

Маленькая
книга поддержки

Немного нежности к себе



Книга-поддержка с картинками

Коллектив авторов

**Немного нежности к себе:
Маленькая книга поддержки**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.9
ББК 88.352

Коллектив авторов

Немного нежности к себе: Маленькая книга поддержки /
Коллектив авторов — «Альпина Диджитал», 2026 — (Книга-
поддержка с картинками)

ISBN 978-5-00-632071-0

Иногда так хочется, чтобы рядом оказался кто-то, кто не будет учить жизни, а просто спокойно поддержит. Эта книга – именно такой друг. Милая овечка деликатно, искренне и с добрым юмором говорит о важных вещах: о тревоге и усталости, о сомнениях и поиске себя, о том, как быть к себе чуть мягче в мире, который часто требует слишком многого. Внутри – более 40 нарисованных от руки иллюстраций, короткие жизненные наблюдения и бережные напоминания о том, что чувствовать – нормально, замедляться – можно, а быть собой – уже достаточно. Эта книга станет маленьким островком уюта: ее можно открыть на любой странице, когда нужны свет, тепло и ощущение, что вы не одни.

УДК 159.9
ББК 88.352

ISBN 978-5-00-632071-0

© Коллектив авторов, 2026
© Альпина Диджитал, 2026

Немного нежности к себе: Маленькая книга поддержки

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Главный редактор: *Сергей Турко*
Продюсер проекта: *Марина Красавина*
Руководитель проекта: *Анна Василенко*
Арт-директор: *Татьяна Галябович*
Иллюстратор: *Анна Макарова*
Корректоры: *Алиса Вервальд, Елена Аксёнова*

© ООО «Альпина Пабlishер», 2026

* * *

Маленькая
книга поддержки



Немного
НЕЖНОСТИ
К СЕБЕ

Иллюстрации Анны Макаровой

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством

сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

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.