

12+ ЕЖЕДНЕВНАЯ ОПОРА

ДЕСЯТЬ КОРНЕВЫХ УБЕЖДЕНИЙ

*Встретить внутреннего ребёнка,
простить себя и вернуть опору*

30 дней тихой практики



Людмила Яровая

психолог-консультант

Людмила Яровая
Десять корневых убеждений.
Встретить внутреннего ребёнка,
простить себя и вернуть
опору. 30 дней тихой практики

*<https://litres.ru/74370279>
ISBN 9785007102216*

Аннотация

Под каждым повторяющимся сценарием — в любви, в работе, в том, как вы обращаетесь с собой, — лежит одно старое убеждение, принятое слишком рано. С ним не воюют. Его находят, понимают, зачем оно когда-то спасало, и спокойно выбирают другое.

Эта тетрадь ведёт через пять шагов и четыре письменных упражнения к десяти корневым убеждениям, из которых вырастает самооценность. Дальше — тридцать дней тихой ежедневной практики. Идти можно в своём темпе, пропуская то, что сегодня не ваше.

Содержание

Перед началом	5
Если поднимется боль	6
Как устроена эта работа	8
1. Назвать	9
2. Дойти до ребёнка	10
3. Переформулировать	11
4. Простить	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Десять корневых
убеждений
Встретить внутреннего
ребёнка, простить себя
и вернуть опору. 30
дней тихой практики**

Людмила Яровая

© Людмила Яровая, 2026

ISBN 978-5-0071-0221-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Перед началом

Та девочка, которой ты была, никуда не делась. Она внутри — и держит в руках твой первый опыт любви, безопасности и принадлежности. А ещё тот день, когда голос стал тише, потому что говорить оказалось небезопасно.

Эта тетрадь — приглашение встретиться с ней по-доброму. Увидеть убеждения, которые ты когда-то приняла, чтобы выжить, и спокойно выбрать другие. Правильного темпа здесь нет. Иди медленно. Пропускай то, что сегодня не твоё, и возвращайся, когда будешь готова.

Всё, что нужно, — тихое место, тёплая чашка и ручка.

Если поднимется боль

Иногда во время письма поднимается то, к чему ты не готовилась: сжимается горло, перехватывает дыхание, накрывает волной. Это не значит, что ты делаешь что-то не так. Это значит, что тело вспомнило раньше ума.

Остановись. Не дописывай фразу.

Поставь обе стопы на пол и почувствуй их вес. Дальше дыши так, чтобы выдох был длиннее вдоха: вдох на четыре счёта, выдох на восемь. Пять-шесть раз. Длинный выдох успокаивает тело быстрее любых слов — он говорит нервной системе, что опасности нет.

Потом медленно назови вслух пять предметов, которые видишь вокруг. Четыре звука, которые слышишь. Три вещи, которых можешь коснуться. Это возвращает в комнату, где ты сейчас, — взрослая, в своём доме, в безопасности.

Положи ладонь на грудь и побудь так, пока дыхание не выровняется. Закрой тетрадь. Она подождёт до завтра или до следующей недели.

А если так повторяется, если возвращаться страшно или тяжесть не отпускает несколько дней подряд — это уже не работа для тетради. Найди психолога или психотерапевта, с которым можно пройти это не в одиночку. Обратиться за помощью — не поражение, а разумный выбор.

Это тетрадь для самостоятельной работы, а не психо-

терапия и не медицинская рекомендация.

Как устроена эта работа

Под большинством повторяющихся историй лежит одно старое убеждение, принятое рано. С ним не воюют. Его находят, понимают, зачем оно было нужно, и предлагают ребёнку внутри более точное. Пять шагов:

1. Назвать

Найти убеждение, которое тихо управляет повторяющимся сценарием.

2. Дойти до ребёнка

Увидеть, где и когда оно впервые тебя защитило.

3. Переформулировать

Записать старое убеждение рядом с более правдивым.

4. Простить

Написать той девочке, которая делала всё, что могла.

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.