

ВЗРОСЛЫЕ ПРОПИСИ Д Л Я Н Ы Т Ь Я

АНТИСТРЕСС-КАЛЛИГРАФИЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.99
ББК 88.5
В40

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

ISBN 978-5-17-184899-6

Эта тетрадь создана для легитимного нитья: без объяснений, оправданий и ограничений. Вы просто садитесь, берете ручку и выписываете все, что застряло комом в горле.

Здесь не нужно подбирать слова, оставаться удобным и сохранять лицо. Сперва дайте выход эмоциям, которые стыдно выразить вслух. А потом плавные движения руки помогут снизить напряжение и вернуть ощущение контроля.

Прописи серии «Антистресс-каллиграфия» подходят для всех, кто хочет восстановить навык письма от руки. А бумага все стерпит.

УДК 159.99
ББК 88.5

Давайте угадаем: вы из тех людей, кто на автомате отвечает «нормально» на вопрос о самочувствии и думает о своих обязательствах 25 часов в сутки. А если немного ослабить хватку и признать, что вам тяжело, сразу становится страшно прослыть нытиком.

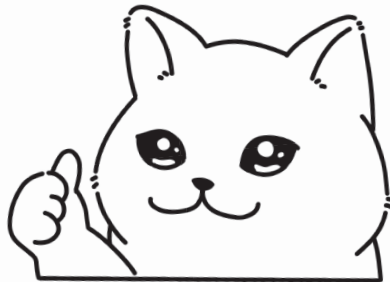
Уверяем вас: нытьё – не дефект характера, а естественная потребность психики. Эта тетрадь – территория, где снят мораторий на нытьё. Его не нужно оправдывать и смягчать.

Никто не осудит.

Нойте протяжно, подробно, по-детски, по мелочам, глобально, до слёз и до хохота, на полную и вполсилы.

В любом случае, худое нытьё лучше доброго выгорания.

И потом, со вторым дыханием, можно будет снова превозмогать.



Вспоминаем, как держать ручку:



Вспоминаем, как держать ручку:

