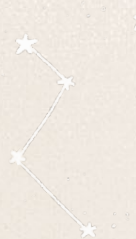






Оглавление

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 13 | Предисловие | 41 | Выбирайте, на что тратить свою энергию |
| 17 | Одобрение приходит изнутри | 43 | Назовите свои потребности |
| 19 | Цените свои таланты | 45 | Найдите вдохновение в зависти |
| 20 | Понимание в действии | 46 | Слушайте всем телом |
| 23 | Позвольте себе ошибаться | 48 | 5 вещей, которые нужно сказать себе, когда бушуют чувства |
| 25 | Не кормите свои страхи | 51 | Примите свои эмоции |
| 27 | Забудьте про «что, если...»,
фокусируйтесь на том,
что есть | 53 | Ищите внутренние сокровища |
| 29 | Действуйте из любви | 55 | Почаще ошибайтесь |
| 31 | Креативный зигзаг | 57 | Долой самобичевание |
| 33 | Вы — это не голос в вашей
голове | 58 | Пусть вас ведет сострадание |
| 35 | Сделайте следующий
верный шаг | 61 | Поднимитесь над сомнениями |
| 37 | Примите свои чувства,
но не становитесь ими | 63 | Перестаньте мучить себя
вот этим «Тебе надо» |
| 38 | Говорите искреннее «да» | 65 | Готов ли я? (Спойлер: да.) |
| | | 66 | Ваши недостатки — ваше послание |

- 
- 69 Отвержение — это новые возможности
- 71 Благодарность меняет все (это правда)
- 75 Правило 90 секунд
- 77 Вы — хозяин той истории, которую сами надумали
- 79 Триггеры — наши учителя
- 80 Будьте мягче с собой
- 83 Найдите радость в пути
- 85 Внутренний критик вам не враг
- 86 Найдите внутреннего перфекциониста
- 88 Ступите в поток
- 91 Делайте то, что вас радует
- 93 Искусство не требует жертв
- 94 Творите волшебство, которое вызывает отклик
- 97 Покажите себя
- 99 Смелость рождается из страха
- 101 Отличайте страх от интуиции
- 102 Бойтесь осуждения?
Все равно говорите
- 104 Трансформируйте свои мысли
- 106 Подружитесь с чувствами
- 109 На грани срыва? Полезный список
- 111 Энергия — ваш компас
- 113 Творчество нуждается в свободе
- 115 Возвращайтесь домой
- 116 Откажитесь от токсичной гонки
- 119 Отдых продуктивен
- 121 Фантазии об успехе
- 123 Сверьтесь с собой
- 125 Живите по своим правилам

- 
- 127 Отдайте должное паузе
- 129 Вы имеете право передумать
- 130 Радуйтесь успехам
- 133 Делайте самое важное
- 137 Доверьтесь процессу
- 139 Примите промежуточные этапы
- 141 Легкий путь — верный путь
- 143 Ждите знака
- 145 Все дело в точке зрения
- 147 Поразмышляйте о пройденном этапе
- 149 Сомневайтесь в своих мыслях
- 150 Волнуйтесь с пользой
- 153 Безопасность внутри нас
- 155 Доверьтесь извилистому пути
- 157 Делайте выбор
- 159 Притягивайте
- 160 Проясните приоритеты
- 163 Исследуйте матрицу энергии
- 165 Будьте тем, в чем вы нуждаетесь
- 167 Открыться или закрыться
- 169 Не избегайте трудных разговоров
- 171 Неважно, кто виноват
- 172 Как вести трудные разговоры
- 175 Фильтруйте обратную связь с умом
- 176 Восхождение на пирамиду трансформации
- 179 Освобождение в прощении
- 181 Мудрое будущее «я»
- 183 Красота несовершенства
- 185 Признайте свою долю ответственности



187 Установите границы,
слушая свое сердце

189 Найдите для своих границ
золотую середину

191 Создайте свое кольцо
границ

193 Создайте безопасное место

194 Что делать в случае неудачи

197 Смелая концовка

199 Напишите свой финал

201 Купайтесь в благодарности


203 Слушать, вести или решать?

204 Поддержи меня, а не спасай

206 Перезагрузите привычки

209 Делайте приятный выбор

211 В жизни есть место
двойственности



213 Выдайте себе разрешение

215 Быть сильным, а не казаться
крутым

217 Будьте тем, в ком вы нуждались
в детстве

219 Любите себя сильнее

220 Позвольте себе хорошее
настроение

223 Выбирайте любознательность
вместо беспокойства

224 Выезд на шоссе
синхроничности

227 Важно, что есть, а не что будет

229 Реализуйте весь свой потенциал

231 Оставайтесь верны себе

233 Благодарности

235 Об авторе

Предисловие

Я уже больше десятка лет пишу о самопознании, эмоциональном здоровье, креативности и воплощении мечтаний. Несколько лет назад я решилась на эксперимент. Мне стало интересно, как визуально изобразить понятия, о которых я пишу: доверие к себе, принятие чувств, доброту к разуму, установку границ, сложные разговоры, разблокирование креативности, поиск мудрости внутри себя и многие другие.

Мне захотелось воплотить неосязаемые и загадочные идеи в простой и удобоваримой форме. Я поделилась в соцсетях своими схемами, нарботками и иллюстрациями, и результат не заставил себя ждать.

Мои произведения распространились шире, чем я могла вообразить. Сотни миллионов человек из разных уголков земного шара делились моими работами и рассказывали, как они их используют: в классах и на терапии, в застольных разговорах и общении с любимыми, для самоанализа и ведения дневника, в качестве напоминаний на работе и дома.

Мне посыпались сообщения от людей всех возрастов и профессий. Отцы рассказывали, что нашли общий язык с дочерьми. Женщины писали, как научились прислушиваться к своей интуиции. Студенты радовались, что научились справляться с тревожностью. Творческие люди описывали первые шаги.

Пары сообщали, что реже ссорились. Учителя делились тем, как помогали ученикам разобраться в своих чувствах перед экзаменами по математике или физике. Актеры были счастливы, что находили выход из творческого кризиса и выгорания. Предприниматели открывали для себя удовольствие от самого процесса.

Я узнала о самых разных сторонах жизни от множества людей. Озарения всегда сводились к следующему:

- если успокоиться и прислушаться к себе, сразу поймешь, что делать, чтобы вернуть себе радость жизни и ощущение целостности и завершенности;
- все ответы уже есть внутри нас.

Да, дорогие мои, все ответы уже есть внутри нас

Сейчас принято искать ответы вовне: обращаться к специалистам, учителям, к Google. Мы так привыкли к этому, что даже не осознаем, как часто пренебрегаем внутренними ресурсами. Увы, мы разучились ими пользоваться.

Я написала эту книгу, чтобы вы обрели ясность и смелость слушать себя и доверять себе, собирая мудрость по крупицам. Здесь вы найдете как уже заслужившие популярность иллюстрации, так и совершенно новые.

Эта книга — ваша сокровищница

На каждой странице есть ключ от двери, ведущей к внутренним сокровищам. Я не пишу, что вам делать (только вы можете это решать), но вы поймете, как сформулировать вопрос и как услышать ответ — изнутри.

Книгу можно читать с любой страницы, подряд или открывая наугад. Последовательность страниц имеет свою логику, но каждая из них самосто-

ятельна. Можно использовать книгу по методу оракула (это мой любимый способ): закройте глаза, произнесите вопрос про себя, откройте любую страницу и прочитайте адресованное вам сообщение. Если хотите, выберите нужную тему по оглавлению. Делайте, что хотите, — правил нет.

Надеюсь, изучая страницы книги, вы обретете более глубокую связь с собой и с близкими людьми и проживете жизнь так, как вам хотелось бы. Желаю вам всегда помнить, что все ответы уже есть внутри вас, сегодня и всегда.

xo Amber Rae

ХО Эмбер Рэй

11 февраля 2021 года

14:22

Южная Калифорния

P. S. Хотите поделиться любой из этих страниц в соцсетях?

Поставьте тег @heyamberrae #answersarewithin, чтобы мы нашли друг друга.