

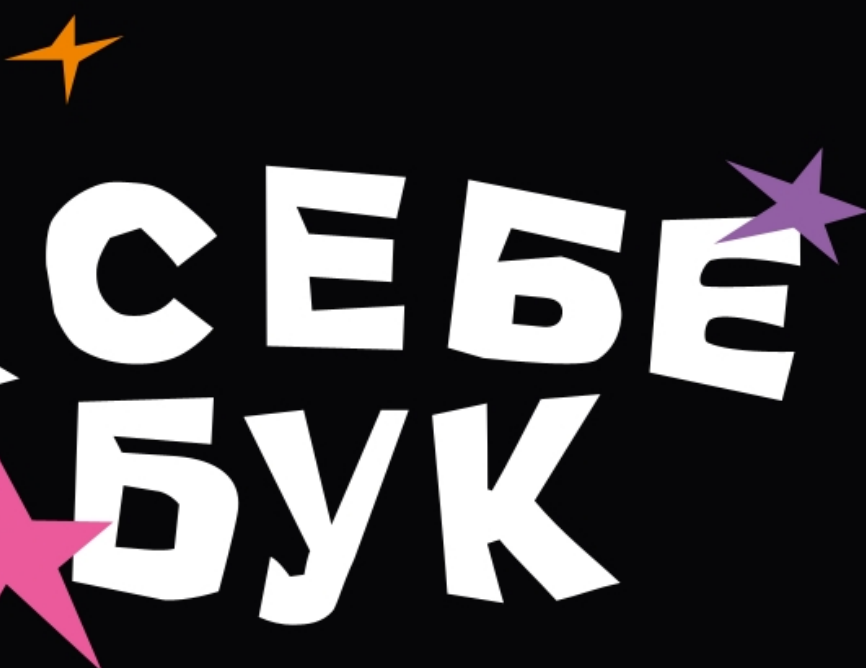
# К СЕБЕ ★ БУК

30 КОМИКСОВ  
О ПОИСКЕ  
СВОЕГО «Я»

Solota • GrayPillow • laika • птица т.  
AxelStardust • aligner • Ferafel  
Пшенка из ВА • каг'тавый • herbivorobert  
у. цвиркун • JoN-T • Икки • тихо бысть • цвай  
Нюшанчел • gingerbread • BARSUK • чехарда  
Germanich • нет глаз — нет слез • Бонс • Elle  
onionchess • radioaktive hyoscyamus • VAL  
параграфика • мёрфа • Geo Saiko • storiel

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ



# К СЕБЕ БУК

30 комиксов о поиске своего «я»



Москва  
МИФ  
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



## ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Мы живем в очень интересное время: внешние возможности приумножаются без остановки — новые направления для карьеры и хобби появляются каждый день, скорость обработки информации стремится к скорости света. Однако вместе со скоростью жизни вырастает уровень неопределенности, неустойчивости, страха и тревог.



С этими чувствами сталкивается почти каждый. Даже если ты не находишься в тяжелом моральном состоянии, если у тебя есть близкие, готовые поддержать твои шаги и решения, все равно главной опорой и толчком к действиям для себя являешься ты сам. И тут обычно встают вопросы: «А насколько я сам готов себя поддержать? Насколько я готов посмотреть в глаза страху и познакомиться с ним? Принимаю ли я свои чувства или боюсь даже думать о том, что причиняет душевную боль и дискомфорт?»



**Принятие себя** — это невероятно важная и актуальная тема сегодня. Некоторые люди ходят на психотерапию, другие читают психологические книги, кто-то обсуждает эти вопросы с близкими друзьями и семьей, пока остальные исследуют свои чувства, эмоции и установки с помощью творчества и искусства.





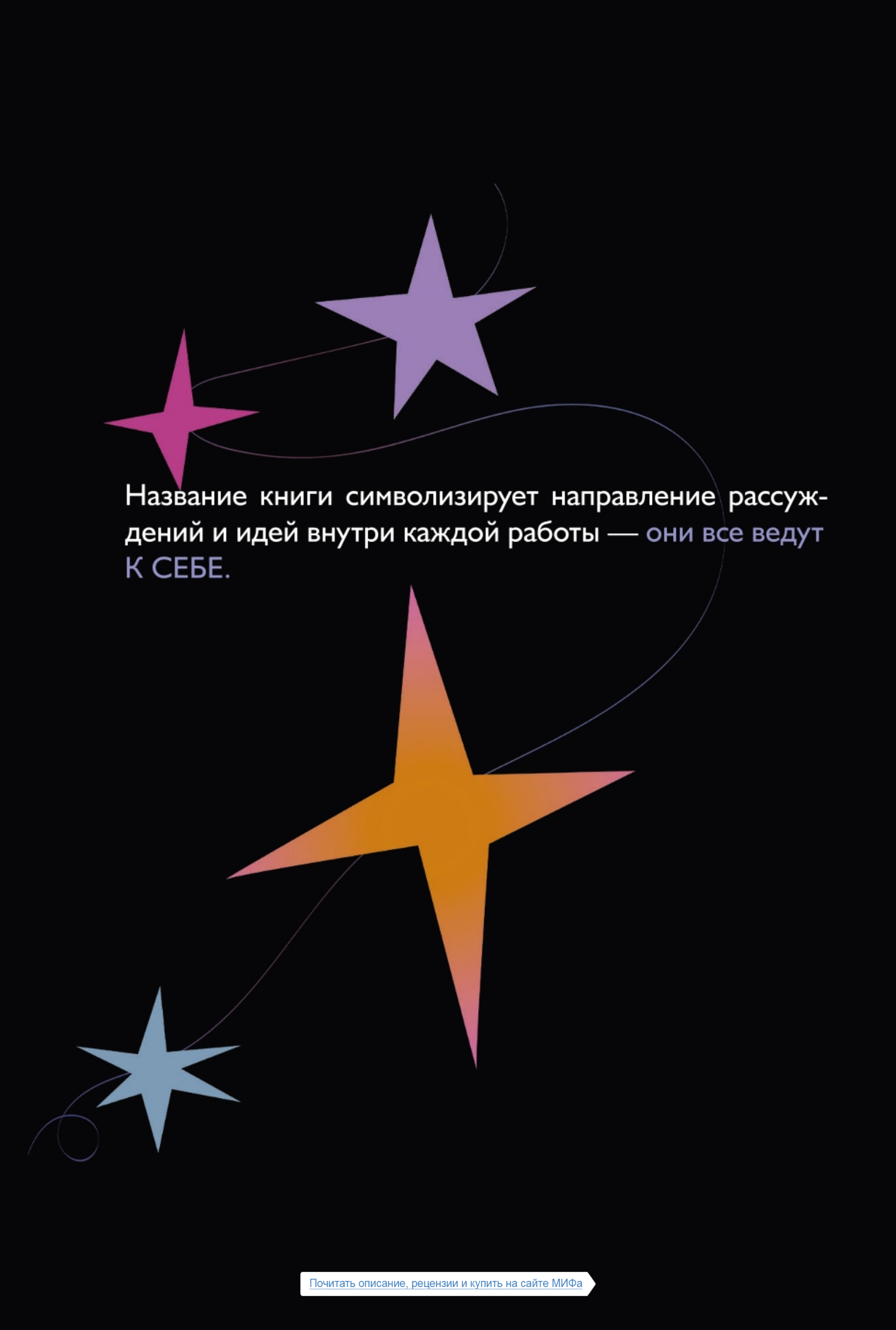
Мы создали этот комикс-бук с той же целью. Нам кажется важным говорить открыто и смело на тему изучения и принятия себя. Мы верим, что это меняет мир и сознание общества в лучшую сторону. Так люди учатся понимать себя и удовлетворять свои потребности, не причиняя боли окружающим.



Рассуждая на трепетную тему, мы поняли, что о важном уместнее всего говорить на языке, доступном и понятном каждому. Именно для этого мы пригласили художников, каждый из которых находится на пути исследования и признания своих особенностей. Мы попросили их изобразить собственную историю через комикс — своим ярким индивидуальным стилем выразить то, что обычно остается за кадром их работ, бессонных ночей, периодов творческих кризисов и подъемов мотивации.

Благодаря коллаборации тридцати художников, команды вдохновителей и психологов получился наш комикс-бук, который ты держишь в руках.





Название книги символизирует направление рассуждений и идей внутри каждой работы — они все ведут К СЕБЕ.



Читатель, мы надеемся, что, узнав себя в комиксах авторов, увидев понятные и знакомые ситуации и мысли, ты почувствуешь, что ты не одинок на своем пути, а может, даже найдешь для себя ответ на давно терзающий душу вопрос.

Если ты почувствуешь, что на тебя как-то повлияла одна из историй, — дай себе передохнуть и обдумать 48 часов, прежде чем примешь какое-либо решение, которое может кардинально изменить твою жизнь.



Помни: самым честным рассказчиком и самым чутким слушателем для каждого из нас являемся мы сами.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks