



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

ПРОПИСИ ДЛЯ
грустных
ДНЕЙ

По методике Дэвида Бернса

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88.3
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 для грустных дней. По методике Дэвида Бернса / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-179136-0

Эта тетрадь основана на методе известного американского психиатра, популяризатора теории когнитивно-поведенческой терапии, Дэвида Бернса. В основу тетради легли идеи бестселлера Бернса «Терапия настроения», которые помогут вам принять негативные эмоции, увидеть в них созидательную силу и научиться справляться с беспокойством, чувством вины, низкой самооценкой и другими состояниями, которые делают жизнь сложной, а порой и невыносимой.

Используйте эту тетрадь, когда вы чувствуете злость, раздражение, обиду, вину или другие эмоции, которые мешают вам. Письменная медитация успокоит нервную систему, поможет понять свои чувства и научиться бережно работать с ними. Даже 5–10 минут работы с тетрадью помогут убрать заикленность на негативных мыслях, принять происходящее и просто улучшат настроение.

УДК 159.9
ББК 88.3

Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым



ПРОПИСИ ДЛЯ ГРУСТНЫХ ДНЕЙ. **По методике Дэвида Бернса**

Дизайн обложки: Агапов Д.

Использованы иллюстрации, предоставленные фотобанком freerik.com

Подписано в печать 20.10.2025. Формат 70×90/16.

Гарнитура Source. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4.68. Тираж 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.book24.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

Вступление

Жизнь не щадит — эмоции накрывают волной, размышления мешают спать, а мысли ранят сильнее любых внешних событий.

Знакомо?

Вы не можете изменить жизнь и убрать все травмирующие события и переживания. Но вы можете изменить свою реакцию. Осознаннее. Мягче к себе.

Именно этому учит метод TEAM-CBT, разработанный американским психиатром Дэвидом Бернсом, о котором он пишет в своей знаменитой книге «Новая терапия тревоги, депрессии и настроения».

Вам может стать лучше, вы можете снизить градус переживаний, если понять, какие ценности стоят за вашими чувствами — страхом, обидой, злостью, тревогой.

Помогите себе увидеть скрытые выгоды, смысл и достоинство своих негативных эмоций.

Волшебная кнопка терапии

Представьте, что перед вами находится **волшебная кнопка**.

Если вы нажмете на нее, в тот же миг тревоги, страхи, стыд, вина, гнев и другие мучительные чувства **исчезнут мгновенно и навсегда**. Вы испытаете **облегчение, радость, счастье**.

И всё это **без малейших усилий**. Ведь все, что вам нужно, — это нажать кнопку.

Нажали бы вы на эту кнопку?

Уверены, что вы сейчас сказали да, так же как и большинство пациентов Дэвида Бернса.

Точно?

Вы действительно хотите избавиться от этих чувств?

Задумайте, что вы при этом потеряете?

- Ваш страх — это ответственность **и забота**.
- Вина показывает, что у вас есть **нравственные принципы**.
- Тревога — означает, что вы умеете **предвидеть опасности**.

Ваши чувства — не только источник боли, но и **отражение ценных прекрасных личностных качеств**.

Не надо избавляться от них, ведь они делают вас **ЧЕЛОВЕКОМ, ЛИЧНОСТЬЮ**.

Что же делать? Как вернуть себе хорошее настроение.

Не надо избавляться от негативных чувств полностью. Научитесь **осознанно снижать их интенсивность**.

В этом вам помогут техники — **позитивный рефрейминг** или **волшебный переключатель**.

Что вы будете делать и зачем?

Это тетрадь с высказываниями, которые помогут признать **ценность даже негативных чувств** — тревоги, вины, стыда, злости и других. Они помогают осознать: эмоции говорят о чём-то важном, и с ними не нужно бороться — нужно услышать их смысл.



Что дают прописи?

1. Успокаивают нервную систему через телесную практику

Медленное, осознанное выписывание фраз снижает уровень тревожности, помогает сосредоточиться и возвращает внимание в тело. Это как форма письменно-двигательной медитации.

2. Формируют новые нейронные связи

Повторяя фразы, наполненные принятием и смыслом, вы буквально «переписываете» свой внутренний диалог. Это способствует замене автоматических негативных мыслей на более тёплые, устойчивые и поддерживающие.

3. Помогают осознать ценность своих эмоций

Каждая фраза несёт идею: трудные чувства важны и что-то значат. Регулярное прописывание этого послания помогает взглянуть на тревогу, вину, стыд или злость как на часть заботливой и ценной части себя.

4. Снижают внутреннее сопротивление изменениям

Прописи позволяют безопасно «привыкнуть» к мысли, что можно меняться — не отвергая свои чувства, а прислушиваясь к ним. Это ключевой шаг в методе Бернса.

5. Формируют новое отношение к себе

Фразы, оформленные в «я-высказывания», укрепляют самооценку, уважение к себе и доброжелательность — даже в моменты уязвимости.

6. Развивают навык саморегуляции и самоподдержки

Прописи можно использовать как ритуал в моменты тревоги, паники, вины или подавленности — чтобы почувствовать опору внутри себя.

7. Углубляют понимание внутренних мотивов и ценностей

Выписывание фраз с фокусом на скрытых плюсах чувств помогает заметить, какие глубинные потребности стоят за страданием.

8. Создают личное пространство для изменений

Прописи — это тихое и уважительное взаимодействие с собой. Не терапия «на исправление», а практика принятия и бережной трансформации.

Если вы чувствуете, что внутри слишком много критики, тревоги или вины, эти прописи помогут вам не подавлять эмоции, а начать слышать себя яснее, стать добрее к себе и меняться изнутри.

Как работать с прописями

1. Выберите фразу, которая откликается вам прямо сейчас.
2. Переписывайте её медленно, от руки, 3–5 раз.
 - Можно на одной строке или с каждым повтором — на новой.
 - Можно проговаривать вслух или про себя, как мантру.
3. Наблюдайте за откликом в теле и чувствах.
 - Что происходит внутри, когда вы читаете и пишете эту фразу?
 - Замечайте любые мысли: сопротивление, сомнение, облегчение — всё важно.
4. После записи задайте себе мягкий вопрос:
«Что важного для меня в этой эмоции?»
или
«Как я могу поддержать себя прямо сейчас?»
5. Вы можете возвращаться к одной и той же фразе каждый день, пока она чувствуется «живой», нужной.

Лучше всего делать это регулярно, 5–10 минут в день. Но можно обращаться к ним в моменты сильных эмоций (тревоги, злости, самокритики).

Можно комбинировать с дыханием, музыкой, медитациями, тёплым чаем — сделать из этого ритуал заботы о себе.
6. Если хочется — ведите небольшой дневник откликов: какие фразы дают покой, какие вызывают слёзы, какие сопротивление.