

ВЗРОСЛЫЕ ПРОПИСИ ПРОТИВ БЕСПОКОЙСТВА

АНТИСТРЕСС-КАЛЛИГРАФИЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.99
ББК 88.5
В40

Взрослые прописи против беспокойства. —
В40 Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Ан-
тистресс-каллиграфия).

ISBN 978-5-17-185069-2

Перед вами тетрадь для работы с беспокойными мыслями и внутренним напряжением. В основе лежат антистресс-прописи с элементами когнитивно-поведенческого метода.

Внутри вы найдете фразы для осознанного переписывания, психологические наблюдения, небольшие практические схемы и упражнения, помогающие отличать реальные задачи от тревожных прогнозов, снижать эмоциональную перегрузку и возвращаться в более спокойное состояние.

«Взрослые прописи против беспокойства» подойдут тем, кто устал от бесконечного внутреннего диалога и тревожных сценариев.

УДК 159.99
ББК 88.5

Беспокойство создает иллюзию готовности, но не помогает.

Беспокойство создает иллюзию готовности, но не помогает.

Мозг плохо переносит неопределенность и пытается заполнить ее прогнозами.

Мозг плохо переносит неопределенность и пытается заполнить ее прогнозами.

Повторение тревожной мысли
не делает ее более правдивой.

Повторение тревожной мысли
не делает ее более правдивой.

Мозг может искать опасность
просто по привычке. Мозг
может искать опасность просто
по привычке.

Это можно решить сейчас?

да

↓
Какой
следующий
шаг?

нет

↓
Есть ли смысл думать
об этом прямо
сейчас?

↓
нет