

ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ · КНИГА ПЕРВАЯ

18+

Мягче к себе

Дневник самопрощения на 30 дней



Людмила Яровая

Людмила Яровая

Мягче к себе

<https://litres.ru/74302242>

ISBN 9785007085229

Аннотация

Тихая фраза «я недостаточно» или «это моя вина» звучит фоном годами и начинает казаться правдой о себе. Эта книга — практический дневник на 30 дней. Каждый день: короткий текст, один вопрос, поворот, фраза-разрешение и мягкое упражнение для тела — по 10–15 минут. Маршрут: назвать свою фразу, встретиться с девочкой, которой ты была, отпустить напряжение телом, простить и услышать новый внутренний голос — свой, и мягче. Первая книга серии «Вернуться к себе».

Содержание

Несколько слов перед началом	5
Как устроен каждый день	6
ЧАСТЬ 1 — НАЗВАТЬ (Дни 1—6)	9
День 1 — Фраза, которая звучит под всем	9
День 2 — Где она живёт	11
День 3 — Правило, которое ты усвоила	12
День 4 — Где это началось	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Мягче к себе

Людмила Яровая

© Людмила Яровая, 2026

ISBN 978-5-0070-8522-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*© 2026 Людмила Яровая. Все права защищены.
Ни одну часть этой книги нельзя воспроизводить без
письменного разрешения автора — кроме коротких
цитат в рецензиях.*

Несколько слов перед началом

Этот дневник — спутник для самопомощи, а не замена терапии. Он поднимает настоящие чувства. Если накрывает, если наступает оцепенение или кажется, что ты где-то далеко от себя, — остановись, заземлись (поставь стопы на пол, медленно осмотри комнату, назови пять предметов) и вернись позже. Или обратись к специалисту. Если у тебя травма, диссоциация или мысли причинить себе вред — проходи эту работу вместе со специалистом, а не в одиночку.

Как устроен каждый день

Прочти это один раз. Все тридцать дней устроены одинаково, по спокойной схеме, — чтобы можно было довериться ей и не думать о форме.

Сначала расслабься — каждый день, прежде чем делать что-либо ещё.

Один этот шаг уже работает. Даже если в какой-то день ты не сделаешь больше ничего, успокоить нервную систему — это и есть практика.

Ляг или сядь удобно. Подыши животом, делая выдох длинным и медленным, — несколько раз. Отпусти плечи, разожми челюсть. Побудь так минуту-две. Иди дальше только тогда, когда тело действительно смягчилось и тебе захотелось заглянуть внутрь. Если нет — побудь здесь дольше. Спешить некуда, и заслуживать ничего не нужно.

Проверь своё окно. Окно — это то, сколько чувств ты сейчас выдержишь. Оцени себя от 0 до 10 (0 — покой, 10 — накрывает). Если выше семи, подыши, пока не отпустит, и только потом иди дальше.

Работа дня — короткий текст, вопрос, маленький поворот и одна фраза на память.

Тело, по самочувствию — выбери одно:
— *Взбодоражена (7+): физиологический вздох* — два вдоха носом (второй короткий, поверх первого), затем один

долгий медленный выдох ртом. Пять раз.

— *Если спокойна*: ладонь на сердце, ладонь на живот, три вдоха, выдох длиннее вдоха.

— *Оцепенение, будто ты далеко*: встань, вдави стопы в пол, медленно поверни голову и посмотри назад — сначала влево, потом вправо. Пусть глаза находят реальные предметы. Это называется ориентированием.

— *Тяжесть, всё будто застыло*: **разрядка через дрожь (TRE)** — слегка согни колени и десять раз медленно поднимись на носки и опустишься, чтобы утомить ноги. Потом ляг на спину, колени вверх, стопы вместе, и дай коленям мягко разойтись. Пойдёт лёгкая дрожь — не останавливай её и не подгоняй. Минуту-две, потом выпрями ноги. Если станет слишком — заканчивай раньше.

Закрытие. Снова оцени себя от 0 до 10. Положи ладонь на страницу. Ты пришла — и это уже считается.

Дальше каждый день описан коротко: текст → вопрос (и подсказка, если ничего не приходит) → поворот → фраза-разрешение → маленький шаг. **Расслабление (шаг #)** — **обязательно перед каждым днём**, а тело и закрытие — по схеме выше.

Если на вопрос не вспоминается и не отвечается — это нормально. Не выжимай из себя ответ. Побудь подольше в расслаблении (шаг ①), а потом попробуй мягко: удержи первое телесное ощущение и дай образу проявиться самому. Или спроси себя: «Отчего мне сейчас так?» — и возь-

ми первое, что придёт в голову. Или просто вспомни любой случай из детства: что-нибудь да всплывёт. Если накрывает — оглядись, убедись, что сейчас ты в безопасности, и вернись к дыханию.

ЧАСТЬ 1 — НАЗВАТЬ (Дни 1—6)

Эта неделя только называет то, что ты носишь. Ничего пока не чиним: назвать и не слиться с этим — уже много

День 1 — Фраза, которая звучит под всем

Почти у каждой женщины есть тихая фраза о себе. Она идёт под всем днём, как подводное течение: *я недостаточно. Это моя вина.* Ты живёшь со своей так давно, что она кажется правдой, а не мнением. Сегодня твоя задача одна: поймать её и записать.

Вопрос: Когда ты жёстче всего к себе — что ты говоришь себе внутри? — *Если ничего не приходит:* прочти список медленно и отметь, от чего сжимается в груди: *я недостаточно · я слишком много · это моя вина · я не заслуживаю · я обуза · любовь надо заслужить · со мной что-то не так.*

Поворот: Скажи её один раз, а потом попробуй так: «*Это*

фраза, которую я выучила. Она приходит часто. Но она — не я». Заметь, отпустило ли хоть немного.

Разрешение: Я имею право считать это гостьей, а не правдой о себе.

Шаг: Один раз за сегодня, когда она появится, скажи про себя: «А, вот и ты».

Мои слова

День 2 — Где она живёт

Убеждение просыпается не всегда, а в определённых ситуациях: когда ты кем-то недовольна; когда отдыхаешь и тут же кажется, что «не заслужила»; когда говоришь «нет», а вина уже тут как тут. Назови эти моменты — и «просто я такая» превратится в узор. А узор можно менять.

Вопрос: В каких трёх ситуациях она звучит громче всего? — *Если ничего не приходит:* закончи фразы, не раздумывая: «Я меньше всего, когда... / Я больше всего извиняюсь, когда... / Не могу расслабиться, пока...»

Поворот: Возьми ту ситуацию, которая кольнула. Обведи взглядом комнату, где ты сейчас: ты здесь, а не там. Дай телу почувствовать разницу между *тогда* и *сейчас*.

Разрешение: Я имею право видеть в этом узор, а не приговор.

Шаг: В один такой громкий момент сегодня отметь про себя: «*Вот любимая сцена старой истории*».

Мои слова

День 3 — Правило, которое ты усвоила

Под фразой лежит правило. Ты никогда не принимала его вслух, но усвоила рано: *мои желания — в последнюю очередь; любовь надо заслужить*. Когда-то оно берегло тебя, маленькую. Сегодня просто назови его.

Вопрос: Закончи: «*Со мной всё хорошо, только если...*» — *Если ничего не приходит*: что ближе — ...я всеми довольна · ...я ничего не прошу · ...я полезна · ...я не ошибаюсь · ...я ставлю себя последней?

Поворот: Добавь тихо: «*Это правило придумал ребёнок — из того, что было под рукой. У меня теперь есть выбор побольше*».

Разрешение: Я могу оставить себе то, что берегло, и отпустить то, что тянет вниз.

Шаг: Заметь сегодня один момент, когда идёшь за этим правилом на автомате. Просто заметь.

Мои слова

День 4 — Где это началось

Речь не о том, чтобы кого-то обвинить, а о том, чтобы вернуть началу его место. Когда видишь, где впервые научилась так о себе думать, это перестаёт быть фактом о тебе и становится тем, что с тобой случилось.

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.