



1000

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ
ПРОПИСЕЙ**

**ПРОТИВ ТРЕВОГИ
И СТРАХОВ**

Издательство АСТ
Москва
2026

Я чувствую себя в безопасности.

Я чувствую себя в безопасности.

Тревога не овладевает мной.

Тревога не овладевает мной.

Я чувствую защиту и спокойствие.

Я чувствую защиту и спокойствие.

Вдыхая уверенность и покой, я выдыхаю
тревоги и страхи. Вдыхая уверенность
и покой, я выдыхаю тревоги и страхи.

Я нахожу радость в мелочах.

Я нахожу радость в мелочах.

Я нахожу покой в принятии настоящего
момента. Я нахожу покой в принятии
настоящего момента.

Моя уверенность растёт с каждой буквой.

Моя уверенность растёт с каждой буквой.

Я контролирую свои мысли и эмоции.

Я контролирую свои мысли и эмоции.

Я делаю всё то лучшее, что в моих силах.

Я делаю всё то лучшее, что в моих силах.

То, что не получилось сегодня, получится

завтра. То, что не получилось сегодня,

получится завтра.

Я осознаю свою ценность.

Я осознаю свою ценность.

Моё самочувствие – это приоритет.

Моё самочувствие – это приоритет.

Мои мысли — это не факты, а мнения.

Мои мысли — это не факты, а мнения.

Мысли не всегда отражают реальность полностью. Мысли не всегда отражают реальность полностью.