

Стефанида Скворцова

# ПОДАРИ

# СЕБЕ

как успокоить «внутреннего  
ребенка» и научиться быть  
счастливым взрослым

# ЛЮБОВЬ



ВОРКБУК БЕРЕЖНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ



Шаг за шагом к внутреннему спокойствию.  
Авторские воркбуки от профессиональных  
психологов и психотерапевтов

Стефанида Скворцова

**Подари себе любовь. Воркбук  
бережного исцеления. Как  
успокоить внутреннего  
ребенка и научиться быть  
счастливым взрослым**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Скворцова С. А.**

Подари себе любовь. Воркбук бережного исцеления. Как успокоить внутреннего ребенка и научиться быть счастливым взрослым / С. А. Скворцова — «Эксмо», 2026 — (Шаг за шагом к внутреннему спокойствию. Авторские воркбуки от профессиональных психологов и психотерапевтов)

ISBN 978-5-04-245741-8

Время не лечит. Лечит осознанное действие. Этот воркбук — ваш пошаговый маршрут из последствий детских травм — к жизни, где вы чувствуете, решаете и дышите свободно. Вы чувствуете, что некоторые реакции, страхи или модели отношений родом «оттуда», из детства? Что где-то внутри живет «раненый ребенок», который до сих пор управляет вами в моменты стресса? Вы не одни. Просто чтения книг часто недостаточно. Нужен инструмент для реальных изменений. Этот воркбук создан именно для этого. Психолог Стефанида Скворцова разработала безопасную и структурированную систему самотерапии. 40 упражнений — это 40 шагов навстречу себе, чтобы не просто вспомнить, а переработать, принять и отпустить. Какую пользу вы получите, работая с этим воркбуком? - Ясность: вы сможете наконец «докопаться» до корней своих эмоциональных реакций, ограничивающих убеждений и повторяющихся сценариев. - Безопасность: упражнения выстроены бережно и экологично, чтобы вы не были перегружены. Вы двигаетесь в комфортном для вас темпе, контролируя глубину погружения. - Освобождение от вины и стыда: вы перестанете винить себя за свои чувства. Вы научитесь видеть за ними рану, которую можно исцелить, а не приговор. - Уверенность: через работу с внутренними ресурсами и «взрослой» частью личности вы обретете опору в себе, а не в одобрении извне. - Свобода выбора: самый важный результат. Вы перестанете действовать «на автомате» из детских защит. Вы сможете осознанно выбирать, как реагировать, что говорить — «да» или «нет». Что внутри воркбука? - Пошаговые упражнения-проводники: от простого к сложному: работа с ощущениями, воспоминаниями, диалог с внутренними

частями, поиск ресурсов. - Практические техники: конкретные инструменты из арсенала психотерапии, адаптированные для безопасного самостоятельного применения. - Пространство для ваших открытий: вы заведете личный дневник или заметки в телефоне и в удобном формате заполните их своими мыслями, образами, инсайтами, создавая уникальную карту своего исцеления. - Структура, дающая опору: четкий план действий избавляет от чувства растерянности «с чего начать?». В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-245741-8

© Скворцова С. А., 2026

© Эксмо, 2026

## Содержание

Будем знакомы	7
Как работать с воркбуком?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Стефанида Скворцова**  
**Подари себе любовь**  
**Воркбук бережного исцеления**  
**Как успокоить внутреннего ребенка и**  
**научиться быть счастливым взрослым**

© Скворцова С.А., текст, 2026

© Оформление. ООО "Издательство "Эксмо", 2026

## Будем знакомы

Меня зовут Стефанида Скворцова, я педагог-психолог, клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт. Последние семь лет моей жизни связаны с изучением психологии, популяризацией знаний и психологической практикой.

Работать психологом я начала на сервисах бесплатных анонимных консультаций. В поисках помощи туда приходят самые разные люди, которых зачастую объединяет лишь одно – страх поделиться своей болью, тревогой, отчаянием. Благодаря этому опыту я знаю, как глубока кроличья нора детских травм и какие тайны она может в себе скрывать.

Больше года я посвятила собственной терапии с психологом, на которую решиться было сложно: дорого, времени нет, непонятно, с чего начинать. Выбрать «не того» психолога – еще страшнее.

Я решила написать этот воркбук для таких же людей, как я, – ищущих и сомневающихся, интересующихся психологией, но только вступающих на дорогу личной терапии. Он будет полезен и моим коллегам – ведь как много бы ты ни учился, всегда приятно получить новые рабочие инструменты.

## **Как работать с воркбуком?**

Когда мы хотим создать красивый сад, нам недостаточно высадить одним днем все цветы – сад требует регулярного полива и ухода. Если хотим освоить иностранный язык, надо постоянно практиковаться. А если не хотим, чтобы килограммы вернулись после диеты, худеем осмысленно и постепенно. О чем это я? Не пытайтесь выполнить все упражнения разом. Обращайтесь к воркбуку 1–2 раза в неделю. Поставьте напоминание себе в телефон, чтобы не пропустить очередное время «для себя».

## **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.