



ИРИНА УДИЛОВА
АНТОН УСТУПАЛОВ

...но - женской

СЕКРЕТЫ УСПЕХА

Как легко
изменить свою жизнь,
стать счастливой
и успешной женщиной



Антон Уступалов
Ирина Александровна Удилова
Секреты успеха по-женски.
Как легко изменить свою
жизнь, стать счастливой
и успешной женщиной
Серия «По-женски»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21375465

И. Удилова. А. Уступалов. Секреты успеха по-женски. Как легко изменить свою жизнь, стать счастливой и успешной женщиной: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2016
ISBN 978-5-9573-3116-2

Аннотация

Секрет женского успеха существует – универсальный, подходящий женщинам любого возраста, профессии и социального положения. И неважно, хочет женщина быть успешной и реализованной, как бизнес-вумен, жена или мама: авторы уверены, что успех в одной области незамедлительно влечет за собой успех в другой. Книга состоит из 42 глав – маленьких шагов навстречу женскому успеху. В каждой из

них авторы рассматривают проблему, мешающую женщинам стать состоятельной, любимой и реализованной. Как перестать сомневаться в себе, каковы реальные причины женского плохого настроения, чем опасен перфекционизм, что лучше: быть сильной или слабой, как избавиться от собственного и чужого негатива – об этом и многом другом вы узнаете из книги. А практические задания к каждой главе помогут закрепить теорию и сделают ваш путь к успеху по-настоящему интересным.

Содержание

Что говорят об этой книге?	6
Введение	11
Как начать жизнь с чистого листа?	14
Как перестать сомневаться в себе?	19
Причины плохого настроения	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Ирина Удилова,
Антон Уступалов**

**Секреты успеха по-женски.
Как легко изменить свою
жизнь, стать счастливой
и успешной женщиной**

© ИГ «Весь», 2016

* * *

Что говорят об этой книге?

Хочу поблагодарить Ирину и Антона за их искреннюю любовь к людям и готовность помочь своей книгой нам, закрутившимся в суете дней и рутине событий.

Очень приятно осознавать, что твои проблемы – не только твои, что о тебе уже позаботились, потому что в этой книге есть ответы на еще даже не заданные самому себе вопросы!

Рекомендую всем, кому некогда задуматься о том, почему вы живете именно так и что надо изменить в ваших отношениях с миром, близкими и самим собой. И задать себе порой такие важные вопросы.

Анна Хацкевич,
зам. главного редактора журнала «Идеи вашего дома».
Член Совета экспертов дизайна интерьера и архитектурной среды. Коуч по межличностным отношениям

Для меня особенно актуальна тема того, как достичь успеха по-женски. У меня трое детей, я много времени трачу на них и на домашнее хозяйство, и бывает сложно совместить семью и работу.

Меня поразило открытие, что даже при этом возможно все! Что у меня много внутренних ресурсов, что мне есть куда расти, и при этом я уже много что имею прямо здесь

и сейчас.

Меня удивил факт, что прежде чем идти вперед, важно понять, что то, что есть сейчас, нам и подходит больше всего, и нужно начать это ценить!

Особенно я рекомендую книгу мамам с маленькими детьми, которые уже засиделись дома, но не хотят оставить свою семью без внимания, желают оставаться мягкими, женственными и при этом реализовываться в своем любимом деле.

Инна Шукшина,

мама троих детей, автор книги «Верю – не верю – диалог с атеистом», православный психолог

Я была в отчаянии, когда мой бизнес, который был связан с перевозками товаров из Украины в Россию, пошел под откос. Я привыкла быть на коне, зарабатывать деньги, а тут грянул кризис...

В этот момент произошло мое знакомство с материалами Ирины и Антона, я была воодушевлена настолько, что нашла в себе силы заняться новым направлением, которое оказалось более успешным, а главное – прибыльным!

Всем удачи! Не нужно биться лбом в стену, нужно искать новые пути решения! Эта книга об этом!

Анна Бодеристова,

бизнес-леди, коуч, счастливая жена и мама двоих детей

У каждого человека в жизни бывают взлеты и падения. Я уверена, что встреча с Ириной Удиловой и Антоном Устаполовым состоялась именно в тот момент, когда мне было очень надо.

Эта книга для меня находка! Мудрость, заложенная в ней, способна наполнить жизнь позитивными эмоциями! А на позитиве хочется и поступки совершать только позитивные! Рекомендую всем!

Валентина Смычкова,

депутат городского совета г. Могилева, руководитель Школы ораторского мастерства

Спасибо огромное Ирине и Антону!

Они вдохновили меня на мою новую, интересную жизнь консультанта!

Очень давно вынашивала мысль начать консультировать, но моя неуверенность не оставляла мне никакой надежды.

Прочитав книгу, пройдя курс их школы и побывав на тренинге у Ирины и Антона в Черногории, я сделала решающий шаг и теперь уже смело заявляю о себе, написала книгу и провожу консультации! Спасибо за ценные знания, которыми вы делитесь от сердца!

Марина Симбиркина,

предприниматель, женский тренер, автор книги «12 шагов от простолюдинки к королеве»

Мне повезло одной из первых прочесть книгу «Секреты успеха по-женски». Я хотела просто просмотреть несколько глав, но уже через 10 минут не могла оторваться от чтения, настолько книга меня захватила.

Прочитала весь текст очень внимательно от начала до конца, размышляя над каждым принципом. И была тронута тем, насколько легко Ирина и Антон смогли донести суть метода и дать важные рекомендации.

Я нашла много ценного и полезного для себя и для работы с клиентами. Я – клинический психолог, и книга стала для меня прекрасным пособием.

Рекомендую ее как психологам, так и остальным людям, любящим психологию и стремящимся помочь себе и близким!

Людмила Шатаева,

клинический психолог, женский коуч, НЛП-практик

Хочу выразить огромную благодарность за те уникальные знания, которыми делятся с нами Ирина и Антон.

Я восхищаюсь их жизнеутверждающей энергетикой и тем, с каким принятием и любовью они делятся своим опытом и мудростью.

Они помогли мне поверить в свои силы и с большей уверенностью двигаться к своим целям – помои людям в обретении физического и духовного исцеления.

Эта книга очень полезна для самой разноплановой аудитории, в ней раскрыты общечеловеческие ценности, необходимые для самореализации, достижения успеха и обретения счастья через любовь.

Наталья Ширяева,

специалист социальной геронтологии, целитель

Порядка 25 лет я работаю психологом и являюсь тренером групп. Меня привлекает работа с женщинами. Однако мне не хватало какой-то организованности, широты взгляда на мою аудиторию.

Ирина и Антон стали теми учителями, благодаря которым я совершенствуюсь, учусь более четкой организации в работе, более объемному пониманию моей роли в жизни.

Их оптимизм стал неоценимой поддержкой для меня. Я рекомендовала бы книгу тем людям, кто работает с детьми и молодежью, кто нуждается в простоте и глубине познания жизни и взаимодействий между людьми.

Наталья Щепеткова,

психолог Отделения помощи женщинам г. Санкт-Петербурга, автор книги «12 правил, как оставаться молодой»

Введение

Дорогой читатель!

Эта книга для тех, кто внутренне проснулся, кто не хочет прозябать в бездействии и растратывать свою жизнь по пустякам. То, что вы сейчас читаете эту книгу, говорит о том, что вы уже начали слышать свое сердце и готовы делать реальные шаги на пути к своему успеху и предназначению.

Почему в нашем огромном мире так важна скромная судьба каждого человека?

Дело в том, что каждый из нас является чем-то намного большим, чем он себе это представляет. За свою жизнь мы влияем примерно на 1800 человек, а с появлением различных социальных медиасетей возможности каждого неизмеримо возросли.

Одновременно с ростом наших возможностей увеличилась и наша ответственность за то, что мы делаем или не делаем в своей жизни. Хотите вы или нет, но каждый момент вы влияете на свое окружение тем, как вы себя чувствуете, что думаете и делаете.

От вашего успеха зависит слишком многое, чтобы пренебречь им. От него зависит то, как будут чувствовать себя вы, ваши дети и сотни других семей в этом мире.

Тысячи незримых ниточек связывают вас с огромным количеством других судеб, вы являетесь центром своей вселен-

ной, и от ваших действий зависит гармония и красота этого мира.

Сейчас на нашей планете критически не хватает людей с открытым и добрым сердцем. Вернее, не хватает открытости: добрые сердца часто прячутся за «железным панцирем» страхов и недоверия. И это ведет к продолжению войн и разногласий в нашем мире.

Многие считают, что стать успешным и влиятельным, отбросить свои опасения и сомнения – это огромный риск. Но на самом деле опасно быть наблюдателем, не привносить ничего созидающего в мир и именно этим увеличивать проявления невежества.

Встать на путь своего предназначения гораздо проще, чем вы себе представляете, – просто нужно слушать свое сердце, делать то, что нравится, и обязательно приносить пользу другим людям. Посвящать себя этому totally!

Время, когда уделом женщины была только семья, осталось далеко позади. Перед вами открылся великолепный путь, когда вы можете влиять на мир, в котором будут жить ваши дети. Влиять по-разному: через семью, творчество и свой бизнес.

В этой книге мы собрали и описали для вас главные принципы, которые помогут вам легко изменить свою жизнь и прийти к успеху. Вы можете прочитать эту книгу за несколько часов, однако и в этом случае мы рекомендуем не забывать фиксировать важные идеи и выполнять практические

задания. Разумеется, вы можете читать и по главе в день, ежедневно вдохновляясь новыми идеями!

Также рекомендую вам воспользоваться советами Антона, ведь это не просто мужской взгляд на женский успех, но и рекомендации опытного профессионала, под руководством которого более тысячи женщин стали успешными консультантами и предпринимателями.

Все, что вы узнаете из книги, мы прошли в своей жизни. И сейчас мы видим, как многие люди встают на этот интересный путь. Помните: вы не одиноки, сотни тысяч людей уже стали путеводной звездой для своего окружения, и сейчас настало ваше время засиять в полную силу!

С уважением!

Ирина Удилова и Антон Уступалов

www.grc-eka.ru

ustupalov.ru

Как начать жизнь с чистого листа?

Многим из наших читательниц знакомы мысли о том, как здорово было бы начать все заново, с чистого листа. Стремление к развитию, обновлению, каким-то изменениям – это совершенно естественное состояние для каждого человека.

Но сама фраза «начать новую жизнь» звучит как-то очень глобально и пугающе. Непонятно, как на это решиться, с чего начать, возможно ли это в принципе и получится ли в итоге.

Новая жизнь – это отнюдь не означает проснуться совершенно другим человеком, перечеркнув все свое прошлое. Ведь на самом деле вы уже не раз проходили через обновление, изменение своего жизненного уклада, статуса, привычек: когда пошли в школу, поступили в институт, устроились на первую работу, создали семью и стали жить отдельно от родителей.

Можно вспомнить еще множество примеров, когда ваша жизнь кардинально изменялась, – так что же мешает вам сделать это еще раз? Ровным счетом ничего.

Однажды я поругалась с пьяным водителем и попала в аварию. Долгое время я лежала в больнице и через два с половиной месяца буквально заново училась ходить! В тот момент я поняла, что на самом деле необязательно ждать какого-то несчастья или особых знаков, чтобы

что-то изменить в своей жизни!

Итак, поговорим о том, с чего же стоит начать изменения. Что важно сделать в первую очередь, чтобы проститься со старой жизнью и отправиться навстречу своему будущему?

Конечно, в первую очередь важно определиться с тем, куда вы хотите прийти, и поставить перед собой цель. Но перед этим стоит также обозначить исходный пункт, понять, где вы находитесь в данный момент.

Можете в буквальном смысле посмотреть себе под ноги. Начните с места, где вы в данный момент находитесь физически и, постепенно расширяя круг, постарайтесь увидеть полную картину своей нынешней жизни.

Важно заметить, что к желанию начать новую жизнь людей зачастую подталкивают неудачи, накопившиеся проблемы, неудовлетворенность текущим положением вещей.

«Меня все достало», «Никого не хочу видеть», «Я больше так не могу»... Если вы ловите себя на этих или подобных мыслях, если чувствуете, что хочется все бросить, разрушить и ничего больше не видеть, – это означает, что у вас серьезный стресс.

В таком состоянии никогда не стоит принимать какие-либо решения, а уж беспристрастно оценить свою жизнь в целом – и вовсе невозможно. Поэтому если вы чувствуете стремление разрушить все, что вас в данный момент окружают, то первым делом вам нужно успокоиться и восстановить душевное равновесие. В стрессовом состоянии кажется, что

у вас плохо абсолютно все, хотя на самом деле это не так.

Отдохните, расслабьтесь, побалуйте себя чем-то приятным, примите ароматную ванну, полежите на диване с книжкой, посмотрите фильм, сходите в сауну, в кафе или погуляйте в парке – словом, постарайтесь выключиться из режима «загнанной лошади» и просто побыть собой. Для того чтобы восстановиться, достаточно просто уделить себе немного времени.

После этого можно вернуться к оценке текущего положения вашей жизни. В спокойном состоянии вы сможете увидеть, понять и оценить то, что есть у вас полезного и ценно го, что вам дорого на данный момент, за что вы держитесь.

Оцените свой опыт, свое имущество, отношения и задайте себе вопросы: что это все для меня значит? почему ценно? что черпаю из этого?

Для женщины очень важно домашнее пространство, поэтому необходимо обратить внимание в первую очередь на него: что происходит у вас дома, в семье, нравится ли вам происходящее?

Даже если вы в чем-то не удовлетворены вашей текущей ситуацией, поблагодарите жизнь, высшие силы, вселенную за то, что имеете прямо сейчас. Уважение и благодарность – это фундамент, на котором вы сможете выстроить дальнейшую жизнь.

Всем нашим ученикам я рекомендую практиковать поклоны, благодаря своих родителей каждый день в

течение трех месяцев. Это действительно наполнит вашу жизнь энергией!

Возьмем, к примеру, ваши отношения с партнером. Вы можете быть благодарны за любовь, поддержку, заботу и понимание, которые ощущаете. Даже если эти отношения не устраивают вас и вы думаете, что подобных моментов в вашей жизни почти не бывает, постарайтесь начать замечать то хорошее, что есть сейчас.

После этого вы можете переходить к перечислению того, что вас не устраивает, что вы хотели бы изменить или добавить в отношения. Но первый шаг – это вдумчивая инспекция фундамента, основы, на которой вы стоите.

Поняв, что для вас в жизни является важным, вы сможете правильно поставить перед собой цель. Определите, что именно ценно для вас в данный момент, и вы поймете, в каком направлении следует двигаться дальше.

Но главное – ощутите благодарность за все, что уже есть. Это позволит вам чувствовать себя счастливее и получать больше удовольствия от жизни!

Практическое задание

Возьмите чистый лист бумаги. Нарисуйте на нем большой круг и разделите его на пять сегментов.

Это пять основных сфер вашей жизни: семья, отношения, карьера, личностный рост и духовный рост. Напишите наверху сегментов названия сфер, можете

раскрасить их или приклейте рядом с каждой «долькой» подходящую картинку (нарисовать что-то).

Затем в каждом сегменте напишите, за что вы можете быть благодарны в каждой из этих областей жизни. По количеству записанных слов в «дольках» вы поймете, что для вас сейчас более важно, а что второстепенно, а также в какой сфере у вас все хорошо, а в какой ситуация «провисает».

Этот «круг ценностей» не только поможет вам определиться с направлением дальнейшего движения, подскажет, что и в какую сферу вам стоило бы добавить, но и приободрит в трудную минуту, напомнив о том хорошем, что у вас есть.

Как перестать сомневаться в себе?

Один из самых серьезных врагов на пути к личному и финансовому успеху для женщины – это привычка сомневаться, раздумывать, пребывать в нерешительности. Сомнения в собственных силах, решениях, способностях, знаниях заставляют вас топтаться на месте, вместо того чтобы просто что-то сделать. Поэтому мы хотим отдельно остановиться на теме сомнений и правильного к ним отношения.

Сомнения чаще всего возникают тогда, когда человек боится принять неверное решение. В детстве нас наказывали или осуждали родители за то, что мы допускали ошибки. И сейчас мы любыми способами избегаем ситуаций, в которых можем ошибиться, чтобы нас никто не наказал.

Один наш клиент пришел на тренинг с проблемой глубокой депрессии и апатии. Выяснилось, что в детстве его родители часто наказывали ремнем. Именно из-за этого во взрослой жизни ему было страшно принимать любые решения и заявлять о себе. Однако и такая ситуация – не приговор, а хороший стимул для личного роста.

Сомнения – это неуверенность, растерянность, нерешительность. Словом, ощущения, которые сложно назвать комфортными. Они знакомы каждому, ведь любой человек хочет сделать правильный выбор.

Если вы склонны подолгу сомневаться, то важно понять: *любое решение на самом деле является правильным*. Даже если в результате вы получите совсем не то, что ожидали, это будет шагом вперед.

К примеру, вас не устраивает ваша работа: вы тратите на нее слишком много сил, получая не такие уж большие деньги, перспективы карьерного роста отсутствуют, да и от самого трудового процесса вы уже давно не получаете никакого удовольствия. Казалось бы, уволиться и найти себе какое-нибудь другое занятие – совершенно логичное и очевидное решение.

Но вы привыкли считать, что умный и рассудительный человек взвешивает все плюсы и минусы решений, и начинаете сомневаться: а вдруг я прогадаю, вдруг не смогу быстро найти другую работу и тогда лишусь стабильного, пусть и маленького, дохода, а также статуса, перспектив?

Подобные размышления приводят к тому, что вы так ничего и не меняете. Многие люди годами трудятся на нелюбимой работе, но не решаются уйти, загоняя себя в состояние непрерывной угнетенности.

Тут, повторимся, важно помнить: неправильных решений не существует. Даже если после ухода с работы у вас наступит временное затишье в финансовой сфере, это окупится сполна, когда вы найдете дело, которое вам действительно по душе.

Тем более что для женщин крайне важен именно душев-

ный, эмоциональный комфорт. Мужчины чаще способны работать исключительно на результат, даже если сам процесс достижения цели не доставляет им удовольствия. Женщине же важно наслаждаться тем, что она делает, и только тогда она получает хорошие результаты.

Кем я только ни работала в своей жизни: библиотекарем, воспитателем, учителем, методистом и психологом. И всегда сталкивалась с тем, что, отдавая все силы работе, я не могла посвятить достаточно времени ни своей семье, ни себе.

После долгих сомнений я решила открыть свой бизнес, и спустя некоторое время новая форма работы не только подарила мне больше свободы, но я смогла и помогать тысячам семей. Сейчас я вдохновляю других женщин стать предпринимателями и заниматься любимым делом!

Очень важно научиться принимать решения быстро. Разумеется, это не означает, что надо поступать бездумно и наугад, но постарайтесь прийти к тому, чтобы размышления о своих следующих действиях не занимали у вас больше пяти минут.

Задайте себе простые вопросы: чего я хочу, что меня больше всего привлекает, что вызывает воодушевление? Эти ответы и будут правильными подсказками. А следуя зову сердца, вы обязательно придетете к цели.

В сомнения и длительные раздумья нас погружает страх ошибиться, потерпеть неудачу. Но ведь ошибки – это бес-

ценный опыт, а значит, они не так уж страшны.

На самом деле благодаря ошибкам мы можем понять, что нам следует скорректировать в своем плане, своих действиях, продукте или услуге, в результате чего мы сможем развиваться и идти вперед еще быстрее. Зацикливаясь же на стремлении принять стопроцентно верное решение, мы топчемся на одном месте и в итоге остаемся ни с чем.

Поэтому не бойтесь рисковать, старайтесь доверять своей интуиции и помните, что неправильных решений не существует. Как говорится, лучше сделать и пожалеть, чем жалеть о том, что не сделал. Чем меньше вы сомневаетесь, тем быстрее продвигаетесь вперед на пути к своему успеху.

Практическое задание

Вспомните какое-либо из своих решений, которое вы считаете нестандартным для себя. Что угодно: от кардинальной смены стиля одежды до выбора необычной темы для курсовой – неважно, насколько это было значимое решение. Подумайте, какие вы получили в итоге преимущества: что и где стало лучше, чему вы научились, что прояснилось лично для вас.

Причины плохого настроения

Думаю, все наши читательницы согласятся с тем, что хорошее настроение всегда прекрасно. Это энергия, силы, бодрость, оптимизм, уверенность в своих силах и, как следствие, успешность.

К сожалению, очень часто мы сталкиваемся с людьми, для которых больше характерно плохое настроение, подавленность, угнетенность. Напряженная мимика, тусклый голос, отсутствие всякого энтузиазма и интереса к жизни – все это непременные спутники человека, который главным образом пребывает в плохом настроении.

При таком раскладе не может быть и речи ни о счастье, ни об успешности. Ведь если нет энтузиазма, вдохновения, искры в глазах, то зачем тогда вообще что-то делать и к чему-то стремиться?

Пессимисты по этому поводу обычно говорят: «Не мы такие – жизнь такая».

Однако мы сами создаем свою жизнь, поэтому так важно научиться относиться ко всему с оптимизмом, даже если текущее положение вещей далеко от ваших представлений о желаемом. Давайте разберемся в причинах постоянного плохого настроения и рассмотрим способы борьбы с ним.

Одна из клиенток жаловалась нам на постоянные страхи и нерешительность. Ей хотелось много

путешествовать и чувствовать себя спокойной и уверенной.

На самом деле причина ее страхов скрывалась в том, что все свое внимание она сосредоточивала на возможных трудностях и опасностях, с которыми в действительности никогда не сталкивалась.

Разумеется, очень сложно сиять как ясно солнышко, когда в жизни что-то идет не так: возникают проблемы с деньгами, на работе или в семье. Но важно понимать, что расстраиваясь из-за этого, вы проблему не решите. Поэтому лучшее, что вы можете сделать, это принять неудачу как совершившийся факт и двигаться дальше, не тратя время и энергию на страдания.

Это не значит, что вы вообще не должны расстраиваться и грустить. Негативные эмоции – такая же часть нашей жизни, как и позитивные, их ни в коем случае не стоит подавлять.

Иногда люди загоняют себя в жесткие рамки, стараясь не проявлять вообще никаких эмоций. К примеру, на вопрос о том, как дела, они неизменно отвечают: «Хорошо», «Нормально», хотя по их голосу, мимике и поведению совершенно очевидно, что они подавлены, расстроены или угнетены. От таких людей хочется держаться подальше, поскольку они не только сами пребывают в плохом настроении, но еще и заражают им других.

Корни плохого настроения кроются в неверном убеждении, что проявлять негативные чувства неправильно и

неприлично. Испытывая печаль, раздражение или гнев, такие люди начинают сами себя убеждать в том, что на самом деле этих проявлений у них нет.

И в этом есть определенная логика: ведь все знают, что выливать негатив на окружающих плохо, нужно относиться ко всем с пониманием и контролировать свое поведение. Просто многие путают понимание, рассудительность и самоуправство со стремлением подавлять в себе абсолютно все негативные эмоции. В их голове есть установка: злиться, раздражаться, конфликтовать – это некрасиво и неправильно. Поэтому, когда что-то не нравится, когда кто-то тебя обидел, когда ты с чем-то не согласен, ни в коем случае нельзя этого показывать.

Но «отнестись с пониманием» и «промолчать» – далеко не одно и то же. Разумеется, не нужно кричать и скандалить, когда вам что-то не по нраву, но и делать вид, что ничего неприятного не происходит, тоже не стоит.

Постоянно подавляя свои негативные чувства, мы одновременно задавливаем и позитивные, становимся зажатыми, отстраненными, отучаемся искренне радоваться. А когда мы не получаем радости от жизни, нам неоткуда черпать энергию, и тогда плохое настроение, подавленность и апатия становятся нашим обычным состоянием.

Поэтому важно научиться выражать свои чувства, но делать это правильно: без криков, обвинений и оскорблений. Конечно, не всегда удается следить за тоном или словами,

но это не страшно: если вы чувствуете, что перегнули палку, просто извинитесь перед собеседником за то, что погорячились, и повторите сказанное уже спокойным тоном.

Честно и открыто говорить о своих негативных чувствах просто необходимо, ведь без этого человек, вызвавший ваше недовольство, не узнает, что сделал что-то не так, и будет повторять эти действия снова и снова. А если спокойно и с уважением объяснить другому, в чем вы видите проблему, то в подавляющем большинстве случаев она разрешится сама собой.

Умение контролировать свои эмоции и не срываться на крик – это искусство, которое необходимо освоить, чтобы с наибольшей эффективностью взаимодействовать с людьми и улаживать конфликты. И в этом нет ничего невозможного: достаточно просто начать обращать внимание на то, что и как вы говорите, привыкая высказывать свое недовольство осознанно, по существу и без оскорблений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите 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.