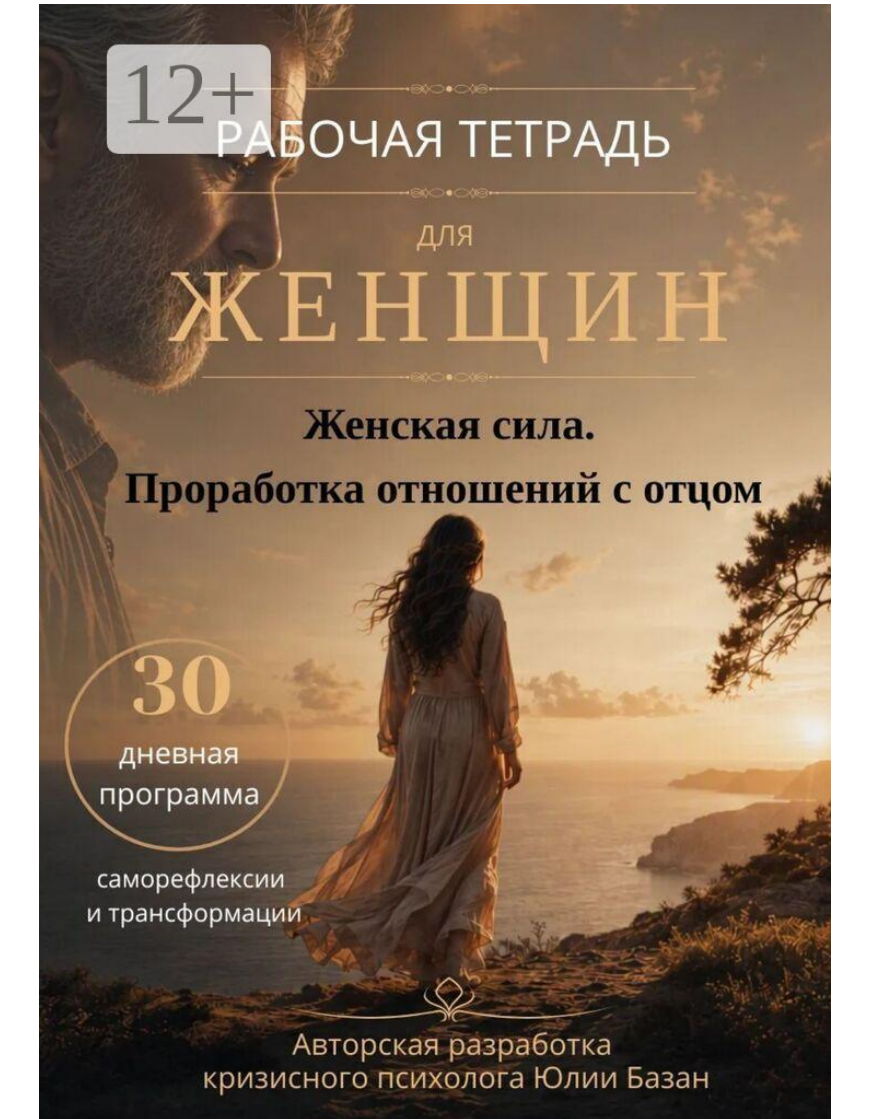




12+

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для

ЖЕНЩИН

Женская сила.

Проработка отношений с отцом

30

дневная
программа

саморефлексии
и трансформации



Авторская разработка
кризисного психолога Юлии Базан

Юлия Базан
Женская сила. Проработка
отношений с отцом. Рабочая
тетрадь для женщин

<https://litres.ru/74375328>

ISBN 9785007107488

Аннотация

Ваша самооценка, страх близости или привычка заслуживать любовь — часто родом из отношений с отцом. Эта тетрадь — бережное 30-дневное путешествие к свободе. Вы мягко прикоснётесь к детским воспоминаниям, проживёте подавленные чувства, откроете прощение и выстроите новые границы.

Всего 15–30 минут в день: утренняя настройка, глубокая практика, аффирмации.

Верните себе целостность, женскую силу и право быть счастливой — независимо от прошлого.

Содержание

Введение: Твой путь к себе начинается здесь	5
Неделя 1: Воспоминания о детстве и первых впечатлениях	10
День 1. Самое первое воспоминание	11
День 2. Слова поддержки и ощущение «маленькой»	17
День 3. Уроки о силе и слабости	23
День 4. Конфликт из детства: встреча с чувствами	28
День 5. Наследство: качества, которые я взяла от папы	33
День 6. Присутствие и отсутствие: влияние на самооценку	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Женская сила. Проработка
отношений с отцом
Рабочая тетрадь
для женщин**

Юлия Базан

© Юлия Базан, 2026

ISBN 978-5-0071-0748-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Твой путь к себе начинается здесь

Дорогая, здравствуй. Если ты держишь в руках эту тетрадь, значит, в твоей душе уже зажёгся огонёк готовности — готовности заглянуть в, возможно, самую важную, сложную и определяющую главу твоей личной истории: отношения с папой. Мы не будем спешить. У нас есть 30 дней — тридцать шагов, которые мягко, но верно приведут тебя от первых детских воспоминаний к глубокому внутреннему освобождению и новой, взрослой гармонии.

Почему это путешествие стоит начать?

Фигура отца — первая и самая влиятельная мужская фигура в жизни девочки. Его слова, поступки, присутствие или отсутствие незаметно формируют фундамент нашей самооценки. Из этих отношений вырастает наше умение доверять, чувствовать себя в безопасности, строить личные границы, проявлять женственность и выбирать партнёров. Непроработанные детские обиды, невысказанная боль или застарелое чувство «я недостаточно хороша» могут годами жить внутри, влияя на решения, карьеру и счастье. Эта тетрадь — твой личный, безопасный инструмент, чтобы акку-

ратно распутать этот клубок, увидеть корни своих чувств и — шаг за шагом — исцелить их. Ты сделаешь это не ради кого-то, а ради себя, своей цельности и права быть сильной, любящей и свободной женщиной.

Почему 30 дней и что будет происходить?

Трансформация не случается мгновенно, она требует времени и бережного ритма. Мы разделили наш путь на четыре недели, каждая из которых станет важной главой твоей внутренней работы. Ты не просто будешь вспоминать — ты будешь проживать, отпускать и строить новое.

Неделя 1. Воспоминания о детстве и первые впечатления. Мы отправимся в прошлое, как в старый семейный альбом. Ты вспомнишь самые первые моменты с папой, звук его голоса, жесты заботы или, возможно, их нехватку. Это неделя честного знакомства с корнями твоих чувств — без оценок, только наблюдение.

Неделя 2. Работа с эмоциями и внутренними конфликтами. Здесь мы дадим пространство тому, что долго копилось: злости, грусти, стыду, страху. Ты разрешишь себе чувствовать. Ведь каждая эмоция, даже самая болезненная, — это запертая внутри сила, которая ждёт освобождения.

Неделя 3. Прощение и принятие. Самая глубокая и деликатная остановка. Мы будем учиться отпускать обиды и принимать папу не как идеальную икону, а как живого челове-

ка со своей историей, ошибками и ограничениями. Не ради него — ради того, чтобы лёгкость снова вошла в твоё сердце.

Неделя 4. Построение новых отношений и внутренний рост. Ты уже изменилась. Теперь мы направим взгляд в будущее: какие границы ты хочешь выстроить, как ощутить свою женственность и достоинство, как общаться с папой из взрослой позиции. А в последние два дня подведём итоги и составим личный план для сохранения обрётённой гармонии.

Символом нашей тетради стал огонь — на страницах ты увидишь его образ. Огонь согревает, но он же и очищает, превращая старое в пепел, из которого прорастает новое. Пусть каждая выполненная практика будет мягким пламенем, которое бережно высвечивает самое важное и сжигает то, что уже отслужило.

Как устроен твой ежедневный ритуал?

Чтобы путешествие было не только глубоким, но и уютным, каждый день имеет одинаковую, предсказуемую структуру. Это твой якорь в море эмоций. Тебе понадобится всего 15—30 минут в день. Найди тихое место, завари чашку чая, зажги свечу — создай свой личный храм.

Утренний блок. Короткая настройка на день: как я себя чувствую прямо сейчас? С какой целью я вхожу в сегодняшнюю тему?

Задание дня. Сердце твоей практики. Это будут вопросы для глубокой рефлексии и конкретное практическое действие — написать, нарисовать, проговорить, отпустить через тело. Отвечай честно, не редактируя себя.

Вечерний блок. Тихая гавань для завершения дня. Что я сегодня осознала? Как это знание откликается внутри?

Аффирмации. Целительные фразы, которые ты можешь повторять вслух, шёпотом или про себя. Позволь им становиться твоей новой внутренней истиной.

Заметки. Место для спонтанных мыслей, слёз, рисунков, озарений — всего, чему нужно пространство на бумаге.

В конце каждой недели тебя будет ждать особый Итоговый блок. Это возможность остановиться, оглянуться на пройденные семь дней, перечитать написанное и заметить сдвиги — даже самые крошечные. Празднуй их!

Важные правила твоего путешествия

1. Честность без осуждения. Здесь нет «правильных» или «неправильных» чувств. Если тебе захочется плакать — плачь. Если поднимется гнев — дай ему выход на бумагу. Всё это — часть тебя, и всё это достойно принятия.

2. Бережность. Если в какой-то день эмоции станут слишком сильными или воспоминания окажутся травматичными — не насилуй себя. Это не гонка. Сделай паузу, прогуляйся, подыши, а если почувствуешь необходимость — обратись к

психологу. Профессиональная поддержка — это проявление большой заботы о себе, а не слабость.

3. Регулярность. Постарайся уделять тетради время каждый день. Именно маленькие, но постоянные шаги создают самое глубокое исцеление. Если пропустила день — просто возвращайся на следующий, без чувства вины.

4. Конфиденциальность. Это только твоё пространство. Ты никому не обязана показывать написанное, если не захочешь. Пиши так, как будто никто никогда этого не прочтёт.

Ты стоишь у начала очень важного, живого пути. Он может быть непростым, но обещает стать невероятно освобождающим. В конце этих 30 дней ты не просто разберёшь отношения с папой — ты встретишь себя саму: более цельную, понимающую, спокойную и наполненную светом. Сделай первый вдох, возьми ручку и позволь огню на этих страницах осветить твою дорогу к внутренней гармонии.

Ты готова. Мы начинаем.

Неделя 1: Воспоминания о детстве и первых впечатлениях

Фокус недели: Мягко прикоснуться к прошлому, вспомнить самые ранние моменты, связанные с папой, — и теплые, и сложные. Мы не оцениваем их, а просто позволяем им проявиться, чтобы понять, откуда растут корни сегодняшних чувств. Представь, что ты бережно листаешь старый семейный альбом, с любопытством рассматривая каждую «фотографию» памяти.

День 1. Самое первое воспоминание

Сегодня мы делаем первый, самый нежный шаг — прикасаемся к истокам.

Утренний блок

Как я себя чувствую прямо сейчас, перед началом этого пути? *Опиши своё состояние несколькими словами (например: взволнована, спокойна, напряжена, надеюсь)*

...

...

...

...

...

Какие ожидания или, может быть, опасения живут во мне относительно отношений с папой? Чего бы мне больше всего хотелось от этого путешествия?

...

...

...

...

...

...

Задание дня

1. Закрой глаза и позволь себе перенестись в самое раннее воспоминание, где присутствует папа. Это может быть крошечный фрагмент: запах, прикосновение, кусочек фразы, ощущение большого тепла или, наоборот, пустоты. Что ты видишь? Какие чувства поднимаются внутри?

...

...

...

...

...

...

...

...

...

2. Как папа проявлял заботу в твоём детстве? Это могли быть не громкие поступки, а едва уловимые вещи: кусочек лакомства, принесённый с работы, его рука на твоём плече, попытка защитить или научить чему-то. Вспомни хотя бы один момент, где ты чувствовала тепло, пусть даже мимолётное.

...

...

...

...

...

...

...

...

3. Какие у тебя были ожидания от папы как от «защитника» в детстве? Что, по-твоему, должен был делать идеальный папа? Сбылись ли эти ожидания?

...

...

...

...

...

...

...

...

Практика дня: Нарисуй (даже если ты не художник — просто цветное пятно, символ) или опиши это самое раннее воспоминание в 3—5 предложениях. *Например: «Мне года три. Зима. Папа вносит меня в дом на руках, а я смеюсь, потому что с моих валенок падает снег. Мне тепло и совсем не страшно». Сохрани этот образ — он станет якорем.*

.

.

.

.

.

...

• • •

• • •

• • •

• • •

• • •

Аффирмации

Я достойна любви и заботы. Мои воспоминания — часть моей силы, а не слабости.

Заметки / урок дня

Пространство для твоих личных открытий, неожиданных слёз, вопросов или рисунков.

•

•

•

•

•

•

•

•

1

•

1

-
-
-

День 2. Слова поддержки и ощущение «маленькой»

Сегодня мы исследуем, каково это было — быть дочкой рядом с большим и значимым папой.

Утренний блок

Проснувшись, спроси себя: с каким чувством я подхожу к сегодняшнему дню? Комфортно ли мне снова думать о детстве?

...

...

...

...

...

...

Какое слово или фраза папы первыми всплывают в памяти, когда я думаю о нём?

...

...

...

...

...

...

Задание дня

1. Какие слова или действия папы запомнились тебе как настоящая поддержка? Может быть, он сказал «я в тебя верю», когда было трудно, или молча починил сломанную игрушку. *Найди и запиши 1—2 примера. Если ничего не приходит — разреши себе погрузиться об этом, это тоже важный опыт.*

...

...

...

...

...

...

...

...

2. Были ли моменты, когда рядом с папой ты чувствовала себя очень «маленькой», незначимой или беспомощной? Что именно вызывало это чувство: его высокий рост, строгий голос, невнимание или, наоборот, гиперопека? Опиши такую ситуацию.

...

...

...

...

...

...

...

...

3. Как твои детские впечатления о мужской фигуре сейчас отражаются в твоих отношениях с мужчинами (или вообще с миром)? Замечаешь ли ты, что ждёшь похвалы, боишься осуждения или, наоборот, держишь дистанцию?

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Практика дня: Запиши три благодарности за те уроки — пусть даже сложные, — которые ты вынесла из общения с папой в детстве. *Например: «Благодарю за то, что научил меня самостоятельности», «Благодарю за то, что через его*

молчание я научилась слышать себя», «Благодарю за моменты, когда я чувствовала себя нужной». Почувствуй, как благодарность чуть смещает фокус.

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Вечерний блок

Что нового я поняла о том, как ощущала себя в детстве рядом с папой?

...

...

...

...

...

...

Как это ощущение «маленькой» или, наоборот, «поддержанной» проявляется в моей взрослой жизни сегодня?

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

Аффирмации

Я принимаю прошлое как ценный урок. Я расту каждый день, и моя взрослая часть теперь заботится о той маленькой девочке внутри.

Заметки / урок дня

Твоё место для размышлений и записи инсайтов

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

День 3. Уроки о силе и слабости

Папа часто становится первым, кто показывает девочке, что значит быть сильной или, наоборот, уязвимой. Исследуем эти послания.

Утренний блок

Как я встречаю этот день? Чувствую ли я в себе больше сил или, возможно, уязвимости после вчерашних открытий?

...

...

...

...

...

...

Что для меня лично означает «быть сильной»? Связано ли это с папиными уроками?

...

...

...

...

...

...

...

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

Задание дня

1. Что папа учил тебя о силе и слабости (словами или собственным примером)? Говорил ли он «не плачь, ты же сильная», «надо терпеть» или показывал, что настоящая сила — в умении признавать ошибки? Вспомни конкретную фразу или ситуацию.

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

2. Как это послание сейчас отражается в твоей жизни? Позволяешь ли ты себе уставать, просить о помощи, быть несовершенной? Или до сих пор держишь лицо, боясь показать «слабость»?

...
...
...

...

...

...

3. Запиши своё собственное, взрослое определение силы и слабости. Как бы ты теперь, с высоты своего опыта, хотела относиться к этим понятиям?

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Практика дня: Напиши короткое обращение к той девочке, которой внушали определённые правила о силе. *Например: «Милая, ты можешь плакать — это не делает тебя слабой. Ты можешь устать — это по-человечески. Твоя чувствительность — это и есть твоя огромная сила».* Сложи листок и сохрани.

Вечерний блок

Какие убеждения о силе и слабости, доставшиеся от папы, я готова пересмотреть?

...

...

...

...

...

...

Что сегодня помогло мне почувствовать свою настоящую, взрослую опору?

...

...

...

...

...

...

Аффирмации

Я имею право быть разной: сильной и уязвимой. Моя сила — в моей подлинности.

Заметки / урок дня

Запиши здесь новые мысли о своей внутренней силе

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

День 4. Конфликт из детства: встреча с чувствами

Сегодня мы аккуратно приближаемся к непростому воспоминанию — чтобы увидеть его глазами взрослой и подержать себя маленькую.

Утренний блок

Что я чувствую при мысли о конфликтах или столкновениях с папой? Есть ли напряжение в теле?

...

...

...

...

...

Даю ли я себе разрешение злиться или горевать о прошлых ситуациях?

...

...

...

...

...

...

...

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

Задание дня

1. Вспомни один конкретный конфликт или ситуацию непонимания с папой в детстве. Где это было? Что произошло? Какие слова или молчание прозвучали? Позволь этому воспоминанию всплыть, не проваливаясь в него полностью, а как будто наблюдая за экраном.

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

2. Какие чувства ты тогда испытывала? Назови их по име-

нам: обида, страх, гнев, отчаяние, одиночество... Где в теле они жили тогда (ком в горле, тяжесть в груди, желание сжаться)?

...

...

...

...

...

...

...

3. Если бы ты могла сейчас, из взрослой позиции, подойти к той маленькой девочке и обнять её, что бы ты ей сказала? Какие слова поддержки ей были нужны больше всего?

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Практика дня: Сделай технику «двух стульев» (мысленно или с реальными стульями). Сядь на один как «маленькая ты» и выскажи всё, что накопело — папе или ситуации. Затем пересядь на стул «взрослой себя» и ответь маленькой,

дай защиту и утешение. Запиши самую главную фразу, которую ты дала себе.

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

Вечерний блок

Что изменилось в моём восприятии того детского конфликта после того, как я поддержала себя?

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

Какая потребность моей внутренней девочки была не удовлетворена тогда и как я могу дать ей это сейчас?

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

...

Аффирмации

*Я слушаю свою внутреннюю девочку и защищаю её.
Прошлое больше не управляет мной — я выбираю исцеление.*

Заметки / урок дня

Оставь здесь следы своей работы с конфликтом.

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

День 5. Наследство: качества, которые я взяла от папы

Мы — продолжение своих родителей, и в нас проявлены как драгоценные дары, так и непростые паттерны. Сегодня день честного инвентаря.

Утренний блок

Рассматривая себя в зеркале или в мыслях, замечаю ли я папины черты? Что я при этом чувствую — гордость, отторжение, нежность?

...

...

...

...

...

...

...

...

Готова ли я признать, что что-то ценное всё-таки взяла от него?

...

...

...

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

Задание дня

1. Составь список положительных качеств или черт характера, которые ты унаследовала от папы. Это может быть целеустремлённость, щедрость, чувство юмора, любовь к природе, ответственность, умение мастерить или стойкость. Не скромничай — выпиши их гордо.

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

2. Теперь честно выпиши отрицательные или сложные ка-

чества/паттерны, которые тоже пришли от него. Например: вспыльчивость, неумение выражать чувства, страхи, замкнутость, излишняя критичность. Признай их без самоосуждения.

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

3. Посмотри на оба списка и ответь: какие из этих качеств я хочу сохранить и развивать осознанно, а какие готовы трансформироваться или уйти, потому что они больше не служат мне?

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

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

Практика дня: Выбери одно положительное качество из списка и найди способ выразить его сегодня в действии. Например, если это щедрость — сделай маленький подарок близкому; если любовь к природе — выйди на прогулку и поблагодари папу за эту любовь. А одно сложное качество попробуй заметить в течение дня и мягко сказать ему: «Я вижу тебя, но сегодня я выбираю реагировать иначе».

Вечерний блок

Как я ощущаю связь с папой через унаследованные качества? Что чувствую: благодарность, облегчение, сопротивление?

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

...

Что я могу сделать, чтобы отрицательные паттерны потихоньку отпускать, заменяя их более здоровыми?

...

...

...

...

...

...

Аффирмации

Я принимаю своё наследство с благодарностью и свободой. Я выбираю взять лучшее и с любовью трансформировать остальное.

Заметки / урок дня

Твой список качеств и наблюдения за ними.

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

День 6. Присутствие и отсутствие: влияние на самооценку

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.