**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 - искажать, 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 постаночвочное**

**to set the bar high - ставить планку высоко**