

СТЁПИНА
КНИЖКА



Лариса Суркова

МИР ВОКРУГ НАС

ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ СТРАНЫ И НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ

Москва
Издательство АСТ



ПРИВЕТ, ДРУЗЬЯ!

Я рад новой встрече с вами. Вы меня не забыли? Мы познакомились около года назад.

Я Стёпа, мне почти девять лет, я живу в Москве с мамой, папой и сёстрами. Сестер у меня целых три, так что жизнь моя, сами понимаете, весёлая. На страницах этой книги я расскажу вам о моём самом любимом (после «Лего», конечно) занятии.

Я обожаю путешествовать. Когда мне исполнилось семь, родители подарили мне серию путеводителей. Это такие красивые большие книги, в которых описаны маршруты поездок по разным странам.

Частенько мои путешествия происходят только в фантазиях: я выбираю страну, которая мне нравится, и начинаю представлять, как туда поеду. Какие-то поездки сбываются, другие – нет.

Моя мама-психолог говорит, что фантазии – это очень хорошо. Иногда дома мы всей семьей играем в «Давайте помечтаем»: садимся на диван и начинаем фантазировать.



А ты знаешь, как отличить
фантазии от вранья?

Я думаю так: фантазии — это то, что никому не вредит. Вот сидишь ты и придумываешь какую-нибудь историю. Например, что ты стал супергероем и можешь теперь летать в разные страны и всех спасать. Кому от этого плохо? Никому. А вот когда ты получил двойку в школе и не сказал об этом маме или (как я однажды) разбил вазу, а сказал, что это кот... Вот это уже вранье. За него у нас дома наказывают. Если честно, то это единственное, за что у нас наказывают. Могут даже запретить смотреть мультики или не купят новый набор «Лего», о котором я мечтаю... Поэтому я лучше скажу правду: может, и будет у меня неприятный разговор с родителями, зато точно не накажут.



А ты всегда говоришь правду?



А ЗА ЧТО У ВАС ДОМА
НАКАЗЫВАЮТ?

Итак, в этой книге я хочу рассказать о городах и странах, о перелётах и о том, как готовиться к путешествиям и что брать с собой. Вымышленное путешествие или настоящее — не важно! К любому надо быть готовым!

Как правильно фантазировать

Наверное, увидев название этой главы, ты засмеёшься: ведь мечтать умеет каждый. Но на самом деле для того, чтобы испытать большее удовольствие от полета фантазии, а еще лучше, чтобы приблизить ее воплощение, важно мечтать правильно. Открою вам один секрет: мои мама и папа учат людей мечтать. В их науке – психологии – это называется «материализовывать мысли». Они говорят, что если человек будет правильно думать о чём-то, то это может осуществиться.

А ещё мама говорит, что все дети – почти волшебники. Ведь нам, детям, ничего не мешает фантазировать. Например, я пока ещё не хожу на работу, не зарабатываю деньги, а значит, не умею их считать. Поэтому мне все равно, сколько будет стоить поездка, и я могу хорошенько о ней помечтать.

Есть несколько секретов, важных для волшебника. Хочешь, я тебя научу?

Сначала надо придумать, о чём мечтать. Я, например, хочу снова поехать в США, мне там очень понравилось.



А КАКУЮ СТРАНУ ТЫ ХОТЕЛ БЫ ПОСЕТИТЬ?

Теперь второй секрет. Очень важно узнать о «мечте» как можно больше деталей. Мама мне однажды сказала, что есть такое правило: «сила мысли — в деталях». Детали – это такие подробности, мелочи. Например, если ты мечтаешь о путешествии — то на каком самолёте хочешь полететь, что ты хочешь увидеть в поездке.



**КСТАТИ, ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧЕМ ЗНАМЕНИТА
СТРАНА, КУДА ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЕХАТЬ?**

Чтобы хорошо всё представить, я беру книгу о путешествиях, открываю нужную главу и вчитываюсь в каждое предложение. Иногда книга настолько интересная, что у меня появляется чувство, будто я нырнул в неё с головой, как в море.



А ТЫ ЛЮБИШЬ ЧИТАТЬ КНИГИ?

Если честно, раньше я не любил читать книги. Мне больше нравилось играть на планшете. Но однажды мама его забрала и рассказала мне про зависимость. Это такое опасное состояние, похо-

жее на болезнь. Зависимость может появиться и у детей, и у взрослых, но чем младше человек, тем быстрее она у него формируется. Мои мысли были только о планшете: я хотел играть в него всё время, а когда родители отбирали его, начинал плакать, злиться или даже кидаться вещами. Иногда я даже начинал рычать, как тигр. Знаешь, мне казалось, что я готов сейчас кинуться на маму и даже расцарапать ей лицо!



У ТЕБЯ ТАКОЕ БЫЛО?





**Ты любишь играть на планшете
или компьютере?**

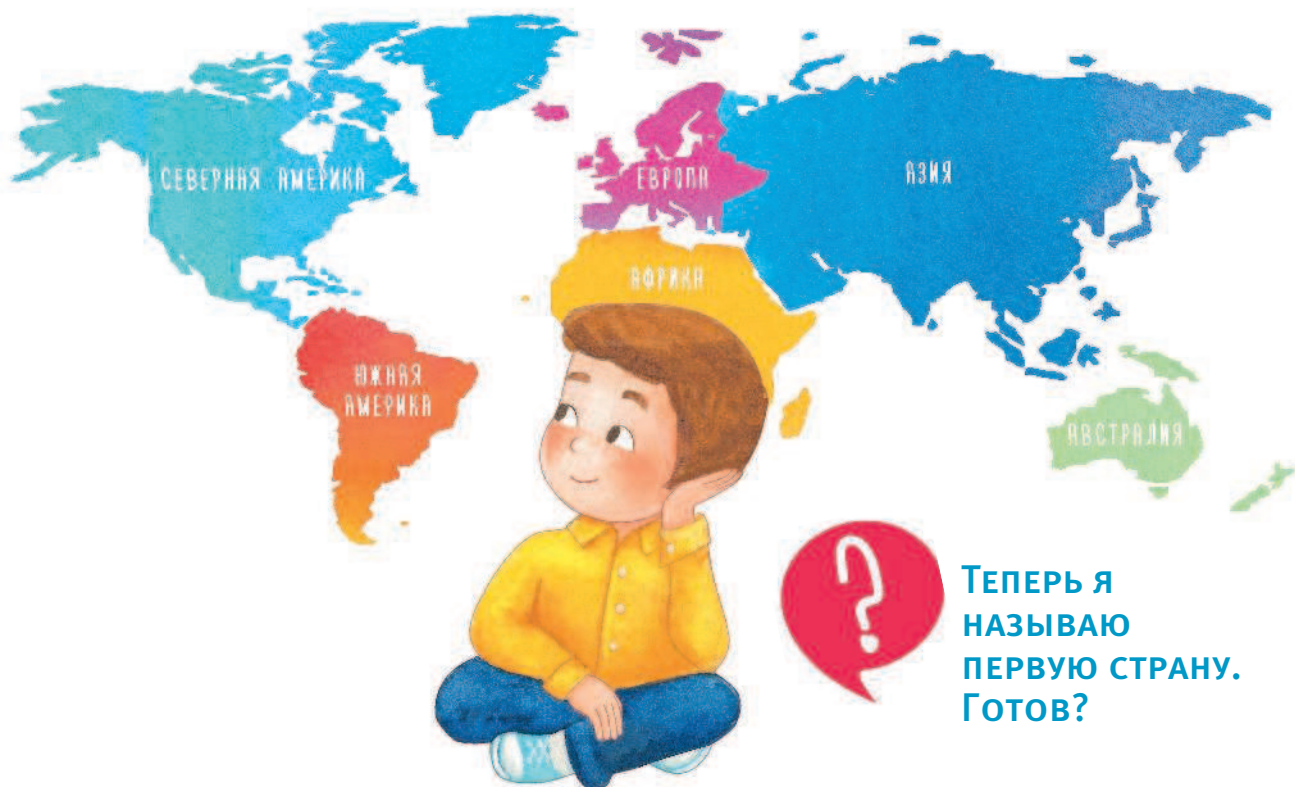
Но люди, которые не могут сами отказаться от чего-нибудь, например от компьютерных игр или алкоголя, попадают в психиатрические клиники. Однажды папа показал мне видео о том, как там лечат людей. Мне совсем не понравилось то, что я увидел. И с тех пор я перестал плакать из-за планшета, а играю на нём не дольше 20 минут в день.

Мама предложила мне читать книги. Мы долго думали, что мне было бы интересно читать, и я выбрал путешествия. Сейчас у меня целая полка книг о путешествиях. Я очень люблю листать книги, смотреть картинки.



**А какие книги были бы
интересны тебе?**

Если у тебя нет книг о путешествиях или путеводителей, попроси родителей купить. Нам понадобится такая книга, чтобы тебе было проще научиться планировать маршруты.



**ТЕПЕРЬ Я
НАЗЫВАЮ
ПЕРВУЮ СТРАНУ.
ГОТОВ?**

Ещё тебе нужен дневник. Для него отведено специальное место в конце этой книги. Там надо будет написать страну, перечислить, что ты хочешь в ней увидеть и кого собираешься взять в поездку, а главное, какие вещи надо взять.

А самый главный секрет волшебника — хорошее настроение! Знаешь, я всегда ложусь мечтать в хорошем настроении. Но даже если оно не самое лучшее, то полёты в фантазиях меня всегда радуют.

Приступаем?

Ложись на кровать или садись на удобное место. Сделай пять глубоких вдохов. Я всегда представляю, что воздух входит у меня через макушку и бежит по моим рукам и ногам до самых пяток. Я делаю это упражнение, чтобы мой мозг как будто отдохнул и был готов мечтать.

