



Тебе — тому, кто находится
на пути внутрь себя



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 обуревают 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

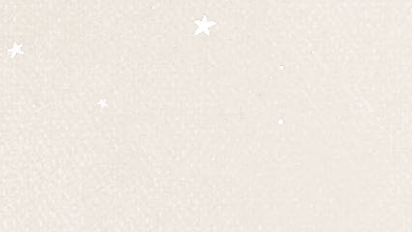
227 Важно, что есть, а не что будет

229 Реализуйте весь свой потенциал

231 Оставайтесь верны себе

233 Благодарности

235 Об авторе





Предисловие

Я уже больше десяти 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 неосознанные и загадочные идеи в простой и удобоваримой форме. Я поделилась в соцсетях своими схемами, набросками 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

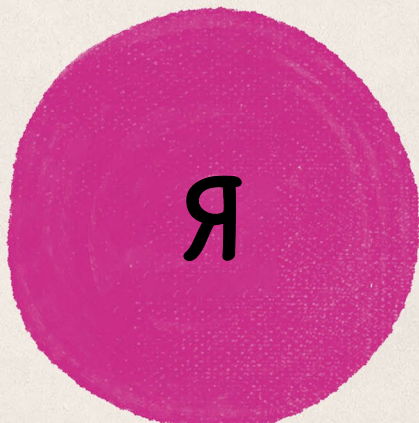
P. S. Хотите поделиться любой из этих страниц в соцсетях?

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





Где я искал
одобрение



Где я нашел его

Одобрение приходит изнутри

Есть одна вещь, которую я хотела бы знать, когда была моложе. Вот она: одобрение надо искать не снаружи, а внутри себя.

Ожидая, что другие будут вас ценить, вы предаете себя, дорогие мои. Надеясь, что кто-то вам скажет, что вы делаете что-то «достаточно хорошо» или «правильно», вы отдаляетесь от истинного «я».

Загляните внутрь себя и прислушайтесь к своим знаниям.

Вы — единственный, кто присутствует рядом в каждый момент вашей жизни. Исходя из того, что правильно и важно для вас, и не оглядываясь на других, вы живете в ладу с собой. Чужое мнение утратит свою значимость, когда вы научитесь ценить то, что имеет смысл для вас и несет вам радость, научитесь доверять этому.

Когда внешний шум, как это часто бывает, становится слишком громким, остановитесь и спросите себя: «Что мне кажется правильным и уместным прямо сейчас?»

Дождитесь ответа изнутри и поступайте соответственно.

СТРАХ

**ЭТО УЖЕ СДЕЛАНО
ДО МЕНЯ**



ПРАВДА

**ВЫ ЭТОГО ЕЩЕ
НЕ СДЕЛАЛИ**



Цените свои таланты

Как-то раз я беседовала со знакомой писательницей о книге, идею которой та вынашивала уже десять лет (десять лет!). Я спросила, как идет работа, и она ответила: «Ох, даже не знаю. Теперь столько писателей. Не уверена, что мне стоит этим заниматься. Все уже сделано до меня».

Из всех страхов, о которых мне рассказывают, больше всего меня задевает один: «Это уже сделано до меня».

Конечно, уже есть миллионы книг, фильмов, картин и изобретений. Ну и что?

Ведь все они сделаны не вами.

Любое произведение отражает особенности человека и его жизненную историю. Вкладывая личный опыт, видение и эмоции, вы делаете произведение оригинальным и неповторимым.

Если вас сдерживает мысль о том, что нечто уже сделано, вспомните вот что, дорогие мои: пусть это уже есть, но вы этого еще не делали.

Цените свои таланты, и они принесут вам волшебство, радость, сюрпризы и восторг. Сделайте сегодня хотя бы один шаг к тому, что вас манит.

Понимание в действии

Одна женщина-фармацевт обратилась ко мне, желая обрести связь со своим внутренним художником. Она делилась своими мечтами, но при этом всякий раз размышляла: «А что, если...»

«А что, если мне не понравится этим заниматься? А что, если у меня плохо получится? А что, если ничего из этого не выйдет? А что, если все будет совсем не так, как я хочу? А что, если я зря потрачу время?»

А что, если... А что, если... А что, если...

За этим разговором мне вспомнилось, что раньше я тоже, приступая к новому делу, пыталась предусмотреть все возможное.

Когда-то я была уверена, что для начала любого проекта, будь то переход из технологической сферы в творческую, важный выбор в отношениях или ощутимые перемены в бизнесе, необходим некий идеальный план.

На самом деле идеальных планов не бывает. Понимание приходит в действии.

Заранее неизвестно, что получится, а что нет, что понравится или не понравится, пока не увидишь, не почувствуешь и не проживешь. Тогда — и только тогда! — придет понимание того, что делать, куда идти и какой выбор будет верным.



Какие ваши мечты ждут идеального плана для воплощения? Какой маленький шаг к этому можно сделать уже сейчас?

Запомните: понимание приходит в действии. Шаг за шагом.

ПОЗВОЛЬТЕ



СЕБЕ

ОШИБАТЬСЯ

Позвольте себе ошибаться

«А вдруг я ошибусь?»

Всем знакомо тревожное предчувствие неудачи. Откуда оно берется?

Многие в детстве слышали, что учатся на практике. Тем не менее за неизбежные ошибки нас критиковали, стыдили и высмеивали. Неудивительно, что мы так боимся неудач, склонны к перфекционизму и боимся раскрывать свои таланты.

Мне помогло преодолеть страх неудачи решение считать жизнь и работу экспериментом. Это дало мне право пробовать, оценивать результат и вносить коррективы. Я не чувствую, что обязана все делать правильно, и позволяю себе учиться и делать ошибки, приближающие меня к цели.

В следующий раз, опасаясь неудачи, спросите себя: «Готов ли я ошибиться? И если да, как я буду реагировать?»

Есть два варианта отношения к неудаче:

- 1) как к поводу пересмотреть самооценку (вредное занятие);
- 2) как к норме (гораздо полезнее).

Запомните: ошибки приближают нас к правильному решению. Радуйтесь им так же, как любым другим вехам пути.

Наберитесь смелости. Какие ошибки вы готовы сделать сегодня?



НЕ
КОРМИТЕ
СВОИ
СТРАХИ

Не кормите свои страхи

Хотела бы я поговорить по душам с тем, кто пустил слух, что только бесстрашные следуют за мечтой. Бесстрашие — это миф, который только мешает, ненужный и нереальный.

И вот почему: страх нам не враг. Не надо воевать с ним и преодолевать его. Страх уже много лет спасает нас от опасностей. Можно сказать, что мы в нем нуждаемся.

Благодаря страху мы не садимся в машину с незнакомцами и не прыгаем с обрыва, чтобы проверить, выживем ли мы после приземления. Страх подсказывает: «Плохая затея. Это опасно. Не делай этого». Такой страх полезен.

Бывает, конечно, и вредный страх. Он возникает, например, когда нужно сделать что-то важное и нужное, но незнакомое, а следовательно, потенциально опасное для жизни.

Когда я писала первую книгу, то все время боялась, что моя откровенность меня погубит. Страх кричал во мне: «Не смей писать следующее предложение! Это смертельно опасно. Тебя осудят».

Страх не был сигналом того, что я делаю что-то неправильно или что мне надо прекратить свои действия. Я научилась прислушиваться к страху. Он означает, что мне не безразлично то, что я делаю.

что, если что, если что, если
что, что, если что, если что, если
если что, если что, если что, если
что, если что, если что, если
что, что, если что, если что, если
если что, если что, если что, если



что есть