



НАСТОЛЬНАЯ КНИГА
ВЫСОКО-
ЭФФЕКТИВНЫХ
ЛЮДЕЙ

Татьяна Нижинова
Александр Верещагин

ВСЕ

Александр Верещагин

**Настольная книга
высокоэффективных людей**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 86.42

Верещагин А.

Настольная книга высокоэффективных людей / А. Верещагин —
ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3132-2

Быть признанным в новой реальности – это буквально успевать все, везде и всегда. Именно по этому критерию общество оценивает эффективность современного человека. Нужно работать на престижной работе, много зарабатывать, быть всегда свежим и бодрым, а также успевать заниматься саморазвитием, ходить в тренажерный зал, быть заботливым семьянином и неординарно проводить время с друзьями... Если все это выполнять на сто процентов, то после пары таких дней вы почувствуете себя уставшим, нервным и не захотите ни с кем общаться. А общество скажет – «вы не в тренде». Авторы этой книги, квалифицированные психологи, на собственном опыте доказали: чтобы достичь успеха во всем, не нужно быть суперменом. Они разработали систему саморазвития, позволяющую максимально эффективно распределять свое внимание на каждую из областей жизни (семья, деньги, работа, саморазвитие, здоровье, друзья, отдых). Изучив ее, вы узнаете, какие сферы у вас «запущены», а какими вы наоборот излишне поглощены. Вы научитесь грамотно распределять свое внимание и время. В вашу жизнь придет баланс. И вы навсегда исключите из нее хаос, который изматывает и не дает вам наслаждаться происходящим.

УДК 159.9

ББК 86.42

ISBN 978-5-9573-3132-2

© Верещагин А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Об авторах	8
От авторов	10
Как пользоваться этой книгой	11
Почему так и не иначе?	12
ДЕНЬГИ И ДОСТАТОК	13
Что такое деньги	13
Причины бедности и богатства	16
Главный шаг на пути к богатству: избавление от долгов	19
Сколько для вас достаточно?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Татьяна Нижникова, Александр Верещагин

Настольная книга высокоэффективных людей



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.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Оформление обложки *Ирины Орловой*

© ОАО Издательская группа «Весь», 2016

Об авторах

Александр Верещагин



Александр Верещагин – эксперт в области повышения личной продуктивности. Действительный член ассоциации практических психологов ГИПНАРТ. Автор методики трехступенчатой релаксации. Тренер личностного роста, коуч, писатель. Номинант нескольких литературных премий. Автор множества статей и книг по саморазвитию.

Свое кредо он формулирует так: «Моя миссия – помогать людям в решении их проблем, самому гармонично развиваться во всех сферах жизни и обучать этому».

Адрес для связи: avtrener@gmail.com

Татьяна Нижникова



Татьяна Нижникова – писатель, психолог, эксперт с 25-летним стажем по вопросам счастливой семьи и брака, успешный предприниматель в области торговли и продаж, владелец бизнеса, идейный разработчик интернет-магазинов, основатель авторского тренинга по личностному росту, счастливая и успешная женщина, любимая и любящая жена, мама уже взрослых сына и дочери – добропорядочных и всесторонне развитых.

За рекордно короткие сроки ее статьи набирают множество просмотров, и огромное число читателей делятся этой информацией!

Ее статьи увлекают, читаются легко и с интересом. Ее уму отлично даются абстрактные размышления, а ее воображение настолько мощное и яркое, что оно позволяет ей видеть мир с уникальной творческой точки зрения. Она умеет замечать мельчайшие детали и символы в повседневной жизни. Тонко чувствует мир и находит связи между, казалось бы, никак не связанными вещами. От природы обладает художественными талантами и предпочитает всегда «жить на краю», иногда за пределами общепринятых норм. Она достигает всех целей, которые ставит перед собой. Вместе с ней достигнете своих целей и вы.

Адрес для связи: tatjana.niznikova@gmail.com

От авторов

Здравствуйтесь, дорогие друзья! В ваших руках книга – симбиоз знаний двух лучших авторов, пишущих на тему личной эффективности. Слияние молодости и зрелости, строгого мужского подхода к алгоритмам и эмоционального женского раскрыва этих алгоритмов.

Как известно, наша жизнь состоит из таких важных сфер, как:

- ✓ отдых, развлечения и хобби;
- ✓ здоровье и красота;
- ✓ друзья и окружение;
- ✓ семья и отношения;
- ✓ работа и карьера;
- ✓ деньги и достаток;
- ✓ саморазвитие и духовность.

Человек, который одинаково хорошо реализуется во всех сферах, считается гармоничной и целостной личностью. Такой человек живет увлеченно и радостно. Но сколько придется пройти тренингов, потратить денег и прочитать книг, чтобы восполнить недостаток в этих сферах и сбалансировать их между собой? На самом деле, очень много, но такой подход все равно не будет эффективным. Поэтому мы и написали эту книгу, в которой есть абсолютно все, что поможет выстроить гармоничную жизнь. Здесь вы найдете и общую информацию, и советы, и упражнения, и техники. Ваша задача заключается в самом малом – читать эту книгу по 30 минут в день и следовать всем советам. И вы удивитесь – через несколько дней ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону!

Мы верим, что у вас все получится! Мы знаем, что вы можете!



Как пользоваться этой книгой

Книга-тренинг – это новый этап в развитии прикладной литературы. Она выполняет сразу три функции:

- ✓ сообщает информацию;
- ✓ обучает теории по теме;
- ✓ дает работающие схемы, алгоритмы и упражнения, которые нужно выполнять, и объясняет, КАК их выполнять, чтобы приобрести необходимые навыки.

Система очень проста: читай правила и выполняй упражнения. С таким подходом изучать подобную литературу очень интересно, а самое главное – эффективно.

Еще одна отличительная особенность этой книги состоит в том, что все ее главы самостоятельны и независимы друг от друга. Книгу можно читать последовательно, часть за частью, главу за главой, но основное ее предназначение – быть всегда под рукой и давать ответ на любой волнующий вопрос. В этой одной книге есть все, что вам нужно и что вы так долго искали во множестве других книг!



Почему так и не иначе?

Самое сложное в любом деле – это начало. Начать всегда трудно из-за того, что не понимаешь, что нужно сделать в первую очередь, чтобы потом было проще и эффективнее. Кто-то любит начинать сразу со сложных задач, чтобы потом было легче, а кто-то, наоборот, с простых, чтобы потом полностью сконцентрироваться на сложных. Но как только начинаешь что-то делать, сразу виднеется дальнейший путь – тропа к успеху.

И все же, как достичь гармонии (главной нашей цели), когда она складывается из гармонии в множестве сфер (подцелей)? С какой сферы начать, чтобы получился гармоничный переход от одной сферы к другой?

Мы разработали *эффективный алгоритм развития*, при котором ни одна из сфер не будет конкурировать с другой!

В самом начале книги мы разберемся, что такое *деньги*, как ими пользоваться и как повысить свой достаток, а также ответим на вопрос, который терзает большинство людей: сколько на самом деле стоит моя работа? Определившись с ценой вашего труда, мы плавно перейдем к теме *работы и карьеры*: выясним, как с самого нуля стать лучшим профессионалом в своем деле. И так как тема карьеры неразрывно связана с темой *саморазвития*, мы сразу обсудим наиболее актуальные вопросы из этой области: как быстрее реализовать цель, повысить личную эффективность и действовать дальше, если не знаешь как.

Первые три части книги посвящены оттачиванию профессиональных навыков. Но если заострять внимание только на них, то остальные жизненные сферы становятся неактуальными. Бывает, что карьеристы полностью отдают себя работе, забывая про отдых, отношения, друзей и здоровье, и в конце концов эмоционально выгорают и впадают в глубокую депрессию. Девушки, сосредоточившись только на своей карьере, часто забывают про свою красоту. Им становится некогда накраситься или вымыть волосы. Мы нисколько не преувеличиваем, а скорее преуменьшаем. И как вы думаете – девушка, полная амбиций, но, к примеру, с постоянно жирными волосами, может рассчитывать на карьерный рост? Нет! А если у человека плохое здоровье, то сможет он показать хорошую результативность? Нет! Поэтому следующая сфера, которую мы будем гармонизировать, – *здоровье и красота*. А затем рассмотрим тему *отношений с друзьями и семьей* и за ней – *отдых и хобби*. А как отдохнули – опять по новой!

Ну что? Приступаем к работе?

ДЕНЬГИ И ДОСТАТОК



Что такое деньги

Слишком многие люди тратят деньги, которые они с трудом заработали, на вещи, которые им не нужны, чтобы впечатлить людей, которые им не нравятся.

Уилл Роджерс

Деньги – это:

- ✓ механизм обмена для получения товара или услуги;
- ✓ мера стоимости;
- ✓ посредник в преобразовании товара;
- ✓ способ платежа;
- ✓ бумажные и металлические знаки.

Существуют две сферы, где не требуются деньги, – это познание и самопознание. А экономические денежные соотношения складываются из кредитования и предпринимательства.

Психология денег изучает:

- ✓ позицию «человек и деньги»;
- ✓ взаимоотношения человека с другими людьми при совершении денежных манипуляций;
- ✓ принятие человеком решений при воздействии денежных мотиваторов;
- ✓ то, как человек проявляет себя при влиянии денег.

Две причины важности денег:

- ✓ деньги – одна из центральных ценностей для человека, она влияет на все сферы его жизнедеятельности;
- ✓ человек внешне или внутренне реагирует как на проблемы, так и на достижения в области финансов. Этот фактор имеет значительное влияние на его жизнь. Только одна мысль о деньгах способна перевести мозг в состояние, когда человек становится индивидуалистом и его перестают волновать проблемы окружающих.

Один из авторов этой книги подробно изучил исследования специалистов, которые показали, что с возрастом ценность денег для человека увеличивается. Это верный вывод. Ценность денег нередко оказывается связана с наработанным опытом обращения с ними. Отсюда следует, что, когда человек становится взрослее, происходит переоценка роли денег в его жизни с «отрицательной» на «положительную». Деньги в смысловой области становятся для него более подвижны и энергичны.

Следовательно, экономическое сознание и наличие развитого самопознания ведут человека к умению правильного обращения с деньгами. Деньги для более взрослого человека выполняют больше функций, так как он ведет активную деятельность и совершает с ними много манипуляций.

Женщины вообще в своем большинстве относятся к деньгам позитивно. Для них денежные траты имеют привлекательный аспект. Следовательно, женщины более ориентированы на то, чтобы прилагать усилия для восполнения денег. Женщины, совершая финансовые сделки, получают сильные эмоции, тогда как мужчины более сдержанно относятся к деньгам, нейтрально оценивают их как инструмент власти и управления. При этом и для женщин, и для мужчин деньги – это средство удовлетворения потребностей.

Советы с позиции эзотерических учений

✓ Деньги – это планетарная энергия. Если деньги зарабатываются силой, то есть трудом, это янская энергия (мужская). Деньги, приходящие путем инвестирования, то есть без приложения большой силы, – иньская энергия (женская).

✓ Всякая клановая богатая семья с пеленок вкладывает в своих детей высокое почтение к матери. В семьях ниже рангом царит культ небрежного отношения к ней.

✓ На вероятность разбогатеть влияют хорошие взаимоотношения с родителями. К женщинам своего рода (бабушкам, сестрам) необходимо относиться с любовью, также важно поддерживать взаимопонимание с женой.

✓ Из полученных средств рекомендуется тратить полсуммы, а другую половину не трогать. Деньги притягиваются к деньгам.

✓ Банкнота в 1 доллар имеет сакральные знаки и священные символы. Для привлечения денег стоит иметь эту купюру в своем арсенале.

✓ Деньги притягиваются к особым людям: сильным, умным, практичным, высокопрофессиональным. Чтобы попасть в их число, необходимо чаще находиться в окружении таких людей, посещать места, где бывают богатые люди.

✓ Финансовые потоки управляются внутренней силой человека.

✓ Истинно сильный человек – это тот, кто в гонке за деньгами умеет сохранить жизненную энергию и не запачкать свою духовную силу. То есть, теряя деньги, не терпеть полный энергетический крах.

✓ Правильное отношение к деньгам – это внимание и спокойное уважение. Деньги нельзя обожествлять или презирать. Деньги всего лишь средство.

✓ Деньги можно обменивать на товар или услугу, на время или знания.

✓ Вы приумножаете деньги для себя и для ближних, помогая людям и обеспечивая их лучшим существованием.

✓ Избавляйтесь от долгов: верните людям все одолженные когда-то деньги.

✓ Чтобы ваши деньги работали на вас, научитесь их правильно инвестировать.

✓ Обучайтесь руководству финансовыми потоками.

✓ Познакомьтесь с молитвами, аффирмациями и позитивным мышлением, которые программируют на успех.

✓ Богат тот, кто умеет любить и работать, кто стремится к совершенству.



Причины бедности и богатства

Богатство приносит не большое состояние, а скромные потребности.

Эпиктет

Вселенная очень тонко ощущает «уровень нормы». Если ваш уровень нормы – однушка в отдаленном районе, общественный транспорт, картошка и хлеб, то жизнь вас обеспечит именно этим. Если же ваш уровень нормы – особняк с бассейном, Bentley и осетр на обед, то жизнь имеет свойство подстроиться именно под такой минимум. Ресурсы будут вам выделены на обеспечение этого уровня. Вам даже не придется думать: «Как? Откуда?». Это на самом деле неважно. Главное, что это работает. Но стоит только поселить в себе недоверие по поводу своей способности пережить кризис или поймать у себя в голове признаки сомнения в материальной стабильности, как Вселенная тут же откликается снижением уровня вашего достатка. Стоит только вам стать более экономным и начать резкими движениями понижать уровень нормы, как Вселенная тут же срезонирует и понизит ваш доход.

Десять причин бедности

Глупость. Людям свойственно доверять бестолковым рассказчикам, которые считают себя необычайно умными, но при этом остаются бедными. Не верьте.

Лень. Есть масса вещателей, болтающих о том, как плохо жить в этой стране с этим правительством, о том, что родители не дали стартового капитала и что совершенно нет времени, чтобы позаботиться о своем финансовом состоянии. И здесь далеко не все правда. Истина же заключается в том, что в любой стране есть миллионеры и им не мешает плохое правительство, что многие богатые люди вышли из бедных семей, что всегда были войны и времена похуже, что оказаться в нужном месте можно только в том случае, когда хоть куда-то передвигаешься. И только ленивые находят причину не в себе, а в посторонних вещах.

Заблуждение. «Я бедный, потому что художник, а художники всегда бедные». Можно привести много примеров богатых художников. И если изучить их биографию, то опровержение этому заблуждению находится сразу же. Такие отговорки присущи бездельникам.

Ложные утверждения. «Я писатель и поэтому беден». В наше время есть авторы, которые заработали на своих произведениях миллиард долларов. При достойном обучении интеллектуальный бред в прозе или в стихах превращается в настоящие шедевры.

Стереотипы. «Я ученый, и поэтому я беден». И такое тоже можно услышать. Всегда есть возможность развивать свое мастерство. Методом проб и ошибок добиваться новых открытий и ломать стереотипные представления.

Образ мышления Нужно всегда быть настроенным на позитив и не сдаваться при малейших трудностях.

Психические установки. Когда рождается малыш, его психика представляет собой чистый белый лист. И в течение жизни на этом листе запечатлеваются различные реакции на стимулы. С годами в психике создается готовность реагировать тем или иным образом в определенной ситуации. В действительности во Вселенной хватает всего на всех, но психическая установка гласит: «Бедность не порок» или «Не в деньгах счастье». Итог: бедность – это результат работы психологических установок в вашей голове.

Результат вашего ежеминутного выбора. Решение провести свободное время с банкой пива на диване не приведет к новым познаниям и открытиям. А вот ежедневное чтение

образовательных очерков, научной профессиональной литературы даст понимание и толчок к вершине благополучия. Меняйте свои старые привычки на то, что в приоритете у богатых людей, и успех не заставит себя долго ждать.

Низкая финансовая грамотность. К сожалению, в программу среднего образования не входит такой предмет, как финансовая грамотность. Это может косвенно сказываться на материальном благополучии. Однако в зрелом возрасте уже никто не запрещает заниматься самообразованием и становиться финансово подкованным.

Работа на работе ради зарплаты. Работа не делает человека богатым. А занимаясь своим любимым делом, можно стать по-настоящему счастливым и обеспеченным человеком.

Десять причин богатства

Цель. Наличие цели заставляет двигаться вперед. Фокусируйтесь на конкретной цели и составляйте список дел на год, месяц, неделю, день. Деньги – это атрибут цели, и они на каждом этапе продвижения каким-то чудесным образом всегда находятся. Если цель важна, то деньги найдутся. Если есть сомнения в этой цели, то и денег не будет.

Обучение. Все действительно богатые люди уверены в том, что учиться и самосовершенствоваться необходимо всю жизнь. Образование – это отличное инвестирование времени в улучшение качества вашей жизни.

Умение копить деньги. Этим навыком обладают все богатые люди мира. Они вкладывают свои свободные средства в акции и накопительные фонды, в ценные бумаги и в предприятия. Накопления в домашних условиях считают безграмотным, так как процесс инфляции не только лишает прибыли, но и съедает львиную долю начальной ценности этих средств.

Пассивный доход. У всех богатых людей не одно дело или предприятие. Они знают, что все в этом мире имеет свойство меняться, поэтому обеспечивают себя еще и пассивным доходом. Один из источников такого дохода – недвижимость.

Инвестирование. Вложение денег в бизнес-проекты с целью получить прибыль типично для богатых.

Внутреннее чувство «Я богат». Умение радоваться каждому новому дню, солнцу, шуму прибоя, шелесту листвы, белому снегу создает внутренний восторг и чувство благодарности за богатство разнообразных красок жизни. Тем самым богатство притягивается в жизнь богатых людей.

Психологические установки. Богатство – это результат работы психологических установок в вашей голове. Есть возможность найти, проработать и удалить старую информацию, а заменить ее на новую хорошо помогает техника нейролингвистического программирования (НЛП).

Мысли. Корректировать свои мысли и переводить внимание с негативной информации на позитивную помогает ежедневное чтение статей про современные стартапы и погружение в научную литературу. Ваше богатство – это результат работы вашего ума.

Удовольствие от траты денег. Богатый человек расходует деньги весело и с наслаждением. Он не беспокоится о каждой потраченной копейке. Он рад новым покупкам для себя и щедро одаривает окружающих. Деньги автоматически будут возвращаться к вам, если вы расстаетесь с ними с легкостью и без сожалений.

Результат вашего выбора. Вы слышите много новой информации про удачные стартапы интересного бизнеса, интересуетесь этим, находите и читаете материалы на эту тему, а потом применяете такие же схемы.

Как повышать планку доходов

Для начала автор этой книги сформировала в себе намерение улучшить свою бытовую жизнь – изменения должны были затронуть жилищные условия, средство передвижения и питание. Она поняла: если будет принято решение заменить картошку на авокадо с рукколой, то Вселенная выстроит ей путь, обеспечит ее увеличением ресурсов и повышением дохода. В жизни так и случилось.

Основная задача – это быть наблюдательным, реагировать на случайные предложения, ставить цели и планировать, двигаться в соответствии с намеченным путем.

Бедность и богатство – это результат работы вашего ума. Мощные материальные блага берут свое начало от мыслей в вашей голове. Отправная точка – это смена внутреннего понимания мира и тех категорий, которые использует ваше сознание. Произвести замещение картины мира в бессознательном вам помогут аффирмации, визуализация, физическое посещение дорогих салонов и общение с богатыми людьми. Обо всем об этом мы поговорим в следующих главах.



Главный шаг на пути к богатству: избавление от долгов

Реальное решение определяется теми фактическими шагами, которые вы предприняли. Если вы ничего не делали, то вы и не принимали никакого решения.
Энтони Роббинс

Путь к богатству – это эволюция личности. Первый шаг на этом пути – избавление от долгов. Если у вас есть долги, существует трехшаговая методика того, как вы сможете навсегда от них избавиться.

Шаг 1: таблица

Берем лист бумаги и чертим таблицу с тремя колонками:

- ✓ кому;
- ✓ сумма;
- ✓ когда платить;

Тщательно фиксируем все задолженности. Отмечаем не только кредит в банке, но и долги дальним родственникам, соседям, коллегам, друзьям, детям, родителям.

Шаг 2: лист благодарности

После того как выписали все долги, перепроверили, вспомнили и подкорректировали, вверху листа большими буквами пишем заголовок: «Лист благодарности». С чувством большой

благодарности перечитываем список тех, кто выручил вас в трудной ситуации и этим преподал урок.

Банк – это не злостный стяжатель, а ваш строгий учитель. Учит внимательно читать договор и просчитывать наперед свои возможности.

Долг – это урок дисциплины и порядочности, предательства и жадности, урок транжирства или более точного ведения финансовых дел.

Никого не вините и не мучайтесь угрызениями совести. На данном этапе есть только одна важная вещь, на которую необходимо потратить энергию, – это вытянуть позитив из каждой отдельной истории займа.

Шаг 3: отблагодарить деньгами

Мобилизуйте в себе все силы и обзвоните всех по списку, объявляя, что вскоре произведете расчет. Начните отдавать какие-то суммы уже сегодня. Вы гарантированно получите облегчение и удовольствие. Люди будут благодарить вас за то, чего уже не ожидали получить. Предвкушайте, что совсем скоро вы преодолеете этот барьер на пути к богатству. С радостью и азартом вычеркивайте в таблице имена, вдыхайте полной грудью вкус финансовой свободы.



Сколько для вас достаточно?

Годовой доход 20 фунтов при расходе 19 фунтов 96 пенсов – это счастье. Годовой доход 20 фунтов при расходе 20 фунтов 6 пенсов – это нищета.

Чарльз Диккенс

Ставьте цель и совершайте бросок в ее сторону. На двадцатый раз вы точно попадете туда, куда нужно. Это проверено и подтверждено многими тысячами людей, которых мы считаем благополучными. Достаток – это мера материальной обеспеченности, зажиточность, отсутствие нужды в чем-либо. Оказывается, «достаточно» у каждого человека – своя мера, которая определена у него же в голове.

Как повысить уровень своего «достаточно»

Установка меры. Мера заложена с детства и обусловлена тем, как относились к деньгам ваши родители. Задумайтесь, как вы объясняете свои финансовые проблемы и какие слова употребляете сейчас в присутствии своих детей. Это и есть ваша личная финансовая установка меры. Меняйте установки, и перемены в области доходов не заставят себя долго ждать.

Ежедневные финансовые процедуры. Жизнь бежит вперед, и развитие не останавливается ни на минуту. Уделяйте своему благосостоянию каждый день по три часа. Ищите новые источники дохода. Проводите сравнительный анализ опыта успешных людей. Стремитесь познать искусство финансовых потоков: читайте, интересуйтесь, упражняйтесь.

Аффирмации. Запишите десятиминутный комплекс фраз на диктофон в своем телефоне и три раза в день прослушивайте эту запись. Аффирмации – это конкретные положительные утверждения: «С каждой минутой я становлюсь еще богаче, с каждым часом я становлюсь еще богаче, с каждым днем я становлюсь еще богаче, с каждым годом я становлюсь еще богаче! Я легко привлекаю деньги и успех! Я имею тысячу евро каждый день! Я счастливо получаю от силы притяжения любви множество способов достигнуть желаемое!» Автор этой книги прослушивает такие фразы каждый день по несколько раз. Это поддерживает ее уверенность в том, что у нее действительно столько денег, сколько ей надо. Что самое интересное, деньги действительно начинают притягиваться, и она не испытывает недостатка в средствах, как было раньше.

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.