

Екатерина Берк

# ТВОИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ раскраски



ОТ ТРЕВОГИ

Тесты и терапия

Екатерина Берк

**Твои психологические  
раскраски от тревоги**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Берк Е. М.**

Твои психологические раскраски от тревоги / Е. М. Берк —  
«Издательство АСТ», 2026 — (Тесты и терапия)

ISBN 978-5-17-182673-4

Если вы держите в руках эту книгу, значит, внутри накопилось напряжение и пришло время снова начать дышать свободно. Тревога - не враг, а только сигнал. «Твои психологические раскраски от тревоги» созданы для тех, кто устал от постоянного напряжения и хочет научиться слышать свое тело. Через простые практики и медитации вы сможете распознавать тревогу и возвращать себе ощущение устойчивости. Внутри вы найдете: • Медитации для заземления и расслабления. • Упражнения по работе с цветом для трансформации мыслей и эмоций. • Рисуночные практики для восстановления внутреннего равновесия. Эта книга ваш личный остров тишины, где тревога превращается в творчество, а хаос - в гармонию. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-182673-4

© Берк Е. М., 2026  
© Издательство АСТ, 2026

# Содержание

Добро пожаловать в мир тишины	6
Как работать с этой книгой: ваш личный ритуал	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Екатерина Максимовна Берк**  
**Твои психологические**  
**раскраски от тревоги**

© Берк Е.М., текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

## **Добро пожаловать в мир тишины**

Здравствуйте. Если вы держите эту книгу в руках, значит, внутри вас живет напряжение, которое вы хотите распознать, принять и, возможно, отпустить. Тревога – это не враг, это сигнал. Это энергия, застрявшая в ожидании опасности, которой, возможно, никогда и не случится.

Наша цель здесь не в том, чтобы «избавиться» от тревоги навсегда, а в том, чтобы научиться с ней *сосуществовать*, превращая ее хаотичную вибрацию в управляемую силу.

Эта книга – ваш личный, тихий кабинет, где не нужно ни перед кем отчитываться и никуда спешить. Здесь правит цвет и тишина.

## Как работать с этой книгой: ваш личный ритуал

Каждый раз, когда вы почувствуете, что тревога нарастает, или, наоборот, когда вы просто ищете момент для паузы, откройте книгу.

**1. Найдите свою пару:** в оглавлении или интуитивно выберите ту тему, которая кажется вам актуальной прямо сейчас. Вы увидите, что каждая страница текста (Медитация или Упражнение) всегда сопровождается соответствующей страницей Раскраски.

**2. Прочтите и прочувствуйте (страница с текстом):** медленно прочитайте текст. Это не инструкция, это приглашение. Выполните предложенную медитацию или упражнение. Позвольте себе почувствовать то, что возникает в теле и мыслях. Не торопитесь. Если нужно, прочтите несколько раз.

**3. Перейдите к действию (страница с раскраской):** переверните страницу. Раскраска перед вами – это визуальное воплощение того, о чем говорилось в тексте. Это не экзамен. Нет правильных или неправильных цветов.

Если текст был о *заземлении*, возможно, вам захочется использовать плотные, темные, «тяжелые» цвета (коричневый, глубокий синий).

Если текст был об *освобождении*, вы можете выбрать яркие, разлетающиеся, хаотичные цвета.

**4. Слушайте материал:** раскрашивайте без спешки. Пусть движения карандаша, ручки или кисти станут продолжением дыхания. Если вы чувствуете, что нужно закрасить весь участок черным – сделайте это. Если хочется оставить белые просветы – оставьте. Ваше взаимодействие с цветом – это ваше общение с собственной нервной системой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.