

*Прописи для взрослых*

ЖЕНСКОЕ  
НАМЕРЕНИЕ

**аффирмации  
для женщин с намерением  
о счастливой семье**



Издательство АСТ  
Москва

Мы живем в мире постоянного стресса, который требует от нас продуктивности и многозадачности — и вот мы уже вынуждены гнаться за делами, чтобы успевать хоть что-то. В этом беге легко потерять себя и забыть, что у каждого есть предел, усталость и право на паузу.

Эти прописи не учат «правильной» жизни и не обещают чудесных перемен. Они созданы для того, чтобы рядом с бесконечной суетой оставалось место простым, тихим словам, которые мы почти никогда не говорим себе, но которые порой нам так нужны.

Пусть эти страницы немного снизят внутренний шум, вернут внимание к настоящему и напомнят, что забота о себе — не слабость и не каприз, а основа устойчивости и спокойствия. Здесь нет требований, каким нужно стать, или планов на резкие изменения в жизни. Зато есть пространство для небольшой поддержки: возможность открыть тетрадь и прописать то, что важно именно сегодня.



**маленький  
шаг навстречу  
себе**



*Я достойна любви, уважения и заботы.*

*Я достойна любви, уважения и заботы.*

*Я достойна любви, уважения и заботы.*



Я важнее, чем думаю. Я важнее, чем думаю.

Я важнее, чем думаю. Я важнее, чем думаю.

Я важнее, чем думаю. Я важнее, чем думаю.