

ВЗРОСЛЫЕ ПРОПИСИ

ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ

АНТИСТРЕСС - КАЛЛИГРАФИЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 379.82
ББК я92
В40

Иллюстрации предоставлены по лицензии shutterstock.com

Взрослые прописи для праздничного настроения. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. : ил. — (Антистресс-каллиграфия).

ISBN 978-5-17-189751-2

Какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «праздничное настроение»? Скорее всего, это будет ряд ассоциаций или воспоминаний о радостных и приятных моментах в вашей жизни. То, чего не хватает в повседневности, где много тревог, забот и стресса. Волшебство ближе, чем вы думаете.

Эта тетрадь поможет улучшить настроение и почерк. Отвечая на вопросы, вы сможете окунуться в приятные воспоминания и подумать о себе. Позитивные установки для прописывания подарят легкость, позитив и новые поводы для праздника!

Прописи серии «Антистресс-каллиграфия» подходят для всех, кто хочет восстановить навык письма от руки. Обретите радость в каждом дне и красивый почерк.

**УДК 379.82
ББК я92**

ISBN 978-5-17-189751-2

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Для многих самыми яркими воспоминаниями из детства являются праздники. Ведь праздники ассоциируются с радостью, яркими эмоциями, временем с семьей и друзьями, уютом и спокойствием, которое приходит уже вечером, когда вы ложитесь в кровать.

Создать праздничное настроение во взрослом возрасте часто нелегко, так как много забот, стресса, усталости. А перед большими празднествами все отягощает суета. Вам это знакомо?

Это поправимо! Каждый способен создавать атмосферу волшебства и праздничное настроение в любой день. Да, абсолютно каждый день может быть праздником, если этого захотеть.

Вы можете подумать: «Зачем мне праздничное настроение? А уж каждый день?». Эта мысль даже может вызвать тревогу. На самом деле праздничное настроение — очень сильный инструмент для восстановления внутреннего баланса. Оно играет важную роль для:

- **Снижения уровня стресса.** Позитивные эмоции активируют в организме выработку серотонина и дофамина (гормонов счастья), что способствует снижению тревожности.

- **Отвлечения от забот.** Когда вы сконцентрированы на позитиве, то меньше придаете внимания повседневным заботам, проблемам. Относитесь ко многому легче и с радостью.

- **Укрепления отношений.** Совместные традиции и досуг, приятная атмосфера способствуют сближению с близкими.

Чем чаще вы фокусируетесь на позитиве, положительных аспектах, тем проще переживать разные неприятности. Оптимизм во многом отпугивает негатив. Поэтому праздничное настроение на каждый день может стать вашим оружием или волшебной палочкой!

Настроение мы всегда создаем себе сами!

Шаг 1. Подготовка к празднику

По мнению психологов, наши эмоции напрямую связаны с окружающей средой, сенсорными стимулами и культурными традициями. Атрибуты праздничного настроения на все случаи жизни... или праздники!

1. Волшебный декор

- **Яркие цвета.** Например, новогодними считаются: красный, зеленый и золотой. Лучше всего создадут настроение ваши любимые цвета.

- **Свет и декор.** Использование гирлянд и свечей поможет не только настроиться на праздник, но и создадут уют, который поможет расслабиться. Мелкие (и не только) детали для интерьера помогут в создании праздника и поднятия настроения.

2. Аромат праздника

- **Ароматы для дома и свечи.** Разные благовонии способны вызывать много эмоций и ассоциаций. Вы можете выбирать «классические ароматы»¹ или придумывать новые «звучания» на свой вкус.

- **Домашняя выпечка.** Запах свежее испеченного печенья или пирога дарит множество воспоминаний, создает ощущение уюта, тепла и заботы.

3. Праздник для самого важного человека

- **Личная традиция.** Традиции объединяют нас с семьей и общей культурой. Придумайте свои ритуалы, которые будут частью вас. Например, список желаний на будущий год / месяц или начинать праздник с вкусного кофе. Чем проще будет ритуал, тем чаще будут праздники!

- **Благодарность.** Сосредоточьтесь на том, за что вы благодарны (себе, близким, этому дню). Так вы перенесете внимание на позитивные аспекты жизни.

¹ Аромат Нового года — мандарины, корица, хвоя; аромат 8 марта — мимоза, тюльпаны.

Шаг 2. Праздник всегда со мной

Подобно ароматам, напрямую на эмоциональное состояние влияет музыка. Она способна создавать настроение, погружает в разные воспоминания, пробуждает эмоции.

Например, в фильмах ужасов часто напряжение создается музыкой, а уже потом картинкой. Иногда если на видео наложить вместо драматичной музыки веселую, то видеоряд будет восприниматься иначе. А значит, что саундтрек вашего дня или праздника зависит только от вас!

Запишите 8 треков, которые поднимают настроение всегда. Если в голову приходит всего пару песен — не страшно. Значит время открыть для себя новое. Например, откройте готовые плейлисты в музыкальных приложениях.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



Шаг 3. Мое праздничное намерение

Для того, чтобы получить желаемое, сначала важно понять: *что именно?* Задать себе вопрос: *Чего я хочу? Какие мои ожидания?* Чем лучше вы понимаете свои ожидания, тем проще будет в достижении, так как будет проще оценить получили вы уже желаемое или нет. Так работает со всеми желаниями и запросами.

Мы обсудили о праздничном настроении в целом. Теперь сконцентрируйтесь на себе. Своих желаниях. Своих ощущениях. Ответьте на вопросы:

Что для меня значит настоящий праздник? Что для меня важно?

Какое настроение я хочу чувствовать?

Как часто я хочу испытывать это ощущение / эмоции?



Волшебство начинается сейчас!

