

# Ответы внутри тебя

---

ЭМБЕР РЭЙ

108 ключей,  
открывающих разум,  
душу и сердце

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


МИФ

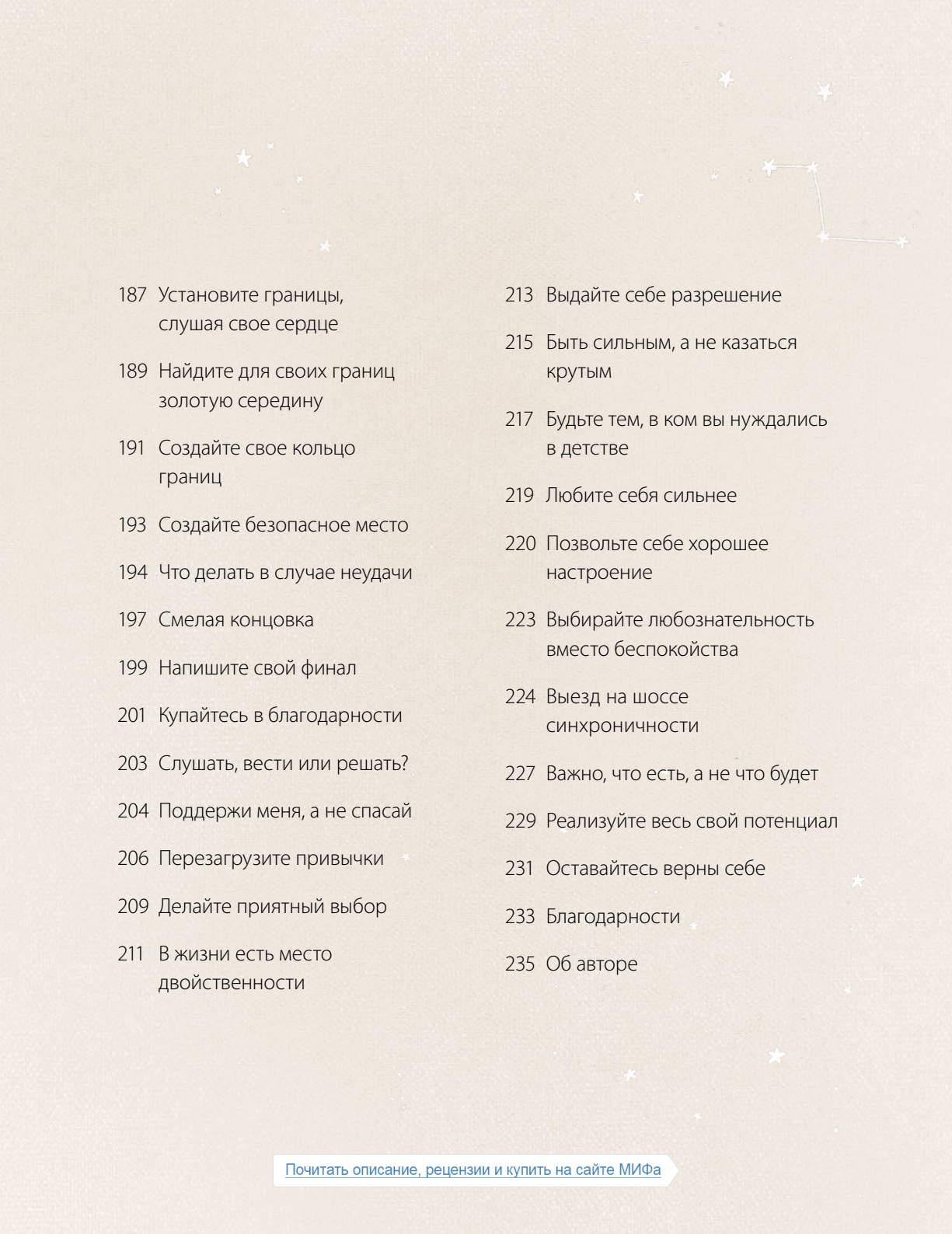
## Оглавление

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





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks