

УДК 003  
ББК 85.15  
В40

**Взрослые** прописи против тревоги. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Антистресс-каллиграфия).

ISBN 978-5-17-166673-6

Устали от взрослой жизни? Стресс стал вашим постоянным спутником?

Эта уникальная тетрадь поможет справиться с волнением и выработать спокойный, рациональный взгляд на вещи. Внутри собраны позитивные послания, основанные на ценностях когнитивно-поведенческой терапии.

Погружаясь в процесс письма, вы почувствуете, как рука становится увереннее, а мысли — светлее и приятнее. Тетрадь разработана специально для борьбы с тревогой.

Прописи серии «Антистресс-каллиграфия» подходят для всех, кто хочет восстановить навык письма от руки.

**УДК 003**  
**ББК 85.15**

Я чувствую защиту и спокойствие.

Я чувствую защиту и спокойствие.

Мои мысли — это не факты, а мнения.

Мои мысли — это не факты, а мнения.

Я вдыхаю спокойствие и выдыхаю  
напряжение. Я вдыхаю спокойствие и  
выдыхаю напряжение.

Я нахожу радость в мелочах.  
Я нахожу радость в мелочах.

Я заслуживаю покой и благополучие.

Я заслуживаю покой и благополучие.

Моя уверенность растёт с каждой  
буквой. Моя уверенность растёт с  
каждой буквой.

Тревожные мысли не имеют власти над моими действиями. Тревожные мысли не имеют власти над моими действиями.

Я нахожу покой в принятии настоящего момента. Я нахожу покой в принятии настоящего момента.