

ЛЕГКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПРОПИСИ
САМОТЕРАПИИ

ПРОПИСИ,
ОТКЛЮЧАЮЩИЕ
ТРЕВОГУ

Выдохни плохое
настроение!

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88
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, отключающие тревогу. Выдохни плохое настроение!** / Москва :
Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Прописи самотерапии).

ISBN 978-5-17-188060-6

«Прописи, отключающие тревогу» — это простой способ замедлиться, отпустить плохое настроение и вернуть ясность мыслям. Возьмите ручку, откройте тетрадь и начинайте писать в ритме с вашим дыханием.

Это первые прописи, где упражнения строятся на принципах пранаямы — каждое слово, каждая линия привязаны к вдоху, выдоху и коротким паузам между ними. Вы прописываете слова по слогам, выводите узоры, обводите фигуры, выполняете практики благодарности и постепенно замечаете, как пульс выравнивается, а напряжение уходит в бумагу. Синхронизация мелкой моторики и осознанного дыхания работает как двойной «якорь»: тело успокаивается, а мозг перестает накручивать тревожные сценарии.

Попробуйте новый способ заботы о себе — выдохните плохое настроение!

УДК 159.9
ББК 88

Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым



ПРОПИСИ, ОТКЛЮЧАЮЩИЕ ТРЕВОГУ. Выдохни плохое настроение!

Дизайн обложки: Елена Дуванова.

Подписано в печать 20.05.2026. Формат 70×90/16.
Гарнитура Circle Rounded. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 3,51. Тираж 3000 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.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-188060-6

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВВЕДЕНИЕ

Дыхание и движение — два мощных инструмента, способных вернуть нас в состояние покоя. Когда тревога накатывает волной, наш мозг словно заклинивает, а тело забывает, как правильно дышать. Эти прописи созданы специально для того, чтобы мягко вернуть вас в состояние «здесь и сейчас» через синхронизацию дыхания и письма — каждая строчка привязана к ритму вашего дыхания.

Выполняйте упражнения постепенно, но пишите медленно, но непрерывно, пока дыхание не выровняется, а тело не расслабитя. Сколько угодно раз, пока не станет легче.

Старайтесь выполнять упражнения с прямой спиной и открытой грудной клеткой, но так, чтоб вам было удобно. Главное — не сутультесь.

Важно: если во время выполнения упражнения возникает головокружение или ощущение нехватки воздуха, то немедленно прекратите, восстановите естественное дыхание и вернитесь к упражнению позднее.

АНТИТРЕВОЖНАЯ КАЛЛИГРАФИЯ

ДЫХАНИЕ ПО СЛОГАМ

Принцип работы этого метода основан на естественной связи между дыханием и движением руки. Каждое слово становится своеобразным маятником, который раскачивает нас от тревоги к спокойствию.

Пропишите слово или фразу, синхронизируя дыхание с движением руки. Следуйте за знаками: ↑ — вдох, • — пауза, ↓ — выдох. Старайтесь не торопиться и дышать глубоко. Позвольте телу настроиться на новый ритм. Обратите внимание на то, как меняется ваше состояние после каждого цикла.

ТИШИНА ↑ТИ •ШИ ↓НА

ЗАБОТА ↑ЗА •БО ↓ТА

ЛОГИКА ↑ЛО •ТИ ↓КА

ДОБРОТА ↑ДОБ •РО ↓ТА