



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

АНТИСТРЕСС  
*прописи*  
ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ

С элементами *арт-терапии*

Открой, пиши и рисуй,  
когда не осталось сил

Издательство АСТ  
Москва



УДК 159.9  
ББК 88  
А72

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

А72 **Антистресс** прописи для тех, кто устал. С элементами арт-терапии. Открой, пиши и рисуй, когда не осталось сил / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-184686-2

Откройте эту тетрадь, когда вы чувствуете, что сил больше нет, мысли путаются, и даже простые задачи кажутся слишком сложными. Это инструмент быстрой психологической разгрузки, который основан на нейромоторике и арт-терапии.

Внутри нет скучных правил и длинных текстов. Только успокаивающие фразы, которые нужно переписать, чтобы переключить внимание и снять напряжение, а также творческие задания, которые будут расслаблять, давать выход эмоциям и негативу.

Начните с любой страницы — и у вас появится необходимый отдых, который принесет пользу. Возьмите ручку, найдите 15 минут тишины и позвольте себе восстановиться.

**УДК 159.9**  
**ББК 88**



*Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым*

**АНТИСТРЕСС ПРОПИСИ ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ.**  
**С элементами арт-терапии.**  
**Открой, пиши и рисуй, когда не осталось сил**

*Дизайн обложки: Агапонов Д.*

*Использованы иллюстрации, предоставленные фотобанком [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*

Подписано в печать 10.04.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура Source. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4.68. Тираж 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. 1, 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.

# Вступление

## **Когда не осталось сил**

В мире, где «успех» измеряют количеством выполненных задач, а «эффективность» умением быть на связи 24/7, переутомление стало почти нормой.

Это не сразу заметно. Сначала тихие звоночки: утренняя вялость, которую не снимает крепкий кофе. Потом рассеянность, когда взгляд скользит по строчкам книги, но смысл ускользает. А дальше — постоянное ощущение, будто на плечах невидимый груз, и каждый шаг дается чуть тяжелее, чем вчера.

Это и есть переутомление. Захватчик, который незаметно поселяется в жизни и постепенно отнимает радость, энергию и ощущение *жизни*.

В основе этого воркбука прописи с позитивными установками и задания из арт-терапии.

Он построен по принципу мини-сессий: каждое задание занимает не больше 5–15 минут.

## **Вы сможете выполнить их даже при сильном упадке сил.**

Задания сгруппированы по модулям, которые можно выбирать в зависимости от состояния и от вашего желания.

Эти методы кажутся разными, но все они объединены одним типом работы — когда вы пишете или рисуете, включается мелкая моторика и активируются зоны мозга, отвечающие за саморефлексию и эмоциональную регуляцию.

## **1. Прописи от переутомления.**

Прописывание фраз может служить якорем или напоминанием, который повышает осознанность в моменте «здесь и сейчас». Когда рука выводит буквы, мир словно затихает, внимание собирается в одной точке, дыхание становится размеренным, а тревожные мысли отступают. Например, прописывая фразу «Я позволяю себе замедлиться

и прислушаться к себе», вы начинаете замечать сигналы усталости, уделять время отдыху и принимать решения, исходя из реальных потребностей, а не из чувства долга или внешнего давления.

## **2. Медитативное раскрашивание-антистресс.**

Раскраски-антистресс помогают снизить уровень стресса, переключить внимание и восстановить внутренний баланс. Тревожные мысли отступают, вы погружаетесь в состояние потока, где есть только здесь и сейчас, только вы, карандаши и бумага.

Когда вы раскрашиваете мелкие детали, мозг полностью сосредоточивается на выборе цвета, аккуратном заполнении контуров, соблюдении границ. Это отвлекает от тревожных мыслей, повседневных проблем и эмоционального напряжения. Исследования показывают, что уже через 5–10 минут раскрашивания уровень кортизола (гормона стресса) снижается на 15–20%.

## **3. Коллажи настроения: когда чувства обретают форму.**

Коллаж дает то, чего так не хватает при переутомлении.

— Право на беспорядок. Здесь можно не стремиться к идеалу, а просто быть — с рваными краями, кривыми линиями и хаотичными сочетаниями.

— Осязаемость эмоций. Грусть, злость, усталость — они перестают быть невидимыми, а обретают форму, цвет, фактуру.

— Чувство контроля. Даже маленький выбор — какой цвет взять, куда приклеить картинку — возвращает ощущение, что вы можете влиять на происходящее.

— Катарсис. Процесс создания становится способом прожить и отпустить то, что давно давило

## **4. Разморозка мозга: билатеральное рисование.**

Билатеральное рисование — не просто арт-практика. Это способ «разморозить» застывшее сознание и запустить поток действий.

Эти упражнения помогают снять напряжение, вернуть контакт с собой и перезагрузить внимание. Главное — не стремиться к «идеальному» результату: важен процесс, а не художественная ценность работы.

Заполняйте эти странички, когда вы чувствуете, что вы на пределе. Это поможет вам «разгрузиться», выплеснуть негативные эмоции, накопившиеся за долгое время, на бумагу и оставить их там. Такая практика поможет «выйти из ступора» и начать действовать. После практики легче переключиться на другие задачи, особенно когда те долго откладывались.

## *Как пользоваться тетрадью?*

**1. Открывайте ее в любой момент,** когда чувствуете, что «больше не можете».

— Даже 5 минут с этими страницами помогут перезагрузиться.

**2. Не обязательно делать все по порядку.**

— Выберите то, что откликается сейчас: прописи, задания или анти-стресс-раскраски.

**3. Не оценивайте себя:** не важно, умеете ли вы красиво писать или рисовать.

— Здесь не нужно «красиво рисовать» или «правильно думать».

— Важны только ваши ощущения.

**4. Если упражнение вызывает сложности** — отложите его. Ваша интуиция лучше знает, что нужно именно сегодня.

**5. Давайте начнем.**

Откройте любую страницу, возьмите карандаш или краски...

*И просто побудьте наедине с собой, чтобы набраться сил и перезагрузиться.*

## *Прописи от переутомления*

**1. Выберите комфортное время:** утром для настройки на день или вечером для расслабления.

**2. Подготовьте материалы.**

**2. Выберите фразу,** которая больше всего откликается вам в данный момент.

**3. Прочитайте фразу.**

— Прежде чем вы начнете писать, проговорите фразу про себя или вслух.

— Почувствуйте ее смысл.

**4. Медленно и вдумчиво** перепишите фразу от руки 3–5 раз.

— Можно на одной строке или с каждым повтором — на новой.

— Вы можете проговаривать ее вслух или про себя, как мантру.

— Вы можете возвращаться к одной и той же фразе каждый день, пока почувствуете, что она нужна вам.