

ВСТУПЛЕНИЕ

Этот дневник – пространство, где можно увидеть влияние отношений с папой на чувство самооценности, безопасность и доверие к мужчинам. Мы не исправляем папу – мы строим свою опору, свое уважение и свой формат контакта.

ЗАЧЕМ ЭТО ТЕБЕ:

- ◆ Понять, как опыт взаимодействия с папой влияет на выбор партнеров, работу, отношение к авторитетам.
- ◆ Снизить страх оценки и давления.
- ◆ Укрепить границы и право на самостоятельные решения.
- ◆ Сформировать внутреннего защитника.

КАК РАБОТАТЬ:

- ◆ 10–20 минут в день или своим ритмом.
- ◆ Пиши коротко, но конкретно. Лучше 3 честные строки, чем страница эссе.
- ◆ Если тревожно – вернись в тело: дыхание на 4–6, ладонь на сердце, опора стопами.
- ◆ Темы можно пропускать и возвращаться к ним.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- ◆ Разрешена дистанция, если так безопаснее.
- ◆ При тяжелых воспоминаниях – обратиться к поддержке/специалисту.
- ◆ Дневник не замена терапии.

МИКРОЯКОРЯ:

- ◆ Дыхание на 4–6; ладонь на сердце; опора стопами; 5 чувств.
- ◆ Фразы-защиты: «Я рядом с собой», «Я имею право на паузу», «Мне не нужно объяснять все».

ШКАЛЫ «ДО»:

Отметь по шкале 0–10:

- ◆ стыд: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ злость: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ автономия: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ страх перед оценкой:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ уважение к себе:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ чувство безопасности:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ способность говорить «нет»:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ телесное напряжение при контакте с папой:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ доверие к мужчинам:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД СТАРТОМ

- ◆ Моя цель на 30 дней:

- ◆ План паузы (что делаю, если накрывает):

- ◆ 3 опоры (люди/практики/места):

НЕДЕЛЯ 1

КАРТА ОТНОШЕНИЙ
И СТАРТ

3 факта, которые подтверждают образ:

1. _____

2. _____

3. _____

3 факта, которые противоречат образу:

1. _____

2. _____

3. _____

Подсказка: запиши одну нейтральную фразу о нем: «Он может быть разным».

День 3. Ярлыки и оценки

Запиши 10 папиных фраз/ярлыков. Для каждой – эффект на тебя (сейчас).

1. _____ _____	<input type="text"/>
2. _____ _____	<input type="text"/>
3. _____ _____	<input type="text"/>
4. _____ _____	<input type="text"/>
5. _____ _____	<input type="text"/>
6. _____ _____	<input type="text"/>
7. _____ _____	<input type="text"/>
8. _____ _____	<input type="text"/>
9. _____ _____	<input type="text"/>
10. _____ _____	<input type="text"/>

Перепиши 3 вредные ярлыка в нейтральные/
поддерживающие формулировки о себе.

1. _____

2. _____

3. _____

Подсказка: выбери одну новую формулировку
и повтори ее вслух 5 раз.