

По утрам Камешек обычно играет с братьями и сёстрами, но сегодня ему хочется чего-то нового.

Он завтракает, чистит зубки и выкатывается за порог своего дома.

— Хочешь к нам, малыш? — спрашивают его братья и сёстры. — Мы играем в прятки. Видишь, мы прячемся и выглядываем, выглядываем и прячемся.

Камешек обожает играть в прятки. В любой другой день он пошёл бы к братьям и сёстрам, но сегодня ему хочется чего-то особенного.

— Нет, спасибо, — отвечает он. — Мне хочется чего-то новенького.

Он машет им рукой и катится дальше.

Вскоре Камешек видит своих друзей. Они кружатся и приседают, приседают и кружатся.

— Хочешь к нам? — зовут его друзья. — Мы учимся танцевать, чтобы пойти на бал камней.

Камешек любит танцевать. Он с удовольствием составил бы компанию друзьям, но только не сегодня.

— Нет, спасибо, — говорит он. — Я иду искать приключения.

Кивнув друзьям на прощание, Камешек катится дальше.

Вскоре к нему молча подплывает стайка рыб.

— Хочешь с нами? — спрашивает одна рыбка. — Мы плывём исследовать море. Мы ныряем и плещемся, плещемся и ныряем.



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



Камешек улыбается.

«Мне хотелось чего-то новенького, — думает он. — А это как раз и есть новенькое!»

— Да, пожалуйста, возьмите меня с собой, — говорит он и карабкается на спину золотой рыбке.

Камешку очень нравится плыть по морю с рыбами. Вокруг много самых разных рыб: больших и маленьких, красных и зелёных, серебристых и золотых. Он слышит тихие разговоры морских жителей и с удовольствием чувствует, как его обнимает прохладная вода.

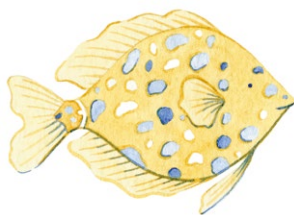
— Как тут здорово! — говорит Камешек. Его новые друзья согласно кивают. Весь день они исследуют морские глубины, загадочные и полные сокровищ.

Наконец самые маленькие рыбки начинают зевать. Пора возвращаться домой.

— Где ты живёшь, Камешек? — спрашивает золотая рыбка. — Я могу тебя подвезти.

Камешек немножко устал. Ему хочется домой.

Давай поможем Камешку поскорее попасть в кроватку на дне морском.



УПРАЖНЕНИЯ

Представь, что Камешек сейчас у тебя в руке. И каждый раз, когда ты сжимаешь руку, он оказывается чуточку ближе к дому.

Чтобы всё получилось, обязательно нужно лежать очень тихо. Устройся поудобней и помолчи. Не шевелись и лежи совсем спокойно.

А теперь послушай. Представь, что Камешек лежит у тебя на ладони. Сожми его крепко-крепко. Вот так, сжимай изо всех сил. А теперь расслабь руку.

Поглубже вдохни через нос и медленно выдохни. Глубокий вдох... и медленный выдох... Расслабься и посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя очень сонная рука.

А теперь представь, что Камешек у тебя в другой руке. Не забывай, что лежать надо очень тихо – тогда всё получится. Сожми Камешек покрепче. Вот так, жми изо всех сил. Теперь расслабь руку. Глубоко вдохни... и медленно выдохни...

Расслабься и посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя две сонные руки.

А сейчас представь, что Камешек у тебя под ногой, прямо под пальцами. Согни пальцы и сожми ступню, будто кулачок. Вот так, сжимай покрепче. Теперь расслабь ногу.

Глубоко вдохни... и медленно выдохни. Посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя сонная нога.

Займёмся другой ногой. Согни пальцы и сожми ступню. Да-да, сжимай покрепче. Теперь расслабь ногу. Глубоко вдохни... и медленно выдохни. Посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя две сонные ноги.

А сейчас представь, что ты и есть маленький Камешек. Напряги тело, как будто сжимаешь его целиком. Напрягись по сильнее, а потом расслабься.

Глубоко вдохни... и медленно выдохни. Посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя расслаблено всё тело.

Отлично! Наш Камешек вернулся домой. Он очень устал за день.

Дома он ужинает и чистит зубы, а потом идёт и ложится в мягкую постельку на морском дне. Ему спокойно, тепло и уютно.

Камешек зевает и потягивается, потягивается и зевает. Он закрывает один глаз, потом другой. Ему очень приятно лежать в тепле. Он вспоминает, как плавал по морю с рыбами.

Потом к нему приходят мама и папа, читают сказку и желают спокойной ночи.

— Ну что, понравились тебе приключения? — спрашивает мама.

— Да, — говорит Камешек. — Иногда хочется попробовать что-то новенькое.

— Это верно, — кивает мама. — Ты сегодня был настоящим храбрым путешественником.

Камешек натягивает одеяло до самого подбородка и с удовольствием чувствует, как тепло и уютно в его морской кроватке.

— Приятно пробовать что-то новенькое, — говорит он. — Но иногда — особенно перед сном — хочется, чтобы всё было как всегда.

— Мне тоже, — ласково говорит ему папа.

— Перед сном, — задумчиво говорит Камешек, — я люблю всегда делать одно и то же.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)