

КОГДА МЫСЛИ ИДУТ ПО КРУГУ

ПРОПИСИ
ОТ ТРЕВОГИ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
К57

Когда мысли идут по кругу : прописи от тревоги. — Москва : Эксмо, 2026. —
К57 32 с. — (Терапевтические прописи для взрослых. Ежедневный ритуал замедления
и спокойствия).

ISBN 978-5-04-249010-1

Прописи помогут замедлиться, переключить внимание с тревожного потока мыслей и провести несколько спокойных минут наедине с собой. Внутри собраны фразы-аффирмации, чтобы шаг за шагом двигаться от внутреннего напряжения к ясности, опоре и спокойствию. Заполнение прописей станет маленьким ежедневным ритуалом, который поможет вырваться из круга тревожных мыслей и вернуть себе ощущение устойчивости. Внутри размещен QR-код на плейлист с успокаивающей музыкой для уютной атмосферы.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-249010-1

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ЧАСТО БЫВАЕТ, ЧТО ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ СЛОВНО НЕ ОТПУСКАЮТ: крутятся по кругу, мешают переключиться, расслабиться и почувствовать себя спокойнее. В такие моменты особенно важно дать себе небольшую паузу и найти простое занятие, которое поможет мягко вернуть внимание в настоящий момент.

Эти прописи созданы как небольшой ежедневный ритуал для дней, когда тревоги и беспокойства становится слишком много. Здесь не нужно стараться писать идеально. Достаточно взять ручку, сосредоточиться на движении руки и подарить себе несколько минут тишины и бережного внимания к своему состоянию.

Размеренное письмо помогает переключиться с потока тревожных мыслей на простое действие здесь и сейчас. Строка за строкой внимание возвращается к процессу, мысли постепенно становятся тише, а внутри появляется больше пространства для спокойствия.

Даже несколько минут такой практики могут стать маленькой поддержкой в непростой день и возможностью ненадолго отвлечься от того, что тревожит.

А чтобы сделать этот ритуал еще уютнее, перейдите по QR-коду — там вас ждет плейлист со спокойной музыкой для расслабления и отдыха.

