

Екатерина Берк

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.37
Б48

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги использованы материалы с Shutterstock

Берк, Екатерина Максимовна.
Б48 Психологические прописи против выгорания / Берк Екатерина Максимовна. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 64 с. — (Тесты и терапия).

ISBN 978-5-17-190045-8

Постоянно чувствуете усталость? Хочется вернуть спокойствие и интерес к жизни?

«Психологические прописи против выгорания» помогут вам:

- Снизить эмоциональное напряжение через осознанное письмо.
- Восстановить мотивацию и выработать доброжелательность к себе в периоды усталости.
- Выстроить простые ежедневные ритуалы для восстановления без чувства вины.

Всего несколько минут в день, посвященных прописыванию поддерживающих фраз, помогут нервной системе переключиться в режим восстановления и запустить изменения в мышлении.

**УДК 159.92
ББК 88.37**



*Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым
Серия «Тесты и терапия»*

Екатерина Берк ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ

Шеф-редактор *Е. Черкасова*; Ведущий редактор *Е. Жигунова*; Старший редактор *В. Дианова*
Редактор *С. Васильева*; Технический редактор *Н. Чернышева*;
Компьютерный дизайн обложки *А. Кузьмина*; Компьютерная верстка *Л. Быкова*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Подписано в печать 08.07.2026. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 4.

Печать офсетная. Гарнитура Arbat. Бумага офсетная.

Тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации.

Изготовлено в 2026 г. Изготовитель:

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж

www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru; vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО

129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім

бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй,

1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат. Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92

Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmono.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-190045-8

© Берк Е.М., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ПРЕДИСЛОВИЕ

Добро пожаловать в эту книгу, которая станет вашим личным пространством для восстановления, бережной трансформации и заботы о себе. Выгорание — это не признак слабости, а сигнал организма о том, что вы слишком долго отдавали больше, чем получали взамен. Эти прописи созданы как терапевтическая практика, помогающая замедлиться, вернуть фокус внимания на собственное состояние и перестроить внутренний диалог с критического на поддерживающий. Механика письма от руки обладает уникальным психотерапевтическим эффектом: когда вы выводите буквы, вы переводите хаотичные мысли в упорядоченную форму, замедляете ритм дыхания и даете мозгу время на осознание каждой фразы. Чтобы работа с прописями принесла максимальный эффект, придерживайтесь простых правил. Не пытайтесь заполнить все за один раз — это не работа, которую нужно «закрыть», а ежедневный ритуал заботы. Выделяйте для практики 10–15 минут в спокойной обстановке, где вас никто не побеспокоит. Садитесь удобно, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы настроиться на процесс. Пишите медленно, стараясь почувствовать смысл каждой фразы, пропуская ее через себя. Если во время письма возникают эмоции — слезы, злость или облегчение — позвольте им быть, не подавляйте их. Это часть вашего процесса исцеления. Относитесь к своим записям как к личному дневнику: если какая-то фраза кажется вам сейчас особенно важной, можете прописать её несколько раз или даже вернуться к ней на следующий день. Здесь нет оценок и правильных ответов, есть только ваш опыт и ваше право на отдых. Постепенно, страница за страницей, вы начнете замечать, как меняется ваше восприятие нагрузок и как внутри освобождается место для новых сил и спокойствия. Начинайте с той страницы, которая откликается вам в моменте, или двигайтесь последовательно, если вам нужна структура. Главное — ваша искренность и готовность быть на своей стороне. Пусть эти прописи станут первым шагом на пути к возвращению к себе.

Моя первая задача — восстановить
силы. Моя первая задача —
восстановить силы.

Отдых — это не лень,
а необходимость. Отдых — это не
лень, а необходимость.

Я имею полное право остановиться.

Я имею полное право остановиться.

Мир не рухнет, если я возьму паузу.

Мир не рухнет, если я возьму паузу.

Я бережно отношусь к своему телу.

Я бережно отношусь к своему телу.

Мой покой важнее любых дедлайнов.

Мой покой важнее любых дедлайнов.