

Екатерина Берк

Твои психологические раскраски от тревоги

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.37
Б48

*Все права защищены.
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована
в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись
или иные способы хранения и воспроизведения информации,
без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

В оформлении книги использованы материалы с Shutterstock

Берк, Екатерина.

Б48 Твои психологические раскраски от тревоги / Берк
Екатерина Максимовна. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь.
Психология, 2026. – 80 с.: ил. – (Тесты и терапия).

ISBN 978-5-17-182673-4

Если вы держите в руках эту книгу, значит, внутри накопилось напряжение и пришло время снова начать дышать свободно. Тревога – не враг, а только сигнал.

«Твои психологические раскраски от тревоги» созданы для тех, кто устал от постоянного напряжения и хочет научиться слышать свое тело. Через простые практики и медитации вы сможете распознавать тревогу и возвращать себе ощущение устойчивости.

Внутри вы найдете:

- Медитации для заземления и расслабления.
- Упражнения по работе с цветом для трансформации мыслей и эмоций.
- Рисуночные практики для восстановления внутреннего равновесия.

Эта книга ваш личный остров тишины, где тревога превращается в творчество, а хаос – в гармонию.

УДК 159.923
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-182673-4

© Берк Е.М., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Оглавление

| | |
|--|---|
| ВВЕДЕНИЕ: ЗНАКОМСТВО С ТВОИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ. | 4 |
|--|---|

| | |
|--|---|
| ЧАСТЬ 1: ИССЛЕДОВАНИЕ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЧУВСТВ | 6 |
|--|---|

| | |
|---|---|
| Глава 1: потребность в безопасности и принятии. | 7 |
|---|---|

| | |
|---|----|
| Глава 2: выражение эмоций: радость, грусть, гнев и страх. | 26 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| ЧАСТЬ 2: ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ И ГРАНИЦ | 44 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Глава 3: отношения с родителями и значимыми взрослыми. | 44 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Глава 4: установление личных границ | 58 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| ЧАСТЬ 3: ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ И САМОПРИНЯТИЮ. | 78 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Глава 5: прощение и отпускание | 79 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ: РАСЦВЕТ ТВОЕГО ВНУТРЕННЕГО САДА | 96 |
|--|----|

Введение:

Знакомство с твоим внутренним ребенком

Добро пожаловать в мир, где цвет становится ключом к исцелению, а каждая линия — шагом к себе. Эта книга-раскраска создана для тебя, чтобы помочь встретиться с самым важным человеком в твоей жизни — твоим внутренним ребенком.

Кто он, этот таинственный “внутренний ребенок”? Это та часть тебя, которая помнит беззаботность и восторг первых открытий, но также и боль первых разочарований, страх перед неизведанным и ощущение одиночества. Это твои неудовлетворенные потребности, твои подавленные эмоции, твои забытые мечты. Он живет в каждом из нас, влияя на наши решения, отношения и самоощущение, зачастую даже тогда, когда мы этого не осознаем.

Почему так важно его услышать и понять? Потому что именно в нем кроется источник твоей спонтанности, креативности и истинной радости. Когда внутренний ребенок чувствует себя в безопасности, понятным и любимым, мы обретаем гармонию, уверенность и способность любить себя и других. Неисцеленный внутренний ребенок может проявляться в тревожности, недоверии, трудностях в отношениях и ощущении внутренней пустоты.

Раскрашивание — это не просто детское занятие. Это мощный терапевтический инструмент, который позволяет нам:

- **Снизить стресс и тревогу:** Вовлекаясь в процесс раскрашивания, мы переключаем внимание с навязчивых мыслей на созидание, что успокаивает нервную систему.
- **Выразить эмоции:** Цвета, которые мы выбираем, отражают наше внутреннее состояние. Раскрашивая, мы можем безопасно прожить и трансформировать чувства, которые раньше подавляли.
- **Активировать творческое начало:** Внутренний ребенок полон фантазии. Раскрашивая, мы позволяем

этой энергии проявиться, раскрывая свой творческий потенциал.

- **Восстановить связь с собой:** Каждая картинка — это метафора, приглашение к диалогу с самим собой. Мы можем лучше понять свои потребности, желания и боль.
- **Почувствовать себя в безопасности:** Создавая что-то красивое, мы дарим себе заботу и принятие, которых, возможно, нам не хватило в детстве.

Эта книга — твой компаньон в этом удивительном путешествии. Здесь нет правильных или неправильных способов раскрашивать. Есть только твои чувства, твои ассоциации и твой уникальный путь к исцелению.

Перед началом:

1. **Найди спокойное место:** Выбери уголок, где тебя никто не будет беспокоить.
2. **Подготовь материалы:** Возьми карандаши, фломастеры или краски, которые тебе нравятся.
3. **Создай настрой:** Включи спокойную музыку, зажги свечу, приготовь себе напиток. Главное — позволь себе расслабиться и отпустить ожидания.
4. **Будь терпелив к себе:** Работа с внутренним ребенком — это процесс. Не торопись, слушай себя.

Открой первую страницу, возьми в руки карандаш и позволь своему внутреннему ребенку показать тебе дорогу. С любовью и заботой, Екатерина Берк.

Часть 1:

Исследование базовых потребностей и чувств

С самого первого мгновения нашей жизни мы нуждаемся в двух вещах, которые служат фундаментом для всего дальнейшего развития: в безопасности и принятии. Это не просто слова, это глубинная потребность, которая определяет, как мы видим мир, как строим отношения и как относимся к самим себе.

Представь, что твоя жизнь — это дом. Безопасность — это его крепкие стены, надежная крыша и теплый очаг. Это ощущение, что тебе ничего не угрожает, что есть место, где тебя всегда ждут и берегут. Принятие — это то, как тебя встречают в этом доме. Это взгляд, наполненный любовью, слова, говорящие “ты важен”, и полное отсутствие осуждения за то, кто ты есть.

Глава 1:

Потребность в безопасности и принятии

Когда мы были маленькими, эти потребности удовлетворяли наши родители или другие значимые взрослые. Если эти потребности были удовлетворены в достаточной мере, мы вырастаем с ощущением внутренней устойчивости, доверия к миру и уверенности в собственной ценности. Мы знаем, что даже если что-то идет не так, у нас есть внутренняя опора.

Однако, если в детстве мы чувствовали себя небезопасно, или нас не принимали таким, какой мы есть, эти раны могут остаться с нами на долгие годы. Мы можем начать сомневаться в себе, бояться близости, чувствовать себя “не такими” или постоянно искать одобрения извне.

В этой главе мы будем исследовать, что означают безопасность и принятие именно для тебя. Мы будем раскрашивать образы, которые символизируют эти фундаментальные потребности. Это поможет нам:

- **Вспомнить позитивные моменты:** Какие воспоминания связаны с ощущением безопасности и безусловной любви?
- **Идентифицировать пробелы:** Где в детстве ты, возможно, не получил того, в чем нуждался?
- **Создать новые образы:** Как мы можем “достроить” эти недостающие элементы внутри себя, используя силу воображения и цвета?
- **Укрепить внутреннюю опору:** Как сделать так, чтобы ощущение безопасности и принятия исходило изнутри, а не зависело от внешних обстоятельств?

Пусть каждая раскраска станет для тебя мостиком к самому себе, позволяющим исцелить старые раны и обрести новое, глубокое чувство уверенности и любви.

Мой безопасный дом

Каждый из нас нуждается в ощущении безопасности. Это как теплый дом, где тебя любят и принимают таким, какой ты есть. Представь себе этот дом. Он стоит в живописном месте, окруженный природой, горами и зеленью. Это твое личное убежище, место, куда ты всегда можешь вернуться.

Медитация “мой безопасный дом”:

1. Возьми в руки карандаши или фломастеры. Почувствуй текстуру бумаги, тепло карандаша в руке. Начни раскрашивать этот дом, выбирая цвета, которые ассоциируются у тебя с безопасностью. Это могут быть теплые, мягкие оттенки — бежевый для стен, коричневый для крыши, зеленый для растений.
2. Сделай глубокий вдох через нос, почувствуй, как воздух наполняет твои легкие. Выдохни через рот, отпуская напряжение. Повтори это несколько раз, замедляя дыхание.
3. Пока ты раскрашиваешь, представь, что ты находишься внутри этого дома. Ощути его тепло. Посмотри в окно — что ты видишь? Увидишь ли ты спокойные горы, зеленую долину, ясное небо?
4. Почувствуй, как тебя окутывает невидимый, но осязаемый кокон принятия. Никто не ждет от тебя ничего, кроме того, чтобы ты был собой. Ты в безопасности. Ты любим. Позволь этим словам проникнуть в каждую клеточку твоего тела.
5. Если возникают мысли или чувства, связанные с прошлым, спроси себя: “Когда я в последний раз чувствовал себя так безопасно?”, “Что бы мой внутренний ребенок хотел сейчас услышать?”.
6. Выбирай цвета, которые дают тебе ощущение уюта, спокойствия и стабильности. Для кого-то это будет голубой, для кого-то — мягкий желтый, для кого-то — приглушенный зеленый.
7. Продолжая раскрашивать, представь что ты — дома. Ты в безопасности. Ты принят.