



365

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ФРАЗ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ
С РПП

Дарья Воронова

**365 терапевтических фраз на
каждый день для людей с РПП**

<https://litres.ru/74215404>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта методичка создана как пространство для ежедневной самоподдержки и бережного возвращения к себе. Собранные в ней терапевтические фразы помогут развивать более заботливый внутренний диалог, лучше понимать свои потребности и поддерживать себя на пути восстановления при РПП.

Пособие носит вспомогательный характер и не заменяет квалифицированную психотерапевтическую или медицинскую помощь.

Содержание

Обращение к читателю	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

365 терапевтических фраз на каждый день для людей с РПП

Обращение к читателю

Эта методичка создана как инструмент ежедневной поддержки для людей, проходящих путь восстановления от расстройств пищевого поведения (РПП). Ее цель — не дать готовые ответы на все сложные ситуации и не заменить профессиональную помощь, а стать бережным пространством для размышления, самоподдержки и постепенного восстановления контакта с собой.

РПП часто влияет не только на отношения с едой и телом, но и на восприятие себя, свои эмоции, способность доверять себе, справляться с тревогой и строить полноценную жизнь. В процессе восстановления важно не только менять поведение, но и постепенно формировать более поддерживающее отношение к себе.

Терапевтические фразы можно использовать как небольшие ежедневные опоры. Они не требуют немедленной веры или полного согласия. Иногда слова поддержки могут сначала казаться непривычными, слишком далекими или даже

вызывающими сопротивление. Это нормально. Если определенная фраза вызывает дискомфорт, это может быть поводом не отвергать ее, а мягко исследовать: *«Почему мне трудно это принять? Какая часть меня сейчас сопротивляется? Что она пытается защитить?»*

Как использовать методичку

1. Выбирайте одну фразу в день

Не обязательно читать сразу много страниц. Иногда одна фраза, над которой удалось спокойно подумать в течение дня, может оказать больше поддержки, чем большое количество информации.

Можно читать ее утром как настрой на день, вечером как способ подвести итоги или в моменты, когда особенно нужна внутренняя опора.

2. Не пытайтесь сделать из фраз новое правило

Люди с РПП часто сталкиваются с жесткими требованиями к себе. Важно, чтобы эта методичка не превратилась в еще один список обязательств.

Не нужно:

читать определенное количество фраз каждый день;

делать это «идеально»;

ругать себя за пропуски;

использовать эти слова как способ контролировать процесс восстановления.

Эта книга создана не для контроля, а для поддержки.

3. Позволяйте себе замечать реакцию

После прочтения можно задать себе несколько вопросов:

Что я сейчас почувствовал(а)?

Какая часть этой фразы откликнулась мне больше всего?

Что во мне вызывает сопротивление?

Как я могу проявить к себе немного больше заботы сегодня?

Не существует правильных или неправильных ответов. Важно не оценивать себя, а с интересом наблюдать за своим внутренним опытом.

4. Отделяйте голос болезни от своего собственного

Одной из важных задач восстановления является постепенное обучение различать:

голос РПП, который часто говорит через страх, контроль, критику и требования;

собственный голос, который связан с потребностями, ценностями, желаниями и стремлением к полноценной жизни.

Иногда болезнь может убеждать, что забота о себе — это слабость, а сострадание к себе — потеря контроля. Эти фразы могут помочь создать пространство между вами и мыслями, которые диктует болезнь.

5. Возвращайтесь к темам, которые особенно важны сейчас

Не обязательно читать методичку последовательно. В раз-

ные периоды восстановления могут быть актуальны разные темы:

когда усиливается тревога — возвращайтесь к разделу о неопределенности;

когда появляется сильная самокритика — к разделам о перфекционизме и самонаказании;

когда трудно принимать тело — к теме отношения к себе и телу;

когда появляется ощущение потери себя — к теме идентичности и связи с собой.

Вы можете выбирать те страницы, которые сейчас лучше всего отражают ваше состояние.

Важно помнить

Восстановление от РПП — это не путь к тому, чтобы стать «идеальным» человеком или никогда больше не испытывать сложных чувств. Это путь к более глубокому контакту с собой, к способности заботиться о себе даже в трудные моменты и к возвращению жизни, которая не ограничивается болезнью.

Иногда изменения происходят незаметно. Новый способ разговаривать с собой, способность остановиться перед привычной реакцией, момент большей мягкости к себе — все это уже часть восстановления.

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.