

КОГДА ДАЖЕ ОТДЫХ НЕ ПОМОГАЕТ

ПРОПИСИ
ОТ УСТАЛОСТИ

УДК 159.9
ББК 88.5
К57

Когда даже отдых не помогает : прописи от усталости. — Москва : Эксмо, 2026. — К57 32 с. — (Терапевтические прописи для взрослых. Ежедневный ритуал замедления и спокойствия).

ISBN 978-5-04-249014-9

Прописи созданы для тех моментов, когда усталость накапливается настолько, что даже привычный отдых уже не приносит облегчения. Они помогут замедлиться, сделать паузу и подарить себе несколько спокойных минут наедине с собой.

Внутри собраны фразы-аффирмации, которые помогут шаг за шагом двигаться от усталости и внутреннего напряжения к более спокойному и наполненному состоянию. Заполнение прописей может стать маленьким ежедневным ритуалом — возможностью снизить требования к себе, переключиться и бережно восстановить силы. Внутри размещен QR-код на плейлист с расслабляющей музыкой для уютной атмосферы.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-249014-9

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ИНОГДА УСТАЛОСТЬ НАКАПЛИВАЕТСЯ ТАК СИЛЬНО, ЧТО ДАЖЕ ПРИВЫЧНОГО ОТДЫХА ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНО. Сон или выходной дают передышку, но не всегда возвращают ощущение бодрости и сил. В такие моменты особенно важно немного замедлиться и не требовать от себя слишком многого.

Эти прописи созданы именно для таких дней, когда хочется ненадолго остановиться, переключиться с внутреннего напряжения и побыть в более спокойном ритме. Здесь не нужно писать идеально — просто двигайтесь строка за строкой, сосредоточьтесь на движении руки и подарите себе несколько минут тишины и бережного внимания к своему состоянию.

Пусть эти страницы станут небольшим пространством, где можно никуда не спешить, ничего от себя не требовать и просто побыть наедине с собой. Иногда даже такая небольшая пауза помогает наполниться энергией и вернуть ресурсное состояние.

А чтобы сделать это время еще уютнее, перейдите по QR-коду внутри книги — там вас ждет плейлист с музыкой для отдыха, расслабления и восстановления.

