

УДК 379.82  
ББК 77.056я92  
К16

В оформлении использованы фотографии: ChrisGorgio, elfiny, Nata\_Slavetskaya, HappyJack29, elfiny, Veleri, slipee, slipee, vladimir\_karpenyuk, HitToon, Val\_Iva, Val\_Iva, Nadydy, HappyJack29, slipee, 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, 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 задолбало!** Раскраска-антистресс для  
K16 взрослых. — Москва : Эксмо, 2020. — 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», 2020

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. Гузнякова, Е. Пуговкина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Маскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

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

Импортер 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)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.02.2020. Формат 84x102<sup>1</sup>/<sub>12</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,69.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

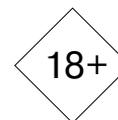
## БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[f](#) [v](#) [g+](#) [bomberabooks](#) [bombora](#)  
[bombora.ru](http://bombora.ru)



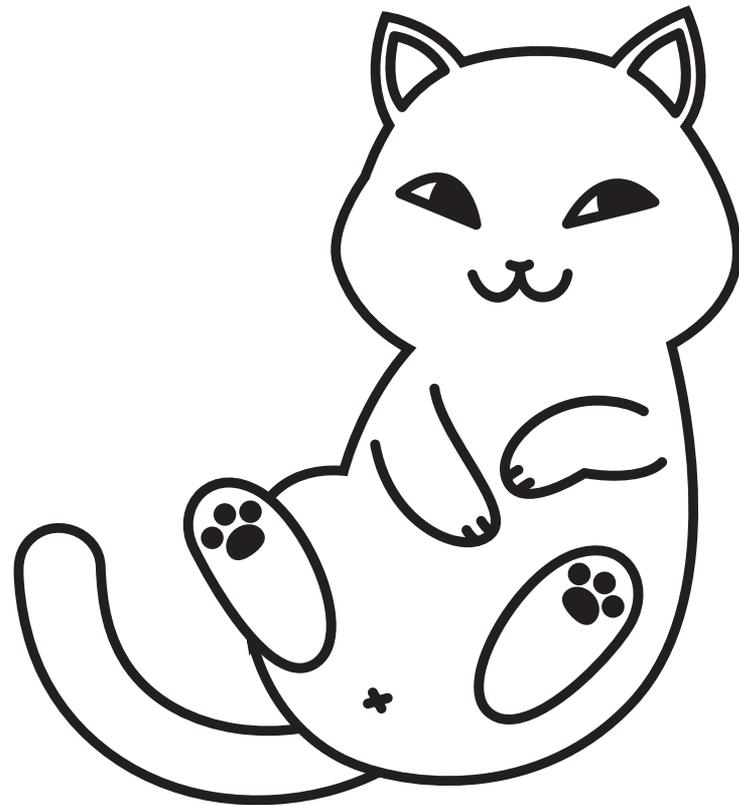
ISBN 978-5-04-111070-3



9 785041 1110703 >



ЛитРес:  
www.litres.ru



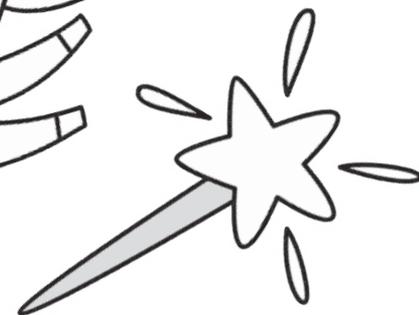
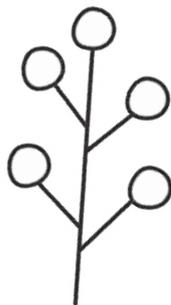
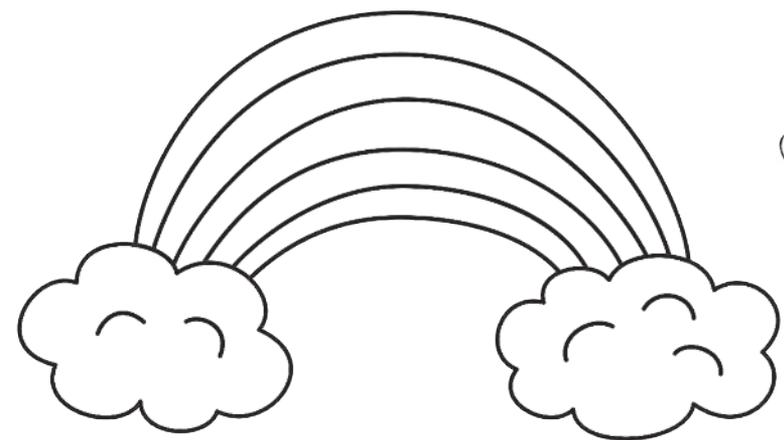


РАСКРАСКА  
КАК ВСЕ  
ЗАДОЛБАЛО



МОСКВА  
2020





УТЮ,

ЛОШЛАААА?





HAPPY

Y



ДОСТАЛО-ТО!

