



БОЛЬШАЯ КНИГА СОВУНЬИ

ЖИТЕЙСКИЕ МУДРОСТИ,
КОТОРЫХ ТАК НЕ ХВАТАЕТ
ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 379.8
ББК я92
Б79

Произведено по лицензии ООО «Смешарики».

Все права защищены.

© ООО «Смешарики», 2003

© ООО «Мармелад Медиа», 2008–2026



Б79 Большая книга Совуны : житейские мудрости, которых так не хватает во взрослой жизни. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. : ил. — (Большая вселенная Смешариков. Коллекционная серия о любимых героях).

ISBN 978-5-04-248053-9

Как заварить вкусный чай с лесными ягодами, справиться с простудой, поднять тяжелое настроение и пережить день, который с самого утра пошел как-то не так? В детстве нас этому учила Совунья — и, честно говоря, ее советы до сих пор не потеряли силы. В этой книге собраны полезные подсказки, житейские хитрости и проверенная мудрость на самые разные случаи. Здесь вы найдете советы о том, как справляться с тревогой, заботиться о себе и близких, сохранять порядок в делах и в голове, не терять чувство юмора и находить опору даже в самый странный день. Откройте «Большую книгу Совуны» — и пусть во взрослой (или не очень) жизни станет чуть больше порядка, спокойствия и здравого смысла!

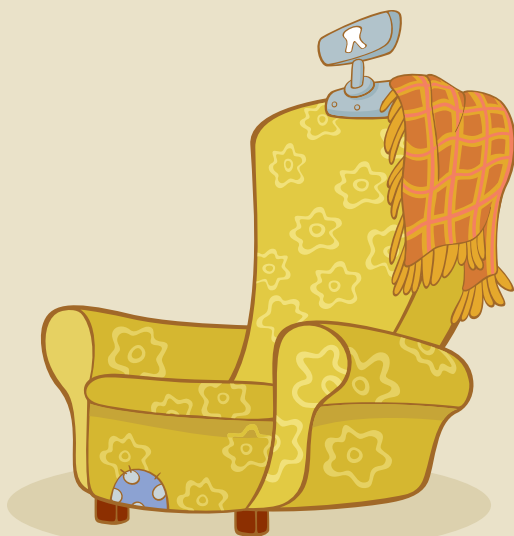
УДК 379.8
ББК я92

ISBN 978-5-04-248053-9

© Эвлеина Юсупова, дизайн обложки, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Нельзя так
близко к сердцу
принимать всякие
винтики-шпунтики!
Оно может не выдержать!



☆ Добро
☆ пожелавай! ☆



Здравствуй, голубчик!



Это я, Совунья.

Я буду делиться с тобой советами и рецептами. Ведь рецепт — это инструкция какого-то момента жизни. Кто-то правильно прожил этот момент и записал, чтобы другие тоже могли прожить этот момент правильно. Чем больше всяких рецептов знаешь, тем правильнее живешь!

Я собирала эти рецепты всю свою жизнь! У меня есть все: рецепт хорошего отдыха, рецепт домашнего уюта, правильного сна, финансовой грамотности, травяного чая и тэдэ и тэпэ! Ты тоже должен записывать интересные рецепты, тогда со временем у тебя будут советы на все случаи жизни. Поэтому, — прямо сейчас, — помести ноги в тепло, а голову — в холод и приступай немедленно!

Рецепт ничегонеделания

Рецепт хорошего отдыха № 1:

лечь на травку, раскинуть крылья
и лежать, лежать, лежать.

Можно смотреть в небо,
считать облака, слушать ветер.
Можно ни о чем не думать.



**Я называю это «день ничегонеделания»
и настоятельно рекомендую устраивать
такой хотя бы раз в две недели.**

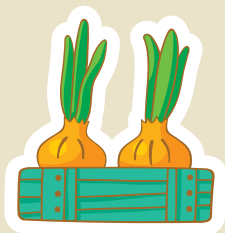


Самое важное, хранить в темном,
недоступном для детей месте!
Ой, это не сюда... Хотя здесь тоже
подойдет, потому что для правильного
отдыха важно объявить всем домашним
(да-да, и детям в первую очередь),
что ты сегодня ничего не делаешь!



Бери ручку и записывай:
лень — это очень правильный
отдых для организма!
Хо-хо, что-то я тоже устала,
надо немного отдохнуть.

Витамины с грядки



Лучшие витамины, голубчик,
растут на грядке. Укроп,
петрушка, зеленый лук — это
не просто вкусно, это аптека.

Копатыч в этом разбирается! Я как-то спросила его:
«Копатыч, что самое важное в огороде?» А он ответил:
«Земля, Совунья. Хорошая земля и терпение».

Летом я стараюсь есть больше зелени, на зиму сушу
ее и замораживаю. Подружись с тем, у кого есть огород.
Или заведи свой на подоконнике. Но прежде чем что-то
съесть, обязательно надо понюхать, вдруг испортилось...



Твои любимые
витамины:



Домашняя аптечка

В моем доме аптечка всегда под рукой: йод, бинт, градусник, капли.

Но есть вещи, которые в стандартный набор не входят, а зря! Особенное варенье, которое лечит горло, музыка, которая лечит душу, и друг, которому можно позвонить в любой момент.



Твоя аптечка = забота о себе

Подумай: что должно быть в твоей личной аптечке?



позвонить
своему другу

Для меня это мятный чай, плед, пара смешных фотографий друзей, блокнот для мыслей. Прямо сейчас возьми ручку и напиши свой список!



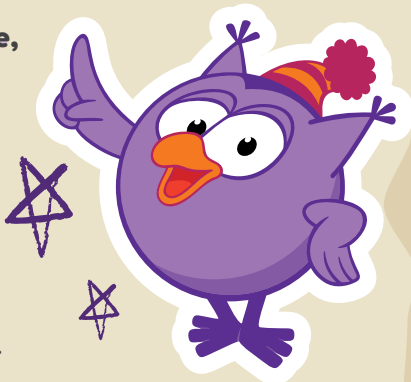
Составь список личной аптечки!
В трудный момент ты скажешь себе спасибо.



Совуныя о третьем варианте

Когда кажется, что ты в тупике, голубчик, это значит, что ты слишком долго смотришь только в две стороны.

Надо просто спросить у меня! Два варианта — это, между прочим, не выбор. Жизнь-то устроена гораздо интереснее.



Если ситуация сложная, сядь и специально придумай хотя бы три способа, как можно из нее выйти. А лучше — десять! Вот увидишь, в этот момент правильный ответ и найдется. С точки зрения психологии именно страхи заводят в тупик. А чего ты боишься? Правильно, чаще всего ты боишься нелепых случайностей, которые сам себе и придумываешь.



Помнится, однажды я подарила Барашу талисман, но без очков перепутала его с обычной пуговицей на нитке. А он ему взаправду помог! Понимаешь, о чем я? Границы только в твоей голове, голубчик.

История из жизни: «Как я лечила Кроша»

Совунья, спаси...

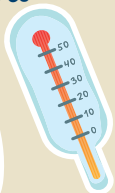
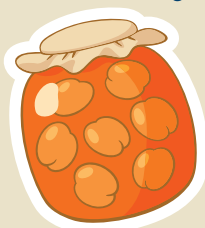
Однажды Крош прибежал
ко мне с ангиной...

Представь себе Кроша, который
не может громко болтать и смеяться!
У меня чуть сердце не остановилось!



Если уж этот вечный двигатель замолчал, то дело плохо. Я уложила его, заварила липу с медом, укутала в плед — в три слоя, как капусту, потому что этот пациент иначе не лечится. Через день он уже рвался на улицу. А ты думаешь, легко удержать в постели того, кто обычно носится быстрее ветра? Пришлось использовать мой строгий взгляд. Так вот, Крош быстро пошел на поправку. И знаешь, что он мне сказал?

«Боле́ть, оказыва́ется, тоже можно
с пользой — я столько всего передумал!»



Вот такой вот Крош. Я чуть не расплакалась от гордости. Хотя, может, это просто чай был слишком горячий.

Зачем нужен режим

Режим — это не скучно, не надо на меня так смотреть! Это способ договориться со своим организмом, пока он не договорился с тобой сам, — и поверь, у организма методы убеждения куда жестче.



Когда ты ложишься и встаешь в одно и то же время, тело перестает быть в боевой готовности круглосуточно. Оно понимает: опасности нет, можно расслабиться и работать эффективно.



А не как я однажды — уснула над кастрюлей с компотом, и компот эвакуировался на пол.

Лосяш даже объяснял как-то — с формулами, графиками, тыкал в доску, — что внутри нас работают циркадные ритмы. Если будешь их уважать, жить легче. Если сбивать — организм не оставит это без последствий для твоего здоровья!

Z-z-z Вот тебе мое руководство —
проверено на себе и на Кроше (почти) —

Шаг первый. Выбери одно и то же время — либо подъема, либо отбоя. Не пытайся исправить все сразу, просто поверь, я пробовала, закончилось слезами и пересоленным супом.

Шаг второй. Убери уже свой телефон из спальни! Или хотя бы положи его экраном вниз и включи авиарежим. Синий свет экрана — это тебе не ромашковый чай, он подавляет выработку мелатонина. Первые пару дней будет трудно — будет казаться, что ты пропускаешь что-то важное. Не переживай, все важное подождет до утра.

Шаг третий. Придумай вечерний ритуал. Что-то, что говорит организму: «Все, отбой, тайм-аут до завтра». Что угодно, главное — повторяй. Я, например, завариваю ромашку и перебираю травы. Уже на третьем пучке клюю клювом.

Шаг четвертый. Заведи еще и утренний ритуал. Пять минут тишины с чашкой чая — без телефона, без новостей, без «Совунья, а где мой шарф?!». Пусть это будет твой якорь. Так ты начинаешь день на своих условиях. Даже если через пять минут в дверь ворвется Крош.

Шаг пятый. Не кори себя за срывы. Если ты лег поздно или проспал — это не провал. Это просто один день. А завтра будет новый!

И вот еще что: профилактика никогда не мешает! Чисти зубы, избегай сквозняков, делай уборку, мой фрукты, овощи и руки! Физкульт-привет!



Гостевая заметка: «Нюша о красоте»

Я попросила Нюшу поделиться мыслями о красоте — все-таки она в этом главный эксперт Ромашковой долины. Нюша, тебе слово!



Приветик, это я — Нюша! Совунья дала мне страничку, и я с радостью ее заполню! Красота — это тоже здоровье!



Мое главное правило:
красота начинается
с настроения.

Стоит улыбнуться — и ты уже красивая. А бантик — это приятное дополнение. Когда делаешь что-то приятное для себя — мир начинает улыбаться в ответ. Я проверяла!!

P.S. Совунья, спасибо за страничку!!!

Сезонные заготовки

Как же я люблю делать консервации!

Помню однажды пришлось закатывать банки прямо посреди зимы!

Потому что все мои летние заготовки уже съели. Крош — с кашей на завтрак, Пин — с мороженым, а Лосяш варенье на бутерброды намазывал (а ему для опытов бутербродов ой сколько нужно!)... Так все и слопали! И хором: «Можно еще, Совунья?» А мне для здоровья Смешариков ничего не жалко! Так, кажется, я отвлеклась...



Заготавливать же можно не только ягоды. Я часто думаю: хорошо бы «закатать в банку» летние воспоминания, теплые моменты, удачные дни. И открывать зимой.

Это не просто метафора — я серьезно, у меня даже банка такая есть, подписана: «Август, пикник, Крош упал в крапиву».

Что бы ты хотел сохранить до зимы?

Попробуй: заведи банку с записками. В течение лета пиши на маленьких бумажках хорошие моменты и складывай в банку, а в декабре открой. Это лучшее лекарство от зимней хандры!

