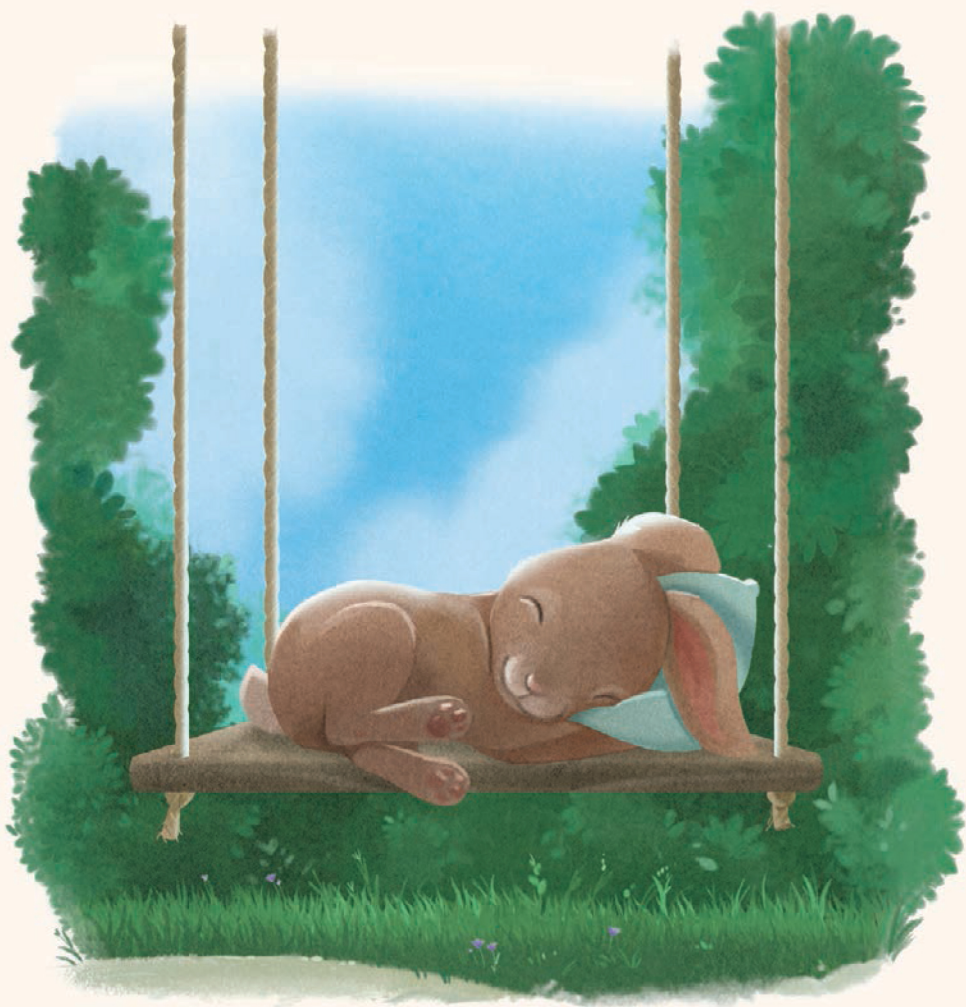


Жил да был крольчонок по имени Роджер, который очень хотел уснуть, но **никак не мог**.

Роджер был очень похож на тебя, *[имя]*. Не старше, не младше, а как раз твоего возраста. Он любил делать то же, что и ты: играть и смеяться. Крольчонок мог проскакать до самой ночи вместо того, чтобы лечь в кроватку и **заснуть**.

Все его братья-крольчата **легко и быстро засыпали каждый вечер**, стоило только маме-крольчихе укрыть их одеялом. Но не Роджер! *Он просто лежал в кроватке и думал, как весело было бы поиграть, вместо того чтобы уснуть прямо сейчас*. Как хорошо прыгать по травке, пока не устанешь—пока не устанешь настолько, что просто не сможешь больше бегать и прыгать. Как здорово целый день играть в парке и под вечер задремать на качелях. *На качелях можно раскачиваться туда-сюда, туда-сюда, тихо и спокойно. Вот так*.

Крольчонок думал об этих весёлых играх и вдруг **почувствовал себя таким уставшим**. Он представил себе, **как бы он устал от этих игр сейчас**, до того, как мама тихо пропоёт: «Баю-бай, сыночек, **засыпай сейчас**».



Роджера, как и тебя, **[имя]**, убаюкивали ночные шорохи и звуки. Крольчонок лежал и чувствовал, что **вот-вот уснёт**. Он будто видел, как картинка, на которой вы вместе с ним засыпаете, *становится всё более чёткой и приближается всё ближе и ближе с каждым вдохом...*



В тот вечер братья Роджера **уснули раньше обычного**, а он всё лежал и размышлял, как бы тоже побыстрее **уснуть**. Крольчонок перебирал в уме все те занятия, от которых он мог бы **очень устать**. Всё то, от чего он обычно *становился усталым и сонным, очень усталым и очень-очень сонным. Он вспоминал игры и все другие затеи, от которых он и ты очень устали бы прямо сейчас.*

Крольчонок всё думал и думал, а сон так и не шёл. Папа-кролик уже сладко спал, а мама-крольчиха — ещё нет. Роджер решил спросить у неё совета, как заснуть. Вот что мама предложила ему и тебе: собери все мысли, которые крутятся в голове и мешают уснуть, и убери их в коробочку под кроватью.



—Завтра ты проснёшься и обнаружишь ответы на все свои вопросы. За ночь ты наберёшься сил и бодро начнёшь новый день. **А сейчас ты заснёшь**, — уверенно сказала мама-крольчиха. — Иногда нужно немного подождать, но не волнуйся, ты всегда сможешь вернуться к тем мыслям, которые спрячешь в свою коробочку перед сном, — добавила она.

И вот вы вместе с Роджером убираете все свои мысли. *В голове теперь пусто.* Это так легко и приятно, что наконец можно и уснуть.

А чтобы точно уснуть, мама-крольчиха предложила всем вместе навестить дядюшку Зёву — самого доброго волшебника в мире. Он жил совсем рядом, на дне долины.

— Он уж точно **поможет вам уснуть**, — сказала мама-крольчиха.





И всей компанией вы отправились к дядюшке Зёве, который поможет вам **заснуть, прямо сейчас**. Он рассыплет волшебный сонный порошок, произнесёт заклинание, и вы с крольчонком **уснёте** в мгновение ока. По дороге Роджер вспоминал, сколько раз дядюшка Зёва помогал ему заснуть. И сейчас обязательно всё получится.

*Роджер точно знал, что скоро задремлет. Поэтому он сказал, что и ты, [имя], можешь не дожидаться конца сказки, а засыпать прямо сейчас. Потому что крольчонок знает, что у этой истории счастливый конец и вы оба будете сладко спать.*



Вы с Роджером шли всё дальше и дальше, и вам *всё сильнее хотелось спать*. Тропинка к домику дядюшки Зёвы уходила всё *ниже и ниже*. Вы медленно шли по ней *вниз* — на самое дно долины. Вы уходили всё *ниже и ниже, ниже и ниже...*

На полпути вы с мамой-крольчихой и крольчонком Роджером встретили доброго Старичка-улитку, который всегда носил свой домик с собой.

— Куда вы направляетесь? — любопытствовал Старичок.

— Мы идём *вниз* к дядюшке Зёве. Надеюсь, он поможет мне **поскорей уснуть**. Может, вы тоже знаете какое-нибудь волшебное средство? Как **засыпаете вы?** — спросил Роджер.

Добрый Старичок-улитка немного подумал и открыл секрет: надо успокоиться и делать всё медленней обычного.

— Попробуй *идти медленно, очень медленно. Двигайся тихонько, неторопливо. Думай медленно, дыши спокойно и размеренно, спокойно и размеренно, вот так...* Мне это всегда помогает, — ответил он.