,

- pochopit a zpracovat vlastní emoce
- zbavit se strachu ze tmy
- z odloučení od rodičů
- lépe se vyrovnat z odlišnosti, výsměchu
- získat větší pocit jistoty, sebedůvěry.

Proč je eKniha lepší volba než tištěná?

Protože je vždy po ruce !

V mobilu, tabletu, Notebooku - připravena kdykoli ji potřebujete.

Stáhněte si více pohádek zde:

POHÁDKOTERAPIE

