

18+

КРИСТИНА
БОРОДИНА

60 ДНЕЙ ТЕРАПИИ ПИСЬМОМ

после которой
ТВОЯ ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ

навсегда

твой карманный
психолог

Кристина Бородина
60 дней терапии письмом.
После которой твоя
жизнь изменится навсегда

<https://litres.ru/74290844>

ISBN 9785007078924

Аннотация

Твой карманный психолог в 60 упражнениях. Никакой воды — только письменные практики, которые за 2 месяца превратят твои старые травмы в ресурс. Ты перестанешь бояться, начнёшь выбирать себя и проснёшься однажды утром другой. Не идеальной, но по-настоящему живой. И это того стоит.

Содержание

Аннотация	5
Обо мне...	6
День 1. Возвращение к себе	7
День 2. Мой дом внутри и снаружи	10
День 3. Голоса из детства	13
День 4. Маленькие радости	16
День 5. Первая боль	18
День 6. Я и мои потребности	21
День 7. Убеждения из детства	25
День 8. Любовь и принятие	28
День 9. Мои игры и интересы	31
День 10. Страх одиночества	34
День 11. Родительские ожидания	37
День 12. Я имею право	40
День 13. Мои эмоции	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

60 дней терапии письмом
После которой твоя
жизнь изменится навсегда

Кристина
Геннадьевна Бородина

© Кристина Геннадьевна Бородина, 2026

ISBN 978-5-0070-7892-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

«60 дней, которые изменяют твоё мышление, самооценку и жизнь» — это не просто книга, а бережный путь внутрь себя, который помогает постепенно выйти из автоматических реакций, внутренних сомнений и привычки обесценивать себя.

На протяжении 60 дней ты будешь шаг за шагом возвращаться к своему настоящему «Я» — через вопросы, практики, наблюдения и честный диалог с собой. Здесь нет давления и требований стать «лучшей версией себя». Здесь есть пространство, в котором можно замедлиться, услышать свои мысли, увидеть свои чувства и начать выстраивать новую внутреннюю опору.

Эта книга помогает мягко изменить мышление, укрепить самооценку и научиться по-новому относиться к себе — без критики, сравнения и постоянной борьбы.

Ты не просто читаешь её — ты проживаешь. И в процессе постепенно замечаешь, как меняется твой внутренний мир, решения и качество жизни.

«Возвращение к себе» — это путь домой. К себе настоящей.

Обо мне...

Меня зовут Кристина Бородина.

Я аккредитованный клинический и кризисный психолог, супервизор и гипервизор в ОППЛ. В своей практике я работаю в эклектическом подходе, сочетая методы когнитивно-поведенческой терапии и гештальт-подхода.

Но прежде чем стать психологом, я сама прошла через непростые периоды, сомнения и внутренние кризисы. Этот путь стал для меня не только личной трансформацией, но и глубокой точкой понимания других людей. Я знаю, как это — искать опору, теряться и заново находить себя.

Именно поэтому в этой книге нет случайных слов и упражнений — всё, что ты здесь встретишь, прожито, переосмыслено и проверено в практике.

Я искренне верю, что каждый человек способен справиться с временными трудностями и прийти к более устойчивой, живой и настоящей версии себя.

Надеюсь, эта книга станет для тебя поддержкой, опорой и мягким проводником на этом пути.

День 1. Возвращение к себе

Тема дня: Знакомство с собой настоящей

Сегодня начинается не просто книга, а путь обратно к себе. Часто мы живём так долго в ожиданиях других, что перестаём слышать собственный голос. Этот день нужен, чтобы мягко остановиться и заметить: кто я без ролей, спешки и чужих оценок?

Ты не обязана понимать себя сразу. Достаточно начать с честного взгляда внутрь.

Задание:

Вспомни 3 момента из своей жизни, когда ты чувствовала себя особенно живой и настоящей. Это могут быть очень простые эпизоды: прогулка, разговор, творчество, тишина, успех, смех.

Ответь письменно:

- Что я делала?

- С кем я была?

- Что я чувствовала?

- Почему этот момент запомнился?

Вопросы для размышления:

• Что для меня значит быть собой?

• Где я чаще всего теряю контакт с собой?

• Какие роли я ношу каждый день?

• Что во мне остаётся неизменным, несмотря на обстоятельства?

«Иногда путь к себе начинается не с больших открытий, а с тихого признания: „Я хочу понять, кто я есть на самом деле“. Это и есть первый шаг взросления души».

Трекер настроения

Отметь в конце дня, что ты чувствовала чаще всего:

- Радость ☐
- Спокойствие ☐
- Усталость ☐
- Тревога ☐
- Вдохновение ☐
- Пустота ☐

Моя

главная

мысль

дня:

Моя энергия сегодня от 1 до 10: _____

День 2. Мой дом внутри и снаружи

Тема дня: Чувство безопасности и опоры

Дом — это не только стены. Это место, где формируется первое ощущение защищённости, доверия и тепла. Иногда наш внутренний дом строится из воспоминаний, запахов, голосов и маленьких семейных ритуалов. Сегодня мы прикоснёмся к этим корням.

Не оценивай прошлое. Просто посмотри на него как на часть своей истории.

Задание:

Опиши дом своего детства или место, где ты росла. Ответь письменно:

- Какой там был цвет?

- Какие звуки ты помнишь?

- Какие запахи?

- Кто создавал ощущение уюта?

- Что давало чувство безопасности?

- А чего, наоборот, не хватало?

Вопросы для размышления:

- Где я впервые почувствовала себя в безопасности?
-

- Что для меня значит «дом» сегодня?
-

- Есть ли у меня внутреннее место, куда я могу вернуться, когда тяжело?
-

- Что помогает мне успокоиться?
-

«Когда человек понимает, где его опора, он перестаёт искать спасение только снаружи. Настоящая устойчивость начинается с внутреннего пространства, где можно быть собой».

Трекер настроения

Отметь состояние дня:

- Уют ☐
- Напряжение ☐
- Тепло ☐
- Грусть ☐
- Стабильность ☐
- Одиночество ☐

Что сегодня было для меня опорой:

Мой уровень спокойствия: _____ из 10

День 3. Голоса из детства

Тема дня: Внутренние фразы, которые нас формируют

Многие наши мысли — это не только наши мысли. Внутри нас живут фразы, сказанные когда-то давно: родителями, учителями, близкими людьми. Одни из них поддерживают, другие мешают. Сегодня важно услышать, какие голоса звучат в тебе до сих пор.

Это упражнение не про обвинение прошлого. Оно про освобождение.

Задание:

Выпиши 5 фраз, которые ты часто слышала в детстве.

Например:

- «Не высывайся». Твой пример:

- «Будь сильной». Твой пример:

- «Сначала добейся результата». Твой пример:

- «Нельзя ошибаться». Твой пример:

- «Думай о других, а не о себе». Твой пример:

Затем ответь:

- Как эта фраза влияет на меня сегодня?

- Помогает она мне или ограничивает?

- Как я могу сказать это себе по-новому?

Вопросы для размышления:

- Какие фразы живут во мне до сих пор?

- Какие из них я хочу оставить?

- Какие пора отпустить?

- Чей голос я принимаю за свой?

«Иногда взрослая жизнь начинается там, где мы впервые перестаём верить всему, что когда-то слышали о себе».

Трекер настроения

Отметь, что сильнее проявлялось сегодня:

- Уверенность ☐

- Сомнение ☐

- Злость ☐

- Грусть ☐

- Спокойствие ☐
- Внутренняя ясность ☐

Фраза дня, которую я хочу переписать:

Моя поддерживающая фраза:

День 4. Маленькие радости

Тема дня: Вспомнить, что делает меня живой

Детство — это не только трудности. В нём всегда есть следы радости: игры, любимые вещи, места, занятия, простые удовольствия. Сегодня мы ищем то, что давало тебе ощущение жизни и лёгкости.

Иногда именно маленькие радости становятся самыми сильными ресурсами.

Задание:

Вспомни и запиши:

- 5 вещей, которые радовали тебя в детстве;

- 5 вещей, которые радуют тебя сейчас;

- Что общего между ними?

Затем выбери одну маленькую радость и постарайся вернуть её в свой сегодняшний день.

Вопросы для размышления:

- Что меня радовало без причины?

- Когда я в последний раз позволяла себе радоваться просто так?

-
- Какие маленькие удовольствия я игнорирую?
-
- Что помогает мне возвращаться к лёгкости?
-

«Радость — это не награда за правильность. Это естественное состояние, к которому можно возвращаться снова и снова».

Трекер настроения

Отметь свои ощущения:

- Радость ☐
- Лёгкость ☐
- Усталость ☐
- Вдохновение ☐
- Ностальгия ☐
- Пустота ☐

Сегодня я порадовала себя так:

Моя маленькая радость дня:

День 5. Первая боль

Тема дня: Слушать то, что было рано спрятано

У каждого человека есть опыт, который ранил, испугал или заставил «замолчать» чувства. Мы часто стараемся забыть такие моменты, но именно они влияют на то, как мы реагируем сегодня. Этот день нужен, чтобы заметить боль и не убежать от неё.

Помни: признать боль — не значит остаться в ней. Это значит перестать быть один на один с тем, что давно просит внимания.

Задание:

Вспомни один детский эпизод, который до сих пор вызывает грусть, стыд, страх или обиду. Не нужно углубляться слишком резко. Достаточно мягко ответить:

- Что произошло?

- Что я тогда почувствовала?

- Чего мне не хватило?

- Что я хотела бы услышать в тот момент?

Вопросы для размышления:

- Как я обычно обращаюсь с собственной болью?

-
- Что я делаю, когда мне грустно?
-
- Есть ли у меня привычка обесценивать свои чувства?
-
- Что мне нужно, когда мне тяжело?
-

«Боль становится разрушительной тогда, когда её игнорируют. Но когда мы даём ей имя, она перестаёт управлять нашей жизнью из темноты».

Трекер настроения

Отметь сегодняшнее состояние:

- Грусть ☐
- Тепло ☐
- Напряжение ☐
- Облегчение ☐
- Слёзы ☐
- Надежда ☐

Что я хотела бы услышать тогда:

Что я могу сказать себе сейчас:

День 6. Я и мои потребности

Тема дня: Право хотеть, просить и чувствовать

Многие люди привыкли думать о других, но не о себе. Однако потребности — это не слабость и не эгоизм. Это ориентир, которые помогают понять, что нам нужно для жизни, восстановления и внутреннего равновесия.

Сегодня мы учимся замечать свои потребности без чувства вины.

Задание на отдельном листе:

Раздели лист на две колонки: «Что мне было нужно в детстве» и «Что мне нужно сейчас».

Запиши минимум по 7 пунктов в каждую колонку.

Это могут быть:

- внимание;
- поддержка;
- безопасность;
- отдых;
- свобода;
- признание;
- близость;
- тишина.

Вопросы для размышления:

- Какие мои потребности я чаще всего игнорирую?
-

• Что со мной происходит, когда я долго не получаю нужного?

• Легко ли мне просить о помощи?

• В каких случаях я предаю себя ради удобства других?

«Взрослая устойчивость начинается не с отказа от потребностей, а с умения честно их видеть».

Трекер настроения

Отметь, что было заметно сегодня:

- Силы ☐
- Усталость ☐
- Раздражение ☐
- Спокойствие ☐
- Потребность в близости ☐
- Потребность в тишине ☐

Моя главная потребность сегодня:

Что я сделаю для себя:

«Что мне было нужно в детстве»	«Что мне нужно сейчас»
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

«Что мне было нужно в детстве»	«Что мне нужно сейчас»
6.	6.
7.	7.

День 7. Убеждения из детства

Тема дня: Переписать старые внутренние правила

Некоторые убеждения становятся частью нас так рано, что мы перестаём их замечать. Например: «Я должна быть удобной», «Ошибаться нельзя», «Меня любят только за результат». Эти установки могут быть очень сильными, но не всегда правдивыми.

Сегодня ты начнёшь замечать, какие убеждения управляют твоими решениями.

Задание:

Заполни таблицу:

Старое убеждение → Как оно влияет на меня → Новая поддерживающая мысль.

Например:

- «Я должна всё делать идеально» → Страх ошибок, напряжение → «Я имею право учиться через опыт».
- «Меня любят только за успех» → Тревога, постоянное доказательство → «Я ценна сама по себе».

Пропиши минимум 5 строк.

Вопросы для размышления:

- Какие убеждения мешают мне быть свободной?
- Какие из них я унаследовала от семьи?

- Что я хочу говорить себе вместо этого?

- Какие мысли делают меня сильнее?

«Не каждую мысль, которая живёт внутри нас, стоит считать истиной. Иногда взросление начинается с пересмотра старых правил».

Трекер настроения

Отметь состояние:

- Ясность ☐
- Сопротивление ☐
- Интерес ☐
- Напряжение ☐
- Уверенность ☐
- Растерянность ☐

Убеждение, которое я меняю:

Новая мысль для себя:

Старое убеждение	Как оно влияет на меня	Новая поддерживающая мысль

День 8. Любовь и принятие

Тема дня: Как я переживала любовь и как умею принимать её сейчас.

У каждого человека свой опыт любви. Кто-то учился любви через заботу, кто-то — через ожидания, кто-то — через дефицит. Сегодня важно не искать идеальную историю, а понять: как я воспринимаю любовь и умею ли её принимать без страха.

Задание:

Ответь письменно:

- Как я понимала любовь в детстве?

- Что для меня значили забота, внимание, объятия, похвала?

- Что мне было легко принимать?

- Что принимать было трудно?

Затем допиши:

- Какой я хочу видеть любовь сейчас?

- Как я могу проявлять любовь к себе?

Вопросы для размышления:

- Умею ли я принимать заботу?

- Не отвергаю ли я хорошее?

- Что мешает мне чувствовать себя достойной любви?

- Какая форма любви мне особенно нужна?

«Принятие любви — это тоже навык. Иногда человеку нужно научиться не только отдавать тепло, но и позволять ему входить в свою жизнь».

Трекер настроения

Отметь, что сегодня было ближе:

- Тепло ☐
- Нежность ☐
- Закрытость ☐
- Грусть ☐
- Принятие ☐
- Открытость ☐

Как я проявил заботу о себе:

Что я позволил себе принять:

День 9. Мои игры и интересы

Тема дня: Что любило моё внутреннее «Я»

Игры детства часто многое рассказывают о нас. Через игру проявлялись наши фантазии, желания, характер, способ общения с миром. Сегодня мы посмотрим на себя через то, что когда-то увлекало и вдохновляло.

Задание:

Ответь на вопросы:

- Во что я любила играть в детстве?

- Какие роли я выбирала?

- Что мне нравилось больше: придумывать, строить, командовать, заботиться, наблюдать, соревноваться?

- Какие мои сегодняшние увлечения похожи на детские?

Затем напиши:

- Что это говорит обо мне?

- Что я могу вернуть в свою жизнь сейчас?

Вопросы для размышления:

- Какие занятия делали меня по-настоящему живой?

• Что из детских интересов я забыла?

• Есть ли во мне место игре сегодня?

• Что меня вдохновляет без практической цели?

«Внутренний рост не всегда выглядит серьёзно. Иногда он начинается там, где ты снова разрешаешь себе интерес, игру и живое любопытство».

Трекер настроения

Отметь состояние дня:

- Интерес ☐
- Ностальгия ☐
- Лёгкость ☐
- Усталость ☐
- Творческая энергия ☐
- Пустота ☐

Моё детское увлечение, которое я хочу вернуть:

Что меня сегодня вдохновило:

День 10. Страх одиночества

Тема дня: Что я чувствую, когда остаюсь одна

Страх одиночества — очень человеческий. Иногда он связан не только с отсутствием людей рядом, но и с ощущением, что тебя не видят, не слышат и не понимают. Этот день нужен, чтобы честно посмотреть на свои страхи и понять, где тебе особенно нужна внутренняя опора.

Задание:

Заверши предложения:

- Когда я остаюсь одна, я чаще всего чувствую...

- Больше всего я боюсь...

- Мне особенно тяжело, когда...

- В одиночестве мне помогает...

- Я могу поддержать себя так...

Затем напиши 3 действия, которые помогают тебе чувствовать опору даже без других людей:

1. _____

2. _____

3. _____

Вопросы для размышления:

- Что для меня значит быть одной?

- Бояться одиночества — это про пустоту или про непри-
нятность (другими)?

- Умею ли я быть наедине с собой спокойно?

- Где я ищу внешнюю опору вместо внутренней?

«Одиночество не всегда враг. Иногда это пространство, в котором человек впервые начинает слышать себя без шума чужих ожиданий».

Трекер настроения

Отметь, что сопровождало тебя сегодня:

- Спокойствие ☐

- Тревога ☐

- Тоска ☐

- Свобода ☐

- Усталость ☐
- Внутренняя тишина ☐

Что помогает мне быть с собой:

Моя опора на сегодня:

День 11. Родительские ожидания

Тема дня: Где заканчивается мой выбор и начинается чужой

С самого детства мы часто живём внутри чьих-то ожиданий. Иногда они выражены словами, иногда — молчанием, сравнением, взглядом, одобрением или разочарованием. Со временем эти ожидания становятся внутренним голосом, который трудно отличить от собственного.

Сегодня важно не спорить с прошлым, а увидеть, где ты до сих пор живёшь не своей жизнью.

Задание:

Запиши ответы на вопросы:

• Чего от меня ждали в детстве?

• За что меня хвалили чаще всего?

• За что меня критиковали?

• Какой меня хотели видеть?

• Кем я старалась быть, чтобы заслужить любовь или приятие?

Затем допиши:

- Какие ожидания до сих пор живут во мне?

- Какие из них я готова отпустить?

- Какие мои собственные желания долго оставались в тени?

Вопросы для размышления:

- Я чаще выбираю то, что хочу сама, или то, что одобряют другие?

- В каких ситуациях я особенно чувствую давление от чужих ожиданий?

- Что я делаю из страха разочаровать?

- Могу ли я отличить свой настоящий выбор от удобного?

- Как я понимаю, что живу по своему внутреннему выбору?

«Чем раньше человек учится замечать чужие ожидания, тем легче ему возвращать себе право выбирать. Свобода на-

чинается не с бунта, а с честности».

Трекер настроения

Отметь состояние дня:

- Давление ☐
- Облегчение ☐
- Раздражение ☐
- Ясность ☐
- Усталость ☐
- Надежда ☐

Чужое ожидание, которое я хочу отпустить:

Мой собственный выбор сегодня:

День 12. Я имею право

Тема дня: Внутренние границы и право быть собой

Многим людям сложно признать, что у них есть право на собственные чувства, потребности, ошибки, отдых и отказ. С детства нас могут учить быть удобными, терпеливыми, правильными. Но взрослость начинается там, где человек понимает: его существование уже достаточно значимо.

Сегодня ты будешь возвращать себе простые, но очень важные права.

Задание:

Продолжи фразы:

- Я имею право...

- Я имею право не...

- Я имею право чувствовать...

- Я имею право просить...

- Я имею право менять мнение...

- Я имею право отдыхать...

- Я имею право быть не идеальной...

- Я имею право...

- Я имею право...

- Я имею право...

- Я имею право...

- Я имею право...

- Я имею право...

- Я имею право...

- Я имею право...

Напиши не меньше 15 таких завершений.

Вопросы для размышления:

- Какие свои права мне труднее всего признавать?

- В каких ситуациях я чувствую вину за обычные человеческие потребности?

- Что для меня значит уважать себя?

-
- Где я нарушаю собственные границы?
-
- Как я веду себя, когда кто-то нарушает мои?
-
- Умею ли я защищать себя спокойно?
-

«Самоуважение не строится на жёсткости. Оно строится на признании того, что твои чувства, границы и потребности имеют значение».

Трекер настроения

Отметь своё состояние:

- Уверенность ☐
- Смущение ☐
- Спокойствие ☐
- Внутренняя сила ☐
- Вина ☐
- Свобода ☐

Одно право, которое я хочу вернуть себе:

Что я позволю себе сегодня:

День 13. Мои эмоции

Тема дня: Учиться замечать и называть чувства

Эмоции — не враги и не слабость. Это сигналы, которые помогают понять, что для нас важно, где нарушены границы, а где нам нужна поддержка. Когда человек не умеет распознавать свои чувства, он часто путается в себе и реагирует слишком резко или, наоборот, слишком подавленно.

Сегодня мы будем не бороться с эмоциями, а слушать их.

Задание:

Заполни таблицу:

- Ситуация;
- Что я почувствовала;
- Где это ощущалось в теле;
- Что я захотела сделать;
- Что мне на самом деле было нужно.

Ситуация	Что я почувствовала?	Где это ощущалось в теле?	Что я захотела сделать?	Что мне на самом деле было нужно?

Ситуация	Что я почувствовала?	Где это ощущалось в теле?	Что я захотела сделать?	Что мне на самом деле было нужно?

Возьми 1—2 недавние ситуации и разбери их подробно.

Вопросы для размышления:

- Какие эмоции мне легче всего признавать?

- Какие я стараюсь скрыть?

- Как я понимаю, что мне больно, тревожно или стыдно?

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.