



ПРОПИСИ ИНЬ-ЯН

Для восстановления
эмоциональных сил
и внутреннего покоя

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88.9
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** инь-ян. Для восстановления эмоциональных сил и внутреннего покоя / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Прописи восточной мудрости).

ISBN 978-5-17-189666-9

Постоянные тревожность, стресс, выгорание и апатия лишают современного человека энергии, а попытки подавить эти состояния часто лишь усиливают напряжение и лишают веры в себя. В такие моменты требуется мягкий, но действенный подход к восстановлению внутреннего ресурса.

Антистресс-прописи, основанные на восточной философии баланса инь-ян и современной психологии, — именно такой уникальный инструмент для быстрой эмоциональной помощи. Осознанное и медленное прописывание особых парных фраз помогает перенаправить внимание с внутреннего конфликта на полное принятие себя и своих «теневых качеств».

Эти прописи станут вашим якорем осознанности и спокойствия, помогут избавиться от бесконечной самокритики, обрести внутреннюю опору и научиться жить в гармонии с собой и миром.

УДК 159.9
ББК 88.9

Издание для досуга



ПРОПИСИ ИНЬ-ЯН. Для восстановления эмоциональных сил и внутреннего покоя

*Дизайн обложки: Елена Дуванова.
Корректор: Людмила Дубовая.*

Подписано в печать 26.06.2026. Формат 70×90/16.
Гарнитура Circe Rounded. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,51. 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. I, 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 978-5-17-189666-9

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВВЕДЕНИЕ

Еще тысячелетия назад мудрецы Древнего Китая знали, что все процессы во вселенной можно описать взаимодействием двух начал — инь и ян. Инь — это тьма, покой, женское, вода. Ян — свет, действие, мужское, огонь. Но они не противоположности, которым нужно победить друг друга, а две неотделимые части одной жизни.

И когда в человеке одно начало подавляет другое, рождается напряжение или апатия. Когда находятся в балансе и взаимодополняют — ресурс, спокойствие и внутренняя опора.

Вы держите в руках уникальный инструмент — прописи, основанные на древней философии инь-ян и современной психологии. Эти прописи не учат исправлять себя или избавляться от неудобных качеств. Вы не будете подавлять свою тень или уменьшать активность. Вместо этого вы научитесь замечать, где нарушен баланс, и возвращать его — медленными движениями руки, фразами, которые будете прописывать снова и снова.

Перенося слова на бумагу, вы переключаете ум с тревожного анализа на состояние «здесь и сейчас». Это естественным образом регулирует эмоциональный фон: гасит острую самокритику, снижает внутреннее напряжение, помогает прожить сложные состояния. Инь учит принимать тишину и уязвимость, ян возвращает опору и ясность мысли. Баланс между ними — это путь к гармонии, мудрости и спокойствию.

Инь и ян внутри вас не враги, а партнеры, и эти прописи помогут им договориться.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОПИСЯМИ

Пишите медленно, осознанно, чувствуя движение руки. Не стирайте, не перечеркивайте и не оценивайте красоту написанного. Ваша задача — не думать о внешних делах, а синхронизировать внимание на «здесь и сейчас». Прописывая мудрые фразы, вы перепрограммируете ум с борьбы на целостность. В блоке практик вас ждут упражнения для глубокой работы с тенью и светом.

ПРОПИСИ ГАРМОНИИ

ПОКОЙ И ДЕЙСТВИЕ

Инь внутри вас требует замедления, ян — движения. В этом блоке вы переписываете пары фраз, замечая, где ваше «хочу все успеть» сталкивается с «хочу отдохнуть». Постарайтесь обрести баланс покоя в действии и действия в покое.

Инь: Я не боюсь замедлиться. Покой — это не потеря времени.

Ян: Я действую решительно, но осознанно.

Инь: Я не боюсь замедлиться. Покой — это не потеря времени.

Ян: Я действую решительно, но осознанно.

Инь: Я не осуждаю себя за дни, когда просто лежал(-а) и смотрел(-а) в потолок.

Ян: Каждое движение — это выбор, и сегодня я выбираю действовать.

Инь: Я не осуждаю себя за дни, когда просто лежал(-а) и смотрел(-а) в потолок.

Ян: Каждое движение — это выбор, и сегодня я выбираю действовать.