

Внутренний маяк

Путеводные карты от
Кати Хломовой для тех,
кто ищет опору в себе



Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

X57

Хломова, Екатерина.

X57 Внутренний маяк : путеводные карты от Кати Хломовой для тех, кто ищет опору в себе / Екатерина Хломова. — Москва : Эксмо, 2025. — 32 с. — (Психолог Екатерина Хломова. Как построить счастливые отношения с собой и с миром).

Екатерина Хломова, практикующий психолог с 18-летним опытом, автор бестселлера о созависимых отношениях «Я не могу без тебя», составила колоду метафорических карт, которая поможет за месяц исцелить детские травмы и обрести гармонию.

Колода предназначена для тех, кто испытывает неуверенность, тревогу, хочет повысить самооценку и научиться самоподдержке. Это эффективный инструмент для самостоятельной работы, а также для профессионального использования психологами в работе с клиентами.

УДК 159.92

ББК 88.52

© Хломова Е., текст, 2025

© Даша Голуб, иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-218836-7

Оглавление

Что такое МАК и зачем они нужны?	5
Упражнение 1. Внутренний Ребенок	15
Упражнение 2. Сложный опыт	18
Упражнение 3. Идеальное детство	21
Упражнение 4. Ресурсы	22
Благодарности	25
Об авторах колоды	26