

УДК 379.82  
ББК 77.056я92  
К16

В оформлении использованы фотографии: ChrisGorgio, elfiny, Nata\_Slavetskaya, HappyJack29, elfiny, Veleri, slipllee, slipllee, vladimir\_karpenyuk, HitToon, Val\_Iva, Val\_Iva, Nadydy, HappyJack29, slipllee, yayayoyo, desaart, zoljo, S-S-S, L\_Kramer, tom-iurchenko, frimages, Sybirko, StoHelit, denisik11, ElenaLux, Nadzeya\_Dzivakova, NataliaBarashkova, Anton Tokarev, Alona Savchuk, Margarita\_Vasina, Danylyukk, Chayapoll Tummakorn, Oksana Ashurova, Sybirko, frentusha, Gabriel Onat, incomible, Anton Tokarev, Sybirko, Sybirko, KatikaM, Sybirko, Svitlana Troshina, Popmarleo, Evgeniya\_m, mubai, Andrei Filippov, dromp, kostenkodesign, Sablegear, Andrei Filippov, Andrei Filippov, Andrei Filippov, Andrei Filippov, hendri, mubai, Nadezda Kokorina, vladimir\_karpenyuk, Valeriia Soloveva, Azindianlany, kostenkodesign, owattaphotos, Maljuk, cthoman, ksenya\_savva, mis\_Tery, desaart, desaart, Bullet Chained, Danylyukk, Evgeniya\_Mokeeva, Nadiinko, SlyBrowney, aqua\_marinka, Yuliya Kulikova, Anna Putina

© megatronservizi / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

**Как все задолбал! Раскраска-антистресс для взрослых.** — Москва : Эксмо, 2022. — 96 с. : ил. — (Арт-терапия. Раскраски-антистресс. Раскраски для взрослых).

ISBN 978-5-04-111070-3

Это самая настоящая раскраска-антистресс! Если у вас был тяжелый день, вы устали на работе, вас раздражает все вокруг — просто возьмите цветные карандаши или фломастеры, выберите фразу, наиболее полно описывающую ваше состояние, и раскрасьте ее.

Хорошее настроение гарантировано!

УДК 379.82  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-04-111070-3

© Иллюстрации Comet Space, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

АРТ-ТЕРАПИЯ. РАСКРАСКИ-АНТИСТРЕСС. РАСКРАСКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

## КАК ВСЕ ЗАДОЛБАЛО!

Раскраска-антистресс для взрослых

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Т. Коробкина*  
Ответственный редактор *А. Семенова*  
Младший редактор *Н. Крюкова*  
Художественный редактор *Е. Харченко*  
Компьютерная верстка *Е. Гузнякава, Е. Пуговкина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

### ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 05.09.2022.

Формат 84x102<sup>1/12</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,69.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book24.ru

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



ЧИТАЙ  
ГОРОД

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

Мы в СОЦСЕТЯХ:

eksmo

eksmo.ru

eksmo\_live

ISBN 978-5-04-111070-3



9 785041 1110703 >

18+

КАК  
ВСЁ

ЗА  БАЛЮ!

КОГДА ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК УСТАЛ



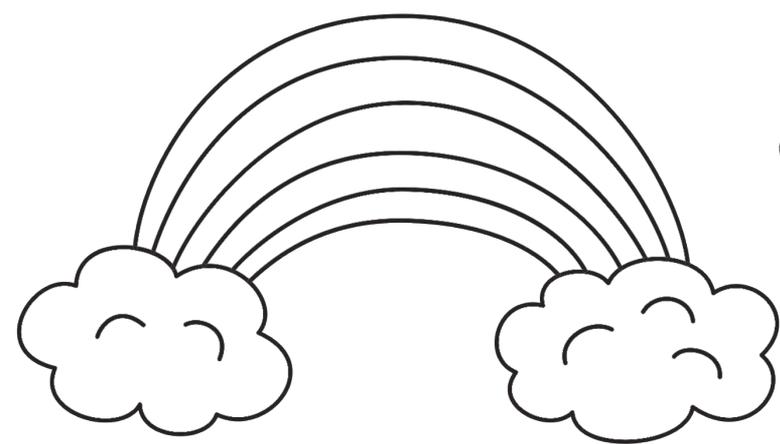
Москва 2022



РАСКРАСКА  
КАК ВСЕ  
ЗАДОЛБАЛО

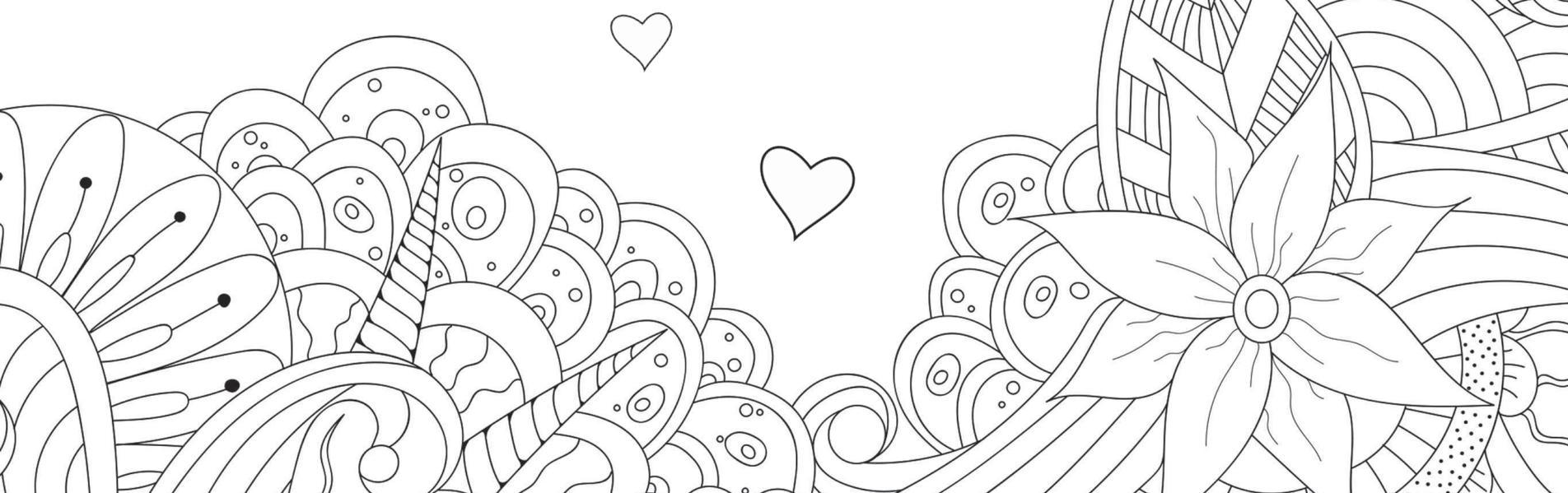






УТЮ,

ЛОШЛАДЬ?





HAPPY

Y



ДОСТАМО-ТО!



B

L

I



A decorative border of intricate line art illustrations, including various flowers, leaves, and swirling patterns, framing the central text.

M H E N O

B A P A B A H V



