

УДК 159.92
ББК 88.5
В40

Взрослые прописи против раздражения. —
В40 Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Ан-
тистресс-каллиграфия).

ISBN 978-5-17-177902-3

Бесит даже собственное дыхание? Поздравляем: пора брать в руки прописи. Да-да, те самые, где надо выводить буквы, как в первом классе. Только теперь это не унижительная обязанность, а осознанная практика.

Пока вы старательно рисуете одинаковые закорючки, раздражение постепенно отступает: мозг оставляет всю агрессию на бумаге. Бонус: с каждой строчкой почерк становится лучше, чем у вашего врача.

«Взрослые прописи против раздражения» — для всех, кого достали соседи, коллеги и собственный почерк. Пишите, пока не успокоитесь.

УДК 159.92
ББК 88.5

✦ Переписывайте фразы столько раз,
сколько потребуется:

Мне разрешается чувствовать. Даже
если это ярость. Мне разрешается
чувствовать. Даже если это ярость.

Пусть мир подождет, пока я прихожу
в себя. Пусть мир подождет, пока я
прихожу в себя.

Я не бумага: я не терплю все, что
угодно. Я не бумага: я не терплю все,
что угодно.

Злость — не враг, если не копить ее
бесконечно. Злость — не враг, если не
копить ее бесконечно.

Я сержусь — значит, пора что-то
поменять. Я сержусь — значит, пора
что-то поменять.

Я отпускаю все, что мне мешает.

Пошло оно! Я отпускаю все, что мне мешает. Пошло оно!

Гнев — не враг. Он мой сигнал. Гнев — не враг. Он мой сигнал.