



**Автор:** Ітан Кросс  
**Перекладач:** Остап Гладкий  
**Оригінальна назва:** Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It by Ethan Cross  
**Рік видання:** 2021  
**ISBN:** 978-617-7965-86-1 (м'яка обкладинка), 978-617-7965-87-8 (електронна книжка), 978-617-7965-88-5 (аудіокнига)  
**Розміри:** 145x215 мм

## Внутрішній голос. Як навчитися слухати себе Ітан Кросс

**Дата українського релізу:** жовтень 2021

**Дата оригінального англomовного релізу:** січень 2021

**Формати:** м'яка обкладинка, електронна книга, аудіокнига

### Про автора:

**Ітан Кросс** — американський психолог, невролог і письменник, спеціалізується на регулюванні емоцій. Професор психології та менеджменту в Мічиганському університеті, директор тамтешньої лабораторії емоцій та самоконтролю.



### Про книжку:

Сьогодні, як і тисячі років тому, внутрішній голос — це невіддільна частина нашої свідомості. Однак ми настільки звикли до постійного діалогу із самими собою, що часто навіть не помічаємо його згубного впливу на наше ментальне здоров'я та самосвідомість. І хоча нам здається, що керувати балаканиною в голові неможливо, автор цієї книжки таки доводить — її таки можна використати на свою користь.

### Чим хороша ця книжка:

Розкаже, як приборкати свого внутрішнього критика та перетворити його на внутрішнього коуча. Доведе, що внутрішній монолог — це абсолютно нормально і його можна і потрібно навчитися скеровувати в правильне русло задля досягнення рівноваги всередині себе.

### Відгуки:

*Щось глибоко таємниче, навіть дивовижне є у нашому внутрішньому голосі, в усвідомленні того, ким ми є і про що думаємо... Кросс дає хороші поради, як управляти цим голосом і скеровувати його.*

*The New Yorker*

**#психологія, самосвідомість, психічне здоров'я, нав'язливі думки**