



Тропики для духовного роста

Lingua

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.99
ББК 88.5
М33

Матвеев, Сергей Александрович.

М33 Прописи для духовного роста / С. А. Матвеев. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Прописи для духовного роста).

ISBN 978-5-17-188253-2

Мы привыкли читать глазами, проглатывая книги одну за другой, и в бесконечном потоке информации наше душевное состояние становится торопливым, тревожным.

В этой тетради нет случайных слов. Каждая аффирмация напоминает о самом главном: о тихой глубине нашего внутреннего мира.

Пусть каллиграфия станет для вас движущей силой, а духовность — естественной частью повседневности.

**УДК 159.92
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-188253-2

© Матвеев С. А., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие

В эпоху цифровых скоростей и бесконечного потока информации наш почерк, как и наше душевное состояние, часто становится торопливым, неразборчивым и тревожным: мы разучились писать медленно, вкладывая душу в каждую букву, разучились слушать тишину и свой внутренний голос.

Пособие, которое вы держите в руках, — это не просто способ скорректировать почерк, а приглашение к диалогу с самим собой, мост между телом, выводящим линии, и душой, наполняющей их смыслом. Мы привыкли читать глазами, проглатывая книги одну за другой, но есть другой способ восприятия — через руку: когда мы прописываем мудрые слова, мы проживаем их, и каждая буква становится шагом на пути к себе. Механическое действие становится глубокой медитацией, а сам процесс письма задействует те отделы мозга, которые отвечают за концентрацию и успокоение.

В этой тетради собраны аффирмации о самом главном: о любви, которая не требует условий, о счастье, которое всегда рядом, о радости бытия и о тихой глубине духовности. Ритмичные движения руки возвращают вас в состояние «здесь и сейчас», успокаивая ум, а аффирмации наполняют душу, резонируя с ней и напоминая о важном, даря в награду за труд разборчивый и плавный почерк как приятный бонус к внутренней гармонии.



Выводя букву за буквой, вы даёте себе возможность остановиться, даёте мыслям улечься, а словам — отпечататься не только на бумаге, но и в сознании. Пусть это пособие станет для вас островком спокойствия в бурном море повседневности и вашим личным антистресс-терапевтом, который всегда под рукой. Пишите в спокойной обстановке, включите тихую музыку или практикуйте в полной тишине, не гонитесь за скоростью, а наслаждайтесь каждым словом и прислушивайтесь к себе: что откликается в этой фразе именно сегодня? Пусть каллиграфия станет для вас движущей силой, а духовность — естественной частью повседневности. Не торопитесь, дышите, пишите красиво и пишите с любовью.

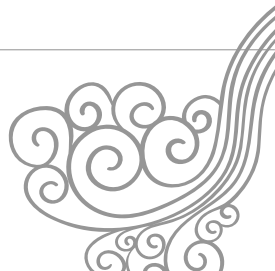


 Моя душа дышит в ритме
бесконечности.

Моя душа дышит в ритме
бесконечности.

 Моя жизнь — это поэма,
которую пишет дух.

Моя жизнь — это поэма,
которую пишет дух.





Отпускаю нев, как отпускают
воздушный шарик в небо.

Отпускаю нев, как отпускают
воздушный шарик в небо.



Есть искра, которая никогда
не гаснет.

Есть искра, которая никогда
не гаснет.

