

ВЕРОНИКА ПЕЧЕРСКАЯ

# ВЗРОСЛЫЕ ПРОПИСИ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

АНТИСТРЕСС-КАЛЛИГРАФИЯ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.99  
ББК 88.5  
ПЗ1

*Иллюстрации предоставлены по лицензии shutterstock.com*

**Печерская, Вероника.**  
ПЗ1 Взрослые прописи для повышения самооценки. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. : ил. — (Антистресс-каллиграфия).

ISBN 978-5-17-185068-5

Вероника Печерская — практикующий дипломированный кризисный психолог в направлении КПТ-терапии. Работает с проблемой неуверенности в себе, низкой самооценки, постоянной самокритики и трудностями защиты личных границ; со сложностями шаблонного поведения из-за иррациональных установок.

Эта тетрадь поможет улучшить себя и свой почерк. Отвечая на вопросы и прописывая позитивные установки, вы станете увереннее в себе.

Прописи серии «Антистресс-каллиграфия» подходят для всех, кто хочет восстановить навык письма. Обретите гармонию с собой и красивый почерк.

**УДК 159.99**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-185068-5

© Печерская В., 2026  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

То, что вы держите в руках, — приглашение к самому важному разговору: разговору с собой.

Мы не будем давать определений самооценки. Вы и так знаете, как она ощущается — или не ощущается — изнутри. Вместо этого мы предлагаем вам договориться об условиях нашей совместной работы на этих страницах перед тем, как вы их откроете.

Как это работает?

Всё, что нужно, — писать медленно, лучше нерабочей рукой. Но если будет сложно — пишите как привыкли. Главное здесь — не скорость, а внимание к каждому слову.

Почему это работает?

Прописи адаптивных мыслей помогают психике меняться, потому что они подобны протаптыванию новой тропинки в густом лесу: каждый раз, когда мы медленно и осознанно прописываем новую мысль, мы создаём свежий нейронный путь, предлагая мозгу альтернативу старому маршруту критика.

Инструкция по применению:

- Прочтите «установку». Узнаете это чувство?
- Ответьте на вопросы саморефлексии. Самый честный ответ, который приходит.
- Пропишите адаптивные утверждения. Медленно. Проговаривайте то, что пишете.

Ваша задача — не заставить себя немедленно поверить. Ваша задача — предложить мозгу альтернативу. До этого момента ваш «внутренний критик» вел монолог. Теперь у вас есть черновик для диалога.

***Эти прописи — не волшебная таблетка. Это тренировочный полигон для вашей психики.***



## Глава 1. Встреча с собой

### **«Я должен(а) заслужить свое место в мире»**

Это не просто мысль. Это внутренний договор, который психика когда-то заключила, чтобы выжить в условиях, где любовь, внимание или безопасность были условными. Сегодня этот договор превратился в надзирателя, который держит дверь в вашу полноценную жизнь.

Какой негласный договор о моей «плате за существование» я когда-то подписал — и с кем или с чем?

---

---

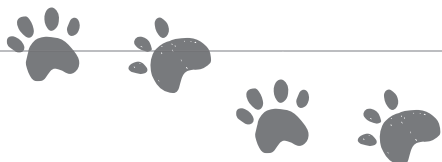
---

Если бы это убеждение было надзирателем, что бы он говорил вам каждый день? Что в вас, свободном(-ой), было бы для него самым страшным?

---

---

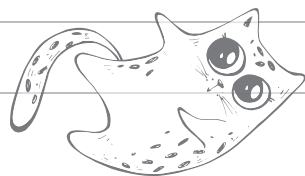
---



Я разрешаю себе просто быть.  
Здесь и сейчас.

Я разрешаю себе просто быть.  
Здесь и сейчас.

Моя ценность не требует  
доказательств. Она есть!  
Моя ценность не требует  
доказательств. Она есть!



Я принадлежу этому миру так же, как солнце принадлежит небу.

Я принадлежу этому миру так же, как солнце принадлежит небу.

Я начинаю строить отношения с миром из позиции «я уже есть», а не «я должен(а) стать».

Я начинаю строить отношения с миром из позиции «я уже есть», а не «я должен(а) стать».