



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

*прописи,*  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ПЕРЕСТАТЬ *беспокоиться*  
И НАЧАТЬ *жить*

По системе Дейла Карнеги

Издательство АСТ  
Москва



УДК 159.9  
ББК 88.5  
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**, которые помогут перестать беспокоиться и начать жить. По системе Дейла Карнеги / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-186283-1

Эти прописи созданы на основе метода и текста легендарного бестселлера Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить» — книги, которая десятилетия помогает миллионам людей справиться с тревогой и вернуть контроль над своей жизнью.

Фразы в этой тетради работают как якоря внимания: они помогают зафиксироваться в настоящем, успокоить поток мыслей и сформировать установки, которые позволяют справиться с тревогой. Всего 5–10 минут спокойного письма дадут вам почувствовать опору внутри, вы сможете остановить бег тревожных мыслей перед сном, начать день спокойно и радостно или быстро восстановить душевное равновесие во время «штормов» на работе, дома, перед важной встречей.

Откройте эту тетрадь в тот момент, когда мысли путаются, а вы полны беспокойства. Позвольте словам знаменитого Дейла Карнеги помочь вам и дать возможность жить легко.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

*Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым*



**ПРОПИСИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ.  
По системе Дейла Карнеги**

*Дизайн обложки: Агапов Д.*

*Использованы иллюстрации, предоставленные фотобанком freerik.com*

Подписано в печать 30.04.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура Source. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4.64. 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](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru) Интернет-магазин: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru)

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-186283-1

© ООО «Издательство АСТ», 2026

## *Вступление*

Беспокойство редко связано с тем, что происходит прямо сейчас. Оно возникает там, где мы мысленно уходим в прошлое или в будущее.

Мы прокручиваем ошибки, которые уже невозможно исправить. Или переживаем о событиях, которые ещё не произошли и, возможно, никогда не произойдут. В результате наш разум оказывается перегружен тем, что **не требует действия**, но требует энергии.

Эти прописи созданы на основе легендарной книги «Как перестать беспокоиться и начать жить» Дейла Карнеги, которая уже десятилетиями помогает миллионам людей справляться с тревогой и возвращать контроль над своей жизнью.

Фразы, выстроенные по его методу, помогут вам вернуться в настоящее к простому состоянию: **жить в пределах одного дня**.

Через письмо, повторение и ритм вы будете постепенно снижать уровень тревоги, возвращая внимание туда, где у вас действительно есть влияние, — в сегодняшний день.

## *Герметичный отсек сегодняшнего дня*

Один из ключевых принципов Дейла Карнеги звучит так:

«Живите в герметичном отсеке сегодняшнего дня».

Этот образ пришёл из морского дела. Корабль разделён на отсеки водонепроницаемыми перегородками. Если возникает пробоина, переборки закрывают и вода не может затопить всё судно.

Карнеги предлагает сделать то же самое с мышлением:

- закрыть «переборку прошлого» — не возвращаться к уже случившемуся;

- закрыть «переборку будущего» — не тонуть в тревожных ожиданиях;
  - остаться в одном безопасном пространстве — сегодняшнем дне.
- Это не отказ от планирования. Это способ перестать тратить силы на то, что не поддаётся контролю прямо сейчас.

## *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. Регулярная практика даёт накопительный эффект: ум постепенно перестаёт «протекать» в прошлое и будущее.

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.**



