

КОГДА СТРЕСС НЕ ОТПУСКАЕТ

ПРОПИСИ
ДЛЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ
СПОКОЙСТВИЯ

УДК 159.9
ББК 88.5
К57

Когда стресс не отпускает : прописи для возвращения спокойствия. — Москва :
К57 Эксмо, 2026. — 32 с. — (Терапевтические прописи для взрослых. Ежедневный ритуал
замедления и спокойствия).

ISBN 978-5-04-249016-3

Прописи помогут постепенно снизить внутреннее напряжение и выйти из состояния стресса, когда тело и психика словно продолжают жить в режиме «бей, беги, замри». Внутри собраны фразы-аффирмации, которые мягко направляют внимание к спокойствию, чувству безопасности и внутренней устойчивости.

Заполнение прописей может стать небольшим ежедневным ритуалом — возможностью замедлиться, переключиться, выдохнуть и посвятить несколько минут себе. А чтобы сделать эту практику еще более уютной и восстанавливающей, внутри вы найдете QR-код с плейлистом для отдыха и расслабления.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-249016-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ИНОГДА СТРЕСС НАКАПЛИВАЕТСЯ ПОЧТИ НЕЗАМЕТНО. Мы продолжаем жить в привычном ритме и замечаем его, когда становится трудно по-настоящему расслабиться, свободно дышать и чувствовать себя спокойно и безопасно. Даже когда внешней угрозы уже нет, организм может продолжать жить в режиме «бей, беги или замри».

В такие моменты особенно важно дать себе возможность замедлиться, переключить внимание и постепенно вернуть ощущение внутренней опоры.

Эти прописи созданы именно для этого — как простая и бережная практика возвращения к спокойствию. Просто возьмите ручку, сосредоточьтесь на движении руки и подарите себе несколько минут тишины. Строка за строкой, буква за буквой позволяйте напряжению понемногу отпустить, а мыслям — становиться тише.

Такое неспешное письмо помогает переключить внимание с тревожных мыслей на настоящий момент, снизить внутреннее напряжение и дать психике небольшую, но важную передышку.

Пусть эти несколько минут станут вашим маленьким ритуалом восстановления — временем, когда можно замедлиться, побыть наедине с собой и снова почувствовать внутреннее спокойствие.

А чтобы сделать эту практику еще уютнее, перейдите по QR-коду. Там вас ждет плейлист с музыкой, которая поможет расслабиться, отвлечься от суеты и настроиться на спокойный ритм.

