


# ПАПИНЫ ПОСЛАНИЯ ДОЧКЕ

*на каждый день*



*Алёна Чичендаева*

*Альтер это Бук* 

Алёна Чичендаева

**Папины послания  
дочке на каждый день**

«Альтер Эго Бук»

2025

УДК 159.9.01  
ББК 59.123.3

## **Чичендаева А.**

Папины послания дочке на каждый день / А. Чичендаева —  
«Альтер Эго Бук», 2025

ISBN 978-5-6052137-5-8

Отношения с отцом определяют всю дальнейшую женскую судьбу. От папы дочь получает базовое понимание мужчин, чувство собственной ценности и представление о том, безопасен ли этот мир. Это сборник посланий, которые каждая девочка должна (была) услышать от своего любящего отца. Читая их, ты сможешь воссоздать внутри себя того самого мудрого папу и наконец стать любимой дочкой — даже если в твоём детстве такого отца нет или не было. Эта книга для всех девочек, девушек и женщин, которые хотят иметь доверительные, искренние, здоровые взаимоотношения с сильным полом и обрести внутреннюю опору. А также для пап дочек: в разных жизненных ситуациях эта книга поможет подобрать нужные слова. Сказанные папой, они способны определить дальнейшую жизнь дочки и помочь ей стать уверенной в себе и счастливой. Алёна Чичендаева, архетипический психолог, коуч, специалист по психологической зрелости, собрала для тебя самые точные, поддерживающие, и, главное, работающие послания отца на каждый день. Тебя ждут 365 дней глубокой медитативной работы с фигурой «внутреннего папы». В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9.01  
ББК 59.123.3

ISBN 978-5-6052137-5-8

© Чичендаева А., 2025

© Альтер Эго Бук, 2025

## Алёна Чичендаева

# Папины послания дочке на каждый день

*Все права защищены. Не допускается воспроизведение текста и /или иллюстраций любым способом без пись-менного разрешения издательства.*

© Алёна Чичендаева, текст, 2025

© Екатерина Демидова, иллюстрации, 2025

© Издательство Alter ego book, разработка, оформление, 2025

© ИП Дунаева Я. А., правообладатель, 2025

### Предисловие автора

Связь между папой и дочкой – это нечто удивительное, глубокое и невероятно важное. Именно от отца девочка получает свои первые и самые нужные знания о мужчинах. О том, кто такие мужчины на самом деле.

Через взаимодействие с папой дочь осознаёт свою ценность как женщины, обретает разрешение на собственную сексуальность. Папа даёт ей безопасность, уверенность в себе и здоровые границы.

Но самое главное – от отца девочка получает базовое послание о том, каков этот мир. Безопасен ли он? Дружелюбен ли? Гото-тов ли поддержать? Или, наоборот, мир опасен, и нужно всё контролировать, никому не доверять?

От папы дочь узнаёт: «Ты будешь всё де-ать сама, ты недостойна поддержки, не рассчитывай на неё». Или же: «Ты – маленькая принцесса, о которой будет заботиться весь мир, тебе всегда помогут».

Папиных любимых дочек видно сразу. Они могут быть не самыми красивыми, но вокруг них всегда много мужчин. Они быстро и удачно выходят замуж, и даже после развода их очень скоро забирают замуж – порой даже с большим количеством детей. Почему? Потому что эти женщины излучают любовь к муж-чинам, благодарность им, восхищение ими.

А как проявляются женщины, у которых не было такого отца? Для них мужчины – не-что непонятное, небезопасное, незнакомое. Им проще рассчитывать только на себя, чем строить настоящий контакт с мужчинами.

На то есть исторические предпосылки. В годы войн и революций мужчины уходили: их арестовывали, ссылали, они погибали. Женщины оставались одни, поднимали страну и детей самостоятельно. Своим дочерям они передали программу выживания, в которой мужчина – тот, на кого рассчитывать нельзя. Он может уйти или его убьют – не-важно. Не доверяй, не полагайся. Рассчитывай только на себя. Сформировался огромный пласт внутренней женской агрессии, который подавляет и обесценивает мужское начало.

В итоге проиграли все. Женщины не чувствуют себя защищёнными, поэтому живут в контроле и напряжении. Мужчины чувствуют себя подавленно, не готовы к ответственности, испытывают сложности с самореализацией и установлением авторитета.

И все несчастны.

Меня зовут Алёна Чичендаева. Я – архетипический психолог, нейрокоуч, специалист по психологической зрелости. Как и многие, я выросла без сильного отца, поэтому дефицит отцовской энергии мне знаком не в теории. Понадобились годы, чтобы это понять. А когда поняла, ещё годы, чтобы этот дефицит компенсировать и ощутить, наконец, внутренний баланс.

Книга, которую ты держишь в руках, на-писана от лица «внутреннего отца». Хотя его практически не было в моей жизни физически, я смогла вырастить его в себе энергетически. Эти рождались из глубин моего под-сознания во время медитаций. На протяжении нескольких лет, не более двух посланий в день. В этой книге я собрала самые сильные. Каждое из них наполнено энергией и смыслом.

Работать с Папиными посланиями можно в любом физическом возрасте, так как не он является определяющим. Физический возраст важен для паспортных данных. Твою личность определяет твой внутренний возраст. Его знаешь только ты. И если ты перестаёшь внутренне расти, значит, тебя что-то держит, тормозит. Возможно, страх, неуверенность. Мысленно возьми за большую и сильную руку твоего «внутреннего папы» и шаг за шагом иди вперёд.

Жизнь – это путь, и очень важно его пройти. Не всегда это возможно сделать самой, без помощи старших. А ими навсегда для нас останутся наши родители (даже после их ухода).

Папины послания – это сильная, крепкая отцовская рука. Не торопись, читай не больше двух-трёх посланий в день. Ты получишь отцовскую поддержку твоих планов и целей, которая нужна тебе именно сейчас.

Ты сможешь двигаться день за днём, в соответствии с датами, или спонтанно, открывая книгу наугад. Это всегда только твой выбор.

Только он будет единственно правильным для тебя. Наблюдай за откликом в теле на каждое прочитанное Папино послание.

Наблюдай за своими изменениями. Они непременно произойдут, ведь именно их ты ищешь. Иначе не читала бы сейчас эти строки. А значит, обязательно получишь.

Папины послания полны любви и мудрости. И в то же время это игра! Ведь обращаемся к папе мы всегда из состояния ребёнка. А дети, как мы все знаем, очень любят играть. Как и все игры, Папины дают новый опыт, открывают горизонты, выстраивают внутренние связи. Очень рекомендую читать регулярно, чтобы новый опыт постепенно встраивался в тебя и стал твоей новой реальностью.

Папины послания помогут напитать твоего внутреннего ребёнка отцовской любовью и поддержкой, убрать дефициты его внутренней фигуры, включить отцовскую защиту.

Это неизменно приведёт тебя к устойчивости, внутреннему балансу, уверенности, лёгкой самореализации, творчеству и радости жизни.

Если же ты папа дочки, или готовишься им стать, то для разных жизненных ситуаций эта книга поможет тебе подобрать нужные слова. Сказанные тобой, исходящие от тебя, возможно, они определяют дальнейшую жизнь дочки и помогут ей стать уверенным и счастливым человеком.

Хорошая привычка – начинать день с но-вой страницы Папиных посланий!

Читай, вдохновляйся и реализуй свои самые смелые мечты!

С любовью и верой в тебя,

*Алёна Чичендаева*

## 1 января

1. Дорогая моя, ты можешь добиться всего, чего хочешь.
2. Ты имеешь право на неудачу.  
Она – ценный опыт и не определяет тебя.

3. Похвали себя! Непременно есть за что.

### **2 января**

4. Ты имеешь право на ту жизнь, которую хочешь.

5. Нет ошибок, есть гипотезы, которые работают или нет.

6. Мир показывает тебе ровно то, что ты о нём думаешь.

### **3 января**

7. Прямо сейчас сделай первый шаг к своей мечте.

8. Доченька, ты очень нужна этому миру.

9. Ты можешь принимать любые решения. Все они ведут к опыту. Ошибки – это ценность.

### **4 января**

10. Я тебя люблю. Безо всяких условий. Ты же помнишь?

11. Не прячь свои сокровища, кто-то в мире умирает без них. Вытащи их и отдай людям.

12. Ты имеешь право на все свои чувства.

### **5 января**

13. Выброси из головы, что негативных чувств нужно избегать или подавлять их. Злись. Смейся. Гневайся.

14. Живи по полной!

15. Я люблю тебя. Подумай, как ты можешь себя порадовать. И сделай это!

### **6 января**

16. Ты бесценный кладёзь талантов.

17. Если ты чего-то хочешь, у тебя есть возможность это получить. Дерзай!

18. У тебя всегда есть необходимые ресурсы.

### **7 января**

19. Если прямо сейчас ты в кризисе или депрессии, побудь в этом состоянии. Дай себе немного времени и любви. А потом вставай и иди вперёд!

20. Мир в тебе нуждается.

21. Ты – уникальность. Таких, как ты, никогда не было и не будет.

### **8 января**

22. Дочка, цени тех, с кем тебе хорошо.

23. Ты – огромная и значимая.

24. Твой вклад важен.

25. В тебе частица Бога. Помнишь?

### **9 января**

26. Никогда никого не делай причиной своего счастья и успеха.

27. Только ты – причина, источник и следствие своего успеха и счастья.

28. Я люблю тебя, моя хорошая, и поддерживаю тебя в любых твоих начинаниях. У тебя всё получится.

### **10 января**

29. Не ведись на лесть, смотри, что людям на самом деле нужно.

30. Не сравнивай себя с другими. Сравнивай себя сегодняшнюю с собой вчерашней и создавай себя завтрашнюю.

31. Ты знаешь и умеешь многое. Это всё очень нужно миру.

### **11 января**

32. Милая, твои чувства и желания важны.

33. Ты можешь выбирать, с кем общаться, как жить, чем заниматься.

34. Взрослость – это брать ответственность за все свои решения и их последствия.

### **12 января**

35. Жизнь должна доставлять удовольствие, поэтому найди свой стиль жизни и наслаждайся.

36. Ты имеешь право на слабость, несовершенство, упадок. Это тоже часть жизни.

37. Девочка моя, всё должно быть по любви.

### **13 января**

38. Ты есть. Ты существуешь. Сегодня.

39. Ты имеешь право на внимание и признание. Я тебя вижу и ценю.

40. У тебя всегда рядом есть самый близкий и любимый человек – это ты сама. Посмотри в зеркало. Там – источник твоих успехов и твоего счастья.

### **14 января**

41. Я рад, что ты у меня есть.

42. Твои идеи и мысли ценны.

43. Ты можешь всё, что тебе интересно.

44. Дорогая, ты достойна большего!

### **15 января**

45. Если жизнь тебя загнала, уходи на море, в горы, в лес. Природа всегда щедро поможет.

46. Ты сама решаешь, что для тебя значимо, а что нет.

47. Будь осторожнее с помощью. Ты можешь лишиться человека опыта, затормозить его рост. И получить за это неприятности.

### **16 января**

48. Хорошая моя, в слабости нет ничего неправильного.

49. Жизнь циклична, и ты можешь проживать все периоды без стыда и вины.

50. Ты можешь гораздо больше, чем думаешь. Расширяй свои пределы.

### **17 января**

51. Каждый раз, когда ты собираешься что-то сделать, сначала спроси себя: ты делаешь это из любви? Если да, продолжай!

52. Страх – это иллюзия,  
в которую ты поверила. За ним – всегда ресурс. Иди туда!

53. Родная, я знаю, как довлеют возложенные ожидания. Ты не обязана им соответствовать. Даже моим.

### **18 января**

54. Ты строишь того, чтобы иметь всё, чего хочешь.

55. Не ищи поддержки у близких. Они полны ожиданий и не всегда могут её дать. Ищи единомышленников!

56. Ты всегда действуешь правильно.

### **19 января**

57. Чужие оценки не должны тебя тормозить. Люди ошибаются. Верь себе. Ищи поддержку в себе самой. Это и есть твой внутренний стержень. Люди мгновенно это считывают. И начинают верить тебе.

## **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.