

Светлана Панина, Ксения Громова




# 365 дней ВЫШИВКИ



Дневник-календарь



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 746.3  
ББК 37.248  
П16

**Панина, Светлана Михайловна.**

П16        365 дней вышивки : дневник-календарь / Светлана Панина, Ксения Громова. — Москва : Эксмо, 2025. — 96 с. : цв. ил. — (Русская школа вышивки).

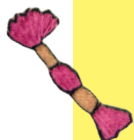
ISBN 978-5-04-203812-9

Вышейте портрет своего года! Всего 10 минут в день на волшебный антистресс-ритуал: вышейте тему дня на полотне и к концу года у вас получится роскошное панно, портрет вашего года, своего рода текстильный дневник. Вы можете вышивать и отдельные «странички» — семейный праздник, отпуск или любое важное событие! Для работы достаточно просто уметь держать в руках иголку, сохранить воспоминания в вышивке легко и доступно абсолютно каждому!

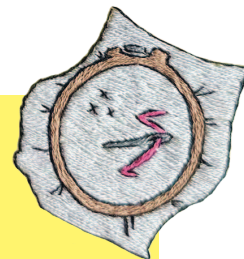
**УДК 746.3  
ББК 37.248**

ISBN 978-5-04-203812-9

© Панина С., Громова К., текст, фото, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



# Содержание



<b>Введение</b> .....	4	Здоровье.....	62
<b>Галерея работ</b> .....	8	Косметика, уход.....	63
<b>Как вышивать гладью</b> .....	23	Лесные животные.....	64
Материалы .....	24	Масленица,	
Нитки.....	25	8 Марта.....	65
Иголки.....	27	Материнство.....	66
Ткань.....	29	Мифические звери .....	67
Пяльцы.....	30	Морские животные .....	68
Флизелин.....	31	Музыка .....	69
Перенос рисунка на ткань.....	32	Насекомые .....	70
Чем переносить .....	33	Новый год.....	71
Как переносить .....	34	Овощи и фрукты .....	72
Вышивка контуров и		Одежда.....	73
заполнение гладью .....	38	Пасха.....	74
Контурные .....	39	Пляжный отдых, отпуск .....	75
Упражнения .....	41	Погода .....	76
Заполнение.....	42	Посуда .....	77
Направление вышивки.....	43	Птицы .....	78
Порядок вышивки		Путешествие.....	79
на примере .....	43	Работа.....	80
Идея .....	46	Растения .....	81
<b>Коллекция шаблонов для</b>		Рептилии.....	82
<b>вышивки</b> .....	51	Ресторан .....	83
Палитра.....	53	Свадьба .....	84
Аксессуары.....	54	Спорт .....	85
Гороскоп.....	55	Бытовая техника .....	86
Дача .....	56	Уборка .....	87
День рождения .....	57	Хобби .....	88
Дом.....	58	Хэллоуин.....	89
Домашние животные .....	59	Школа .....	90
Достопримечательности.....	60	Экзотические животные.....	81
Еда.....	61	Эмоции.....	92

# Введение



*Ведете ли вы дневник? Или вели его когда-то в детстве? Какие события вы описывали? А может, это был дневник эмоций или планнер? Раньше дневники писали для того, чтобы осмыслить свой опыт, сохранить для себя или потомков хронологию событий через призму собственного взгляда. Именно этим и ценен личный дневник.*

Дневник — это практика или способ описать события дня, справиться с эмоциями и выразить безопасно свои чувства. Это мощный психологический инструмент, который активно рекомендуют специалисты для того, чтобы разгрузить голову от ненужной информации, проанализировать жизненный путь, осознать чувства, побыть наедине с собой и взглянуть иначе на себя и ситуацию. Кроме того, он помогает осознать свои планы, прописывать шаги и достигать личных целей. Также помогает составление мудборда со списком желаний и вещей, которые вас вдохновляют и радуют.

В этой книге мы предлагаем вам вести описание событий по-новому, в виде вышивки. Найдите вдохновение в творчестве, совмещающая психо- и цветотерапию с рукоделием и медитацией.





## Напомним, сколько важных функций несет в себе личный дневник:



Во-первых, простое **описание событий дня**. Это тренирует память и улучшает когнитивные способности мозга. Перечисление значимых моментов в картинках восстанавливает картину дня и в будущем помогает лучше запоминать нужную информацию.



**Сохранение воспоминаний.** Теплый день, уютная осень, поездка — событие, которое наполнено эмоциями, хочется оставить в памяти навсегда. Но со временем краски памяти тускнеют. А наша книга поможет сохранить этот день в дневнике, наполнить его цветом и вдохнуть жизнь, чтобы вы вновь окунулись в этот день спустя время, либо оставили как напоминание о счастливом событии.



Ведение дневника — это **способ творческого самовыражения**. Вам не нужно соблюдать какие-то принципы оформления, вы сами себе художник. Мы дадим базу из основного набора картинок, а вы включайте свое воображение на максимум и наполняйте дневник эмоциями и красками. Можно заниматься своим любимым хобби ежедневно, не тратя много времени, но погружаясь в красоту в моменте.



Отдельного пункта заслуживает функция дневника как **эмоциональная психологическая разгрузка**. Выражая эмоции на бумаге, или, как в нашем случае, на ткани, в виде рисунка или каким-либо другим образом — вы освобождаете нервную систему от автоматических мыслей, снижаете уровень стресса и тревоги, проживая эти чувства в безопасной среде, без осуждения. Остаетесь наедине с творчеством. Со временем, проведя анализ вашего состояния, можно сделать выводы, найти выход и наметить план для будущей работы над собой.



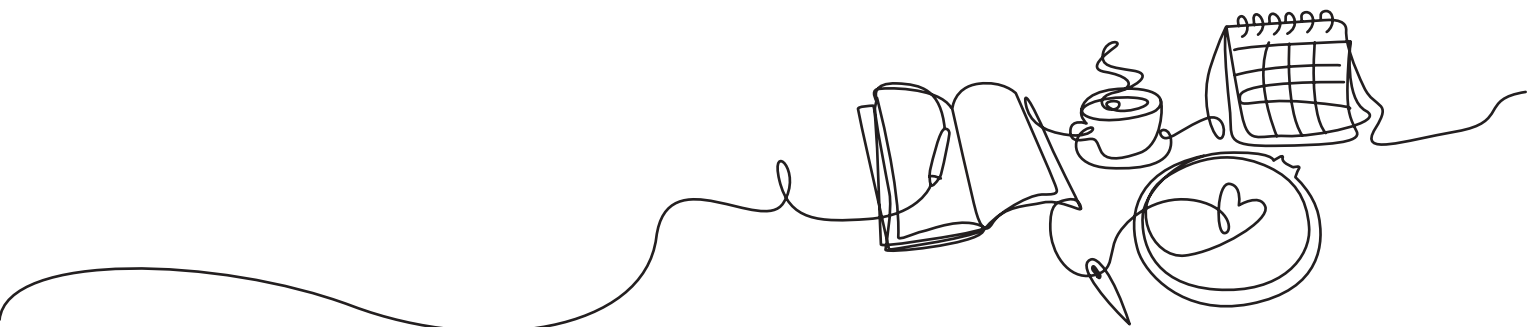
Способ заполнения дневника в форме вышивки имеет огромное значение для физического и ментального здоровья. Вышивка сродни **медитации**, именно поэтому она помогает расслабить мышцы тела и сбросить ненужное напряжение. В процессе улучшается мелкая моторика, что положительно сказывается на уровне интеллекта и психологическом здоровье. Кроме того, цветотерапия — немаловажная составляющая этого занятия. Яркие краски и сочетания цветов положительно сказываются на настроении.



Вести дневник можно не только для описания дня и выражения чувств. Еще одной классной целью дневника может стать **мудборд** — доска настроения или желаний. Это психологическая практика, которая помогает осознать свои желания. Создавайте визуальный вариант своих целей и достигайте их, а затем вдохновляйтесь на новые свершения. Планируйте отпуск или поход, мечтайте о новой работе или свадьбе мечты — вышивайте свои коллажи и верьте в то, что эти события обязательно случатся.



Функция, которая имеет практическое и эстетическое значение — это создание **интерьерного объекта** своими руками. Ваш вышивальный дневник — может стать украшением пространства, в котором вы живете или уникальным подарком для родных и близких.







Найдите  
вдохновение  
в творчестве,  
совмещая психо-  
и цветотерапию  
с рукоделием  
и медитацией.

Сила



Красота



Мой  
идеальный  
день

