

ЛЕГКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПРОПИСИ  
САМОТЕРАПИИ

ПРОПИСИ  
ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ

Для тех, кого все бесит

Издательство АСТ  
Москва



УДК 159.9  
ББК 88  
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** хорошего настроения. Для тех, кого все бесит / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Прописи самотерапии).

ISBN 978-5-17-188059-0

Если все бесит, а кто-то снова советует «просто улыбнуться» или «забыть» — «Прописи хорошего настроения» для вас. Это легальный способ выплеснуть раздражение и сказать все, что вы думаете о мире, не делая вид, что все в порядке.

Полноценный терапевтический инструмент самопомощи, который опирается на принципы когнитивно-поведенческой (КПТ) и арт-терапии и имеет доказательную базу.

Вы будете выводить буквы, вензеля и фигуры, перенося злость в линии на бумаге, а нервная система в этот момент переключится в режим расслабления. Работает как медитация: монотонные движения рукой снижают кортизол, замедляют дыхание и убирают агрессию без таблеток (и жертв). А еще здесь можно злиться, ругаться, психовать и рисовать каракули на страницах — правила придумываете только вы.

Не нужно проглатывать негативные эмоции или притворяться счастливым — лучше начните писать, а бумага примет все, что накопилось у вас внутри.

УДК 159.9  
ББК 88

---

*Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым*



## **ПРОПИСИ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.**

**Для тех, кого все бесит**

*Дизайн обложки: Елена Дуванова.*

Подписано в печать 12.05.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура Circle Rounded. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 3,51. Тираж 3000 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.

ISBN 978-5-17-188059-0

© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в прописи, которые не будут убеждать вас, что «все прекрасно», когда на самом деле все бесит.

Кофе пролился. Начальник прислал голосовое на 5 минут. Сосед сверлит с утра. А этот дурацкий оптимист в соцсетях пишет «просто улыбнись».

Знаете что? Не улыбайтесь.

Раздражение — это знак, что ваши границы нарушены и вам нужно совсем другое, или вы просто устали. Проблема не в злости, а в том, что мы не умеем с ней обращаться.

Эти прописи — легальный способ выплеснуть агрессию на бумагу. Вы будете красиво выводить буквы, пока ваш мозг успокаивается. Каллиграфия действует как медитация: монотонные движения рукой синхронизируют полушария, снижают кортизол и переключают нервную систему из «бей и беги» в «отдыхай и восстанавливайся».

И помните: вы имеете право злиться. Даже на эту книгу.

# ПРОПИСИ: ОТ ТИХОГО НЕДОВОЛЬСТВА ДО ПРАВЕДНОГО ГНЕВА

Когда раздражение накапливается, вы либо взрываетесь, либо глотаете обиду, притворяясь, что «все в порядке». Оба варианта отравляют нервную систему. Здесь вы найдете фразы, которые не заставляют вас улыбаться сквозь зубы. Они позволяют сказать вслух (и на бумаге) то, что вы давно думаете.

Выписывая их каллиграфическим почерком, вы не просто тренируете руку, вы замедляете дыхание, успокаиваете пульс и переводите агрессию из тела в линии на бумаге. И пока рука выводит вензель, психика получает легальное пространство для выдоха.

Выбирайте уровень, который откликается вам прямо сейчас. Не торопитесь, пишите столько раз, сколько нужно, чтобы раздражение отпустило.

## УРОВЕНЬ 1. ЛЕГКОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ

Сегодня я не в ресурсе. И не обязан(-а) в нем быть. Сегодня  
я не в ресурсе. И не обязан(-а) в нем быть.

Разрешаю себе быть непродуктивным(-ой). Разрешаю себе быть  
непродуктивным(-ой).