



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

# *Прописи* для СПОКОЙСТВИЯ

На основе РЭПТ  
Альберта Эллиса

Издательство АСТ  
Москва



УДК 159.9  
ББК 88.5  
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 спокойствия. На основе РЭПТ Альберта Эллиса / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-186284-8

Альберт Эллис — один из самых влиятельных психологов XX века, создатель рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ). Он утверждал: нас мучают не события, а мысли о них, тревога возникает из-за слишком жестких требований к себе.

Эти прописи помогут вам отделить факты от вымыслов тревожного ума. Внутри — особые предложения, которые будут заменять негативные установки на здоровые мысли, снимать внутреннее напряжение и меньше тратить энергию на тревогу о том, «что подумают».

Откройте, когда «накипело», сказали грубость или мозг заикнулся на неприятных мыслях. Прописывание фраз от руки переключает фокус внимания, успокаивает нервную систему, а регулярное повторение рациональных установок поможет вам поверить в собственную ценность и не попадаться больше на крючок чьего-то мнения.

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

---

*Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым*



## **ПРОПИСИ ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ. На основе РЭПТ Альберта Эллиса**

*Дизайн обложки: Агапонов Д.*

Подписано в печать 11.06.2026. Формат 70×90/16. Гарнитура Source.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4.64. Тираж 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](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru) Интернет-магазин: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru)

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

# Вступление

Мы стараемся быть лучше, избегать ошибок, соответствовать ожиданиям, держать всё под контролем. И чем сильнее стараемся, тем чаще сталкиваемся с внутренним напряжением, тревогой, стыдом или разочарованием в себе. Нас преследует мысль, что даже собственную ценность надо заслужить. Быть успешным, принимать только правильные решения, получать одобрение окружающих, быть всегда продуктивным и безупречным. Но мы не становимся «хуже» из-за ошибки и «лучше» благодаря достижениям. Именно об этом писал Альберт Эллис — американский психолог, создатель рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ). Он считал, что источник многих эмоциональных страданий — привычка постоянно оценивать себя: как успешного или неудачника, достойного или недостойного.

Эллис предлагал другой подход — безусловное самопринятие.

**Безусловное принятие — способность относиться к себе с уважением вне зависимости от ошибок, чужого мнения, успехов или сложных жизненных периодов.**

Вы можете ошибаться, сомневаться, переживать, уставать, менять решения, сталкиваться с трудностями — и при этом оставаться ценным человеком.

Это легко сказать, но сложно осуществить. Воспитание, нормы, принципы, по которым существует общество, будут мешать вам встать на путь безусловного принятия. Только ежедневная, сфокусированная работа над задачей поможет вам избавиться от тревожных мыслей «я не достоин» и «не смогу» и начать ценить себя за то, что уже имеете.

Эти прописи созданы для ежедневной практики: уделяйте им хотя бы пять минут в день, и вы начнёте постепенно вырабатывать здоровое, позитивное отношение к себе и ощущать себя лучше. Через повторение фраз, спокойное письмо и внимание к своим мыслям вы начинаете выстраивать новый внутренний диалог — более устойчивый, принимающий и доброжелательный.

## *Что это за методика?*

В основе этих прописей — идея **безусловного принятия**.

Это значит:

- вы можете оценивать свои действия, но не себя как личность;
- вы можете ошибаться, но не становитесь из-за этого «плохим человеком»;
- вы можете стремиться к лучшему, не разрушая себя изнутри.

Альберт Эллис предлагал простую, но важную мысль: **человек слишком сложен, чтобы давать ему общую оценку**.

Вы больше, чем ваши успехи. Вы больше, чем ваши ошибки. Вы больше, чем мнение других. Вы — человек, который живёт, пробует, ошибается, учится.

И этого уже достаточно, чтобы не обесценивать себя.

## *Что вы будете делать и зачем?*

Это тетрадь с высказываниями, которые помогают:

- перестать оценивать себя как «хорошего» или «плохого»;
- отделить себя от своих поступков;
- снизить самокритику, тревожность и внутреннее давление;
- сформировать более устойчивое и спокойное отношение к себе.

Фразы построены так, чтобы постепенно менять привычный внутренний диалог: с жёсткого и оценочного — на реалистичный и поддерживающий.

Многократное переписывание помогает быстрее внедрить новые, позитивные установки в повседневность.

# *Что дают прописи?*

## **1. Снижают уровень самокритики.**

Повторяя фразы, вы учитесь замечать разницу между «я сделал ошибку» и «я плохой».

## **2. Формируют новое мышление.**

Вы постепенно отказываетесь от привычки категорично оценивать себя и начинаете мыслить точнее и мягче.

## **3. Укрепляют внутреннюю устойчивость.**

Когда ценность не зависит от успеха или одобрения, вам становится легче переживать ошибки и критику.

## **4. Снижают тревогу и напряжение.**

Меньше требований к себе — меньше страха не справиться.

## **5. Помогают принимать себя в любых состояниях**

Не только когда всё получается, но и когда трудно.

## **6. Развивают навык самоподдержки.**

Вы учитесь быть на своей стороне, а не против себя.

## **7. Убирают зависимость от внешней оценки.**

Чужое мнение перестаёт определять ваше отношение к себе.

## **8. Возвращают ощущение опоры внутри.**

Вы перестаёте «зарабатывать» право быть хорошим — и начинаете просто быть.

## *Как работать с прописями*

1. Выберите фразу, которая откликается вам прямо сейчас.
2. Перепишите её медленно, от руки, 3–5 раз.
  - Можно на одной строке или с переносом фразы на другую строчку.
  - Можно проговаривать фразу про себя.
3. Обращайте внимание на реакции:
  - появляется ли сопротивление;
  - возникают ли мысли вроде «это неправда»;
  - или, наоборот, появляется облегчение.Все реакции — нормальны.
4. После записи задайте себе вопрос:  
*«Я сейчас оцениваю себя — или свои действия?»*  
или  
*«Могу ли я отнестись к себе мягче в этой ситуации?»*
5. Возвращайтесь к фразам, которые вызывают отклик. Иногда именно те, что раздражают сильнее, оказываются самыми важными.

Лучше заниматься регулярно — 5–10 минут в день. Но можно использовать прописи и в моменты сильной самокритики, тревоги или стыда.

## *Важно помнить*

Цель этих прописей — мягко сместить фокус с саморазрушения на опору. Здесь вы научитесь отделять свои поступки от своей ценности.

Вы можете хотеть большего. Можете ошибаться. Можете переживать. Но при этом оставаться на своей стороне.