

ДАРЬЯ КОРЕШКОВА

Я выбираю себя!

Антистресс-прописи для взрослых

5 минут для себя,
чтобы успокоиться и найти опору



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
К66

Корешкова, Дарья Ивановна.

К66 Я выбираю себя! : антистресс-прописи для взрослых / Дарья Корешкова. — Москва : Эксмо, 2027. — 48 с. — (Досуг рукодельницы. Арт-терапия).

ISBN 978-5-04-247824-6

Хотите почувствовать себя лучше? Просто напишите это ручкой. Ученые выяснили: когда мы пишем от руки, в голове создается в разы больше связей, чем когда просто читаем или печатаем. То есть вы не просто читаете хорошие слова, вы буквально «встраиваете» уверенность и спокойствие в свое подсознание через движение руки.

Так хорошие мысли о себе перестанут быть чужими и станут вашими.

«Прописи для взрослых» Дарьи Корешковой — это 5 минут в день, чтобы услышать себя. Просто попробуйте!

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-247824-6

© Корешкова Д.И., текст и фото, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2027

От автора

Каждый день что-то требует нашего внимания. Новости, сообщения, работа, домашние дела, близкие люди, бесконечные мелочи, о которых надо помнить. Мы привыкли жить внутри постоянного потока информации и порой уже не замечаем, как редко остаемся наедине с собственными мыслями.

Эта тетрадь придумана для того, чтобы ненадолго остановить этот поток и вернуть внимание к себе. Здесь нет сложной системы и не нужно выполнять задания или пытаться себя «исправить». На каждой странице есть короткая Я-фраза, которую предлагается несколько раз переписать от руки. Всего 3–4 раза, медленно и без спешки. Такая практика занимает около пяти минут.

Не обязательно соглашаться со всем, что написано в тетради. Одна фраза может сразу показаться своей, с другой захочется поспорить, а третью – переделать так, чтобы она точнее выражала вашу мысль. Собственная реакция здесь не менее важна, чем сами слова. Иногда простое «почему мне это не подходит?» может рассказать о нас больше, чем утверждение, с которым мы привычно согласились.

Письмо от руки хорошо подходит для такой паузы именно потому, что оно медленное. Пока рука выводит буквы, внимание некоторое время остается внутри одной мысли. Мы не просто пробегаем фразу глазами и идем дальше, а задерживаемся на ней достаточно долго, чтобы успеть заметить собственную реакцию.

Рукописное письмо к тому же возвращает нас к простой физической работе, которой в повседневной жизни становится все меньше. Рука движется по бумаге, мы следим за буквами и ощущаем само движение. На несколько минут экран оказывается просто не нужен, потому что мы заняты другим делом.

Именно поэтому я не предлагаю устраивать цифровой детокс, отказываться от телефона или вводить еще одно полезное правило, которое придется соблюдать. Достаточно пяти минут с тетрадью. Иногда и такой небольшой паузы хватает, чтобы поток вокруг стал чуть тише, а собственные мысли заметнее.

Если обычное переписывание покажется слишком простым, можно время от времени писать непривычной рукой. Можно изменить предложенную фразу, подобрать другие слова или вообще написать рядом собственную. В этом случае придется уже не просто повторять текст, а подумать, что именно вы хотите сказать о себе.

Эта тетрадь не предполагает правильных ответов и не требует, чтобы после нее вы стали какой-то другой версией себя. Я собирала эти фразы как небольшие опоры, к которым можно возвращаться в обычной жизни. Возможно, какие-то из них останутся с вами, какие-то окажутся не нужны, а некоторые помогут сформулировать собственные.

Главное здесь совсем простое: иногда полезно ненадолго уменьшить количество того, что требует нашего внимания, и оставить в нем место для себя.

Ваша, Дарья Корешкова

Я замечаю, что забирает мое внимание. Я замечаю, что забирает мое внимание.

Мое внимание - мой ресурс и я сама выбираю на что его направить. Мое внимание - мой ресурс и я сама выбираю на что его направить.

Я оставляю в своей жизни место
для тишины и пустоты. Я оставляю
в своей жизни место для тишины
и пустоты.

Медленно обведи контуры лекал по пунктиру. Затем повтори их самосто-
ятельно на свободном поле. Старайся вести каждый контур плавно, без
отрыва руки.

