

Екатерина Берк

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ



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 для проработки личных границ / Берк Екатерина Максимовна. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 64 с. — (Тесты и терапия).

ISBN 978-5-17-190052-6

«Психологические прописи для проработки личных границ» помогут вам:

- осознать и четко определить ваши личные границы;
- научиться мягко, но уверенно их отстаивать в отношениях с окружающими;
- развить здоровое чувство собственного достоинства и уважения к себе.

Ежедневное медленное прописывание affirmаций позволит вам перестроить мышление и создать пространство для гармоничных и честных отношений с самим собой.

**УДК 159.92
ББК 88.37**



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

**Екатерина Берк
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ**

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 17.08.2026. 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. 1, 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
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор 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@eksmo.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-190052-6

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

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели! Личные границы — это невидимый щит, который оберегает ваше внутреннее пространство. Они необходимы для построения здоровых отношений и сохранения зоны комфорта. Эта книга — ваш практический помощник в укреплении и восстановлении личных границ. Здесь нет сложных теорий, только действенные упражнения, которые помогут вам лучше понять себя и научиться говорить «да» своим потребностям и «нет» тому, что вам вредит.

Как работать с этими прописями? Каждая страница содержит две уникальные фразы, посвященные разным аспектам установления и защиты границ. Ваша задача прописать каждую фразу несколько раз на отведенном месте. Не просто механически переписывайте слова, а вдумывайтесь в их смысл. Почувствуйте, как эти утверждения отзываются внутри вас. Попробуйте вспомнить ситуации, когда подобная фраза могла бы вам помочь, или когда вы успешно (или не очень) отстаивали свои границы. Пишите регулярно, страница за страницей. Будьте терпеливы и добры к себе — процесс формирования здоровых границ требует времени и практики. Эти упражнения помогут вам развить уверенность, научиться ясно выражать свои желания и потребности, говорить «нет» без чувства вины и ценить свое личное пространство. Пусть каждая написанная строчка приближает вас к гармонии и уважению себя.

Мои границы — это моя крепость.

Мои границы — это моя крепость.

Я определяю, что для меня

приемлемо. Я определяю, что для

меня приемлемо.

Мое "нет" — это полноценный
ответ. *Мое "нет" — это
полноценный ответ*

Я не обязан(а) оправдывать свои
решения. *Я не обязан(а) оправдывать
свои решения.*

Уважение к себе начинается
с уважения к своим границам.

Уважение к себе начинается
с уважения к своим границам.

Я имею право на свое личное
пространство. Я имею право на свое
личное пространство.