

Стефанида Скворцова

ПОДАРИ

СЕБЕ

как успокоить «внутреннего
ребенка» и научиться быть
счастливым взрослым

ЛЮБОВЬ



ВОРКБУК БЕРЕЖНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ


БОМБОРА

Стефанида Алексеевна Скворцова
Подари себе любовь. Воркбук
бережного исцеления. Как
успокоить внутреннего
ребенка и научиться быть
счастливым взрослым
Серия «Шаг за шагом к внутреннему
спокойствию. Авторские
воркбуки от профессиональных
психологов и психотерапевтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73935152

*Подари себе любовь. Воркбук бережного исцеления. Как успокоить
внутреннего ребенка и научиться быть счастливым взрослым:
ISBN 978-5-04-245741-8*

Аннотация

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.

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, отчаяньем. 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.