Анна Гращенкова

ИСТОЧНИК СИЛ, ЭНЕРГИИ, ВДОХНОВЕНИЯ

Практики по вхождению в РЕСУРСное состояние

ВЕСЬ

Анна Юрьевна Гращенкова

Источник сил, энергии, вдохновения. Практики по вхождению в ресурсное состояние

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65404392
Источник сил, энергии, вдохновения. Практики по вхождению в ресурсное состояние: Весь; СПб; 2021
ISBN 978-5-9573-3754-6

Аннотация

Как часто вы чувствуете, что сил почти не осталось? Все безрадостно, серо, уныло, монотонно? А из медиапространства на вас смотрят совсем другие люди, живущие полной и яркой жизнью, буквально заряжающие своим состоянием. О таких еще говорят «человек в ресурсе», внутренняя сила которого буквально выстраивает окружающее пространство, достойное своего обладателя. А как давно вы испытывали подобное состояние и как долго оно длилось?

Уверена, что такое было, и далеко не раз, даже если сейчас вам трудно об этом вспомнить. Мой опыт частной практики с клиентами и самостоятельная психологическая работа показали,

что «ресурсность» можно натренировать – это своего рода навык, а доступ к ресурсам личности неограничен.

Я познакомлю вас с работающими методами и практиками, которые нацелены на то, чтобы раскрыть ваш потенциал и получить доступ к внутренним ресурсам. Вы поймете, что может их блокировать, увидите источники, откуда можно черпать силы, и узнаете о причинах, почему до этого не получалось.

(Анна Гращенкова)

Содержание

Введение 7
Глава 1. Ресурсы внутри каждого 10
Подсознание 14
Медитации и медитативные практики – в чем разница? 16
Глава 2. Опротивление 22
Выгода 23
Страх 27
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Анна Гращенкова
Источник сил, энергии, вдохновения. Практики по вхождению в ресурсное состояние

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Введение

Как часто вы чувствуете, что сил почти не осталось? Все безрадостно, серо, уныло, монотонно? А из медиапространства на нас смотрят совсем другие люди, живущие полной и яркой жизнью, буквально заряжающие своим состоянием? О таких еще говорят – «человек в ресурсе», внутренняя сила которого буквально выстраивает окружающее пространство, достойное своего обладателя. А как давно *вы* испытывали подобное состояние и как долго оно длилось?

Уверена, что такое было, и далеко не раз, даже если сейчас вам трудно об этом вспомнить. Мой опыт частной практики с клиентами и самостоятельная психологическая работа показали, что «ресурсность» можно натренировать – это своего рода навык, а доступ к ресурсам личности неограничен.

Эта книга посвящена открытию в себе внутренних ресурсов и силы.

Я познакомлю вас с работающими методами и практиками, которые нацелены на то, чтобы раскрыть свой потенциал и получить доступ к внутренним ресурсам.

И пусть все сокровища вашей души в виде талантов, ресурсных состояний, личной энергии, внутренних и внешних сил станут для вас доступны.

Шаг за шагом мы определим наличие личностных ресурсов, поймем, что может их блокировать, увидим источники,

откуда можно черпать силы, и причины, почему до этого не получалось.

Я покажу работающую психологическую схему качественного изменения жизни пошагово и без эзотерики. Дам инструменты тренировки ресурсных состояний. Вы увидите принцип восполнения и обмена ресурсами с миром и людьми, определите уникальность собственной личности, получите схему ее применения в реальной жизни, так чтобы реализовать любую свою идею. Вы научитесь работать с ограничивающими убеждениями, которые бессознательно руководят вашим поведением: находить их, вычленять и заменять ресурсными установками.

Вы познакомитесь с инструментами запуска ресурсных состояний на уровне тела, которые направлены на то, чтобы пробить потолок лени и апатии. И здесь не нужна особая физическая подготовка. Это доступно каждому. Я расскажу о продвинутых техниках восстановления своего состояния с опорой на физиологию.

Очень важно сделать ваш путь к собственным ресурсам видимым.

И поэтому хочу сразу дать вам наставление: обязательно возьмите красивую тетрадь, блокнот и ручку. Они должны быть такими, которые приятно держать в руках. И это не просто бумага, где мы будем что-то записывать, – это дневник наших инсайтов, озарений.

Мы не только будем читать эту книгу, мы будем работать.

Это целый курс психологических тренингов, охватывающих разные уровни вашего личностного развития, по цене одной книги. И поверьте, эта работа не утомительна, а увлекательна и интересна. Содержание книги построено таким образом, что постепенно вам будут раскрываться инструменты и практики, которые обязательны для выполнения, если, конечно же, вам нужен результат, а не просто чтение. Эти задания требуют того, чтобы вы сделали определенные заметки.

Даже спустя время, когда книга будет вами прочитана, ваши мысли, изложенные в этом дневнике, станут подтверждением того, что в вас заложен потенциал, в который вы когда-то даже не верили, но смогли его извлечь и воспользоваться. Так что даже самый тупой карандаш острее самой хорошей памяти.

Но главное, вы получите удовольствие от самого процесса и вдобавок набор инструментов, которые могут влиять на состояние не поверхностно, а глубинно. Так что вперед!

Глава 1. Ресурсы внутри каждого

А бывает ли такое, что вы едва встали с постели и уже устали? Ничего не хочется, вот так лег бы и лежал весь день…

Или другой случай – все серо, тоскливо, безрадостно, предсказуемо. Знакомо?

А тут еще «идеальные» люди из социальных сетей рассказывают про ресурсные состояния, ресурсы личности, про действия из ресурса, а не из дефицита и пр.

Но реальная жизнь не всегда такова, как рисуют ее красивые картинки из Инстаграм: там есть обязанности и обязательства, бытовые дела и работа, семья и родственники, – и всему нужно уделить внимание. Какие тут ресурсы личности или ресурсные состояния? Здесь до кровати бы доползти и сон за радость.

Однако такая жизнь рано или поздно приводит к выгоранию, когда становится уже все равно, и все дела выполняются на автомате, и нужно или что-то менять или принимать то положение дел, которое есть. Или происходит какое-то событие, которое заставляет нас перестроиться и начать действовать. И именно тогда возникает вопрос поиска ресурсов – внешних или внутренних, да каких угодно.

И поверьте, их можно найти.

Тут есть секрет: чтобы эти ресурсы отыскать – нужно подняться на уровень выше.

Вот что здесь имеется в виду. Когда вы в ситуации отсутствия сил, опустошенности, депрессии, это определенным образом отзывается в вашем организме. И в этом состоянии вы или ничего не предпримете, или сделаете то, что даст результат, который, однако, вас не устроит.

Пример: в состоянии депрессии вырабатываются определенные гормоны (кортизол), эти гормоны провоцируют возникновение эмоций (страх, обида, злость и пр.), а эмоции определяют ваше текущее состояние (апатия, безысходность), которое в свою очередь напрямую диктует, какими будут наши действия. Что вы предпримете в депрессии? Ляжете и будете лежать, злиться, обижаться, тратить время на социальные сети, сериалы? Или есть свой вариант?

Ключ к обретению собственных ресурсов кроется в изменении нашего состояния.

Состояния можно менять с помощью мыслей и определенных психологических практик. Ведь знание принципов освобождает от знания фактов. Поэтому решать проблемы, искать и находить в себе ресурсы нужно через изменение собственного состояния – это другой уровень.

Я знаю, о чем говорю: при создании метафорических ассоциативных карт «Источник силы. Многообразие ресурсов» обстоятельства моей жизни складывались таким обра-

зом, что я искала эти ресурсы сначала в себе, а потом и во внешних обстоятельствах. И на этом пути видела алгоритмы и находила практики, которые позволяют менять состояние и видеть собственные личностные ресурсы, пользоваться ими, искать новые и преумножать имеющиеся. На страницах этой книги я поделюсь с вами своими находками.

В понятие «ресурсы» я вкладываю то, что есть у любого человека и делает его жизнь лучше, качественнее, ярче и пр. Приведу пример двух ресурсов, которые есть у каждого, – это время и энергия. Вкладывая эти ресурсы во что-либо, можно улучшить свою жизнь. Так, грамотное вложение времени и энергии может привести к улучшению финансового состояния, новым знакомствам, воплощению мыслей и идей в реальность.

> Внутренние ресурсы – это ваши активы, на преумножение которых можно влиять.

К личностным ресурсам относятся не только время и энергия, но и знания, ваше тело, уникальность личности и пр.

А теперь представьте, что вы вложили свое время и энергию в особенный проект, и он принес вам деньги, знакомства, ну или что-то очень приятное. И здесь вы ощущаете эмоциональный подъем, радость или другие позитивные эмоции, когда сил и энергии прибавилось, и вы еще хоть три таких проекта осилите. И это уже ресурсное состояние, когда вы чувствуете внутреннюю силу, уверенность и готовы

действовать.

> Ресурсное состояние – это состояние внутренней силы, спокойствия, уверенности.

Я знаю, что в каждом человеке сокрыта масса ресурсов, у каждого из нас есть потенциал, но вы можете об этом даже не догадываться или не ценить себя. И поэтому на страницах этой книги я научу вас распаковывать свой потенциал, делать ваши ресурсы видимыми и поделюсь инструментами, которые могут в этом помочь.

Подсознание

Эта книга в определенной мере посвящена работе с той частью нашей личности, которая находится под слоем сознания, – подсознание.

Там скрыты ответы на вопросы, которые касаются нашей жизни. Это загадочный, до сегодняшнего дня до конца не изученный слой нашей психики. Его возможности только исследуются, на сам факт его наличия уже не отрицают.

> Подсознание подобно айсбергу, большая часть процессов, происходящих там, остается невидимой.

Но заглянуть туда можно. Для этого нужно снять контроль сознания, расслабиться, абстрагироваться, переключиться на что-либо еще. Замечали ли вы, что когда вы сильно зацикливаетесь на решении какой-либо задачи или вопроса, то ситуация так и остается на том же месте? Но стоит отвлечься, как вдруг нужная информация, ответ или решение приходят как бы сами собой? Это один из механизмов того, как работает подсознание.

> Когда ослабевает контроль разума, у подсознания появляется возможность проявиться и дать нужную информацию.

Помните поговорку «утро вечера мудренее»? В вопросе работы с подсознанием это очень уместно. Когда в течение

дня или вечера ответ так и не приходит, а наутро вдруг все разрешается.

И это только одна из возможностей подсознания, которые пока только исследуются.

Подсознание подобно плодородной почве, на которой всходят семена наших мыслей, эмоций, убеждений. Оно способно выдавать самые неординарные и одновременно емкие, уместные в нужный момент решения.

Поэтому, чтобы подсказки подсознания стали видимыми, нужно расслабиться, замедлить поток мыслей. Помочь это сделать могут медитации и медитативные практики.

Медитации и медитативные практики – в чем разница?

В стандартном понимании медитация – это расслабленное состояние сознания, преимущественно с концентрацией на дыхании. Это сознательное стремление приостановить постоянный поток мыслей, некий информационный шум.

Медитативные практики – это достаточно широкий круг действий, которые мы проводим со своей психикой, будучи в расслабленном состоянии сознания. Но это не совсем медитации. Пока еще никто не подобрал к этому виду работы с психикой конкретный термин. Поэтому сейчас все, что мы делаем в расслабленном состоянии, называется медитацией, но с оговорками, например: «медитация на принятие любви» или «медитация на изобилие» и пр.

Чтобы разница была более понятной, приведу пример. Медитация – это расслабление с концентрацией на дыхании с ощущением его на разных участках тела: мы можем ощущать, как поднимается и опускается грудная клетка, живот и т. д.

А в медитативных практиках, как правило, есть направляющий. Это может быть чей-то голос, записанный на диктофон или наложенный на медитативную музыку, проводник, который говорит вам, что делать, или ваш внутренний план действий, если вы уже достаточно продвинулись и под-

кованы в практиках медитаций. Если у вас, к примеру, есть текст, который вы записываете на диктофон и прослушиваете в расслабленном состоянии сознания, – это медитативная практика.

Или когда вы, следуя за этим направляющим, выполняете какие-либо ментальные действия: задаете себе вопросы, вспоминаете то или иное событие, представляете образы, чувствуете определенное состояние сознания, – это именно медитативная практика.

Если вы просто расслаблены и концентрируетесь на дыхании – это медитация.

> В медитации есть только вы и ваше дыхание. В медитативных практиках помимо этого присутствуют еще и дополнительные стимулы в виде направляющего, музыки и пр.

Медитации и медиативные практики всегда взаимосвязаны, но это разные элементы. Медитативную практику непросто освоить самостоятельно, не научившись входить и чувствовать расслабленное состояние тела и сознания, которым учит медитация.

Поэтому сейчас я предлагаю вам базовую практику медитации. Вы, конечно же, можете воспользоваться диктофоном. Но если вы делаете это впервые, советую опираться на собственный темп и ощущения тела.

Прочтите последовательность выполнения практики. Отложите в сторону книгу и выполните задание так, как у вас

получится.

Базовая медитация

Найдите место, где вас никто не побеспокоит в ближайшие десять минут.

1. Сядьте удобно. Стопы соприкасаются с полом, у поясницы есть опора. Шея и голова свободны. Руки находятся на бедрах или коленях.

Почувствуйте, как расслабляется кожа головы, как это чувство расслабления плавно переходит ко лбу, глазам, расслабляются мышцы глаз, щеки, нос.

Ваш язык, челюсть и подбородок расслабляются, там нет напряжения или сопротивления.

Расслабляются шея, горло, плечи, локти, предплечья, кисти рук, спина, живот, мышцы таза и бедра, колени, икроножные мышцы, стопы.

Это расслабленное состояние вашего тела, и вы знаете, как оно ощущается.

Сделайте вдох и выдох.

2. Обратите внимание на звуки, которые вас окружают. Вы слышите, что происходит в комнате, в которой вы находитесь. Вы слышите звуки за пределами комнаты. Побудьте в этом состоянии около тридцати секунд.

3. Полностью расслабьтесь и сосредоточьте внимание на своем дыхании.

4. Побудьте в этом состоянии некоторое время. Столько, сколько вам комфортно.

5. Плавно выходите из медитативного состояния. Сначала вновь переключите внимание на окружающие вас звуки, потом на ощущения от каждой части вашего тела. По готовности открывайте глаза.

Важно: *базовую медитацию лучше проводить не менее десяти минут. Мысли во время практики будут посещать вас. И это нормально. В таком случае плавно возвращайте свое внимание к дыханию.*

После медитации вы обязательно заметите изменения вашего состояния. Появится ощущение спокойствия, умиротворения и пр. И это одно из ресурсных состояний, которое вам доступно.

После этого сеанса предлагаю выполнить медитативную практику.

Медитативная практика: «Вопрос к подсознанию»

Интуитивно мы уже знаем ответ на волнующий вопрос, но не всегда его слышим. Разум и механизмы защиты психики часто не дают этому ответу стать видимым, но, когда контроль разума отступает на второй план, вдруг приходит озарение.

И сейчас отложите в сторону книгу и расслабьтесь (алгоритм расслабления приведен в базовой практике медита-

ции). Задайте самому себе вопрос: «Какой потенциал есть у меня?» Дайте возможность проявиться этой информации.

Если ответ не приходит сразу, побудьте в расслабленном состоянии некоторое время.

Плавно выходите из расслабленного состояния. Сделайте глубокий вдох и выдох. По готовности открывайте глаза.

В дневнике инсайтов запишите тот ответ, который стал для вас видимым, когда вы были в расслабленном состоянии. Не останавливайте поток мыслей – зафиксируйте все.

Даже если это не получилось у вас с первого раза – не расстраивайтесь и постарайтесь переключиться. Часто бывает такое, что ответ приходит в самом неожиданном месте: в душе, транспорте, на обеде или во сне.

Если же у вас получилось написать хотя бы несколько пунктов – поздравляю! Вы справились! Дальше – развитие потенциала.

Опрометчиво ждать какого-то особенного момента или удобного случая для развития своих возможностей, талантов, способностей – всего, что заложено в вас. Работу мы начинаем уже сейЧАС. С этого момента учимся отслеживать свои мысли, менять их и воздействовать на свое состояние.

> Многое зависит от того, на чем вы концентрируетесь: если это препятствия, то вы будете постоянно их видеть и ощущать. А если это ресурсы и возможности, то они будут только преумножаться, – выбор за вами.

● В этой главе мы коснулись темы базовых ресурсов, доступных каждому человеку, – времени и энергии.

● Познакомились с одними из возможностей своего подсознания – очень сильного помощника.

● Ощутили ресурсное состояние спокойствия и умиротворения. Дальше – больше.

Глава 2. Опротивление

В предыдущей главе мы обращались к себе с вопросом, какой потенциал заложен в вашей личности. Сколько пунктов вы для себя отметили?

И сейчас я раскрываю такой диагностический момент: то количество пунктов, которое вы выбрали, говорит о том, насколько вы готовы увидеть свои сильные стороны. Если пункт всего один – как минимум, вы скромничаете. И в конце этой книги, перечитывая дневник инсайтов, вы обнаружите, что в вас заложен куда больший потенциал.

Все, что вы написали, уже есть в вас. Если это не проявляется или проявляется, но в недостаточной мере, на то имеются причины: отсутствие времени, денег, сил, энергии и пр.

Это говорит о внутреннем сопротивлении, которое порой мешает нам или получить доступ к внутренним силам, возможностям, ресурсам, или блокирует их. Основных причин такого сопротивления несколько: отсутствие энергии, страх и выгода.

Выгода

Вот несколько утрированный пример: человек часто болеет простудными заболеваниями. Какую выгоду он может при этом получать?

- Он не ходит на работу.
- Ему уделяют внимание.
- Его обязанности выполняют другие.
- У него больше свободного времени.
- С него меньше спрашивают.
- Он может регулировать режим сна и бодрствования (вставать, когда захочет).
- О нем заботятся и др.

Если ситуация, которая вас не устраивает, не уходит из вашей жизни на протяжении длительного промежутка времени – значит, вам это ВЫГОДНО.

> Закрепляется та модель поведения, которая хотя бы раз принесла выгоду.

Блокировать свои силы и возможности, не проявлять себя порой тоже бывает выгодно, даже хотя бы с точки зрения энергосбережения. Зачем вкладывать во что-то больше энергии, когда и так сойдет?..

Упражнение «Выгода»

Подумайте о ситуации, которую вам бы хотелось изменить; о чем-то, что вас не устраивает.

1. Возьмите лист бумаги, разделите его на четыре части.

2. В первой части напишите не менее пяти пунктов, какую выгоду вам приносит та линия поведения, которой вы придерживаетесь сейчас.

3. Во второй части листа напротив каждого из пунктов опишите идеальный для вас вариант развития событий.

4. В третьей части листа напротив каждого из пунктов укажите, что изменится, если наступит идеальный вариант развития событий.

5. Заполните четвертую колонку: перечислите то, что можете приобрести, если вариант развития событий будет идеальным для вас.

Пример. Ситуация: Я постоянно болею.

№	Что я получаю? (выгода)	Чего бы мне хотелось? (идеальный вариант)	Что изменится? (прогресс)	Что я приобрету? (развитие)
1	Я не хожу на работу	Работаю там, где комфортно	Работать буду больше	Мои доходы вырастут
2	Мне уделяют внимание	Меня оставили в покое, но не забыли совсем	Оружающие уделяют мне меньше внимания	Я буду изучать и познавать собственные возможности
3	Мои обязанности выполняют за меня	Я выполняю свои обязанности	Придется работать усерднее	Мои профессиональные качества усовершенствуются
4	У меня больше времени	Я распределяю грамотно свое время	Времени на отдых меньше	Я смогу быстрее выполнять актуальные для меня задачи
5	С меня меньше спрашивают	Я наравне со всеми	Меньше способов уйти от ответственности за последствия своих действий	Я концентрируюсь на результате и получаю его

Заполните самостоятельно.

№	Что я получаю? (выгода)	Чего бы мне хотелось? (идеальный вариант)	Что изменится? (прогресс)	Что я приобрету? (развитие)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Страх

> Мы подсознательно избегаем и боимся всего неизвестного – наш разум выбирает предсказуемый путь.

Так, многие придерживаются той модели поведения, которую уже пробовали и которая когда-то принесла выгоду, а значит – понятна и предсказуема. Неизвестность же потенциально опасна.

Однако такой подход парализует желание исследовать себя и собственные возможности.

> Постоянно повторяя то, что уже совершалось не раз, мы лишаемся возможности познавать, учиться, развиваться и испытывать новые эмоции, которые могут являться источником удовольствия и удовлетворения.

Так страх порождает стагнацию (личностный застой). Из-за боязни даже попробовать мы лишаем себя возможности развиваться.

Но боимся мы не просто так. Страх – это реакция на угрозу, и нужно понимать, какая опасность нам грозит и насколько она обоснована.

Упражнение «Самое страшное»

Подумайте о ситуации или той сфере жизни, которую вы хотели бы изменить.

А теперь напишите, что страшного может произойти, если вы попробуете это изменение осуществить. А что из этого самое ужасное?

Пример. Мне надоела моя работа. Я хочу ее изменить. Что страшного произойдет, если я ее поменяю?

Варианты:

• будет новый функционал, с которым, возможно, я не справлюсь;

• упадет доход;

• потеряю дружеские отношения с коллегами, профессиональные связи и пр.;

• самое страшное – я окажусь не у дел, никому не нужным.

А теперь развернем один из вариантов в сторону поиска ограничений.

Пример: «Я потеряю доход. А что самого страшного, если я потеряю доход? →

Не будет продуктов питания. А еще есть обязательства перед банком, и ситуация может быть критичной. →

И тогда мне придется искать новые возможности заработка. →

Встанет необходимость осваивать новые навыки, а вдруг я не справлюсь? →

А на старой работе все привычно и предсказуемо…»

В результате этой цепочки рассуждений мы обнаруживаем перед собой страх неизвестности.

> За тем, что нам кажется чем-то страшным, стоит что-то, что будет еще страшнее.

Так можно выйти на *корневое ограничивающее убеждение* – программу, которая на самом деле руководит нашим поведением.

Как в этом примере – «я боюсь неизвестности, там страшно»… И здесь все еще стоит понимать, что наше будущее определяется тем, что мы делаем в настоящий момент.

> За любой результат мы платим свою цену.

Предсказуемость лишает нас возможности познавать, учиться, развиваться и испытывать новые эмоции, которые могут являться источником удовольствия и удовлетворения, а следовательно – ресурсом. За возможности шагнуть в неизвестность мы расплачиваемся необходимостью испытания собственных сил, большим энерговложением.

Как в случае с переменой работы и нового функционала, когда придется осваивать что-то новое, бросать вызов себе и испытывать свои границы.

И прежде чем выбрать одну из стратегий действий, я хочу напомнить закон, который гласит: что не развивается, то

деградирует. И выбираете здесь только *вы*. Какую цену вы заплатите за предсказуемость? Вопрос риторический.

Выше я привела лишь один из примеров. Но у страха могут быть разные причины. Одними из самых распространенных являются страхи, связанные с оценкой окружающих по типу «а что люди подумают?». Здесь хочу поделиться примером из практики.

У девушки прекрасный голос, она может и готова петь, и возможность исполнить песню на публике для нее прямой путь в состояние полета, потока, воодушевления, в котором можно горы свернуть. Это мощное ресурсное переживание. Однако страх того, что она обладает недостаточно сильным голосом по сравнению с кем-либо, заставляет ее отказаться от возможности испытывать свою внутреннюю силу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.