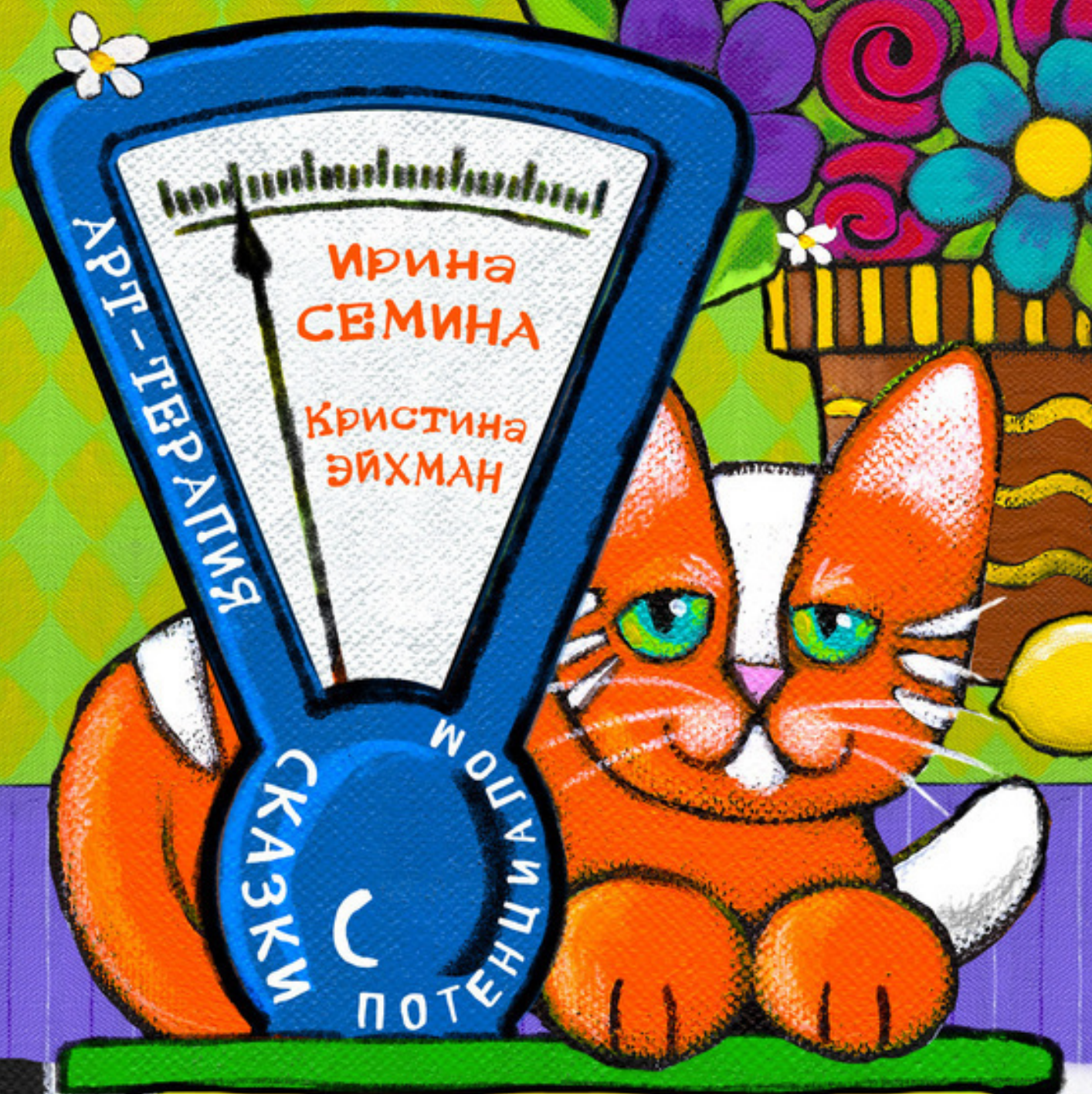


Эльфрика

РЕКОМЕНДУЕТ



**Академия
идеального веса**

МЕНЯЮ СТАРУЮ СУДЬБУ НА НОВУЮ

Эльфика представляет

Ирина Семина

Академия идеального веса

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.9
ББК 88.3

Семина И. К.

Академия идеального веса / И. К. Семина — «Эксмо»,
2016 — (Эльфика представляет)

ISBN 978-5-699-90004-6

Это третья книга из серии «Эльфюса представляет». Кто такая Эльфюса и что она задумала? Эльфика – знаменитая сказочница Ирина Семина, полюбившаяся многим за свои прекрасные истории. Эту книгу она написала вместе с Кристиной Эйхман. «Сказки Кристины – яркие и легкие, они совершенно лишены назидательности, зато наполнены добром и чудесами». Кристина – психолог по образованию, а еще – журналист, сказочница, поэт, любящая жена и счастливая мама. Царство сердца, фонтан желаний, золотые нити любви – «взрослые девочки» с удовольствием побывают в гостях у сказки, в которой главный приз – изменение собственной судьбы. Кстати, еще одним приятным бонусом для читательниц станут раскраски с элементами арт-терапии внутри.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-90004-6

© Семина И. К., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Академия сказочных наук	5
Все всегда случается к лучшему	13
Сказка первая	14
Поговорим о любви	17
Сказка вторая	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Семина, Кристина Эйхман

Академия идеального веса

Академия сказочных наук

День не предвещал ничего нового. Нет, своей жизнью Тина была вполне довольна: все у нее было – уютный дом, любимый муж, замечательные детки, верные друзья, всевозможные хобби и вполне себе приличный доход. Казалось бы, живи и радуйся! Но в последнее время Тину не оставляло чувство, что она попала в день сурка: все повторяется, все уже было. Жизнь потеряла остроту и стала похожа на диетический супчик. В нем явно не хватало специй, и над этим следовало подумать. Она ни за что на свете не отказалась бы от того, что у нее уже есть, но это не мешало желать того, чего пока не было. Только вот ведь незадача: она и сама не могла понять, чего же так не хватает в ее жизненном «супчике».

Парк, расположенный неподалеку от дома, для нее был не просто скопищем деревьев, а чем-то большим, живым и родным. Тина очень любила гулять по парку и знала в нем каждую дорожку, каждую скамейку, каждый уголок. На аллеях парка успокаивалась душа, упорядочивались мысли и уравнивались эмоции. А еще ей казалось, что там ее голова очищается от всякого мусора и на самые сложные вопросы приходят удивительно простые ответы.

На этот раз она отправилась в парк, чтобы получить ответ на простой, казалось бы, вопрос: что делать? Что нужно добавить в жизнь, чтобы она заиграла новыми красками и снова стала вкусной?

Погрузившись в свои мысли, она свернула с аллеи и побрела по тропинке куда глаза глядят и сама не заметила, как очутилась в каком-то совершенно незнакомом месте. Странно, ведь ей казалось, что в парке нет ни одного уголка, где бы она еще не побывала. Тропинка куда-то исчезла, теперь со всех сторон ее окружали деревья, а под ногами стелился ковер из травы и мелких лесных цветов. Казалось бы, самое время затревожиться, но Тина не испытывала страха. Наоборот, в ней зародилось предвкушение чего-то очень необычного и безумно интересного... какого-то важного события, которое вот-вот должно войти в ее жизнь. Цветы росли, образуя собой дорожку, и вот по этой-то дорожке, от цветка к цветку, она и пошла, замирая от ощущения приближающегося чуда. И оно не заставило себя ждать. Обогнув пышный куст, она увидела нечто совсем уж невероятное: несколько деревьев склонились друг к другу, образуя арку, а солнце наполнило ее сияющим светом. Казалось, что это дверь в какой-то волшебный мир, Тина даже ахнула от восхищения. Надо же, в ее вдоль и поперек исхоженном парке – и такое диво дивное!

Когда она шагнула в арку, солнечные лучи вспыхнули ослепительным сиянием, заставив зажмуриться, а в следующий миг случилось странное: она оказалась совсем в другом месте. Свет сменился полумраком, и понадобилось какое-то время, чтобы глаза привыкли к новому освещению.

Она находилась в каком-то полутемном зале. Арка отодвинулась и превратилась в камин, в котором весело потрескивали дрова (несмотря на июльскую жару, в зале оказалось довольно прохладно). Перед камином стоял массивный овальный стол из темного дерева, а вокруг него были расставлены такие же стулья, большая часть из которых была занята.

– Семь, – удовлетворенно произнес чей-то голос. – Добро пожаловать в Радужное Облако! Дамы, теперь все в сборе. Вновь прибывшие, присаживайтесь к столу, и будем начинать.

Тина, как сомнамбула, двинулась к столу и присела на свободный стул, не переставая во все глаза рассматривать вышеозначенных «дам». Это были вполне себе современно одетые женщины разного возраста, и вид у них был такой же недоуменный, как и у Тины. Одна из них, крепкая такая женщина средних лет, почему-то держала в руках поварешку, другая с какого-то перепуга была в лыжной шапочке, а третья нервно опраправляла глубокое декольте вечернего наряда. Рядом с Тиной расположилась уютная круглая бабушка, в ее руках быстро-быстро мелькали спицы, и на них уже просматривался будущий носок. Странная компания, что и говорить.

Во главе стола остались два свободных стула, и вот к одному-то из них откуда-то сверху порхнула девушка в легком белом платье. В прямом смысле слова порхнула, потому что за спиной у нее были... крылья. Такие тонкие, большие, полупрозрачные – прямо как у бабочки. Девушка невозмутимо сложила крылья за спиной, широкой улыбнулась и тряхнула рыжими волосами, собранными в хвост.

– Я вижу, никто не закричал и не упал в обморок, и это уже само по себе вдохновляет. Позвольте поприветствовать вас в Радужном Облаке. И для начала я должна вам кое-что объяснить, – весело сообщила она. – Несколько минут назад каждая из вас вошла в открывшийся портал и мгновенно перенеслась из того места, где находилась, в этот зал. Разумеется, оказались вы здесь не случайно, потому что каждая из вас – Мастер Слова и сказочная женщина. У нас есть предложение, от которого вы вряд ли захотите отказаться, но об этом позже. Пока же успокою вас, что сколько бы времени вы ни провели здесь, вы вернетесь обратно в свой мир ровно в тот же миг, когда и отбыли.

Несколько секунд собравшиеся осмысливали услышанное, а потом дама с поварешкой заволновалась:

– Как это «перенеслись»? У меня же борщ выкипит!

– Уверяю вас, все будет в порядке, – успокоила ее крылатая девушка. – Для вашего борща время остановилось, и он ждет вашего возвращения.

– А мое время, выходит, остановилось прямо на лыжном склоне? – уточнила та, что в шапочке.

– Именно так, – подтвердила рыжая.

– Но я же буду мешать другим лыжникам!

– Ни в коем случае. Для них склон абсолютно свободен, вас там нет. Потому что вы есть здесь.

– Но как так может быть? – недоверчиво спросила черноволосая красавица в вечернем платье.

– Уж вам ли не знать, дорогая Олеандра! – повернулась к ней рыжая.

– Откуда вы знаете мое сказочное имя? – сконфузилась та. – Я его никому и никогда не озвучивала.

– Но вы давно придумываете сказку о волшебнице Олеандре, патронессе Школы Маленьких Фей, и мы от нее и от вас просто в восторге.

– А «мы» – это кто? – робко пискнула Тина.

– Мы – это сотрудники Академии Сказочных Наук. Разрешите представиться, я – фея Кафедры Исцеляющих Сказок, вы можете называть меня Эль. Прошу вас, представьтесь друг другу.

Пока присутствующие представлялись, Тина пыталась собрать мысли в кучу, но они никак не хотели упорядочиваться и весело неслись по кругу галопом, как карусельные лошадки. Нет, это просто невозможно! Она же просто гуляла по парку, и во что это вылилось? Прошла портал и попала в Академию Сказочных Наук. Рыжая девчонка с крыльями – фея и занимается Исцеляющими Сказками. Время – остановилось. Что же это творится, люди дорогие?

Ой, оказывается, все уже назвали свои имена и теперь смотрят на Тину, а она все пропустила!



– Я – Тина, – откашлявшись, начала она. – Сказочной женщиной себя не считаю, но сказки люблю. Рада со всеми познакомиться.

– И я рад с вами всеми познакомиться! – загрохотал мужской голос, и откуда-то с потолка спикировал крупный черный ворон, который, ударившись оземь, то есть о стул, тут же обернулся импозантным мужчиной в костюме и при галстуке. – Разрешите представиться, я Максимилиан Магреус, ректор Академии, Магистр Сказочных Наук. Можно просто Маг.

– Здравствуйте... добрый день... – стали здороваться присутствующие.

– Моя помощница Эль рассказала вам, как вы очутились в Академии. А я расскажу вам, зачем мы вас здесь собрали. Вам интересно?

– Да уж пожалуйста, – закивала женщина с поварешкой. – А то у меня сейчас мозги закипят!

– И я подпрыгиваю от нетерпения, – поддержала ее лыжница.

Тине тоже не терпелось услышать, что это за «предложение, от которого трудно отказаться».

– Тогда я попрошу Эль сначала рассказать вам одну легенду. Она поможет вам понять, в чем суть проекта, разработанного Кафедрой Исцеляющей Сказки.

Эль уселась поудобнее, поправила рыжую челку и задушевным голосом начала историю:

– Давным-давно, в незапамятные времена, планета Земля входила в Магическое Содружество.

Каждая раса Содружества обладала каким-то особым даром. Одни могли повелевать стихиями, другие знали, как изменить свойства любых материалов, третьи играли с проекциями и отражениями, четвертые могли видеть под землей и доставать на поверхность клады и полезные ископаемые. А жители Земли владели совсем уж волшебным ремеслом – Магией Слова. Они умели плести узоры Сказочной Реальности. Каждый мог легко сотворить шапку-невидимку, гусли-самогуды, скатерть-самобранку и заставить летать даже простую метлу. Жизнь тогда была сказочная и очень веселая!

А особо искусные плетельщики, Миротворцы, придумывали целые Миры, в которых охотно селились всевозможные сказочные существа – жар-птицы и русалки, водяные и лешие, эльфы, гномы и драконы. Между мирами были устроены Порталы, которые позволяли свободно перемещаться на Землю и обратно.

Сейчас уже не понять, кто, когда и почему открыл портал для Гильдии Черных Колдунов. Случайно это было сделано или намеренно, уже не узнать, но в любом случае Черные Колдуны проникли на Землю и решили, что этот чудесный цветущий мир им очень подходит. Они сразу стали воплощать в жизнь коварный план по захвату планеты. Первым делом они наложили на Землю иллюзию благополучия, чтобы со стороны казалось, что все в полном порядке. Магическое Содружество долгое время даже не подозревало, что Черные Колдуны постепенно прибирают Землю к рукам.

Для начала они взялись за мужчин и постепенно внушили им, что территория соседа всегда лучше, а жена соседа всегда слаще и что все это надо добывать в бою. Начались войны, и мужчины стали предпочитать Слову оружие. Женщины оказались более стойкими, потому что их сердца прозорливее, а чувства тоньше. Тогда колдуны пошли другим путем: они сумели как-то доказать мужчинам, что они главнее женщин, потому что сильнее, а женщины, дескать, по природе своей хитры и коварны, доверять им нельзя, а надо держать в черном теле, а сопротивляющихся безжалостно истреблять. В результате этого плана многих наиболее умелых плетельщиц Сказочной Реальности уничтожили, а остальные затаились и старались не проявлять свои способности открыто.

Другие миры постепенно закрыли и запечатали свои порталы – во-первых, никому не хотелось связываться с Гильдией Черных Колдунов, а во-вторых, дело уже зашло слишком далеко, и теперь было непонятно, как с ними бороться.

Но земные Мастера Слова нашли хитроумное решение: стали обучать детишек бытовой магии и передавать знания о мире с помощью сказок. Казалось бы, сказка – ложь, простая болтовня, ничего тут магического нет, и волноваться нечего. Черные Колдуны этот момент как-то не учли и пропустили, и таким образом остатки Магии Слова сохранились на Земле, хотя, конечно, плести Сказочные Узоры уже мало кто умел и редко кто решался.

Черные Колдуны тем временем буквально грабили этот мир, причем руками его же жителей: вырубались леса, истощались полезные ископаемые, загрязнялись реки. Да и сами люди уже совсем запутались, где правда, а где ложь, и часто стали служить Черным Кол-

дунам, даже сами того не подозревая. Разве вы не замечали, что давно уже человечество истребляет живую природу и питается мертвой пищей? Что люди сквернословят, обвиняют друг друга во всех смертных грехах, не замечая своих собственных? Многие готовы убивать только за то, что кто-то на них не похож или не разделяет их взглядов. В общем, с течением веков люди все больше становились похожи на Черных Колдунов, чего, собственно, те и добивались.

Нет, конечно, время от времени на Земле то тут, то там все еще рождались талантливые дети, из которых вырастали сильные мастера Магии Слова, но часто применяли ее не для Миротворчества, а в целях обмана и личного обогащения. Эти Мастера подвизались в политике, юриспруденции, журналистике и других областях и часто искажали реальность ничуть не меньше, чем сами Черные Колдуны. Но даже те Мастера Слова, которые выбрали путь Миротворцев, не могли проявляться в полной мере, ведь каждый из них был сам по себе и, даже если бы захотел, не мог серьезно повлиять на общую ситуацию.

Так было, пока один из них, Максимилиан Магреус, – в этом месте рассказа Маг привстал и поклонился, – не придумал оригинальное решение: долгое время с помощью Магии Слова он создавал место, где могли бы в безопасности встречаться и общаться мастера по плетению Сказочной Реальности. Сначала он соткал Радужное Облако – летучий островок вне пространства и времени, который недостижим для восприятия Черных Колдунов. Затем внутри Облака он придумал Академию Сказочных Наук. Потом он стал по одному отыскивать сотрудников для Академии. Среди нас есть эльфы, гномы и прочие волшебные существа, владеющие самой разной магией. Есть и Мастера Слова с Земли, но их пока немного, ведь Черные Колдуны все еще сильны.

Собственно, это все, что я хотела вам рассказать. Маг, я почтительно умолкаю и передаю слово вам.

– О да! – с энтузиазмом воскликнул Маг, потирая ладони. – Все обстоит именно так, как доложила Эль. Но сначала скажите, что вы об этом думаете?

– Печально, – пригорюнилась красотка в вечернем платье.

– Но правда, – вздохнула тетушка с поварешкой.

– Чем мы можем вам помочь? – поправляя очки, спросила девочка с кудрявой челкой, которая до сих пор помалкивала и держалась в тени. – Вы ведь для этого нас сюда призвали, правда?

– Вот! Это правильный вопрос! – восхитился Маг. – Именно призвали, лучше и не скажешь!

Разумеется, вы очутились здесь не случайно. К нам в Академию Сказочных Наук мечтают попасть многие, но Радужное Облако принимает далеко не всех. Было открыто несколько десятков порталов, но сработали они только для вас семерых. Как раз по количеству мест!

– А почему именно семерых? – заинтересовалась Тина.

– Потому что семь – это магическое число и нужно ровно столько Мастеров, чтобы воплотить наш проект в жизнь.

– Погодите про проект! – вмешалась еще одна молодая женщина, которую Тина сразу вовсе не разглядела. – Я должна честно сказать: я никакой не мастер, я библиотекарь.

– Вы знаете поименно всех сказочников прошлого и настоящего и умеете вдохновенно о них рассказывать, – подсказала Эль. – Вы настоящий Доктор Сказочных Наук и Мастер Слова.

– Если я и мастер, то только в своем деле, – с сомнением произнесла красавица. – Я учитель начальной школы.

– ... и еще вы придумали Школу Юных Фей, дорогая Олеандра! – опять вмешалась Эль. – Это дорогого стоит, у нас вся Академия с нетерпением ждет каждой вашей новой сказки.

– А я мастер, да не тот! Мастер производственного обучения в кулинарном техникуме, – объявила та, с поварешкой. Ой, кто бы сомневался...

– ... и многие рецепты излагаете в сказочной форме, – напомнила Эль. – А еще вы очень добрая. Ваши ученики называют вас тетушка Аксал.

– Тетушка Ласка, – перевел Маг.

Тетушка Аксал застеснялась и прикрылась поварешкой.

– А я пока в школе учусь, в восьмом классе, – доложила девчонка с челкой. Такая серьезная, в очках, сразу видно, отличница. – Сказки с детства люблю! Я что ни увижу – про все сразу сказка придумывается.

– А мы это знаем и очень ценим, у тебя получаются чудесные сказки, нежные и добрые, – растроганно пробасил Маг.

– Я вот тоже сказочница, да... У меня дома своя Академия Сказочных Наук, – не прекращая ни на минуту перебирать спицами, хихикнула вязальщица. – Четыре внука, и все мастера Слова, а также Писка, Визга и Шалостей. Их только сказками и можно хоть ненадолго утихомирить.

– Пора расширять аудиторию, – предположил Маг.

– Я мастер спорта по легкой атлетике, – отрекомендовалась девушка в шапочке. – Я точно Мастер Слова – мертвого могу уговорить. Я очень целеустремленная и всегда своего добиваюсь!

Все замолчали, выжидательно глядя на ректора.

– А почему молчит Тина? – с улыбкой спросил он. – Или вы не имеете отношения к Магии Слова?

– Думаю, что имею, – сказала Тина. – Вообще-то я психолог. Магия Слова – мой рабочий инструмент. И еще я часто для своих клиентов сочиняю сказки. Некоторые вещи через сказку донести гораздо проще, чем в научной форме. Думаю, что научная информация застревает в голове, а сказки сразу падают в душу и играют на ее тонких струнках.

– Ты просто чудо! – послала Тине воздушный поцелуй рыжая Эль. – Все правильно!

– Что бы вы ни думали, но случайных людей здесь нет, – объявил Маг. – Мои порталы настроены очень точно. Поэтому я знаю, что у каждой из вас есть следующие качества:

– добрая душа,

– зоркое сердце,

– сказочное мышление,

– вера в чудеса,

– готовность к переменам,

– неоценимый опыт,

– и самое главное, каждая из вас является мощным носителем Магии Слова, – заключил ректор. – Все вы умеете плести Сказочные Узоры. Даже если вы пока не в полной мере использовали свое мастерство, будьте уверены: в самое ближайшее время оно развернется во всю ширь.

– И тогда... что? – в наступившей тишине громким шепотом спросила школьница.

– И тогда мы начнем воплощать в жизнь наш проект, – провозгласил Маг. – Академия Сказочных Наук предлагает вернуть потерянные знания землянам. А как вернуть?

– Через сказки? – предположила Тина.

– Совершенно верно! Пора дать отпор Черным Колдунам.

– Если надо остаться здесь, я не согласна, – заявила бабушка с вязанием. – Прошу иметь в виду, у меня внуки.

– О нет, вам вовсе не нужно здесь оставаться, – поспешила разъяснить Эль. – Напротив, вы будете творить Магию Слова на Земле. Так сказать, по месту жительства.

– Но скажите, что мы можем сделать? – задумалась учительница. – Будем приставать к каждому встречному-поперечному и рассказывать сказки?

– Нет-нет, это было бы неэффективно, – поспешил успокоить ее Маг. – Мы предлагаем другое. Каждой из вас предстоит написать сказочную книгу.

– Ха! – взмахнула поварешкой женщина из кулинарного техникума. – Книгу, скажете тоже! Да я по сочинениям больше тройки никогда не получала! Нашли писателя...

– Мы нашли не столько писателя, сколько канал, – мягко объяснил Маг. – Вы, главное, пишите, а уж мы позаботимся о том, чтобы у вас все получилось.

– А как мы будем издавать эти книги? – озабочилась библиотекарь. – Нет, в самом деле, вы не представляете, насколько трудно пробиться в какое-нибудь издательство...

– Поверьте, все получится, – вмешалась Эль. – Ведь если совершается что-то во имя Света и Добра, само Мироздание начинает помогать. И вся Кафедра Исцеляющих Сказок будет работать на проект.

– Бояться трудностей – это неспортивно, – заметила лыжница. – Я – за.

– Неужели мы позволим Черным Колдунам окончательно разорить Землю? – огорченно спросила школьница. – Я очень хочу, чтобы на Землю вернулась Магия Слова! Я хочу научиться плести Сказочные Узоры и стать Миротворцем! Вы можете на меня рассчитывать.

– Поднимите руки, кто согласен, – предложила бабушка с вязанием. – Я, с вашего разрешения, проголосую носком.

Семь рук поднялось почти одновременно.

– Мы очень благодарны вам за согласие, – проникновенно сказал Маг. – Я уверен, что вместе мы сможем переменить ситуацию и нейтрализовать Черных Колдунов, а впоследствии – прогнать их и запечатать портал в их мир. Вы призваны, чтобы с помощью Магии Слова разбудить людей и вернуть им память о чудесном даре плетения Сказочной реальности.

– Если у вас есть вопросы, можете их задать, а если есть идеи, то поделиться, – предложила Эль.

– У меня вопрос, – подняла руку отличница. – О чем писать?

– Да, действительно! Надо бы как-то обозначить круг тем, – поддержала ее библиотекарь.

– Пишите о том, что вас волнует, – сказал Маг. – Что вам кажется достойным обсуждения. Что кажется неправильным и хочется поправить. Единственное условие – делайте это в сказочной форме. Ведь у нас Академия не простых наук, а Сказочных.

– У меня есть идея, – встрепенулась Тина. – Когда вы говорили, что человечество питается «мертвой пищей», я подумала, что это моя тема. Я давно экспериментирую в этой области, и мне есть чем поделиться. Можно?

– Нужно, уважаемый Мастер Слова, нужно! – с воодушевлением вскричал ректор Максимилиан Магреус – Я уже предвкушаю и желаю поскорее прочитать хотя бы первую главу.

– А мы с вами еще увидимся? – спросила школьница.

– Неоднократно! Вы все можете бывать у нас когда захотите – стоит только научиться применять Магию Слова для переноса. Скоро вы сможете это делать.

– Да-да, мы приглашаем и всегда вам будем всем рады! У нас тут очень много интересного для отдыха и вдохновения, – добавила Эль.

Что было дальше, Тина опять плохо запомнила. Задавались еще какие-то вопросы, звучали ответы, а ее мозги уже переключились на будущую книгу. Оказывается, в голове, в какой-то тайной коробочке, уже давно скопилось огромное количество информации на эту тему, а сейчас вот она высвободилась и стала стремительно выстраиваться в главы и разделы.

Очнулась Тина, когда Маг поднялся и торжественно провозгласил:

– Да здравствует Академия Сказочных Наук! Да живет Магия Слова! Да будет Свет!

И в тот же миг в зале вспыхнул свет, раздвинулись широкие портьеры, явив взгляду высоченные стрельчатые окна – по три с каждой стороны. И за каждым окном открывался свой мир, один сказочнее другого. За одним порхали гигантские бабочки, несущие на себе крошечных всадников-эльфов, за другим – танцевали тонкие ивopodobные девушки с волосами-ветвями, за третьим – кружились в хороводе сверкающие разноцветной чешуей драконы. Там были и скачущие огненные кони, гривы которых развевались пламенем, и чудесный сказочный город, раскинувшийся на холмах... «И теперь все это и мое тоже, и я смогу здесь бывать когда захочу!» – с восторгом думала Тина. У нее прямо дух захватывало от таких невероятных перспектив.

– Портал в ваше пространство открыт, – сказал маг и приглашающим жестом указал на камин. Теперь вместо пламени в нем опять сиял ослепительный свет, и туда стали одна за другой нырять новоиспеченные Мастера Слова. Вот исчезла в сиянии школьница... Вот, подобрав подол платья, ступила в камин черноволосая красавица... Следующей в портал шагнула Тина.

Миг – и она вновь стояла перед аркой из деревьев, только никакого сияния там теперь не наблюдалось. На всякий случай она прошла сквозь арку туда и еще обратно – нет, ничего.

Кстати, сразу за аркой обнаружилась и дорожка, и Тина быстро определила, в каком месте парка находится. А ведь казалось, что заблудилась!

И хотя их предупредили, что на Землю они вернутся в тот же миг, не потеряв ни секунды времени, Тине казалось, что она отсутствует уже давно и дома ее ждали. Она неслась из парка целеустремленно, как торпеда, и все вокруг было очень ярким и каким-то новым. Да, определенно, она нашла свою «приправу» – это сказки! Жизнь заиграла новыми красками и ароматами и казалась такой вку-у-усной!

Дома Тина поскорее кинулась к письменному столу: пока никого нет, следовало записать все свои идеи. Книга уже жила в ней, толкалась ножками и просилась наружу.

Тина подвинула к себе чистый лист и вывела:

«АКАДЕМИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА».

Все всегда случается к лучшему

Опять зудит. Да, именно так можно назвать то состояние, когда очень хочется написать сказку. Тема назойливо прыгает перед глазами и просится на бумагу.

– Так чего ты ждешь? Пиши! – прозвучал звонкий голосок из кухни.

Вот так сюрприз! Дома никого, а мне голоса чуждятся. И это еще не все... похоже, мне еще и феечки мерещатся! Одна сидит на столе и грызет бублик, который не намного меньше ее собственного роста. Пышненькая такая милашка.

Вторая совсем стройняшка, порхает под потолком, что-то напевает и при этом активно двигает ножками и ручками. Третья феечка – это смесь из первой и второй: не пухленькая, но и не худая, талия ярко выражена, ножки крепенькие. Воркует над тестом каким-то на рабочем столе.

Ну а четвертый экземпляр удивляет больше всего. Какая-то депрессивная фея – ручки бессильно повисли вдоль тела, глазки грустно смотрят в окно.

– Пиши, пока есть муза! – продолжает звонкий голосок из-под потолка.

– Ага, мы уже умираем от любопытства! Интересно, что ты в этот раз будешь писать? – добавила пышечка и стряхнула крошки с пухленьких колен.

Эх, была не была! Напишу, а чего ж? Только раз уж у меня галлюцинации, то пусть они мне и помогают.

Сказка первая Экстренное совещание

– Давай уже быстрее, поторопись! Экстренное ведь, а ты тут копаешься, – бурчал Стрессовый Фактор.

– Ты меня не торопи, успеем еще, – оскалилась Тщательность.

Вокруг все суетились, спешили, и чувствовалось явное напряжение.

– Что случилось-то, хоть кто-нибудь знает? – допытывалось Аналитическое Мышление. Однако все отмахивались или просто, дернув плечом, мчались дальше.

Дверь в Большой Зал Заседаний была открыта, и оттуда доносились голоса – тихие успокаивающие и истерические высокие.

Нежность протиснулась мимо всех и вбежала в зал, голоса смолкли, а она просто запела. Никто не понял слов, не понял смысла, просто всем стало хорошо. За это время вошли остальные, и предстала их взору картина невероятная.

На подоконнике, вцепившись в оконные рамы, стояли Пищеварение и Душевный Баланс. Они отчаянно рыдали, и слезы их летели вниз чуть ли не потоком. Казалось, еще миг – и они бросятся вниз, и водопад слез поглотит их навеки. Но заслышав песнь Нежности, они обернулись и замерли, а потом медленно присели и сползли с подоконника на пол. По залу прокатился вздох облегчения. Всхлипы их становились все тише, а Нежность обняла неудавшихся горе-самоубийц и усадила в кресла во главе стола.

Заботливость поднесла чайку успокоительного, и все собравшиеся расселись вокруг стола. Разговор начало Аналитическое Мышление.

– Что здесь происходит? Давайте вместе разберемся что ли.

– Простите нас, что всех напугали. Мы просто поняли, что не можем так дальше. Устали оба, сил больше нет, с хозяйкой мы в разладе, вот и решили уйти из жизни.

– Вы что, совсем с ума сошли? Мы же без вас тоже следом бы канули! – заголосила в ответ на это Пылкость Чувств.

– Тише, милая, тише. Мы все знаем ваш нрав. Но ведь мы не для взаимных обвинений собрались, а чтобы обсудить все и ра-зо-бра-ться. Мы ж тут все братья и сестры. Итак, что вы поняли, мои дорогие? Как именно «так» вы не можете дальше?

Первым заговорило Пищеварение:

– Хозяйка наша отлично понимает, что для меня хорошо, а что плохо. Книжечек умных начиталась, поэкспериментировала, я ей сигналы отчетливые всегда шлю, когда мне хорошо, а когда плохо. Вот на мясо у нас, например, «совсем плохо», гниение полное и застой, ну я ей как сигнал – спазмы и отрыжку, она вроде отказалась от этого продукта. Но вот только запах жареного мяса в ноздри, и она как животное: ням – и кусок во рту. Что мне с ней делать, а?

Чувство Голода вмешалось в монотонный монолог.

– А мне что, тоже тогда вместе с вами прыгать? Меня-то вообще не слушают! Говорю отчетливо: дайте витаминов, пожалуйста, а меня чем забивают? А нехватку углеводов вообще конфетами глушат. Что это такое???

– Подождите с конфетами, давайте все по очереди, – вставила Упорядоченность.

Аккуратность встала и предложила вести протокол, все по пунктам разобрать. Во-первых, разобрались с мясом, которое пищеварение особенно ненавидело, все-таки проблем с ним больше всего.

Выявили всей гурьбой, что нужно Чувству Голода посильнее себя проявлять. Интуиции и Внутреннему Голосу дали аванс, чтобы хозяйку заставляли получше прислушиваться к Чувству Голода. А то засидится, забегается, он уже и погромче себя проявляет, а она «Ой, сейчас, ой, еще вот это быстренько закончу...»

Вызвали Память, освежили знания о питании, а заодно о том, как мясо из животных добывается, и велели Памяти почаще хозяйке фразы из книг да картинки о бедных зверушках посылать. Укрепили сотрудничество Обоняния и Памяти, чтобы Память Обонянию напоминала, что не стоит ловиться на вкусно пахнущие специи.

Память пообещала всем, что как только Обоняние уловит запах мяса или колбаски, она тут же пошлет сигнал в Мозг, чтобы тот вспомнил, как ужасно пахнет на скотобойне или как кровоточит стейк при разрезании.

А Пищеварение обещало еще сильнее сигнализировать после приема. Что, мол, совсем мне плохо, не справляюсь. Решили транспортировку бактерий улучшить и разместить их именно во рту, чтобы в случае рецидива запашок посильнее был. Авось хозяйку это пройдет.

Следующей проблемой были молочные продукты. У хозяйки непереносимость лактозы, т. е. молочного сахара, а она что? В цикориевый кофе ей, видите ли, молочка непреодолимо хочется. А соевое покупать для себя самой жаба душил. Жабу эту нашли, душил не стали, просто выкинули из окна. Самооценку подтянули повыше, чтобы хозяйку при покупках поддерживала.

С сыром уже было сложнее, потому как реакция не такая мгновенная. Нет ни коликов, ни газов, разве что через денек Кишечник пожалуется, но его уже давно никто особо не слушает.

Сидевший на самом дальнем краю Баланс Минералов попросил слова.

– Понимаете, это я, наверное, виноват. Мне ведь кальция не хватает и много еще чего, что чаще всего в соленых вещах есть. А сыр-то, ох какой он солененький да запашистый!

Осуждать Баланс Минералов никто не стал, Упорядоченность занесла в протокол приказ об упорядоченном режиме приема минеральных веществ. Чтобы корнеплоды каждый день употреблялись, да и бобовых бы побольше, и проросшей пшеницы тоже.

Далее обсудили йогурт, творог и молоко в чистом виде, без кофе. Оказалось, хозяйка – какой позор и стыд! – подбегает за своими детьми. Ужас просто, ну как в голодном краю – ни кусочка не выбрасываем. Ну, не доел ребенок свой творожок или йогурт, зачем в себя-то пихать? В мойку его безжалостно! Нежность подпитала Самооценку: «Крепись, родная, мы тебя любим все, но и ты себя люби и цени!»

Сметана. Ох уж эта сметана! Хочется хозяйке салатика иногда с помидорчиками и сметанкой. На помощь пришло Творческое Мышление и предложило заменить сметану на соевый йогурт. Вкусно и очень полезно, заметку сделали, Память будет хозяйке напоминать, что нужно купить не только молоко соевое, но и йогуртик. Леня было запротестовала, но ее тут же пресекли: ничего страшного, что магазин, где это добро можно купить, расположен далеко. Ради здоровья можно и проехаться.

Настал черед яиц, тут оказалось все не так просто. В чистом виде у хозяйки с яйцами любви сроду не получалось, сплошная взаимная непереносимость, и хозяйка отказалась от яиц, поняв это. Но вот если яйца прятались в пироге или печенюшках, тут ее ничто не удерживало от употребления. Однако выпечка с яйцами Желудку была не по вкусу, и булькал он возмущенно во весь голос, но его заглушали Удовольствие и Наслаждение.

Таким образом, подобрались к проблеме со сладким. Хозяйка со стрессом своим обходиться не была научена. Как, например, рассердится на домашних, так к шоколадке пальцы сами тянутся. Как спешка рабочая, так цап конфетку! Постановили: во-первых, нужно стресс минимизировать до возможных размеров. Во-вторых, убрать сладости подальше и меньше печь вкусняшек всяких. В-третьих, найти альтернативы для снятия стресса – есть же они, в самом деле.

Тема была очень обширной, а посему решили остановиться пока на этом, иначе ведь утро настанет, хозяйка проснется, а еще много чего не обсудили. Вот с пирогами ведь еще какое дело – мертвые они, как ни крути, все ингредиенты жареные-пареные, молотые-крученые. Пищеварение же очень позитивно отзывалось о сыроедении, девичий румянец прямо

на щеках выступил. Хозяйшка тоже все понимает, чувствует подъем сил, когда не ест мертвую пищу, но нет-нет да и запихает в себя пирог-другой. Прямо беда!

Да вот только семья ее требует пирогов, мяса и прочих вкусовых-вредностей, и приходится готовить сначала им, а на себя потом и сил что-то не хватает. Лень опять-таки выступает: это ведь надо салатик-то накромять еще (ох, неохота иногда!), да и есть уже сильно хочется. Организационный Талант предложил готовить сначала сырую пищу, потом другую: не хватит сил на то, чтобы суп доварить – пусть муж доделывает. Заблаговременно задуматься, чего в себя вводить будем, очень даже хорошо и полезно.

Тут в зал забежала маленькая Любовь к Себе, прижалась к Нежности и зашебетала что-то. Нежность встала, взяла Душевный Баланс под руку и объяснила всем:

– Раз вы тут так хорошо уже все уладили, мы уходим, полные надежды на изменения.

– Подождите, о чем вы? Мы же еще совсем не выслушали Душевный Баланс. Нужно ведь и его мотивы для суицида узнать.

– Все просто. Когда хозяйка с Пищеварением не в ладу, тогда и Балансу Душевному перепадает. Ему ведь тоже питание нужно правильное. А толку от шоколадки, если она сначала подбадривает, а потом такой откат ужасный. То-то потом хозяйка еще более раздраженная на всех и вся!

Никто и возражать не стал: все верно, был мотив. От такой жизни и игнорирования потребностей порой точно сбежать хочется!

Все зашумели и потянулись к выходу.

– Вы думаете, пора заканчивать совещание? Уже все решили? – спросила Скептичность.

– Нет, вы можете еще посоветоваться, только смените зал, пожалуйста. Мы же сейчас в Сознании сидим. Напротив Зал Подсознания, располагайтесь там, пообщайтесь еще по душам. А нам пора, Любочке порция Нежности нужна.

– Тогда и я с вами, порадуя Любовь своими знаками. А коль вы в Подсознание пойдете, мне там, увы, делать нечего, – промурлыкало Внимание.

На том и порешили.

Утром хозяйка первым делом сделала себе свежий сок, выпила и заулыбалась от радости. Хорошо-то как! Она раз и навсегда решила, что надо взяться за питание, да только не в открытую, а исподтишка. Цель есть, желание тоже, стимула достаточно, главное – не заикливаемся слишком сильно, время на перестановку нужно, время...

Поговорим о любви

– Ишь как у тебя получилось, – заявила крепенькая феюшка, накрывая тесто полотенцем. И сказала она это так, что неясно было, это она похвалила или пожурела.

– *А мне нравится*, – неожиданно сказала грустная фея. Она села на подоконник и медленно раскачивала ножками.

– *Может быть, познакомимся? Вот тебя как зовут?* – спросила я пышненькую фею.

– *Булочка*, – представилась она и принялась грызть сухарик.

Булочка? Оригинальное имечко, ничего не скажешь. Хотя кто их знает, как у них с именами. Может, что больше всего любишь, так тебя и зовут?

– *А ты что любишь больше всего?* – спросила стройняшка, плавно приземлившись на холодильник.

– *Ой, вы что, мысли умеете читать?* – удивилась я.

– *Ага. Мы еще много чего умеем. Меня, между прочим, зовут Прелесть*, – подмигнув, сказала она.

Свежеиспеченная теория о раздаче имен лопнула как мыльный пузырь.

– *А если бы эта теория подтвердилась, как бы тебя звали?* – спросила меня грустная фея.

– *Не знаю.*

– *А что ты любишь?* – спросила Прелесть.



– Что люблю? Ой, сказка родилась! Хотите послушать? – спросила я.

– Еще как хотим!

И феи полетели за мной к компьютеру.

Сказка вторая Что я люблю...

В желудке было опять мерзко, все бурлило и булькало. Ведь знаю, что от сладостей потом так плохо будет, и все равно их ем, ну что за ужас, а? Старательно чистя зубы, я пыталась не корить себя и не ругать, смысла в этом мало. Ну почему я их ем, да еще и на ночь глядя? Вопрос прыгал в голове, как резиновый мячик.

– Ты же знаешь, что, почему и за что! Так что это совсем неправильные вопросы.

Дико озираясь в поисках того, кому мог принадлежать голос, я пробежалась по дому, даже приоткрыла дверь ванной и выглянула в коридор. Никого... неужели померещилось?

– Правильнее было бы спросить, зачем ты их ешь.

Когда я осознала, что мое собственное отражение смотрит на меня с укоризной и щетки зубной там не видно, голова закружилась, и я присела на край ванны. Что же это такого в тех конфетах было, что зеркало со мной заговорило?

– Итак, зачем ты ешь сладости? – донеслось из Зазеркалья.

– Чтобы получить удовольствие, чтобы подсластить жизнь, – пролепетала я, с опаской смотря на свое отражение.

– А есть ли другие подсластители? Коленки еще дрожали, было, мягко говоря, не по себе. Во рту какой-то стальной привкус. Мысли разбегаются по углам. Наверное, вид у меня был настолько ошарашенный, что мое отражение улыбнулось.

– Что ты любишь делать? Что тебе нравится? Помнишь «Денискины рассказы» Драгунского? Конкретно – «Что я люблю». Кто тебе мешает свой такой написать?

Я очень люблю воду – вот что первое приходит на ум. Люблю стоять в душе, закидывать голову наверх и чувствовать упругие струйки на лбу, а потом, наоборот, наклонить голову вперед и почувствовать щекопку на затылке и на шейном позвонке. А это чувство после душа? Чувствуешь себя такой чистой-пречистой.

– Написать-то дело не сложное, но как это связано со сладостями? – чуть осмелев, спросила я зеркало. Если уж я схожу с ума, то пусть хоть от этого польза какая-нибудь будет. Хоть разберусь со своими проблемами.

– Написать – это только первый шаг. Затем постарайся встроить в свою жизнь побольше таких полезных вкусов для души. – Отражение подмигнуло, подбадривающе улыбнулось и принялось, наконец, чистить зубы.

Хорошая идея. Что я еще люблю? Воду люблю во всех ее проявлениях. Чтобы не путаться, продолжу с водой в жидком состоянии. Люблю налить очень горячую ванну с несколькими каплями бергамота или лаванды и медленно-медленно погружаться в этот «кипяток». Мурашки по всем телу! А потом полежать и сползти с головой под воду. Пузырьки воды поднимаются по коже головы. Как это неописуемо!

Но и холодную воду тоже люблю. Люблю с утра обливаться холодной водой. Взбадривает отлично. А бывает, проснешься, вся такая тепленькая и разморенная, и холода не хочется ужасно, но пересилишь себя и гордишься собой. Люблю сначала прогреться на солнышке, а потом запрыгнуть в прохладную влагу. Люблю ходить босиком по холодной воде, в ручьях лесных или горных или по берегу бурной реки. А как я детстве любила шлепать по лужам! Срочно надо купить себе резиновые сапоги.

Люблю, когда в жаркой бане по спине стекают капельки. Люблю после бани окунуться в холодный чан или облиться ледяной водой. В прошлом году была зимой в сауне и, напарившись, окуналась в прорубь – это было восхитительно. А когда пить сильно хочется, а? Вот это истинное наслаждение, пьешь и не нарадуешься.

А еще люблю грызть кубики льда из напитков. Люблю комкать снег голыми руками, без рукавиц, и наблюдать, как он тает. Или когда снежинки на лицо падают, это тоже люблю очень. Люблю скользить на коньках по льду, невероятное чувство странной невесомости. Люблю, когда выпадает первый снег, все вокруг становится таким умиротворенным и тихим.

Ладно, хватит про воду. И вообще надо бы больше практических вещей записать, снег ведь только зимой бывает. Раз вспомнила про коньки, то и ролики стоит упомянуть. Люблю кататься на роликах. Люблю, когда ветер играет в волосах, люблю эту скорость, этот драйв. Вроде как ты бежишь, но настолько быстро, что в ушах свистит. Так быстро бегать я не умею, а вот ездить – еще как.

Да, ездить люблю в целом. На велосипеде по весеннему парку или на машине по скоростной дороге. Давишь на педаль и мчишься, мчишься... На лошади пробовала, мне не очень понравилось, так как я никак не могла научиться запрыгивать на скакуна. Что я еще люблю?

Люблю колдовать на кухне. Люблю экспериментировать, пробовать новые рецепты. И конечно, приятно, когда результат покоряет всех гостей. Люблю печь с детьми. Люблю месить тесто. Люблю запах свежее испеченного хлеба. А когда печенюшки пекутся в духовке, то есть всегда такой незаметный момент превращения или чуда. Только что это были кусочки теста – и вот это уже хрумкие румяные ароматные вкусняшки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.