


ПАПИНЫ ПОСЛАНИЯ СЫНУ

на каждый день



Алёна Чичендаева

Альтер это Бук 

Алёна Чичендаева

**Папины послания
сыну на каждый день**

«Альтер Эго Бук»

2025

УДК 159.9.01
ББК 59.123.3

Чичендаева А.

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

ISBN 978-5-6052137-4-1

В силу разных обстоятельств многие растут или выросли без сильного, доброго, ответственного отца. И потому фигура «внутреннего папы» — того, кто защищает, поддерживает, верит в тебя, учит добиваться целей, нести ответственность, любит и мотивирует идти дальше — нуждается в реабилитации. Эта книга — послания от «внутреннего папы». Он, будто твой родной отец, в случае поражения не будет жалеть, говоря: «Бедненький мальчик». Он даст простой совет: «Иди на бокс, учись защищаться!» И при этом добавит: «Я люблю тебя. Ты важен. Я всегда за тебя». Читая эти послания, ты получишь отцовскую поддержку твоих планов и целей, реабилитируешь высокую маскулинность и включишь отцовскую защиту. Это приведёт к твоей устойчивости, балансу, уверенности и лёгкой реализации твоих самых смелых планов. Если же ты сам папа сына, или готовишься им стать, то эта книга поможет найти правильные слова, которые смогут его поддерживать, обучать и вдохновлять. Алёна Чичендаева, архетипический психолог, коуч, специалист по психологической зрелости, собрала для тебя самые точные, и, главное, работающие послания отца на каждый день. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9.01

ББК 59.123.3

ISBN 978-5-6052137-4-1

© Чичендаева А., 2025

© Альтер Эго Бук, 2025

Алёна Чичендаева

Папины послания сыну на каждый день

Все права защищены. Не допускается воспроизведение текста и /или иллюстраций любым способом без письменного 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

Мы живём в эпоху, когда зрелая, высокая мужественность очень актуальна и востребована. Из-за нашей сложной истории три поколения, по сути, выросли без сильного, доброго, ответственного отца в семье.

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 которого рассчитывать нельзя. Он может уйти или его убьют – неважно. Не доверяй, не полагайся. Рассчитывай только на себя.

В результате 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 само-реализацией, с установлением авторитета. И все несчастны.

Поэтому у всех нас такая нехватка папы внутри. Папы, который защищает, папы, который поддерживает, папы, который учит общаться с мальчиками и девочками. Объясняет, как ставить задачи и добиваться целей, нести ответственность за результат своих действий. Учит успешности и самореализации. Папы, который верит в тебя и, с одной стороны, любит и поддерживает, а с другой, мотивирует идти дальше. Наши успехи в обществе очень зависят от того, как папы про-являлись в нашей жизни. Каждому из нас нужен папа, который учит делать выбор, создавать свой мир, учит нравственным и духовным законам, которые в конечном счёте и определяют события нашей жизни.

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.

Когда мальчик приходит домой побитый, что ему говорит мама?

– Мой мальчик, бедненький, я тебе сей-час раны зелёной помажу. Кто эти негодяи?! Не связывайся больше с ними!

Что ему говорит папа?

– Иди на бокс. Учись защищаться!

В своё время мне не хватило таких любящих, но непреклонных мотиваций. Не хватило отцовского благословения на самореализацию. Это создало кучу сложностей в жизни. Книга, которую ты держишь в руках, написана от лица «внутреннего отца». Хотя его практически не

было в моей жизни физически, я смогла вырастить его в себе энергетически. Эти послания рождались из глубин моего подсознания 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 самому, 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 читал 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 послания дают новый опыт, открывают горизонты, выстраивают внутренние связи. Очень рекомендую читать послания 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, реабилитировать высокую маскулинность, включить отцовскую защиту.

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

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

Хорошая привычка – начинать день с новой страницы Папиных посланий!

Читай, вдохновляйся и реализуй свои самые смелые мечты!

С любовью и верой в тебя,

Алёна Чичендаева

1 января

1. 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. Ты очень нужен 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. Цени тех, с кем тебе хорошо.

23. Ты – огромный и значимый. Твой вклад важен.

24. В тебе частица Бога. Помнишь?

9 января

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

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

27. Я люблю тебя.

И поддерживаю тебя в любых твоих начинаниях. У тебя всё получится.

10 января

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

29. Не сравнивай себя с другими. Сравнивай себя сегодняшнего с собой вчерашним и создавай себя завтрашнего.

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

11 января

31. Твои чувства и желания важны.

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

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

12 января

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

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

36. Всё должно быть по любви.

13 января

37. Ты есть. Ты существуешь. Сегодня.

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

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

14 января

40. Я рад, что ты у меня есть.

41. Твои идеи и мысли ценны. Ты можешь всё, что тебе интересно.

42. Ты достоин большего!

15 января

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

44. Ты сам решаешь, что для тебя значимо, а что нет.

45. Будь осторожнее с помощью.

Иначе ты можешь лишиться человека опыта, затормозить его рост.

И получить за это неприятности.

16 января

46. В слабости нет ничего неправильного.

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

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

17 января

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

50. Страх – это иллюзия, в которую ты поверил.

За ним – всегда ресурс. Иди туда!

51. Родной, я знаю, как довлеют возложенные ожидания. Ты не обязан им соответствовать.

18 января

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

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

54. Ты всегда действуешь правильно.

19 января

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

56. Обрати внимание на свои финансы. Учись управлять ими и инвестировать.

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.