

## **Inner monologue with Mind**

**sth** - далее сокращение от something  
**to join someone** - присоединиться к кому-то  
**inner monologue** - внутренний монолог  
**inner conversation** - внутренний диалог (self-chatter, inner voice)  
**a Negative Nancy** - негативный или всем недовольный человек  
**to prevent someone from** - кому-то помешать что-то сделать  
**to deal with sth** - обращаться, разбираться с чем-то (to handle sth)  
**to give a little bit of background on who you are...** - рассказать о себе  
**to invite someone** - пригласить кого-то  
**to be excited** - быть в восторге или предвкушении чего-то классного  
**to be able to share** - иметь возможность делиться чем-то  
**to combat inner monologue** - справиться с внутренним диалогом  
**NLP practitioner** - НЛП практик  
**Hypnotherapist** - гипнолог  
**to coach women** - обучать женщин  
**rewire the brain** - перепрошить мозг  
**to free from overthinking** - освободить от чрезмерного обдумывания  
**a one-two punch** - двойной удар  
**to dwell on the past** - жить прошлым, постоянно его вспоминать  
**to should yourself** - постоянно внушать себе слово "должна"  
**to show you proof** - показать тебе доказательство  
**to be anxious** - быть тревожным  
**it is serving you** - это тебе служит  
**to not be enough** - быть недостаточно...(каким-то)  
**to apply for a job** - подавать заявление о приеме на работу  
**to take part in a competition** - принять участие в соревновании  
**a never-ending process** - непрекращающийся процесс  
**to create a reality** - создавать реальность  
**to distort, delete, and generalise** - исказить, удалять и обобщать  
**the opposite of that** - противоположность этого  
**to be overqualified for sth** - быть слишком квалифицированным для...  
**to dismantle (to bust) a belief** - разрушить убеждение, избавиться от него

to carry beliefs - иметь убеждения  
to do the best you can - делать все возможное  
to write this down - записать это  
to protect from - защитить от чего-то  
to keep you in safety - обеспечивать твою безопасность  
your habits are for survival - твои привычки для выживания  
to take a risk - рисковать  
to speak your mind - говорить то, что думаешь  
Disempowering - вселяющий неуверенность  
to figure out where it came from - понять откуда это  
to switch my belief - поменять убеждения  
to no longer believe - больше не верить  
the world is at your feet - мир у твоих ног  
you can do anything - ты можешь делать всё, что угодно  
liberating - дающий чувство свободы  
empowering - вселяющий уверенность  
to shift a habit from ... to... - поменять привычку  
to be a reminder for us - быть напоминанием для нас  
the distant and near future - отдаленное и ближайшее будущее  
what if... - а что если  
what if I fail (lose) - а что если я проиграю  
what if it doesn't work out - а что если ничего не получится  
what if sth goes wrong - а что если что-нибудь пойдет не так  
"we're always winning the game we're playing" - мы всегда выигрываем  
игру, в которую играем  
a belief system - система убеждений  
to worry about sth - беспокоиться о чем-то  
the worst thing that can happen - самое плохое, что может случиться  
to flip that around - поменять это  
to surround yourself with - окружать себя (кем-то, чем-то)  
"our environment shapes our reality" - среда формирует нашу  
реальность  
"the 5 people closest to you reflect back to you who you are" - 5 людей, с  
которыми ты ближе всего общаешься, отражают тебя  
to go within and do the inner work - обратиться внутрь себя и  
поработать со своим внутренним миром

**to look around you - посмотреть вокруг себя**  
**to up-level yourself vibrationally - поднять свои вибрации**  
**lower-vibration relationships - отношения на низких вибрациях**  
**to fall away - отвалиться (про отношения)**  
**to rise up to meet us - подняться, чтобы соответствовать нам**  
**to go back down - опуститься обратно вниз**  
**in an organic, natural way - естественным путем**  
**to compare yourself to others - сравнивать себя с другими**  
**on social media - в соцсетях**  
**to scroll down - листать (про телефон)**  
**prepped and staged - подготовленное и постановочное**  
**to set the bar high - ставить планку высоко**