

ПРОПИСИ
ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО
МЫШЛЕНИЯ



Прописи

для активации
подсознания

по методу
Джозефа
Мэрфи

для воплощения
в жизнь самых
смелых
желаний



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.964
ББК 88.6
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** для активации подсознания по методу Джозефа Мэрфи / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Прописи для позитивного мышления).

ISBN 978-5-17-186285-5

Откройте безграничные возможности своего подсознания и начните менять жизнь через простую ежедневную практику письма. Эти прописи созданы на основе метода Джозефа Мэрфи — автора легендарной книги «Сила вашего подсознания», вдохновившей миллионы людей по всему миру. Джозеф Мэрфи писал, что наше подсознание всемогуще и может выполнить любые заложенные в него программы. Донесите до него нужные вам мысли, и реальность начнет меняться.

Прописи — это практика осознанного письма, которая помогает внедрять в подсознание новые мысли, установки и внутренние сценарии через многократное переписывание фраз. В этих прописях есть фразы, которые помогут внести положительные изменения во все сферы жизни, добиться процветания, обрести душевный покой, наладить общение.

Пишите, повторяйте, ощущайте перемены — и шаг за шагом создавайте ту реальность, о которой мечтаете.

**УДК 159.964
ББК 88.6**



Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым

ПРОПИСИ ДЛЯ АКТИВАЦИИ ПОДСОЗНАНИЯ ПО МЕТОДУ ДЖОЗЕФА МЭРФИ

Дизайн обложки: Агапонов Д.

Использованы иллюстрации, предоставленные фотобанком www.shutterstock.com

Подписано в печать 15.06.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура Source. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4.68. Тираж 2000 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. 1, 7 этаж
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-186285-5

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Вступление

Каждому из нас хочется жить счастливой жизнью, чувствовать уверенность в будущем и видеть, как желания постепенно становятся реальностью. Иногда кажется, что для этого нужна особая удача или волшебство. Но на самом деле источник перемен находится внутри нас — в нашем подсознании.

Джозеф Мэрфи, автор знаменитой книги «Сила вашего подсознания», писал, что мысли, которые мы регулярно повторяем и принимаем как истину, постепенно становятся частью нашей внутренней программы. Подсознание начинает действовать в соответствии с ними и помогает воплощать желаемое.

Эта тетрадь-пропись создана как простой инструмент для работы с мыслями. Через спокойное повторение фраз вы сможете укреплять веру в себя, формировать новые установки и постепенно настраивать свое подсознание на счастье, успех и исполнение желаний.

Принцип Джозефа Мэрфи

Эти прописи основаны на одном из ключевых принципов подхода Джозефа Мэрфи: подсознание принимает и реализует те идеи, которые мы регулярно повторяем и наполняем чувством уверенности.

Когда мы записываем вдохновляющие мысли и аффирмации, мы не просто тренируем руку — мы постепенно формируем новые внутренние установки. Повторение помогает идеям глубже закрепляться в подсознании, а спокойное сосредоточение на фразе усиливает ее воздействие.

В этой тетради вы найдёте письменные установки, направленные на разные сферы жизни: любовь, благополучие, уверенность, внутренний покой, успех и исполнение желаний. Регулярная работа с ними помогает менять привычный образ мышления, усиливать веру в лучшее и открывать пространство для позитивных перемен. Главное в этой практике — регулярность и внутреннее согласие с тем, что вы пишете.

Как работать с тетрадью

1. Выберите фразу, которая особенно откликается вам сегодня. Иногда это может быть именно та мысль, которая сейчас больше всего поддерживает или вдохновляет.

2. Перепишите её медленно от руки 3–5 раз.

— Можно писать на одной строке или начинать новую строку при каждом повторе.

— Можно тихо проговаривать фразу вслух или про себя, как спокойную мантру.

3. Старайтесь почувствовать смысл фразы. Представьте, что она уже является правдой вашей жизни. Мэрфи писал, что подсознание особенно восприимчиво к мыслям, которые сопровождаются чувством уверенности и внутреннего согласия.

4. Обратите внимание на свои ощущения.

— Какие мысли или эмоции возникают во время письма?

— Чувствуете ли вы спокойствие, надежду, вдохновение?

Любая реакция важна. Не давая оценок, наблюдайте за изменением своего состояния и откликами тела.

5. Задайте себе вопрос: «Как эта мысль может проявиться в моей жизни?» или «Как я могу сегодня приблизиться к этому состоянию?».

6. Практикуйте регулярно! Достаточно уделять этой практике 5–10 минут в день. Вы можете возвращаться к одной и той же фразе несколько дней подряд, пока она остаётся для вас живой и значимой.

Со временем такие маленькие шаги помогают формировать новые привычки мышления и мягко настраивать подсознание на благоприятные перемены.

Активация подсознания

