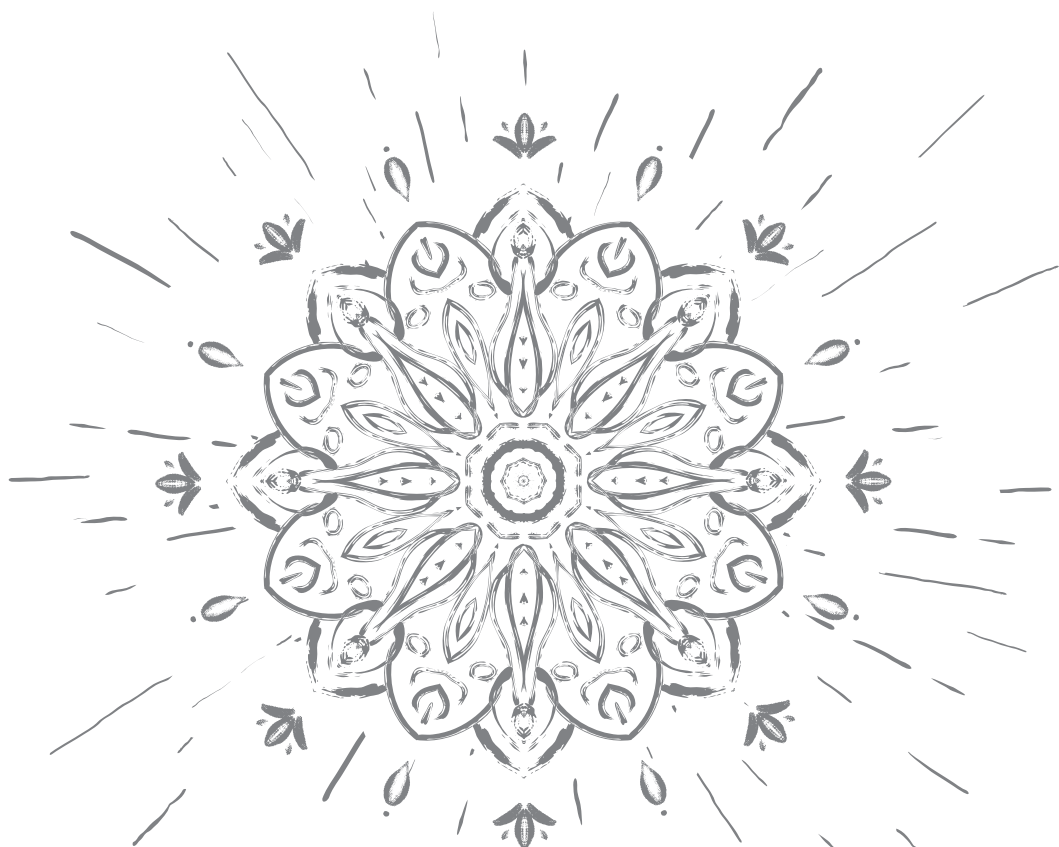




Трописи для обретения гармонии

Lingua

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
М33

Матвеев, Сергей Александрович.

М33 Прописи для обретения гармонии / С. А. Матвеев. — Москва : Издательство АСТ, 2027. — 64 с. — (Прописи для духовного роста).

ISBN 978-5-17-188290-7

Мы склонны искать гармонию вовне: в правильных отношениях, в идеальной работе, в одобрении других. Но мир начинается не за порогом, а внутри нас.

В этой тетради нет случайных слов. Каждая аффирмация — шаг на пути к пониманию, что истинная гармония не в отсутствии бурь, а в умении сохранять равновесие при любой качке.

Пусть с каждой страницей внутри вас крепнет тихое знание: гармония не там, куда вы бежите, — она там, откуда вы вышли.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-188290-7

© Матвеев С. А., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие

В суете повседневности, где голоса обязанностей заглушают шёпот души, а разум мечется между прошлым и будущим, так легко потерять главное — внутреннюю тишину. Люди склонны искать гармонию вовне: в правильных отношениях, в идеальной работе, в одобрении других. Но мир начинается не за порогом, а внутри нас. Тот, кто настроил свою струну, услышит созвучие со всей Вселенной.

Эти прописи — не просто сборник красивых фраз. Это приглашение к неспешному разговору с собой через движение руки, через букву, через ритм. Когда мы выводим строки, направленные на обретение внутреннего покоя, мы не механически копируем слова — мы примеряем их на собственную жизнь. Мышцы запоминают спокойствие, дыхание выравнивается, и хаос мыслей постепенно укладывается в стройные линии.

В этой тетради собраны аффирмации, которые помогут обрести гармонию. Они о том, что принятие слабости делает нас сильнее, что сопротивление реальности рождает страдание, а истинная гармония — не отсутствие бурь, а умение сохранять равновесие в любой качке. Вы будете прописывать утверждения о единстве с миром, о том, как важно слышать своё сердце среди чужого шума, и о том, что покой — это не цель, а путь.

Антистресс-каллиграфия становится мостом. Неровный, спешащий почерк так же, как и встревожен-

ный ум, постепенно выравнивается, обретая ясность. Штрих за штрихом вы не просто тренируете руку — вы возвращаете себе способность быть здесь и сейчас. Каждая прописанная фраза подобна камешку, брошенному в воду: круги расходятся от страницы к вашим мыслям, от мыслей — к поступкам.

Зажгите свечу, выберите тихий час, когда никто не торопит. Пусть кончик пера или ручки скользит не спеша, будто вы идёте по дороге, где каждый след — осознанный. Не стремитесь к идеальному начертанию — стремитесь к тому, чтобы каждое слово вошло в вас, как гость в гостеприимный дом. Перечитайте написанное вслух. Почувствуйте, как нужные фразы сами укладываются на кончике языка.

Эта книга — место возвращения к себе. Пусть она станет тихой гаванью, где вы всегда можете бросить якорь среди житейских волн. И пусть с каждой страницей внутри крепнет тихое знание: гармония не там, куда вы бежите. Она там, откуда вы вышли. Просто вы на миг забыли дорогу домой. А теперь — вспоминаете. Слово за словом. Буква за буквой.





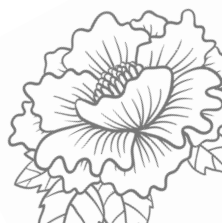
Внутренняя гармония не знает выходных, но знает паузы.

Внутренняя гармония не знает выходных, но знает паузы.



Сожаление — тяжёлая одежда, которую можно снять в любой миг.

Сожаление — тяжёлая одежда, которую можно снять в любой миг.





Перестая спешить к счастью:
счастье — это способ идти, а не
пункт назначения.

Перестая спешить к счастью:
счастье — это способ идти, а не
пункт назначения.

