

УДК 159.923.2
ББК 88.3
P79

Vida Rose
YOU'RE DOING GREAT!
Self-Care, Affirmations, and Meditations for Stressed-Out Humans

Впервые опубликовано в США в 2023 г. издательством Hay House Inc.

Перевод с английского *Ольги Исаковой*

Дизайн обложки *Анастасии Петрухиной*

Роуз В.

P79 Ты справишься! : Руководство по жизни для самых тревожных звездочек / Вида Роуз ; [пер. с англ. О.В. Исаковой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2023. — 160 с. : ил.
ISBN 978-5-389-23585-4

Эта иллюстрированная книга предлагает практические советы по уходу за собой тем, кто устал от постоянного стресса и нуждается в отдыхе. Выразительные и простые иллюстрации, созданные Видой Роуз, помогут вам отвлечься от забот внешнего мира и восстановить силы.

Вместе с дружелюбными «помощниками» вы познакомитесь с разными аспектами заботы о себе: уходе за телом, эмоциями и энергетическим балансом, будете развивать свой творческий потенциал, учиться прощать и выражать свою любовь миру. Каждая глава включает в себя практические упражнения, творческие подсказки, аффирмации и медитации.

УДК 159.923.2
ББК 88.3

ISBN 978-5-389-23585-4

© 2023 by Vida Rose Irlanda
Originally published in 2023 by Hay House Inc, USA
© Исакова О. В., перевод на русский язык, 2023
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2023
КоЛибри®



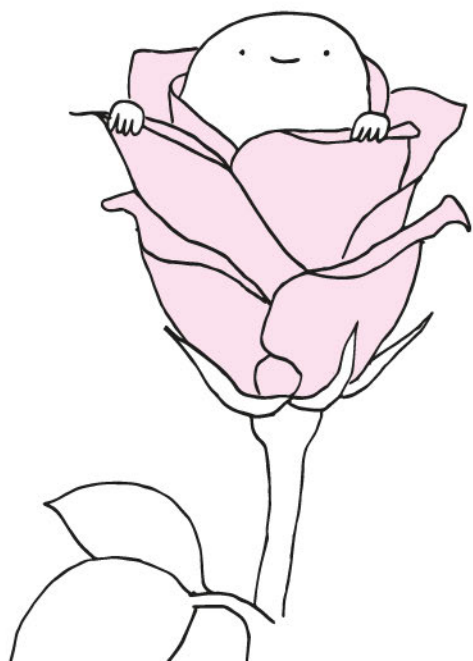
Вида Роуз

Ты справишься!

Руководство по жизни
для самых тревожных звездочек



Спасибо тебе, мир!

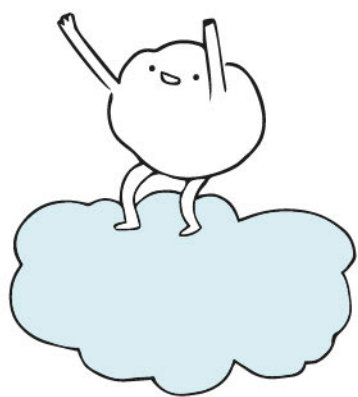




СОДЕРЖАНИЕ

- Ты наконец-то здесь! • 7
- Часть 1. Позаботься о своем теле • 19
- Часть 2. Позаботься о своих эмоциях • 45
- Часть 3. Позаботься о своей душе • 71
- Часть 4. Позаботься о своих творческих способностях • 93
- Часть 5. Перемены и забота о себе • 107
- Часть 6. Прощение и забота о себе • 129
- Часть 7. Позаботься о любви и радости • 143
- Настройся на доброту • 155





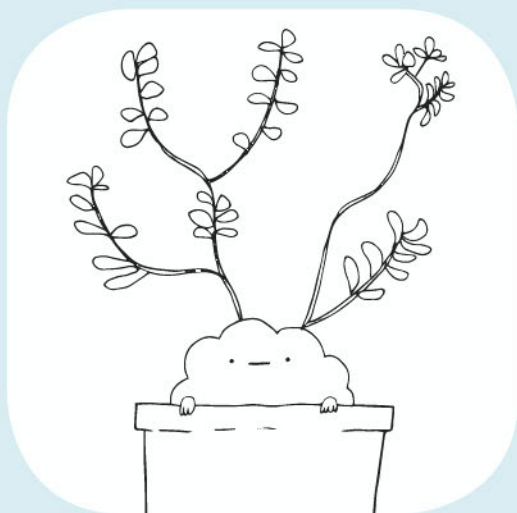
Ты наконец-то здесь!

Мы очень рады тебя видеть



Представь, что эта книга — твой тайный сад на крыше.
Это пространство, где ты можешь просто жить...





...любоваться закатами...



...вдыхать аромат цветов...

...чтобы, уходя, чувствовать себя отдохнувшим.

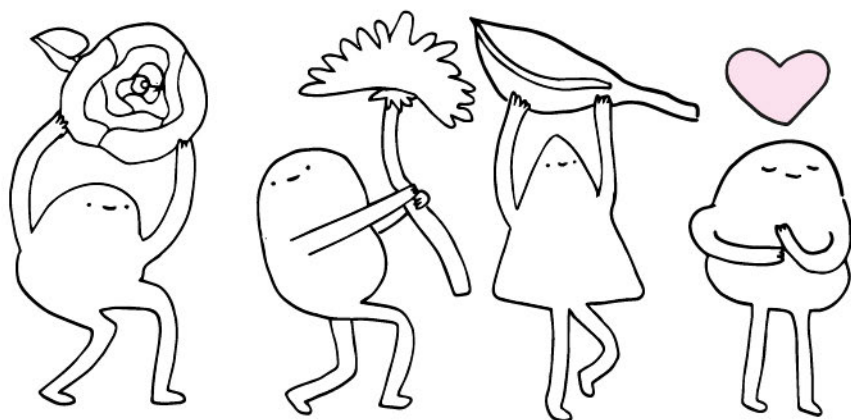
(может быть, в следующий раз
ты приведешь с собой друзей)



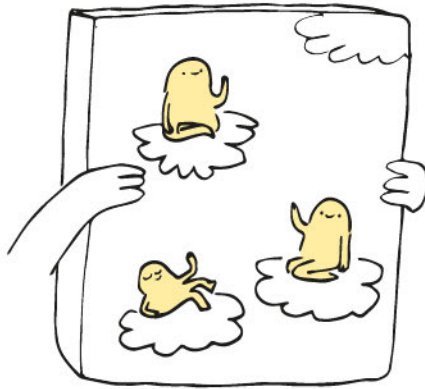
И пока ты будешь здесь, мы, местные обитатели, поможем решить те проблемы, что каждый день заставляют тебя нервничать. Мы вместе будем тренировать навыки преодоления трудностей и подскажем, как сделать твою жизнь более гармоничной.

Ты можешь читать эту книгу в любом порядке. Можешь читать ее в постели или на улице. Можешь писать в ней заметки, рисовать, зачеркивать то, что тебе не нравится, и обводить то, что нравится. Можешь загибать уголки страниц, ставить на книгу чашку кофе или даже написать свою собственную версию книги поверх этой.

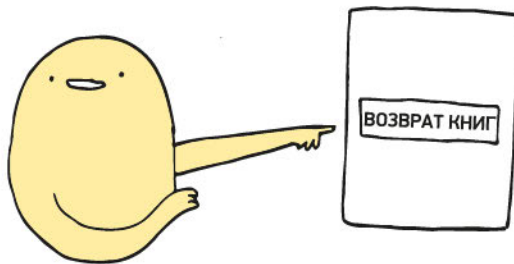
Потому что теперь —



ЭТО ТВОЯ КНИГА.



Конечно, если она
не из библиотеки.



Для начала давай
разберемся: а что вообще
значит «заботиться о себе»?



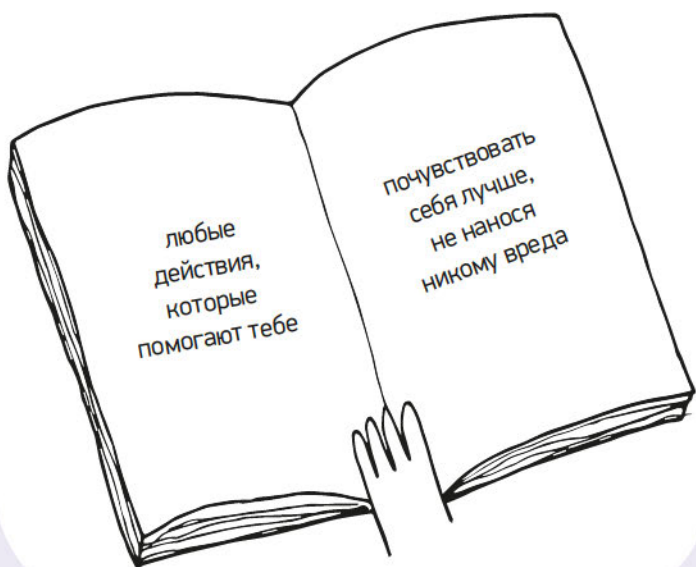
Вот сейчас я
забочусь о себе?



А сейчас? Как узнать
наверняка?



Давай так: в этой книге под «заботой о себе»
мы будем иметь в виду



Звучит
здорово!

Aga!



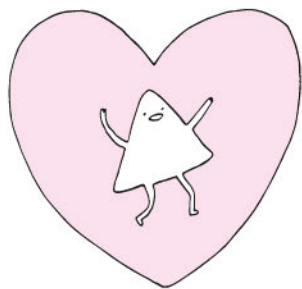
...и делает жизнь
немного легче.



Чтобы заботиться о себе,
не обязательно придумывать
что-то особенное, достаточно
просто... не быть к себе
равнодушным...

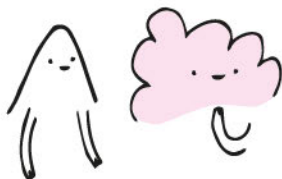


Мои чувства имеют значение!



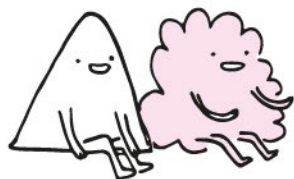
...чтобы из этого
неравнодушия
родилось
желание...

Сделать для себя
что-то приятное.



Это звучит так
просто! Ты думаешь,
об этом правда стоит
написать книгу?

Но ведь
мы уже ее
написали.





Как думаешь, а люди — они вообще хорошие?

В большинстве своем — да. Но быть человеком порой тяжело.

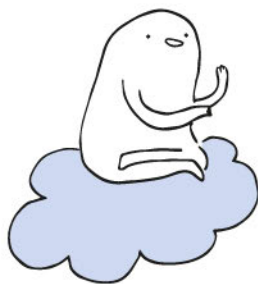
...навверняка!

Хм...

А сможет ли забота о себе облегчить их жизнь?



Если бы я был
человеком, я бы больше
заботился о себе...



Я бы спросил себя: «Как
мне облегчить свою жизнь
прямо сейчас?» Может быть,
я что-то упускаю из виду?



Может быть, есть что-то, в чем я могу
позволить себе быть свободнее и смелее,
и я просто этого «чего-то» не замечаю?

Вдруг я действительно могу
достичь внутренней гармонии,
ничем не жертвуя?



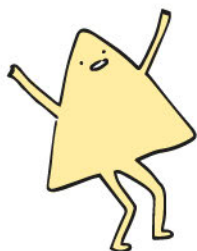
Спасибо.

Из тебя вышел бы
интересный
человек.



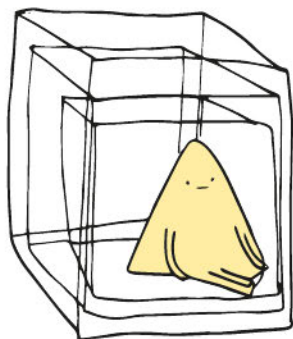
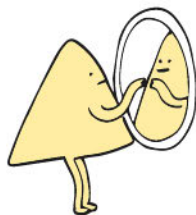
ТИПИЧНЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Кто я?



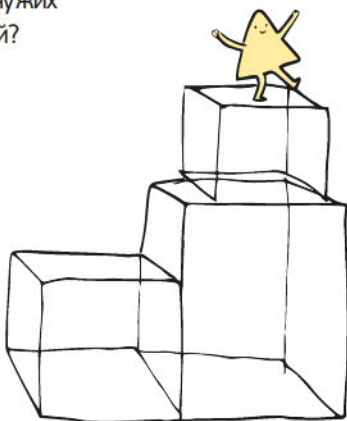
Чего я на самом деле хочу?

Я что,
правда
так выгляжу?



Суждено ли мне
быть запертым
в рамках чужих
мнений?

Или стоит построить
из них платформу для
зажигательных танцев?



Часть 1



Позаботься
о своем теле

Популярное издание Танымал басылым

Вида Роуз

ТЫ СПРАВИШЬСЯ!

Руководство по жизни
для самых тревожных звездочек

Ответственный редактор *М. Исаева*
Технический редактор *Л. Синицына*
Корректоры *О. Левина, П. Шевнина*
Вёрстка *И. Лысова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 20.10.2023.

Формат 60×88 1/16. Гарнитура «PF DinDisplay Pro».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,8.

Тираж 3000 экз. W-GRP-32537-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «Колibri»
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург,
Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55.
E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –
«Колibri» тауар белгісінің иесі,
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық
округі, Партийный т.ш., 1-үй,
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19,
E-mail: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қ.
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ филиалы,
191123, Санкт-Петербург,
Воскресенская жағалауы, 12-үй, А лит.,
Тел. (812) 327-04-55,
E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Ресейде басып шығарылған

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

16+

