

КНИЖКА, ЯКУ ПРОЧИТАЛИ 5 МЛН ЛЮДЕЙ
У 195 КРАЇНАХ СВІТУ

FORBES РЕКОМЕНДУЄ

Ембер Рей — авторка, художниця та спікерка, експертка з мотивації й натхнення. Її захопливі промови відомі більш ніж у 20 країнах. Співпрацювала з *Apple*, *Amazon* та *Unilever*. *Forbes* вважає, що своїми порадами Рей допомагає досягти найзухваліших цілей. Вона систематично з'являється на таких медіамайданчиках, як *The New York Times*, *TIME*, *Fast Company*, *BBC*.

Що про мене подумають інші, коли я пофарбую волосся в цей колір? Чи сподобається батькам моє нове захоплення музикою? А чи варто мені змінити цю роботу? Може, все це неправильно? Досить!

Час обирати себе. Годі плакати за минулим та спотикатися об чужі оцінки. Ніхто не ідеальний. Хіба що ця книжка-інструкція, яка відкриє для тебе повноцінне життя. З нею ти зможеш:

- подолати деструктивний перфекціонізм
- позбавитися настанов «я не зможу / не вмю / ніколи цього не досягну»
- уникати руйнівної сили гніву та заздрощів
- викреслити страх осуду, страх помилок, неприйняття і тривогу
- забути про порівняння себе з іншими та потребу у схваленні.

І ЗАГАЛОМ ТИ ЗМОЖЕШ УСЕ. ПРОСТО ТОМУ,
ЩО САМЕ ТИ ЦЕ ЗМОЖЕШ.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7117-3

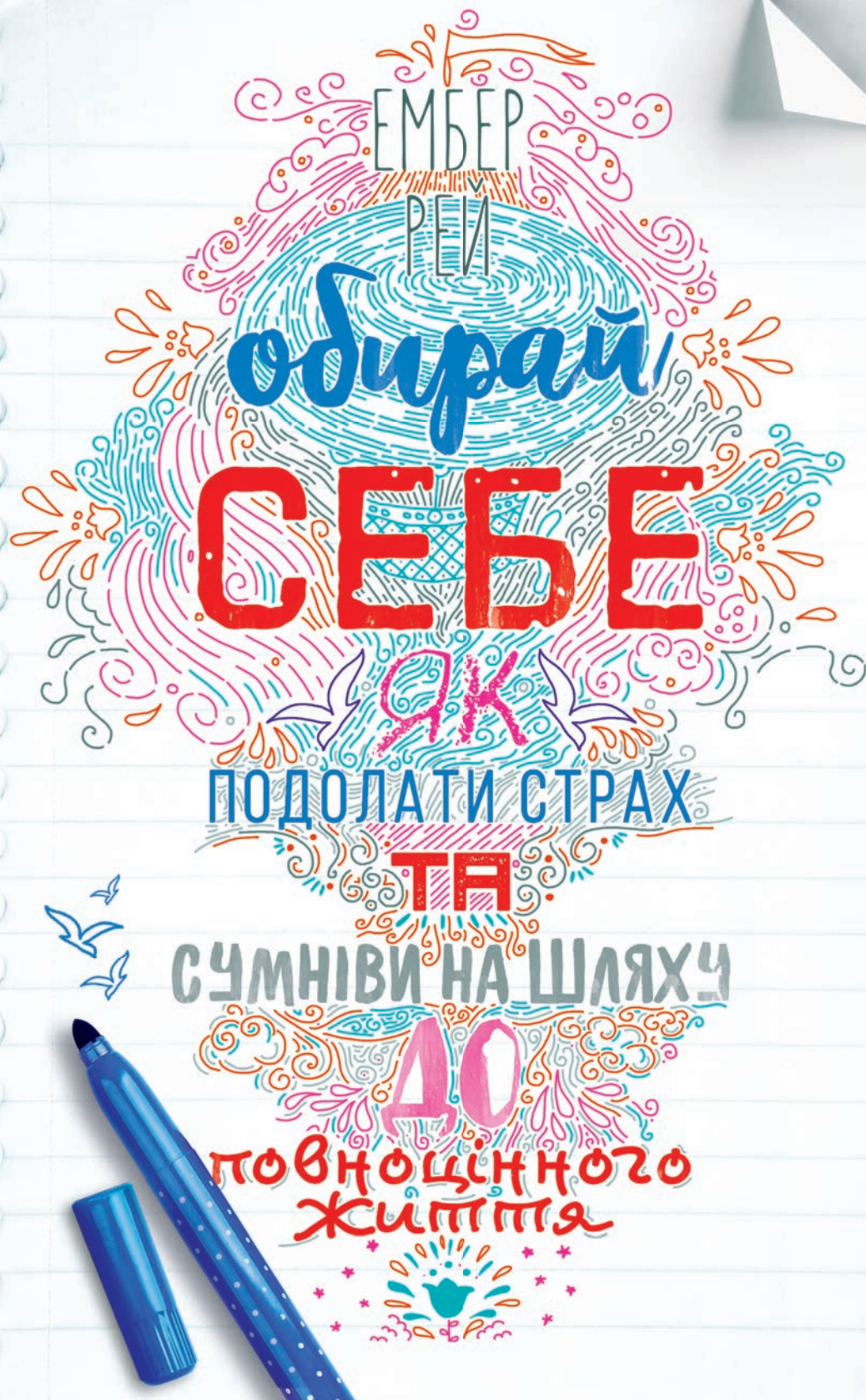


9 786171 127117 3

ЕМБЕР РЕЙ



обирай СЕБЕ
ЯК ПОДОЛАТИ СТРАХ ТА СЪМНІВИ
НА ШЛЯХУ ДО ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ





AMBER
RAE

Choose Wonder
OVER WORRY
Move
BEYOND FEAR
AND DOUBT
TO UNLOCK
Your
Full Potential

ЕМБЕР
РЕЙ

обирай
СЕБЕ
ЯК
ПОДОЛАТИ СТРАХ
ТА
СУМНІВИ НА ШЛЯХУ
ДО
повноцінного
життя

УДК 159.9
Р35

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Published by arrangement with St. Martin's Press.
All rights reserved

Перекладено за виданням:
Rae A. Choose wonder over worry.
Move beyond fear and doubt to unlock your full potential /
Amber Rae. — New York : Wednesday Books, 2018. — 236 p.

Переклад з англійської *Юліани Зеленої*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

ISBN 978-617-12-7117-3
ISBN 9781250175250 (англ.)

© Amber Rae, 2018
© Depositphotos.com / Ivantsov, об-
кладинка, 2020
© Hemiго Ltd, видання українською
мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2020

*Моїй мамі, яка запалила в мені почуття цікавості,
і моєму коханому Фаргаду, який тримав чашу,
де розгорялося моє полум'я*

Шлях цікавості

Частина перша:
уба толоси

Частина
третя:
об'єднання

Частина друга:
міфи про трибогу

подорож до себе

ЗМІСТ

ВСТУП, або Будьмо відвертими.....	11
Серйозна розмова: будьмо максимально чесними.....	13
Не помирайте з нерозкритими талантами	17
Зізнання: я помирала з нерозкритими талантами	22
Вибір: рух від тривоги до цікавості.....	25

ЧАСТИНА ПЕРША: два голоси

Познайомтеся: цікавість і тривога	31
Не всяка тривога шкідлива. Може бути корисна.....	33
Міф про «недостатньо».....	37
Мистецтво обирати цікавість.....	40
Три «с» для кращого розуміння себе.....	44

ЧАСТИНА ДРУГА: міфи про тривогу

«Я роблю те, що мені “слід робити”, і це нестерпно»: примус.....	49
«Я хочу _____, але боюся, що ніколи цього не отримаю»: страх.....	60
«Чи можу я справді довіряти собі?»: невпевненість	67
«Я ще не готовий(-а)»: прокрастинація	76
«Я не маю часу»: стрес	84
«Я розриваюся»: невизначеність	90

Зміст • 9

«Чому це не я?»: заздрість.....	96
«Я відстаю»: порівняння себе з іншими	104
«Я мушу щось доводити»: потреба у схваленні	111
«Це моя невдача. Ні, це я невдаха»: сором	115
«Хіба я достойний(-а) любові?»: бажання заслужити любов	126
«Мені відмовили... знову»: поразка	134
«Хто я в біса такий(-а), щоб це робити? Я шахрай(-ка)!»: синдром самозванця	141
«Я не можу цього зробити! Мене осудять»: ховання	149
«О Боже, тільки погляньте на них»: осуд.....	154
«Це загроза?»: ревність	158
«Якого дідька?»: гнів.....	164
«Без болю немає результату»: страждання	172
«Мені страшно на це наважитися»: уникання	178
«Я точно не впораюся з усім цим»: перевантаження	187
«Думки вирують у моїй голові»: хвилювання.....	192
«Усе пішло не за планом»: утрата	199
«Я втікаю від себе»: залежність	204
«Я не маю права на помилку»: перфекціонізм.....	212

ЧАСТИНА ТРЕТЯ: об'єднання

Познайомтеся: мудрість	223
«Я вдома»: цілісність.....	224
Ваш шлях починається тут і зараз	227
ВИСНОВОК	231
Серце, сповнене вдячності.....	235

Встун,

або

Будьмо відвертими



Серйозна розмова: будьмо максимально чесними

Висловлюючи свою правду як письменниця, лекторка та мисткиня, я постійно була стурбована запитанням, яке особливо гостро постало під час написання цієї книжки: «Що про мене подумають?»

А насправді: «Що, як мене не сприймуть або відкинуть?»

Я обожаю дізнаватись особисті історії, особливо ті, у яких яскраво й детально розкривається шлях автора. І йдеться не про «ось чому я такий класний і успішний». А про «ось як я зіпсував усе, що міг, упав на саме дно, але піднявся знову на ноги». Бо саме завдяки таким одкровенням я краще розумію себе.

Я старалася дотримуватися такого самого принципу під час написання цієї книжки: розповідати історії максимально

правдиво й відверто, наповнювати їх великою кількістю надзвичайно незручних, але чесних деталей, які змушують мене почуватися так, наче я стою перед вами гола й більше не маю що приховувати. І я роблю це не для того, щоб ви дізналися про мене, а для того, щоб ви могли краще зрозуміти себе.

Цей процес одкровення — перевертання себе навиворіт — водночас дуже лякає й надихає, присоромлює й підбадьорює. Він будить мій глибинний страх бути відкинутою й нагадує мою найбільшу тривогу про те, що я можу виявитися недостойною любові. Пишучи цю книжку, я перевернула кожную частинку всередині себе й завдяки цьому постановила провести таке життя, у якому чільне місце посідає цікавість, а не тривога.

Щоразу, коли я хочу сказати щось надто ризиковане, надто різке чи надто правдиве, я чую, як у мене всередині обурюється «хороша дівчинка», якій важливо, «що скажуть люди». Вона кричить: «Цього не можна казати. Тебе можуть осудити. Ти можеш підвести людей. Зупини-и-и-и-сь!!!» Не раз під час написання цієї книжки я сумнівалася в собі, у написаному й у тому, чи «слід» мені розповідати ту чи ту історію. У такі моменти я обирала між двома варіантами:

1. Написати «безпечну книжку», яка не наганятиме ні на кого чорних хмар і не збурюватиме нічого всередині.
2. Написати «правдиву книжку», яка може нагнати кілька чорних хмарин і перевернути все догори дригом.

~~Комфорт~~ правда

Оскільки я постановила провести життя, у якому правда важливіша за комфорт, то зрозуміла, що в мене є лише один вибір — розкрити свою неприкрашену правду.

Маю надію, що, читаючи цю книжку, ви зробите те саме.

Тож розпочнімо.

З любов'ю
Ембер Рей

Не поширайте
з Нерозкритими
талантами

Не помирайте з нерозкритими талантами

Я була на кухні в будинку своєї бабусі, коли задзвонив телефон. «Це твій тато», — сказала вона, протягаючи мені слухавку. «Тільки не кажи мамі», — додала пошепки.

Мені було три роки.

— Привіт, татку, — сказала я.

— Привіт, серденько, — відповів він. — Я сумую за тобою. Знаю, що нечасто з'являюся. Мене ще якийсь час не буде. Але я хочу, щоб ти знала: незважаючи ні на що, я любитиму тебе завжди.

І хоча мені було тільки три, ця розмова закарбувалася в пам'яті. Я можу заплющити очі й пригадати, як стояла на кухні, намотавши телефонний провід на пальці, і як бабуся дивилася на мене, промовляючи: «Не кажи про це мамі, добре?»

Я розуміла: щось тут не так.

Мій батько був чудовим співаком, композитором, музикантом та бізнесменом. Він був солістом і грав на кількох інструментах у гурті *Dreamer*. Завдяки своєму вмінню поводитися з фінансами батько мав змогу допомагати нужденним. На першому побаченні з мамою він справив хороше враження, коли вона, одягнена в біле з голови до ніг, спіткнулася й мало не впала в брудну калюжу. За мить до падіння він швидко нахилився й зловив її. Батько змусив її — як змушував кожного, з ким зустрічався, — повірити, що світ обертається навколо них. Коли він був із тобою, він *справді був із тобою*.

Але потім він почав утікати. Опинившись під впливом травматичного дитинства і схильністю до залежності, він знайшов лише один спосіб із цим упоратися — забутися. Через кокаїн. Рок-н-рол. Зловживання алкоголем. Зради. І таке інше. Одного разу він нетверезим вломився в наш будинок, вихопив мене з ліжечка і їхав вісімдесят миль, поки моя мама розлючено його переслідувала. Його точно не назвеш батьком року.

А потім, лише через кілька тижнів після нашої розмови, він зайшов надто далеко.

На парубочій вечірці, перебуваючи під впливом невідомо якої речовини, батько вирішив сісти за кермо. Він заснув, з'їхав з автомагістралі й потрапив під вантажівку. Чоловік на пасажирському сидінні, який мав одружуватися наступного дня, помер на місці одразу. А батька, який не був пристебнутий, відкинуло на заднє сидіння. Після цього він уже не зміг відновитися повністю.

Він провів наступний рік свого життя в комі, а потім вісім років жив із серйозною мозковою травмою в реабілітаційному центрі. Мама хотіла захистити мене й мої спогади про батька, тому тримала мене осторонь. Але відстань між нами зменшилася, коли в третьому класі ми зі школою приїхали в лікарню і я запитала: «Мій тато тут?» Мені було цікаво побачити чоловіка, який допоміг мені з'явитися на світ. Я хотіла запам'ятати, як він торкається моєї руки й дивиться на мене. Я хотіла запам'ятати, як це — бути поруч із ним, поки він іще тут. Мені тоді було дев'ять, і мама дозволила його відвідати.

Коли я зайшла до батькової палати, то побачила майже незнайомого чоловіка. Його обличчя набрякло, а з рота тягнулися трубки дихального апарата. Крапельниця з'єднувала його руку з мішечками крові, а спеціальні пристрої відстежували життєво важливі показники. Опанувавши себе, я ввійшла і ще більше здивувалася, коли помітила на стінах свої фото різного віку. Залоскотало в носі, а з очей покотилися сльози.

Я провела з ним кілька годин, ставлячи запитання, на які він не міг відповісти, сміючись із його дурненької усмішки й приймаючи дозу тата, якої мені так бракувало в дитинстві. На прощання потисла йому руку й побажала одужати. Я не знала, чи ми ще коли-небудь побачимось.

Щодня після цього я думала про нього й бажала йому добра. Я хотіла, щоб нещастя закінчилося і його життя почалося спочатку. За кілька днів до Дня батька — якраз на день народження моєї бабусі — я дізналася, що він помер. Дуже добре пам'ятаю цей момент, пригадую, як моє волосся було зібране в кінський хвіст, як я сиділа зі схрещеними ногами й писала в білому з квітами щоденнику, бо саме тоді відчула найбільшу довіру й полегшення у своєму житті. Батькові страждання надто затягнулися, і тепер він нарешті знайшов спокій.

Проте було дещо, що насправду мене засмучувало: його змарновані талант, творчість і здібності. Тоді я не могла дібрати слів, щоб пояснити свої почуття, але зараз можу розповісти, про що думала дитиною: я уявляла, яким було б

його життя, якби його більше направляли й підтримували, якби він мав більше самоспівчуття. Я замислювалася над тим, що він міг би зробити в житті, якби віднайшов сміливість поглянути на себе, впоратися з власними демонами й зрозуміти причини свого болю. Думала про те, які витвори мистецтва він міг створити, який внесок у бізнес зробити і які грані себе відкрити на цьому шляху. Він міг так багато дати, але загубився дорогою.

Називайте це чуттям, моїм вищим «я» або уривком того, що почула колись від Опри, але я дуже виразно пам'ятаю спокійний голос, який шепотів: **«Будь ласка, не помирай із нерозкритими талантами».**

І тепер я звертаюся до вас і кажу те саме.

Будь ласка, не помирай з нерозкритими талантами.

Прошу вас, не будьте такими, як багато людей, які жаліють про те, чого не встигли зробити. Як більшість тих, кого австралійська медсестра Бронні Вар розраджувала в останні дні. «Шкода, що я не зміг прожити своє правдиве життя, а не те, якого інші чекали від мене», — найпоширеніше розкаяння, яке вона чула. На останніх подихах ці люди не здійснили й половини своїх мрій. Натомість вони забували свої нерозкриті таланти в могилу.

У книжці *Die Empty* («Помирай, зробивши») Тодд Генрі пише, що найцінніша земля на планеті — це не Мангеттен, не нафтові родовища Середнього Сходу й не золоті шахти Південної Африки. Найцінніше — кладовище. «На кладовищі поховані всі ненаписані романи, незапущені

бізнеси, непримирені стосунки й усі інші справи, які люди думали почати робити “завтра”. Та одного дня їхні “завтра” закінчилися».

Коли я повертаюся думками в день автокатастрофи свого батька, то заплющую очі й уявляю довгий список багатьох «завтра», про який він думав, сідаючи за кермо в нетверезому стані:

Завтра я вип’ю менше.

Завтра я прийму відповідальніше рішення.

Завтра я дивитимуся, як мій найкращий друг одружується.

Завтра я зателефоную своїй донечці.

Завтра я вирішу всі непорозуміння з її мамою.

Завтра я нарешті запишу свій альбом.

Завтра я...

Але для нього це «завтра» вже не настало.

Я не хочу бути такою, як мій батько. Я дуже добре пам’ятала ці слова в юності. Я не хочу бути такою, як мій батько, що насправді означає: я не хочу померти з нерозкритими талантами. Лише зараз, уже в дорослому віці, я розумію, що була подарунком долі для свого батька, а його аварія — одним із моїх.

Його передчасна смерть змусила мене зрозуміти, що життя крихке й кожен момент — запрошення жити. Це спонукало мене замислитися про те, як це — проживати кожен день на повну; підштовхнуло до постановки запитання й пошуку відповіді про найважливіше: як ми виражаємо повноту того, хто ми є і що маємо зробити?

Зізнання: я помирала з нерозкритими талантами

Ця книжка мала всі шанси не бути написаною.

Я була надто зайнята, допомагаючи іншим людям видавати їхні книжки та будувати кар'єру, створюючи світові мистецькі рухи, закохуючись у фантастичних чоловіків, проводячи особисті ретрити в різних куточках світу, ділячись натхненням із відданою аудиторією і розповідаючи зі сцени про створення речей, які ми постійно відкладаємо. І тут я зрозуміла, що мені самій чудово вдається ховатися від того, що я завжди відкладаю, — від цієї книжки.

Я відчувала всередині себе те, чим хочу поділитися, ту правду, яка готова була вийти назовні. Але й далі робила по-своєму.

Коли я заспокоїлася й почала аналізувати себе, то виявила ключове переконання, що обтяжувало й сковувало мене. Я помітила голос підсвідомості, який постійно змушував мене робити все, окрім того, що я найбільше хотіла. Я почула всепроникний несамовитий шепіт, який закрався в мої мрії.

Цей голос казав: «Ти недостатньо хороша, щоб робити це».

І, щиро кажучи, це був не один голос, а цілий натовп критиків, які ставили під сумнів мої здібності й почуття власної гідності.

Я чула:

«Хто ти така, щоб це робити?»

«Хіба це вже не зробили до тебе?»

«Кому це взагалі потрібно?»

«А що, як люди осудять тебе?»

«Що, як тебе відкинуть, ти зазнаєш невдачі й осоромишся?»

«А якщо тобі набридне? (Тобі завжди набридає.)»

«Ось, поглянь: вони кращі за тебе».

«Твоя історія неважлива».

«Ти точно впевнена, що готова?»

«А в тебе достатньо досвіду?»

І, звісно: «Хіба ти достатньо худа, достатньо розумна, достатньо талановита, щоб узагалі братися до цього?» (Тьфу! Це так *дратує*.)

Протягом багатьох років ці хвилювання брали верх. Команда внутрішніх критиків керувала моїм життям і не давала мені написати цю книжку. Роки минали, а прогресу практично не було. Обіцянки на дні народження й Новий рік починалися зі сміливих заяв на кшталт: «Цього року я обіцяю нарешті взятися за книжку, яку моя душа так прагне написати!!!»

Я казала про це своїм друзям. Писала на стикерах і чіпляла на дзеркало. Починала кожен день із позитивних

афірмацій. Створювала черговий гуглівський онлайн-документ із заголовком «*КНИЖКА!!!!*» і починала писати.

Та минало кілька тижнів, і виникали перешкоди, а на перше місце виходили інші «важливі речі». Я неспішно саботувала свою найбільшу мрію.

«Чому я не можу дотримати обіцянки? — присоромлювала себе. — Чому не можу зробити одну-єдину річ, яка для мене найважливіша?»

Я заздрісно спостерігала, як мої друзі випускають у світ свої книжки. Звісно, я була рада за них. *І водночас* моя душа боліла, коли я бачила, як інші здійснюють мрію, яка досі лише крутиться всередині мене.

Це був чіткий сигнал: ти відкладаєш написання. Твоя заздрість — це сигнал твого невикористаного потенціалу. Уже час. *Ну ж бо, вперед, приступай!* І кругообіг запускався знову, але зупинявся, щойно виникала ймовірність бути відкинутою чи дістати відмову.

Може, це схоже на те, чого ви хочете глибоко в душі?

Можливо, написати книжку?

...розпочати революцію?

...заснувати компанію?

...віднайти частину себе?

...втїлити ідею?

...розвинути стосунки?

Якщо ви, як і я, маєте всередині те, що хочете висловити, і знаєте, яке життя хочете побудувати, але й далі йдете проторованим шляхом, — я вас розумію. Мені знайомий цей біль. Я була на вашому місці.

Вибір: рух від тривоги до цікавості

Кожна дитина приходить у цей світ із невгамовною допитливістю і сприймає як диво все навколо себе. Але поступово дитина соціалізується, і ця цікавість перетворюється на тривогу.

Лише коли я зробила все, що мені слід було зробити, і стала тим, ким інші хотіли мене бачити, я зрозуміла, що всередині чогось не вистачає.

Намагаючись повернути зв'язок із допитливою та творчою дитиною, яку я колись знала, але від якої зараз, відчуваю, була дуже далеко, я перетворила своє життя на живу лабораторію. Я хотіла з'ясувати, ким була до того, як світ сказав мені, ким бути.

Я читала кожну книжку про самопошуки, яка потрапляла мені до рук. Шукала поради в психологів, цілителів, митців, нейронауковців, підприємців, авторів, астрологів, містиків і лідерів, про багатьох із яких ви почуєте в цій книжці. Щодня зверталася до свого найдавнішого та найвідданішого друга — мого щоденника, щоб вийти за межі критики й почути тихий внутрішній голос. Я нестримно досліджувала свої зацікавлення й ідеї, щоб зрозуміти, що звучить правильно й правдиво для мене.

У процесі я відкрила, що здатна зробити значно більше, ніж уявляла, особливо якщо перестати слухати внутрішніх критиків. Коли я навчилася дивитися на кожен момент, виклик і невдачу крізь призму цікавості, то розпалила свою уяву та відкрила можливості там, де їх раніше не було. Я побачила чарівність кожної миті й позбулася того, що нав'язало мені суспільство, щоб відкрити доступ до істини, яка була всередині мене.

Щохвилини я відчувала моменти осяяння та знаходила підказки в напрямку до своєї нової стежки, а тепер і для вашої мандрівки цією книжкою. Частково майстер-клас, частково мемуари, частково карта — ця книжка є путівником, за допомогою якого можна пройти через міф і вийти на шлях, де почуватимешся живим та справжнім.

Підозрюю, що ви читаєте це, бо у вашому житті є те, що ви хочете відкрити й висловити. Я написала цю книжку, щоб видобути це з вас. Щоб показати, скільки є можливостей, коли ми віддаємо кермо цікавості.



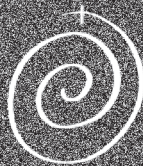
Щоденник допитливості

Відповіді вже в тобі. Щоб відшукати їх та почути внутрішній голос правди, тобі в пригоді стануть такі щоденникові підказки, розташовані по всій книжці. Розпочни із запитання: які твої стосунки з тривогою? А з цікавістю?



Дба за коси

Частична перша



Познайомтеся: цікавість і тривога

У нас у голові є надокучливий тоненький голосок — диверсант, цензор і вічний критик, який продукує потік в'їдливих зауважень, що часто видають себе за правду. Я називаю цей голос **тривоگو**.

Тривога каже слова на кшталт:

Хто ти в біса такий(-а), щоб робити це?

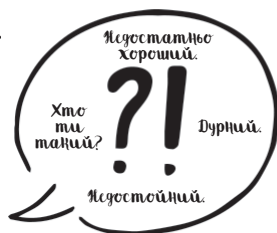
Ти ж не збираєшся це казати, правда?

Ні. Не ти. Ніколи. Ти не достойний(-а).

Глянь на них: вони кращі за тебе.

Ти невдаха. Невдаха. Невдаха.

Словом, ви зрозуміли.



Минуло немало часу, перш ніж я усвідомила, що голос тривоги не істинний, насправді він *дуже далекий* від істинного, і якщо його слухати, то він вестиме тебе все далі й далі від *справжньої істини*, яка перебуває всередині.

Я нарешті перестала так серйозно сприймати тривогу, коли усвідомила, що насправді це пристрій блокування. Механізм у нашому мозку, розроблений застерегти нас від надто ризикованих чи надто незручних вчинків (тобто вчинків, які є чудовими, значущими, вартісними... тими, які змінюють життя). Відкинувши довгі та нудні казки про недостойність, недостатність, перфекціонізм, сором, а також свої переконання про те, ким мені «слід» бути, я віднайшла інший голос. Набагато добріший, співчутливіший та допитливіший. Голос, який хоче, щоб у нас усе вийшло, щоб нас побачили, щоб ми втілили найзаповітніші мрії. Голос, який повною мірою знає, що для нас істинне. І це голос **цікавості**.



Цікавість знає, на що ми спроможні, і її обов'язок — підштовхувати нас дедалі ближче до тих, ким ми були, перш ніж світ нав'язав нам своє бачення. Цікавість допомагає нам розрізняти негативні переконання, які ми успадкували чи вигадали, та історії, які відкликаються всередині.

Я бачу тебе. Ти вартий цього! Ти достатньо хороший. Уперед! Так. Мені цікаво...

Коли тривога каже: «*Хто ти в біса такий(-а), щоб робити це?*» — цікавість скандує: «**Хто, як не ти?**»

Популярне видання

РЕЙ Ембер

**Обирай себе.
Як подолати страх та сумніви
на шляху до повноцінного життя**

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Ю. Р. Мороз*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 05.11.2019. Формат 60x90/16.
Друк офсетний. Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 15.
Наклад 3500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT



- за телефонами довідкової служби (050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life); (067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88
 - на сайті Клубу: www.bookclub.ua
 - у мережі фірмових магазинів
- див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом
Надсилається безоплатний каталог

Запрошуємо до співпраці авторів

e-mail: publish@ksd.ua

**Запрошуємо до співпраці художників,
перекладачів, редакторів**

e-mail: editor@ksd.ua

**Для гуртових
клієнтів**

Харків

тел./факс +38(057)703-44-57

e-mail: trade@ksd.ua

Київ

тел./факс +38(067)575-27-55

e-mail: kyiv@ksd.ua

Рей Е.

Р35 Обирай себе. Як подолати страх та сумніви на шляху до повноцінного життя / Ембер Рей ; пер. з англ. Ю. Зеленої. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 240 с. : іл.

ISBN 978-617-12-7117-3

ISBN 9781250175250 (англ.)

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції:
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**