

The background of the book cover is a photograph taken from a window. The window frame is white and slightly weathered. Outside, there is a beautiful view of a coastal town with white buildings and red roofs, nestled on a hillside overlooking a deep blue sea. The water is shimmering with sunlight. In the foreground, there are lush green plants and white flowers with pink centers, possibly cherry blossoms, framing the view. The sky is a clear, bright blue.

ЯНА ТУРКАЛОВА



РАЗРЕШИ СЕБЕ

ПРАКТИКУМ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ К КНИГЕ

18+

Яна Туркалова

Разреши себе. Практикум

«Автор»

2026

Туркалова Я. В.

Разреши себе. Практикум / Я. В. Туркалова — «Автор», 2026

Ты прочитала книгу. Выдохнула. А дальше? Практикум — это не вторая книга. Это рабочая тетрадь, в которой ты наконец делаешь то, о чём читала. Пишешь. Зачёркиваешь. Рвёшь. Начинаешь заново. Здесь нет правильных ответов. Здесь есть только твои. Диагностика: чьи голоса звучат в твоей голове и где в теле живёт «надо». Инструменты: якоря, перепись убеждений, диалог с Критиком. Сеансы: дневник после каждого. Закрепление: манифест разрешения, который можно вырвать и повесить на стену, и таблица «куда вернуться, когда тяжело». Ты уже знаешь, что имеешь право хотеть. Теперь — время это прожить.

© Туркалова Я. В., 2026

© Автор, 2026

Яна Туркалова

Разреши себе. Практикум

РАЗРЕШИ СЕБЕ

ПРАКТИКУМ

Рабочая тетрадь к книге «Разреши себе»

Здесь нет правильных ответов. Здесь есть только твои.

Яна Туркалова

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Эта тетрадь — не замена терапии. Она — продолжение книги, пространство для твоих собственных ответов.

Если в процессе станет слишком больно — остановись. Не продолжай через силу. Вернись позже или обратись к специалисту. Это не слабость. Это забота о себе.

Если сейчас очень тяжело, есть острая тревога или мысли причинить себе вред — не оставайся с этим одна. Обратись к близким или в службу психологической помощи.

Россия: 8-800-2000-122 — Всероссийский детский телефон доверия (круглосуточно, бесплатно).

С мобильного телефона: 124 — короткий номер Детского телефона доверия.

Россия: 8-495-989-50-50 — круглосуточная психологическая помощь МЧС.

Россия: 112 — единый номер экстренных служб.

Если ты в другой стране — найди номер службы психологической помощи, которой доверяешь.

Здесь нет правильных ответов. Здесь есть только твои.

Начни с любого места. С той боли, которая громче. С той главы, которая откликнулась. Или с начала — просто чтобы пройти путь целиком.

Возвращайся через месяц. Через полгода. Когда снова забудешь, чего хочешь.

КАК УСТРОЕН ПРАКТИКУМ

1

Где я сейчас

Голоса, тело, «надо vs хочу», первое разрешение себе.

2

Инструменты. Что поможет

Якоря, убеждения, внутренний критик, метафоры, точка «не сейчас».

3

Сеансы. Прожить заново

Дневник после шести практик из книги.

4

Большая игра. Жить с этим

Влияние, границы, письма и 30 дней разрешения.

5

Закрепление

Манифест, календарь привычек и личная карта возвращения к себе.

БЛОК 1

ГДЕ Я СЕЙЧАС



Увидеть, что происходит сейчас - без оценки и спешки.

ЗАДАНИЕ 1.1. КТО ПИШЕТ ТВОЙ СЦЕНАРИЙ

Прочитай медленно. Отметь голоса, которые звучат в твоей голове чаще всего. Рядом впиши фразу, которую ты слышишь от каждого.

- Мама:

- Папа:

- Бабушка:

- Дедушка:

- Учительница:

- Первая любовь:

- Бывший партнёр:

- Начальник:

- Подруга:

- Общество («все говорят»):

Какой голос звучит громче всех?

Чей голос ты никогда не слышала, но он тебе нужен?

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.