СДЕЛАЙ ИИ СВОИМ ПСИХОЛОГОМ

КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ



БОМБОРА

Юлия Рамилевна Бойкова

Сделай ИИ своим психологом. Книга-инструкция для психологической самопомощи

Серия «Top expert. Практичные книги для работы над собой»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74756906
Ю. Р. Бойкова. Сделай ИИ своим психологом. Книга-инструкция для психологической самопомощи: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-257409-2

Аннотация

Юлия Бойкова считает, что один точный вопрос, заданный вовремя, помогает разобраться в себе, увидеть деструктивный сценарий и сделать следующий шаг. Эта идея легла в основу книги-инструкции по созданию собственного ИИ-психолога. В каждой главе Юлия соединяет понятную теорию, упражнения для самопомощи и готовые промпты. Их можно использовать в любой нейросети, чтобы шаг за шагом справиться с тревогой, выгоранием и апатией, укрепить самооценку, выстроить личные границы и выйти из созависимых отношений.

Благодаря книге вы сможете:
– Увидеть причины повторяющихся сценариев.
– Вернуть ясность в сложных состояниях.
– Выстроить внутреннюю опору.
– Сделать выбор, опираясь на свои ценности.

Содержание

Введение 6
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Юлия Бойкова
Сделай ИИ своим психологом. Книга-инструкция для психологической самопомощи

© Бойкова Ю., текст, 2026
© Бортник В., иллюстрация на обложке, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Введение

«Юля, вы горите!» – кричали соседи, когда мы с детьми выбегали на улицу…

Три года назад в наш дом ударила молния.

До сих пор очень ясно помню тот обычный июльский день. Я провожу онлайн-сессию с клиентом и вижу, как за окном внезапно начинается гроза. Слышу резкий хлопок и на несколько секунд теряю сознание. Прихожу в себя от криков детей и няни… И вот я уже на улице. Стою и смотрю на огонь, пожарных, соседей. Понимаю одно: ещё час назад я была уверена, что знаю, как пройдёт этот вечер. Но жизнь предложила совсем другой сценарий.

Пожарным удалось спасти дом – сгорела только крыша… Но свой «внутренний дом» – моё психологическое состояние – я восстанавливала почти два года.

Тогда мне казалось, что это моя личная история. Но позже, работая с клиентами, я увидела: ощущение внезапной небезопасности, потери опоры и контроля стало почти универсальным опытом.

Если вам кажется, что события последних лет не повлияли на вас, это иллюзия. Пандемия, экономическая нестабильность, эмиграция друзей и близких, тревожный новостной фон. Попробуйте вспомнить, какими вы были до всех этих событий и какими стали сейчас. Уверена, что это два

разных человека.

Мир перестраивается на наших глазах и – хочешь не хочешь – заставляет перестраиваться нас. Всё чаще распадаются семьи, люди меняют работу, теряют привычный уровень дохода. Даже когда снаружи всё выглядит благополучно, внутри идёт тихая борьба – между страхом за будущее и желанием контролировать свою жизнь. Проблема в том, что психика не различает, где опасность реальна, а где существует лишь в новостях, разговорах и мыслях. Она реагирует одинаково – тревогой, раздражением, усталостью и ступором. Но это не слабость. Это естественная реакция психики на мир, в котором исчезла предсказуемость.

Современные исследования подтверждают: наше психологическое состояние напрямую и всецело зависит от внешней среды. Экономические кризисы, нестабильность и социальное напряжение усиливают тревогу и депрессию. Это означает, что дело не в нашем пессимизме или слабой силе воли. Давайте прямо здесь распрощаемся с иллюзией, будто, если мы будем «думать позитивно» или «вести себя правильно», жизнь станет гарантированно счастливой.

Жизнь непредсказуема и временами несправедлива. «Хорошие люди» тоже сталкиваются с болью, потерями и хаосом. Но это не значит, что мы бессильны. Это значит, что **единственная по-настоящему устойчивая опора – внутри нас самих**. Именно в такие моменты источником внутренней устойчивости становится контакт со своими чув-

ствами, потребностями, желаниями и ценностями.

Эта книга о том, как научиться быть рядом с собой, когда всё рушится. Как слышать себя, понимать, что с вами происходит, и принимать решения, не теряя связи с реальностью. Мир будет меняться, и мы будем меняться вместе с ним. Но у нас есть шанс пройти этот путь не в оцепенении, а с осознанностью. Не в страхе, а в контакте с собой, опираясь на внутреннюю устойчивость, которую мы часто не замечаем.

Перед вами практическая книга-инструкция о том, как помочь себе при тревоге, апатии, эмоциональном выгорании, трудностях с самооценкой, личными границами и зависимыми отношениями. Предложенные промпты для ИИ дадут возможность шаг за шагом разобрать свои ситуации и научиться применять прочитанное к своей жизни. Промпты, приведённые в главах, подойдут для любой нейросети.

Почему я выбрала именно эти темы? За восемь лет я провела более 5000 консультаций как КПТ-психотерапевт и EMDR-терапевт. Когда моя практика начала расти, я открыла психологические центры «Мне можно» в Перми, Омске и Краснодаре. За эти годы я слышала сотни историй и повторяющихся сценариев и хорошо понимаю, с какими запросами люди приходят снова и снова и как с ними справляться.

Мы получили 4,5 тысячи реальных вопросов от людей, проанализировали их, разделили на группы и выделили особенно волнующие темы, которые легли в основу этой книги.

Искусственный интеллект будет сопровождать вас прямо

на страницах книги – через примеры диалогов, в которых вы узнаете свои запросы, а также вы получите небольшие гайды и практические упражнения.

Важно понимать, что «психолог» из нейросети не заменяет работу с живым специалистом и не ставит диагнозы. Его задача – помочь вам структурировать мысли, увидеть повторяющиеся паттерны и глубже осмыслить свой опыт между главами. Благодаря этому чтение книги превращается в живой процесс самопомощи.

Все главы книги построены так, как ведется работа в терапии: шаг за шагом вы учитесь замечать, что с вами происходит, понимать причины и находить опору внутри себя. Вы будете разбирать вопросы о себе и своей истории, о родителях и близких отношениях, о повторяющихся сценариях, по которым живете годами.

В каждой главе вы найдёте:

• теоретическую часть, основанную на исследованиях и психологических подходах;

• вопросы для глубокой рефлексии;

• практические упражнения, которые помогут продвинуться внутри вашего запроса.

Возможно, вы в терапии уже несколько лет или, наоборот, никогда не были у психолога. Это не имеет значения. На разных этапах жизни – в зависимости от возраста, семейного положения и обстоятельств – мы проходим кризисы по схожей схеме, пользуясь одними и теми же механизмами защи-

ты.

Ко мне пришла клиентка, которая четыре года работала с психологом. Это был важный путь, который поддерживал её и помогал лучше понимать себя. Но реальных изменений, на которые она рассчитывала, всё ещё не происходило. За год совместной работы и её рефлексии с ИИ-психологом она смогла прийти к тем результатам, к которым стремилась несколько лет. Начали с простого, но принципиального шага – определили исходную точку: несколько ключевых проблем, которые повторялись в её жизни. Разобрали, как личная история влияет на её решения – помогает или, наоборот, удерживает на месте. Именно этот шаг вы тоже сделаете в первой главе книги, честно ответив на предложенные вопросы.

Этот опыт многое прояснил и для меня самой. Когда в мой дом ударила молния, пожарным удалось спасти стены и фундамент. Но всё, что происходило внутри, не имело инструкции по восстановлению. Тогда я впервые ясно увидела: в моменты, когда внешние опоры рушатся, человеку особенно нужна карта внутренней навигации. Понимание того, где он находится, что с ним происходит и куда можно двигаться дальше. Из этого опыта и родилась книга – как способ помочь создать внутри себя условия, в которых можно жить.

С помощью глав книги вы освоите простые способы самопомощи, позволяющие выдерживать напряжение, возвращать ясность и не теряться в собственных реакциях. А также

научитесь использовать ИИ как инструмент рефлексии и поддержки – безопасно и осознанно.

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.