



ПРОПИСИ ДАО

Учение у-вэй:
«ничегонеделание» против
усталости, выгорания
и тревожности

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88.9
П81

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

П81 **Прописи** Дао. Учение у-вэй: «ничегонеделание» против усталости, выгорания и тревожности / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Прописи восточной мудрости).

ISBN 978-5-17-190887-4

Хроническая усталость, выгорание и фоновая тревога — это то, с чем живут и мирятся многие современные люди. «Прописи Дао» предлагают иной путь: постичь у-вэй — искусство «ничегонеделания».

Внутри вас ждут терапевтические фразы из «Дао Дэ Цзин» — первого в истории руководства по очищению ума от суеты. Вдумчивая, осознанная проработка этих исцеляющих слов позволит снять фоновое напряжение и вернуть контроль над мыслями, а специальные практики на основе у-вэй — рисование, штриховка, упражнения на осознанность — помогут ощутить внутренний покой на уровне тела.

Эти антистресс-прописи снимут с вас груз ненужной тревожности, научат освобождать ум от лишнего, находить ресурс в покое и подарят возможность замедлиться и отдохнуть. Позвольте себе роскошь ничего не делать и быть спокойными.

УДК 159.9
ББК 88.9

Издание для досуга



ПРОПИСИ ДАО.

**Учение у-вэй: «ничегонеделание» против усталости,
выгорания и тревожности**

Дизайн обложки: Елена Дуванова.

Корректор: Людмила Дубовая.

Подписано в печать 22.07.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура Circe Rounded. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 3,51. Тираж 2000 экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции

ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: **www.ast.ru** E-mail: **ask@ast.ru** Интернет-магазин: **www.chitai-gorod.ru**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-190887-4

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВВЕДЕНИЕ

Вам знакомо это чувство, когда каждый день — как гонка: нужно все контролировать, успевать, выкладываться на 100 % и держать лицо? А в награду вы получаете хроническую усталость, тревогу, которая не отпускает даже ночью, и неудовлетворенность собственной жизнью? Современный мир возвел трудоголизм и многозадачность в культ, убедив нас, что без постоянного напряжения не бывает роста, а значит, и успеха. Но чем сильнее мы давим на себя, тем быстрее скатываемся в выгорание, теряем радость и перестаем слышать собственные желания.

А что, если секрет не в усилении, а в умении отпускать? Еще тысячи лет назад китайские мудрецы сформулировали простую истину: величайшая сила рождается не из контроля, а из расслабления. Их учение «увэй» — «недеяние» — вовсе не лень и не пассивность. Это искусство прилагать ровно столько усилий, сколько нужно, и ни капли больше; это способность плыть по течению, а не грести против него с риском сломать весла.

Эти прописи — ваша возможность выйти из этой гонки. Вам не надо покорять новые вершины. Просто возьмите ручку и медленно, осознанно выводите фразы из древнего текста «Дао Дэ Цзин» в адаптированной форме, чувствуя, как с каждой линией выравнивается дыхание и наступает умиротворение.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОПИСЯМИ

Пишите медленно и ощущайте движение ручки по бумаге. Это ваш якорь в состоянии «здесь и сейчас».

После каждого прописанного предложения или выполненной техники делайте перерыв — отложите ручку, закройте глаза и посвятите минимум три минуты полному неделанию. Просто сидите и дышите, ничего не планируя и не анализируя.

Позвольте себе это время — оно будет лучшей инвестицией в ваше спокойствие.

ПРОПИСИ «ДАО ДЭ ЦЗИН»

«Дао Дэ Цзин», автором которого традиционно считают Лао-цзы, — это не просто древний философский трактат, это, пожалуй, первое в истории человечества руководство по выходу из выгорания и освобождению ума от тревожных мыслей. Лао-цзы видел людей, которые суетятся, борются за статус, истощают себя ради иллюзии контроля, и предложил им альтернативу: осуществлять у-вэй, то есть недеяние.

Видеть в чудесном чудесное — вот ключ ко всем тайнам мира.

Видеть в чудесном чудесное — вот ключ ко всем тайнам мира.

Осуществление надежды всегда приносит спокойствие.

Осуществление надежды всегда приносит спокойствие.