

Екатерина Берк

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.37
Б48

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги использованы материалы с Shutterstock

Берк, Екатерина Максимовна.

Б48 Вдохновляющие психологические прописи на каждый день / Берк Екатерина Максимовна. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 64 с. — (Тесты и терапия).

ISBN 978-5-17-188918-0

Устали от постоянной суеты и внутреннего напряжения? Хотите чувствовать себя спокойнее, увереннее и счастливее каждый день?

«Вдохновляющие психологические прописи на каждый день» помогут вам:

- Снизить тревожность через ритм повторяющихся линий и слов.
- Развить доброжелательность к себе в моменты уязвимости.
- Наполнить день мотивацией, благодарностью к себе и мягкой энергией вдохновения.

Всего несколько минут в день, посвященных медленному прописыванию вдохновляющих фраз, способны запустить позитивные изменения в вашем мышлении.

Начните свой путь к себе – бережно и осознанно!

**УДК 159.92
ББК 88.37**



*Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым
Серия «Тесты и терапия»*

Екатерина Берк

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Шеф-редактор *Е. Черкасова*; Ведущий редактор *Е. Жигунова*; Старший редактор *В. Дианова*
Редактор *С. Васильева*; Технический редактор *Н. Чернышова*;
Компьютерный дизайн обложки *А. Кузьмина*; Компьютерная верстка *Л. Быкова*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Подписано в печать 11.06.2026. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 4.
Печать офсетная. Гарнитура Arbat. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации.

Изготовлено в 2026 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж
www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru; vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО

129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 қүрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-қүрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-қабат.

Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92; Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-188918-0

© Берк Е.М., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ПРЕДИСЛОВИЕ

Добро пожаловать в мир «Вдохновляющих психологических прописей» — вашего личного проводника к самопознанию, гармонии и раскрытию безграничного потенциала. Эта книга создана, чтобы стать вашим верным спутником на пути к лучшей версии себя. Каждая страница предлагает уникальную фразу, предназначенную не просто для написания, но и для глубокого проживания.

Работайте с этими прописями регулярно, уделяя внимание каждой букве, каждому слову. Выделите всего 10 минут в день! Позвольте себе замедлиться, почувствовать связь между написанием и смыслом. Прописывая эти фразы, вы не только тренируете моторику, но и активируете подсознание, формируя новые, позитивные установки. Читайте фразу вслух, вдумываясь в ее значение. Представляйте, как она воплощается в вашей жизни. Отмечайте свои ощущения, мысли и эмоции, которые возникают в процессе. Эта книга — не спринт, а путешествие. Не спешите, наслаждайтесь каждым шагом. Используйте ее как инструмент для медитации, самоанализа или просто как способ наполнить свой день позитивной энергией. Ваше личное пространство для творчества и роста начинается здесь. Пусть это путешествие будет наполнено открытиями, радостью и вдохновением!

*Мой путь уникален и прекрасен. Мой
путь уникален и прекрасен.*

*Сегодня я начинаю новую главу жизни.
Сегодня я начинаю новую главу жизни.*

У меня есть силы изменить свою
жизнь. У меня есть силы изменить
свою жизнь.

Внутри меня скрыт огромный
потенциал. Внутри меня скрыт
огромный потенциал.

*Моя ценность не зависит от чужого
мнения. Моя ценность не зависит от
чужого мнения.*

*Я разрешаю себе быть собой.
Я разрешаю себе быть собой.*