

УДК 159.9
ББК 88.5
В40

Взрослые прописи против выгорания. — Москва: Изда-
В40 тельство АСТ, 2026. — 48 с. — (Антистресс-каллиграфия).

ISBN 978-5-17-177904-7

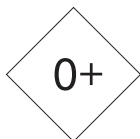
Чувствуете истощение? Не хватает энергии и мотивации для работы?

Внутри этой уникальной тетради собраны поддерживающие фразы, осно-
ванные на методах когнитивно-поведенческой терапии, которые помогут спра-
виться с эмоциональной усталостью и стрессом. Погружаясь в процесс письма,
вы почувствуете себя так, как будто вас обняли и приняли таким, какой вы есть.

Прописи идеально подходят для всех, кто хочет возродить навык письма от
руки и отдохнуть от рабочей рутины.

УДК 159.9
ББК 88.5

Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым
Для широкого круга читателей
Оқырмандардың кең ауқымы үшін
СЕРИЯ «АНТИСТРЕСС-КАЛЛИГРАФИЯ»



ВЗРОСЛЫЕ ПРОПИСИ ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ

Заведующий редакцией *К. В. Игнатьев*
Ответственный редактор *А. В. Миронова*
Ответственный за выпуск *М. Д. Катюхина*
Дизайн обложки *Е. А. Лазаревой*
Технический редактор *Т. В. Полонская*
Компьютерная верстка *А. Г. Саткановой*

Подписано в печать 27.11.2025. Формат 70х90/16. Усл. печ. л. 3,51. Печать офсетная.
Гарнитура Propisi. Бумага офсетная. Доп. тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2026 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ. 129085, Российская Федерация,
г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7.
Наш сайт: www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 – книги, брошюры печатные

Ищите новинки редакции *Lingua* здесь: <http://ast.ru/redactions/lingua>

«Баспа Аст» ЖШҚ 129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй,
1-құрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru. Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС. Дистрибьютор
и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі –
«РДЦ-Алматы» ЖШС Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй,
Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91.

факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz,
www.book24.kz Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаға
ISBN 978-5-17-177904-7 © ООО «Издательство АСТ», 2026

Моя усталость – сигнал, а не слабость.

Моя усталость – сигнал, а не слабость.

То, что я чувствую, важно. То, что
я чувствую, важно.



Я позволяю себе делать паузу. Я позволяю себе делать паузу.

Я замечаю, что нуждаюсь в передышке — и это нормально. Я замечаю, что нуждаюсь в передышке — и это нормально.



Работать на износ — не норма.

Работать на износ — не норма.

Я могу заботиться о себе без чувства
вины. Я могу заботиться о себе без
чувства вины.



Я имею право пересматривать
приоритеты. Я имею право
пересматривать приоритеты.

Я прислушиваюсь к своим желаниям.
Я прислушиваюсь к своим желаниям.

