



Кристофер Уиллард,  
Митч Абблетт  
и Тим Десмонд

---

# КАРТЫ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

---

50 ПРАКТИК,  
чтобы позаботиться  
о себе

# ЧТО ТАКОЕ САМОСОСТРАДАНИЕ

Самосострадание предполагает доброжелательное и заботливое отношение к самому себе вместо привычки судить и критиковать свои мысли и поступки. Эта способность, которую можно развить с помощью психологических практик, задействует те участки головного мозга, которые отвечают за эмоциональную регуляцию, снижение уровня депрессии и тревожности, а также за улучшение общего благополучия.

Это понятие включает сочувственное отношение к себе в трудных жизненных ситуациях и принятие всего хорошего, что есть в нас самих и в нашей жизни. Речь не идет об эгоизме. Наоборот, исследования показывают, что воспитание самосострадания уменьшает эгоистические наклонности и развивает более сострадательное отношение к другим, ощущение близости и связи с окружающими.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КОЛОДОЙ

Идея проста. По собственному желанию вы можете выбрать любую карточку и практиковать указанную в ней психологическую установку в течение дня или недели. Психолог может попросить клиента выбрать какую-либо карточку в конце приема, преподаватель может раздать карточки студентам для самостоятельной или групповой практики.

Вы также можете разработать собственную программу личностного роста, ежедневно практикуя предложения, содержащиеся в карточках, в течение недели, месяца или дольше или выбирая те карточки, которые оказались наиболее эффективными. В колоде имеются также пустые карточки, которые вы можете заполнить собственными практиками.

Как бы вы ни использовали колоду, желание и готовность работать с ней сами по себе ведут к росту самосострадания и благополучия!

# БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем глубокую благодарность многим людям за то, что учили нас, были для нас наставниками и вдохновителями создания этого набора психологических практик. Помимо членов наших семей и многочисленных клиентов, мы бы хотели поблагодарить таких профессионалов своего дела, как Кристин Нефф, Крис Гермер, Элиша Голдштейн, и других пионеров в области исследований и практики самосострадания. Кроме того, мы благодарны множеству других исследователей и практикующих специалистов, которые способствовали лучшему пониманию принципов заботы и доброжелательного отношения к себе.

## ОБ АВТОРАХ

**Крис Уиллард**, доктор психологии, **Митч Абблетт**, доктор философии, и **Тим Десмонд**, лицензированный брачный и семейный терапевт, — клинические психотерапевты, авторы и международные эксперты по вопросам осознанности, сострадания, самосострадания и позитивной психологии.

[drchristopherwillard.com](http://drchristopherwillard.com)

[drmitchablett.com](http://drmitchablett.com)

[timdesmond.net](http://timdesmond.net)

The Self-Compassion Deck

Copyright © 2017 Chris Willard,

Mitch Abblett & Tim Desmond

This edition published by arrangement

with PESI Publishing

c/o Susan Schulman Literary Agency,

New York.

© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «МИФ», 2026