

18+

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для

МУЖЧИН

**Мужской фундамент.
Проработка отношений с отцом**

30

дневная
программа

саморефлексии
и трансформации

Авторская разработка кризисного психолога

Юлия Базан

Юлия Базан
Мужской фундамент.
Проработка отношений
с отцом. Рабочая
тетрадь для мужчин

*<https://litres.ru/74375294>
ISBN 9785007107259*

Аннотация

Программа поможет вам честно пересмотреть отношения с отцом, освободиться от старых обид, чувства вины и внутренних ограничений.

Через глубокую саморефлексию вы примете отца таким, какой он есть, вернёте себе мужскую силу и заложите прочный внутренний фундамент.

Здесь нет мягкой психологии — только прямой мужской разговор с самим собой, ведущий к прощению, принятию и внутреннему благословению.

Мужчина — это звучит гордо.

Содержание

Введение	5
Неделя 1: Воспоминания о детстве и первых впечатлениях	10
День 1: Ранние воспоминания и понимание силы	11
День 2: Поддержка и моменты слабости	17
День 3: Уроки лидерства	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Мужской фундамент.
Проработка
отношений с отцом
Рабочая тетрадь
для мужчин**

Юлия Базан

© Юлия Базан, 2026

ISBN 978-5-0071-0725-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогой друг,

Добро пожаловать в эту тетрадь — мощный инструмент для внутреннего роста и трансформации. Если ты держишь её в руках, значит, ты готов к важному шагу: пересмотреть свои отношения с отцом и к отцу, чтобы они стали фундаментом твоей силы, уверенности и успеха. Эта тетрадь создана специально для мужчин, которые стремятся к гармонии внутри себя, к укреплению своей мужской идентичности и к тому, чтобы жить полной, осознанной жизнью. Здесь нет места слабости или жалобам — только честная работа над собой, которая приведёт тебя к настоящей внутренней мощи.

В современном мире мужчина часто сталкивается с вызовами: ожиданиями общества, ответственностью за семью, поиском своего места в жизни. Но корни многих этих вызовов уходят в отношения с отцом — тем человеком, который был (или не был) твоим первым примером силы, авторитета и выбора. Возможно, твои отношения с ним были тёплыми и поддерживающими, а возможно, полными конфликтов, недосказанностей или даже боли. Независимо от этого, эта тетрадь поможет тебе превратить прошлое в источник силы, а не в якорь, который тянет назад.

Цель этой тетради

Основная цель — пересмотреть свои отношения с отцом и к отцу таким образом, чтобы они стали мощным внутренним фундаментом для твоей жизни. Мы не будем копать в обидах или винить кого-то — вместо этого мы сосредоточимся на принятии, понимании и трансформации. Благодаря этому пересмотру ты сформируешь доказательства того, что у тебя уже есть всё необходимое, чтобы иметь то, что ты хочешь: успех, гармонию в семье, внутреннюю уверенность и свободу выбора.

В процессе работы мы пройдем через несколько ключевых этапов:

Согласие с выбором отца.

Мы признаем, что папина жизнь — это его собственный выбор. Он шёл своим путём, делал свои решения, и это не случайность, а проявление его воли. Ты научишься видеть в этом не слабость или ошибку, а силу — ту самую силу, которая позволила ему быть таким, какой он есть. Принимая его выбор как акт силы, ты освободишься от груза ожиданий и вины, который мог накапливаться годами.

Признание вклада отца в твою жизнь.

Мы увидим, что папа сделал всё возможное (или необходимое), чтобы ты стал тем, кем ты есть сейчас. Его действия, слова, даже отсутствие — всё это сформировало тебя как

мужчину. Ты возьмёшь эту силу, чтобы пересмотреть свою жизнь и своё отношение к себе. Это позволит принять всё, что тебе полагается по праву: твои таланты, ресурсы, возможности и право на успех. Нет больше места сомнениям — ты унаследовал силу, и теперь она твоя.

Получение благословения и использование ресурсов.

В этой тетради ты получишь (внутренне) от папы благословение на использование всех своих ресурсов и всей своей силы. Это благословение — не мистика, а осознанное решение внутри тебя: направить энергию на благо себя, своей семьи, родных, близких и всего, что для тебя важно и ценно. Ты перестанешь тратить силы на борьбу с прошлым и начнёшь строить настоящее — сильное, уверенное, полное достижений.

Как работать с тетрадью

Эта тетрадь рассчитана на 30 дней ежедневной практики — это оптимальный период, чтобы сформировать новые привычки мышления и чувств. Каждый день включает:

- Утренний блок для настройки на день и постановки цели.

- Задание дня с подробными вопросами для саморефлексии, адаптированными под мужскую перспективу (сила, ответственность, лидерство).

- Вечерний блок для подведения итогов и анализа.
- Аффирмации для укрепления внутренней мощи.
- Заметки и уроки для фиксации открытий.

Прогрессия по неделям построена логично: от воспоминаний и эмоций к прощению, принятию и строительству новых отношений. В конце каждой недели — итоговый блок для обзора прогресса. Рекомендую выделять 20—30 минут в день, желательно в тихом месте, где ты можешь быть наедине с собой. Если эмоции будут слишком сильными, добавь физическую активность — пробежку, тренировку или прогулку, — чтобы «заземлить» энергию. Помни: это не терапия, а инструмент для самоанализа; если нужно, обратись к специалисту для дополнительной поддержки.

Почему это работает для мужчин

Как мужчина, ты, вероятно, привык решать проблемы действием, брать ответственность и быть лидером. Эта тетрадь использует именно эти качества: она побуждает тебя смотреть в лицо прошлому не как жертве, а как воину, который берёт уроки и превращает их в оружие для будущего. Ты научишься видеть в отце не «проблему», а источник силы — даже если ваши отношения были сложными. В итоге ты создашь внутренний фундамент, на котором сможешь строить свою жизнь: крепкую семью, успешную карьеру, личный

рост. Ты поймёшь, что у тебя уже есть всё, чтобы добиваться желаемого, — и это не слова, а реальные доказательства, которые ты сам соберёшь в процессе.

Помни: проработка отношений с отцом — это не слабость, а акт настоящей мужской силы. Это путь к тому, чтобы стать тем мужчиной, которым ты гордишься, — ответственным, уверенным, способным на глубокие связи. Ты сделаешь это шаг за шагом, и в конце пути ты почувствуешь, как твоя внутренняя сила умножается.

Мужчина — это звучит гордо!

Теперь перейди к первому дню и начни свой путь. У тебя всё получится — ты уже на правильном пути.

*С уважением к твоему пути и твоему выбору,
Юлия Базан*

Неделя 1: Воспоминания о детстве и первых впечатлениях

Эта неделя — фундамент всей тетради. Её цель — вернуться к истокам отношений с отцом, вспомнить ключевые моменты детства и понять, как они сформировали твою мужскую идентичность, силу и ответственность. Мы не судим прошлое, а извлекаем из него уроки, чтобы увидеть, что отец (сознательно или нет) дал тебе основу для роста. Фокус на положительных и сложных впечатлениях, чтобы осознать корни своей внутренней мощи.

Общие рекомендации для недели

Выдели 20—30 минут ежедневно (утром и вечером).

Если воспоминания вызывают сильные эмоции, сделай паузу: подыши глубоко или прогуляйся.

Визуализируй огонь как символ очищения — он сжигает старые блоки и даёт энергию для роста.

День 1: Ранние воспоминания и понимание силы

Фокус дня: Вспомнить первое впечатление об отце как о мужчине и его влияние на твоё восприятие силы.

Утренний блок (Настройка на день):

Как я себя чувствую сегодня утром? (*Опиши физическое и эмоциональное состояние в 2—3 предложениях.*)

...

...

...

...

Какие ожидания у меня от отношений с папой как мужчины? (*Например, хочу ли я увидеть в нём источник силы или понять свои слабости?*)

...

...

...

...

...

Цель дня: Осознать, как ранние воспоминания формируют мою текущую силу.

Задание дня (Вопросы для рефлексии и практика):

Вспомни самое раннее воспоминание о папе. Что ты чувствовал в тот момент? Был ли он для тебя символом силы, защиты или чего-то другого?

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Как это воспоминание повлияло на твоё понимание, что значит быть мужчиной? *(Например, научило ли оно тебя стойкости или вызвало сомнения?)*

...

...

...

...

...
...
...
...
...
...
...
...
...

Какие ожидания от папы как от «защитника» или «примера» были у тебя в детстве? Сбылись ли они, и как это сказывается на твоей ответственности сейчас?

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Практика: Опиши это воспоминание в 3—5 предложениях, как будто рассказываешь другу. Затем отметь один урок силы, который ты из него вынес (*например, «Я узнал,*

что сила — в стойкости»)

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Вечерний блок (Рефлексия):

Что я сегодня осознал о своих ранних впечатлениях?

...
...
...
...
...

Как эти воспоминания влияют на мою силу и уверенность

сейчас? (*Например, помогают ли они в лидерстве или создают внутренние барьеры?*)

...

...

...

...

...

Что я могу сделать завтра, чтобы глубже проработать эти чувства?

...

...

...

...

Аффирмации (Повторяй 3 раза):

Я силен и ответственен. Мои воспоминания — основа моей мощи.

Я принимаю прошлое как урок, который делает меня сильнее.

Заметки/урок дня: (*Пространство для свободных записей, рисунков или выводов. Пример: «Сегодня понял, что папина строгость научила меня дисциплине».*)

...

...

...

...

...

...

День 2: Поддержка и моменты слабости

Фокус дня: Исследовать, как отец проявлял поддержку и как это связано с твоей мужественностью.

Утренний блок:

Как я себя чувствую сегодня утром?

...

...

...

Какие ожидания у меня от отношений с папой как мужчины?

...

...

...

...

Цель дня: Найти уроки поддержки в воспоминаниях.

Задание дня:

Какие действия или слова папы запомнились как поддержка твоей мужественности? (*Например, похвала за до-*

стижения или помощь в трудностях.)

...

...

...

...

...

...

...

Были ли моменты, когда ты чувствовал себя «слабым» или уязвимым рядом с ним? Почему это происходило, и как это влияет на твою уверенность сейчас?

...

...

...

...

...

Как детские впечатления от папиной поддержки (или её отсутствия) влияют на твои текущие роли — как отца, партнёра или лидера?

...

...

...

...

...

Практика: Запиши 3 благодарности за положительные уроки от папы (*например, «Благодарен за то, что он научил*

меня работать руками»)

...

...

...

...

...

...

Вечерний блок:

Что я сегодня осознал?

...

...

...

...

Как эти воспоминания влияют на мою силу и уверенность сейчас?

...

...

...

...

...

Что я могу сделать завтра?

...

...

...

...

Аффирмации:

Я принимаю прошлое как фундамент. Я расту в силе.

Моя мужественность — это моя сила, унаследованная и развитая.

Заметки/урок дня:

...

...

...

...

...

День 3: Уроки лидерства

Фокус дня: Как отец влиял на твоё понимание лидерства.

Утренний блок:

Как я себя чувствую сегодня утром?

...

...

...

...

Какие ожидания у меня от отношений с папой как мужчины?

...

...

...

...

...

Цель дня: Осознать уроки лидерства из детства.

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.