

# ВЗРОСЛЫЕ ПРОПИСИ ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

АНТИСТРЕСС-КАЛЛИГРАФИЯ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 75.051:159.9  
ББК 85.15:88  
В40

**Взрослые** прописи для концентрации. — Москва :  
В40 Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Антистресс-калли-  
графия).

ISBN 978-5-17-184915-3

Если мысли всё время разбегаются в разные стороны, а сосредоточиться на рутинных делах без ежеминутного скроллинга соцсетей невозможно — эта тетрадь для вас. Всё, что потребуется, — сесть, взять ручку и оставить все раздражители в другой комнате.

Почувствуйте, как ручка скользит по бумаге, и сконцентрируйтесь на процессе. Дайте себе возможность постепенно научиться заглушать посторонние мысли и шумы, возвращая внимание к движениям руки. Поддерживающие фразы помогут оставаться в фокусе, даже если лишние переживания и напоминания о непросмотренных уведомлениях так и норовят проникнуть в голову.

Прописи серии «Антистресс-каллиграфия» подходят для всех, кто хочет восстановить навык письма от руки и вернуть ощущение контроля над своим вниманием.

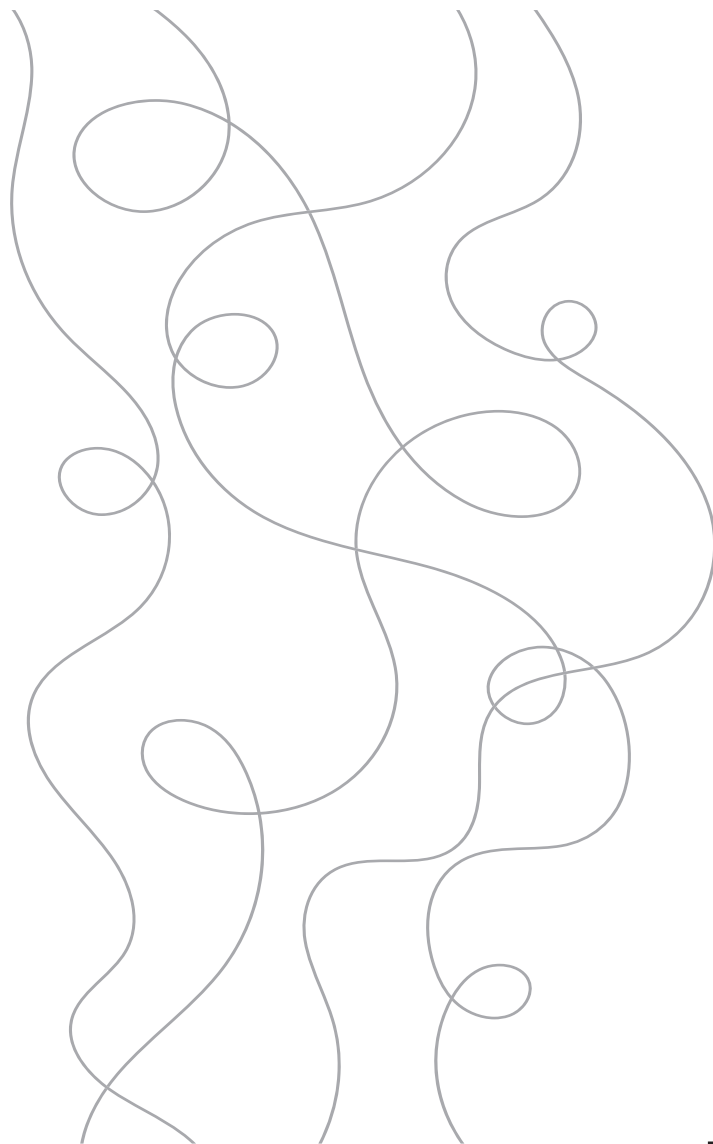
**УДК 75.051:159.9**  
**ББК 85.15:88**

Четыре часа дня. Вы пьёте третий кофе, отвечаете на звонок и письмо одновременно, краем глаза заглядываете в уведомление о списании денег за подписку, думаете, что надо бы её приостановить, и тут в ящик падает новое письмо с пометкой «СРОЧНО», а кто-то трясёт за плечо с не менее важным вопросом...

Неудивительно, что в таких условиях ваше внимание рассыпается на кусочки. Попробуем склеить их в этой тетради. Здесь вам предстоит делать действительно сложные вещи. Например, провести линию от точки А до точки Б, не свернув к просмотру соцсетей. Без шуток — это титанический труд.

Возможно, вас посетит гениальная идея или возникнет острая необходимость проверить почту. Вместо этого мы предлагаем продолжить путь по строчкам. А все остальные вкладки в вашем сознании будут ждать своего часа.

Проведите линии одну за другой, не отрывая руки.



**Поставьте галочку, завершив страницу**



Обведите и повторите.

*Всё моё внимание собрано на  
конце ручки.*

*Время замедлилось до скорости  
движения моей руки.*

*Света осталась за границами  
этого листа.*

**Поставьте галочку, завершив страницу**