

ВЗРОСЛЫЕ
ПРОПИСИ
ПРОТИВ ГРУСТИ

АНТИСТРЕСС-КАЛЛИГРАФИЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
В40

Взрослые прописи против грусти. — Москва:
В40 Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Антистресс-
каллиграфия).

ISBN 978-5-17-166674-3

Чувствуете усталость и уныние? Эта тетрадь поможет вам вернуть спокойствие и улучшить настроение.

Внутри собраны поддерживающие фразы, основанные на методах когнитивно-поведенческой терапии, которые помогут справиться с тяжелыми мыслями. Погружаясь в процесс письма, вы почувствуете, как приходит внутреннее равновесие и появляется вдохновение.

Прописи идеально подходят для всех, кто хочет возродить навык письма от руки.

УДК 159.9
ББК 88.5

Каждый шаг вперёд освобождает
меня от ненужного груза пессимизма.

Каждый шаг вперёд освобождает меня
от ненужного груза пессимизма.

Моё сердце создано для радости, а не
для пустых переживаний. Моё сердце
создано для радости, а не для пустых
переживаний.



Маленькие радости ждут, когда я их
замечу. Маленькие радости ждут,
когда я их замечу.

Семья и друзья гордятся мной. Семья и
друзья гордятся мной.



Каждое тёмное облако в моих мыслях
рано или поздно рассеется. Каждое
тёмное облако в моих мыслях рано
или поздно рассеется.

Сегодня я выбираю радость. И пирожное!
Сегодня я выбираю радость. И пирожное!

