

АЛЕКСЕЙ ВОЛКОВ

Всегда
ПАПИНА ДОЧА



Алексей Волков

Всегда папина доча

<https://litres.ru/73977158>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хватит быть «удобной» для всех, кроме себя. Время стать той, кого выбирают.

Вы построили империю своей жизни, но в личных отношениях всё снова идет по сценарию «всё сама»? Вы успешны, независимы, но внутри — холодная пустота и страх, что если вы расслабитесь, всё рухнет?

Эта книга — не про «исправление» вашей личности. Это путь к вашей подлинной силе. Алексей Волков, психолог с 15-летним стажем и идеолог подхода «Безопасного Отца», проводит вас через лабиринты детских сценариев, которые заставляют вас выбирать «не тех» мужчин и разрушать собственное счастье.

В этой книге вы найдете:

Типологию отцов: Узнайте, какой «призрак» управляет вашими решениями.

Технику «63 качества»: Как настроить прицел и отсеять недостойных кандидатов.

Это не «психологическая вата». Это жесткий, честный и глубокий разговор с тем, кто знает, как превратить вашу борьбу в близость.

Ваша жизнь — это не черновик. Пора перестать быть «папиной дочей» и стать женщиной, которая сама выбирает свою судьбу.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Всегда папина доча

Глава

ОГЛАВЛЕНИЕ: "Всегда папина доча: путь к своей силе".

Введение: Встреча в кабинете "Безопасного Отца".

Почему эта книга - не про "исправление", а про возвращение к себе.

Твоя ценность как априорный факт.

Как пользоваться этой книгой: от теории к проживанию.

Глава 1. Сакральный путь: почему вы до сих пор не дома.

Иерархия ответственности: женищина как дар, а не объект обмена.

Жесткий разбор: как вы сдаете свою ценность за крохи внимания.

Почему без признания своей природы вы всегда будете чувствовать себя сиротой.

Глава 2. Семейная система: невидимые нити, кото-

рые вас душат.

Сценарии родителей и ловушки сепарации.

Упражнение-анализ: "На кого из родителей я сейчас похожа в своем несчастье?".

Как вы обслуживаете семейные травмы, чтобы оставаться "своей".

Глава 3. Типология отцов: узнай своего "призрака".

Разбор образов: Призрак, Холодный, Зависимый, Идеал, Космонавт.

Как каждый тип отца калечит женскую самооценку.

Как перестать оправдывать их холодность и увидеть в них просто людей с их собственными дырами.

Глава 4. Комплекс Электры: почему вы ищете "папу" в каждом мужчине.

Сепарация как акт любви к себе, а не предательство отца.

Как вы провоцируете мужчин на роль "папочки" (контроль, опека, наказание).

Почему вы боитесь равного партнера и выбираете тех, кто будет вас "воспитывать".

Глава 5. Внутренний ребенок: кто на самом деле держит руль.

Почему ваш внутренний ребенок - это часто агрессивный диктатор, саботирующий жизнь.

Метафора "пороха": почему "не могу" - это отсутствие решения, а не отсутствие возможностей.

Как перестать "баловать" ребенка и начать им руководить.

Глава 6. Тень: легализация того, что вы в себе ненавидите.

Легализация "костюмчиков" (Развратница, Ленивая, Антимать).

Почему подавление этих сторон делает вас пресной и неинтересной.

Как "плохая девочка" внутри вас - это ключ к вашей vitality.

Глава 7. Сексуальность и деньги: две стороны одной медали.

Почему зависимость от мужчины - это проекция детской зависимости от отца.

Как начать зарабатывать свою свободу и почему это самый быстрый путь к сепарации.

Глава 8. Ритуал 5 П: как выжечь боль и не сгореть самой.

Путь исцеления: Позлиться, Понимание, Принятие, Простить, Поблагодарить.

Практика "Письмо Гнева": пошаговая формула освобождения.

Как отличить истинное прощение от "духовного обмана".

Глава 9. Мои дочери: честный дневник отца.

Личные истории, ошибки, признания.

Уязвимость как инструмент доверия: как я учился любить, совершая ошибки.

Глава 10. Мужчина рядом: выбор партнера, а не спасателя.

Как распознать "папиного двойника" на первом свидании.

Почему "химия" - это часто сигнал опасности, а не любви.

Техника "63 качества": как отсеять недостойных кандидатов.

Глава 11. Жизнь после сепарации: время строить

свой фундамент.

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.