




# 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 Боитесь 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