

18+ ИГОРЬ ЛУКОМОРИН

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ: ПРАКТИКИ И УКРАЖЕНИЯ



Игорь Лукоморин
Искусство быть счастливым:
практики и упражнения

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70401328
ISBN 9785006245969*

Аннотация

В своей книге «Искусство быть счастливым: практики и упражнения» автор рассказывает о том, что счастье – это не просто состояние, но и умение быть счастливым. Он предлагает читателям различные практики и упражнения, которые помогут им научиться быть счастливыми и достигать гармонии с собой и окружающим миром. Книга предназначена для тех, кто хочет научиться управлять своими эмоциями и чувствами, а также для тех, кто ищет способы стать счастливее.

Содержание

БУКТРЕННИНГ	5
Давайте знакомиться	9
Давайте начнем!	14
БУКТРЕННИНГ	15
Тренды	17
Яндекс и Гугл Кое-что о счастье	21
Что же думают о счастье сами люди?	28
Где люди ищут счастье	31
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Искусство быть счастливым: практики и упражнения

Игорь Лукоморин

© Игорь Лукоморин, 2024

ISBN 978-5-0062-4596-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

БУКТРЕНИНГ

Искусство быть счастливым: практики и упражнения

Как стать счастливым человеком? Это самый важный вопрос в жизни каждого человека. Каждый уже придумал для себя объяснение и понимание, что такое счастье. И возможно определил для себя некие условия его достижения. Но почему-то мало кому удаётся получить желаемое в полной мере. На самом деле, быть счастливым это естественное состояние человека.

Если бы Счастье продавалось в специальном магазине, туда стояла бы огромная очередь. Но, такого магазина не существует, поэтому Счастье нужно хендмадить, то есть создавать своими руками. Не у всех это получается, хотя на самом деле, это просто. Просто нужно знать, как быть счастливым. Об этом и пойдет речь в буктренинге **«Искусство быть счастливым: практики и упражнения»**

Не знаю насколько вы готовы воспринять новую информацию и изменить себя, поскольку обычно люди хотят изменить мир, чтобы он соответствовал их ожиданиям и представлениям. Но менять себя, чтобы вписаться в этот мир,

который они считают несовершенным, для них значительно труднее. Ведь почти каждый человек считает себя венцом совершенства, и только по какой-то нелепой случайности, или чьей-то злонамеренности, все складывается не так, как этого бы хотелось. И даже тогда когда казалось бы все есть, все равно кажется чего то не хватает, и ощущения счастья не возникает.

Но не волнуйтесь – изучив этот курс вы сможете немедленно начать новую жизнь и быть счастливым человеком. Это реально.

В своей жизни все можно изменить с минуса на плюс, на: «хочу чтобы было вот так». Но, для этого есть только один путь – изменить себя.

Вы хотите получить способ как менять людей, чтобы другой человек стал относиться к вам так как вы этого хотите. К примеру, чтобы человек которого вы любите изменил к вам свое отношение, естественно в лучшую сторону. Полюбил вас, или стал поступать не так, как он это делал обычно. К примеру (если вы женщина), начал дарить подарки и проявлять к вам внимание и интерес. Но, изменить другого человека по одному только своему желанию невозможно. Но, это становится возможно, если изменить себя. Нужно понимать что, если, реакция окружающих на вас не такая, как вы

хотите или ожидаете, то это реакция на то, каким вас воспринимают.

На самом деле мир изменить можно. Но, на прямую, в лоб, это не работает. Невозможно изменить мнение человека о вас пока вы сами не изменитесь. Только тогда, когда другой человек увидит в вас изменения, поверит в них, только тогда он поменяет своё отношение к вам.

Цитата: «Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой – величайший победитель в битве.»



В определенном смысле, нужно стать погодой, на которую реагируют. Так же как вы сами реагируете на плохую или хорошую погоду – на улице пасмурно и вы хмуритесь, на улице солнечно и у вас прекрасное настроение, и меняется ваше поведение. Вспомните – в отличную погоду вы ведете себя

совсем не так, как в плохую, дождливую.

Точно так же, вам нужно стать погодой, на которую будут реагировать окружающие.

Давайте знакомиться

Приветствую вас на борту моего буктренинга! Я рад, что вы обратили на него внимание. И давайте познакомимся. Мое имя Игорь Лукоморин, я будда, и автор этого мега крутого курса **«Искусство быть счастливым!»**

Вас возможно беспокоит мысль о том, не напрасно ли вы потратили деньги на его покупку, и не напрасно ли потеряете время на его изучение. Что вам собственно это даст? А даст он вам, ни много ни мало, самое ценное знание и умение, которое вы будете использовать всю жизнь.

Почему это так ценно. Счастье это самое важное и самое ценное в жизни любого человека, и вы наверное об этом догадываетесь сами. Мы с вами еще об этом будем говорить.

Почему я создал этот проект? Прежде всего, секрет Счастья сам искал долгих десять лет. Это был долгий и изнуряющий Дао – путь который мне пришлось пройти, прежде чем я достиг Просветления и мне открылась Истина. Когда это произошло, я на многое в жизни взглянул по другому, и многое для меня предстало в ином свете. Я научился видеть то, что не доступно пониманию других людей, научился видеть ситуации целиком, и предсказывать события. Для

меня не осталось никаких тайн, понятны реальные мотивы поступков людей и устройство социума. Я знаю почему люди могут чувствовать себя не счастливыми. Знаю, как устроено Счастье. Некоторыми своими знаниями с удовольствием поделюсь с вами. А именно открою вам секрет Счастья.

Он на самом деле он очень прост, но люди почему-то упорно и

главное напрасно, ищут сложных решений. Но сложного решения здесь нет. Однако, не все готовы принимать простые решения. Хотя сложно —это ложно. У всех в голове собственные представления, мнения, догмы,

стереотипы и заблуждения. Но, всегда есть более короткий и прямой путь к цели.

Как, например, на этом фото. Эту фотографию я сделал во время моей поездки в ОАЭ, эмират Шарджа. Она мне очень нравится. Взгляните.



Искать глубокий философский смысл в этом фото не обязательно. Но на некоторые мысли оно все же наводит. Вы можете увидеть человека, который выбрал более простой и короткий путь к своей цели. Отбросив правила, сэкономил время и силы. Поразмышляйте над этим.

Жизнь очень проста и одновременно она состоит из тысяч деталей, мелочей, нюансов, сплетённых в один клубок. Когда мне открылась Истина, в корне изменилось мое отношение к жизни. Да и в самой моей жизни с тех пор все иначе – я

просто стал другим человеком. Это сразу

заметили люди в моем окружении. С того момента прошло уже 17 лет, и все 17 лет я чувствую себя совершенно счастливым человеком. Я забыл что такое депрессии, которые мучили меня предыдущие десять лет. Но, небу вероятно было нужно, чтобы я прошел через эти тяжелые испытания.

Теперь я будда, учитель, и могу научить вас некоторым вещам, до которых вы скорее всего никогда бы не дошли сами. Но которые очень важны в жизни.

Поэтому я научу вас быть всегда счастливым человеком, независимо от каких-то внешних обстоятельств.

А теперь немного поговорим о вас. Безусловно у вас есть собственное мнение о том, что такое Счастье. И скорее всего оно ошибочно.

Многие авторы, пишущие книги или делающие курсы, советуют: поддакивайте своим читателям и ученикам, чтобы они находили в ваших словах подтверждение своим же собственным мыслям и своим убеждениям, своим стереотипам.

Я этого делать не стану. Мы сломаем ваши стереотипы, и вы получите новые знания. А, что с ними потом делать решите сами. Если захотите ничего не менять и оставить все как есть, то это тоже ваше право. Я не могу думать и принимать какие-то решения за вас. Выбор будет за вами. Догово-

рились?

И конечно я постараюсь быть кратким и обо всем рассказать простым и понятным языком.

Давайте начнем!

БУКТРЕННИНГ

Искусство быть счастливым!

– «Однажды ученик спросил Конфуция о том, как быть счастливым, блаженным. Конфуций ответил: " Ты задаешь странный вопрос, ведь эти качества естественны»

Что такое счастье? Этим вопросом задаются и женщины и мужчины.

Как научиться быть счастливым, как стать счастливым и как всегда оставаться счастливым? Если вдуматься то, в этом вопросе царит полная неразбериха.

И это при том что, по этой теме высказывались и философы и мудрецы древности, цитаты которых украшают статусы в соцсетях и мессенджерах многих женщин.

Мало того, по этой теме написаны миллионы статей. Именно миллионы. В этом легко убедиться, если заглянуть в Поиск Яндекса или Гугла. Но, вопрос по- прежнему остается открытым, и так же как и в древние времена до сих пор продолжает волновать людей во всем мире.

Это происходит потому что хотя информации по теме Счастья огромное количество, но по-настоящему полезной информации вы не найдете все равно. Как сказал Сократ: *Счастье это тайна за семью замками!*

Стремление к счастью заложено в самой природе человека. От этого никуда не деться и это на самом деле важно. Почему так происходит? Никто не хочет прожить свою жизнь несчастливым. Потому что быть несчастливым по сути означает одно – прожить жизнь зря, прожить жизнь неправильно. Отсюда столь неудержимое стремление к счастью – состояние, которое наполняет жизнь смыслом и яркими красками.

Таким образом Счастливость – это индикатор – правильно ли человек живет.

Можно еще сказать что, **Счастье – это состояние ума.**

Счастье это то, что все хотят, все ищут, к нему стремятся, пытаются разгадать формулу, выработать рецепт, но никто точно не знает как его достичь.

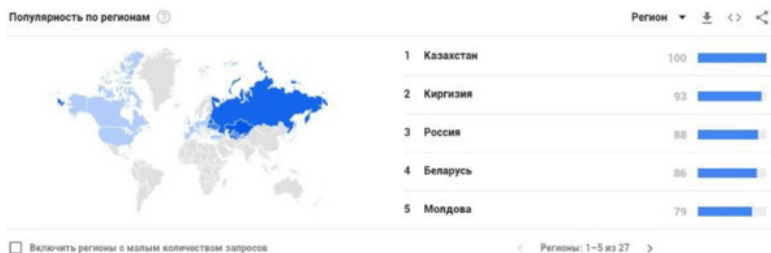
Неужели все так безнадежно? Нет! На самом деле, к счастью, все нужные ответы вы найдете здесь

Все хотят быть счастливыми – так мы устроены. Но, что значит быть счастливым? Как быть счастливым? – Давайте разберемся в этом с самого начала и выясним – Как устроено счастье, и как им можно управлять.

Тренды

Интересный вопрос: Где живут самые счастливые люди на планете? Ответ на этот вопрос, как ни странно, можно получить изучив статистику популярных запросов в интернет на Гугл-трендс.

Будем исходить из того что, чем больше посетителей вводят поисковый запрос: «Счастье», тем ниже уровень ощущения счастья в этой стране. И вот что выяснилось.



Оказывается (данные 2018 года), что самые несчастные люди живут в Казахстане – 100 баллов. Казахстанцы чаще всего интересовались вопросом: Счастье. За Казахстаном своим чередом следуют все страны бывшего СССР. Россия по несчастливости стоит на 3 месте – 88 баллов, Украина занимает 7 место в рейтинге, с 68 баллами.



26 Франция

<1

27 Соединенные Штаты

<1

☐ Включить регионы с малым количеством запросов

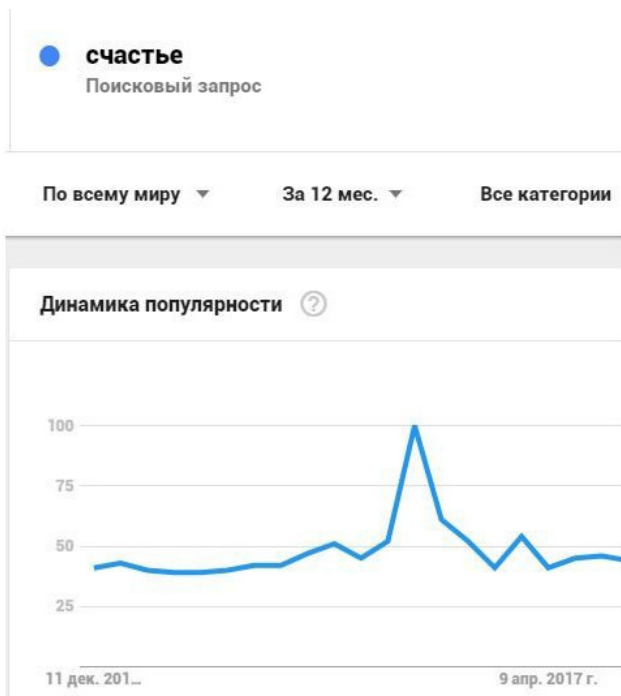
Регионы: 26-27 из 27

А замыкает список самых несчастливых жителей планеты – Соединенные Штаты Америки. Американцы набрали 1 балл и заняли последнее двадцать седьмое место среди несчастливых стран.

Таким образом мы отсеяли самых несчастливых людей в мире, а теперь настало время, наконец, выяснить где живут самые счастливые люди. Таких мест на планете оказалось много. На карте, все те территории неокрашенные в синий или голубой цвет, это там где живут все счастливые люди планеты.

Возможно вас удивит, но, как выяснилось, самые счастливые люди живут в Африке, Южной Америке, Австралии, Новой Зеландии, Китае, странах Ближнего востока, за исключением Израиля. Израиль у нас на 16 месте рейтинга по несчастливости, по данным мониторинга запросов Гугл-тренд.

Выяснился еще один интересный момент – всплеск нещастливости по статистике приходится на 5 марта. То есть в канун приближения женского праздника 8 марта. После чего интерес к теме Счастья резко идет на убыль – все счастливы. Это видно на графике ниже. 100 баллов приходится на 5 марта. Есть о чем задуматься.



Что влияет на уровень счастья людей в разных странах? Вероятнее всего: уровень социальных ожиданий, образованность, климат, и многие другие факторы.

Например, в США обыватель непрерывно жует гамбургер и посещает по воскресеньям церковь, фабрика грез штампует для него фильмы с хеппи энд, в стране работает целая армия психологов и психиатров. Поэтому американец почти счастлив, его мало что заботит кроме своего холодильника, и страна занимает только 27 строчку рейтинга самых несчастливых стран.

А, вот в странах бывшего СССР, живут люди традиционно с другими жизненными ценностями, на которых оказало влияние ещё и катастрофа СССР,

не прошедшая безболезненно – были разрушены многие привычные ценности и социальные лифты. Люди здесь, традиционно, более остро воспринимают несправедливость.

Изучив статистику Гугл-тренды мы выяснили что, уровень счастья в разных странах достаточно разный. Удивительно, но даже благополучная и сытая Америка, страна с хорошим климатом, и как считается с высоким уровнем благосостояния, попала в список самых несчастливых стран.

Яндекс и Гугл Кое-что о счастье

Почему вы изучаете этот курс? На этот вопрос есть только одно разумное объяснение – вы ищите ответ на важный для вас вопрос: «как стать счастливым». Никаких других причин у вас нет и быть не может, потому что если бы вас интересовало что-то иное, то и изучали бы сейчас что-то другое. Очевидно что-то у вас там не клеится.

К слову сказать, в своих поисках вы совсем не одиноки – на самом деле этот вопрос интересует и волнует очень многих людей. Каждый человек хочет быть счастливым – это базовая потребность человека, поэтому на вопрос «что такое счастье» написаны миллионы статей. Я не оговорился, именно миллионы. На запрос «счастье», Яндекс выдает 128 миллионов (!) результатов и 3 миллиона показов в месяц. А на запрос «как стать счастливым» Яндекс выдает 72 миллиона результатов и 140 тысяч показов в месяц.



Простая арифметика говорит о том, что вопрос поиска счастья для людей более чем актуален, и в течение года с вопросом «как стать счастливым» к Яндексу обратится 37 миллионов шестьсот восемьдесят тысяч человек. А, сколько еще людей, которых волнует этот вопрос, не задаст вопрос в Яндексе?

Может на процветающем Западе все обстоит иначе? Там больше счастливых людей? Давайте проверим. На наш запрос «how to be happy», Гугл, который знает все, выдает 690 миллионов результатов. Еще раз прописью —

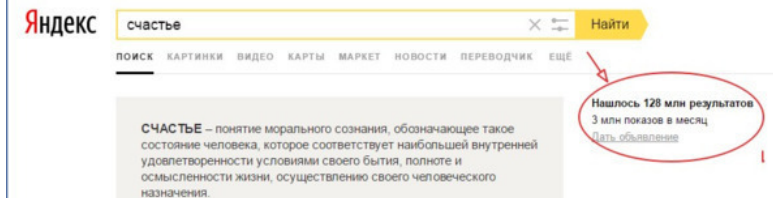
шестьсот девяносто миллионов. А, на несколько суженый запрос: «how to be happy alone» Гугл находит 25 миллионов результатов.

Все эти невероятные цифры указывают на то, что людей во всем мире остро интересует вопрос Счастья. Вероятно, вопрос счастья можно смело отнести к основным и важнейшим потребностям человека, и поставить его на второе место после еды. Потому что «счастье» по сути включает в себя все остальное: любовь, отношения, семья, секс, дети, здоровье, успех, достаток, дом и прочее.

При этом среди людей бытует расхожее мнение что, счастье у каждого свое и универсального способа быть счастливым не существует. Правда в том что, это не правда – **такой универсальный способ есть.**

Но, для полноты картины, давайте узнаем, какие решения этого важного вопроса нам предлагают два всезнайки – Гугл и Яндекс? О чем написаны эти миллионы статей в интернет, и почему счастливых людей никак не становится больше?

Гугл находит такие ответы – возьмем парочку для примера: «9 Ways on How to Be Happy» (9 способов, как стать счастливым), 1000+ideas about Being Happy Alone (1000 + идей чтобы быть счастливым в одиночку). Так и хочется воскликнуть: Тысяча идей, Карл! Тысяча!



Не менее интересно и то, что нашел и показывает Яндекс. Посмотрим заголовки в поисковой выдаче: «Как стать счастливым: 16 секретов счастья», «Как стать счастливым: 7 простых советов», «Как научиться быть счастливым? 12 простых советов», «20 вещей, которые надо отпустить, чтобы быть счастливым», «Как стать счастливым человеком: 10 +1 советов», «Как быть счастливой женщиной 14 приятных шагов...», «Как стать счастливым человеком? 7 действенных советов», «Как стать счастливой: 6 шагов», «20 способов стать счастливой прямо сейчас», «Как стать счастливой женщиной? 5 полезных женских ...», «Стратегии счастья: 7 шагов как стать счастливым...», «Как стать счастливым или 10 привычек счастья», «Как стать счастливым? Десять советов», «20 способов как стать счастливым | Как стать счастливой», «70 способов стать счастливой женщиной, Как стать счастливой женщиной?», «8 приемов в копилку, Как стать счастливым за 21 день», «Как стать счастливым за 30 дней», «20 советов как стать счастливым, Доказано наукой – 11 простых методов как стать счастли-

вым», «25 упражнений, чтобы стать счастливее», «Как стать счастливее:

12 научно подтвержденных советов», «50 привычек счастливых женщин: простые секреты», «20 простых советов, как стать счастливой», «Как стать счастливым за 90 дней».

Не случайно привожу все эти заголовки в качестве примера, а чтобы вы прочувствовали ситуацию. Просмотрев порядка 60 поисковых страниц Яндекса, прежде всего обратил внимание на заголовки именно с цифрами, и

даже прочитал некоторые статьи, чтобы убедиться что, все кто пишет эти статьи на самом деле понятия не имеют о том, о чем они пишут.

Думаю на самом деле никто не будет выполнять ни 7, ни 14, ни 20 советов, а если будут, то это пустая трата времени, и мало кому захочется ждать счастья 90 дней. Все хотят здесь и сейчас. Согласны?

А вот заголовок статьи в поиске Яндекса убивший наповал – «Автор книг о том, как стать счастливым, покончила с собой». Это что называется без комментариев.

Автор книг о том, как стать счастливым, покончила с собой - Век

<https://vek.ru/avtor-knig-o-tom-kak-stat-schastlivym-pokonchila-s-soboj> ▼

18 авг. 2014 г. - В Южной Корее автор книг о счастье покончила с собой. В родной стране Чхве Юн Хи была известна как «проповедница счастья».

Как вы думаете, сколько из миллионов людей, из тех кто прочитает эти статьи, станет в итоге счастливым? Ответ очевиден – нисколько. Потому что в этих статьях нет ответа на вопрос: «как стать счастливым».

Собственно само по себе перечисление многочисленных способов стать счастливым, снимает с авторов любую ответственность за то, что они пишут. Ведь, если читатель что-то забыл, не понял, и использовал из двадцати рекомендаций только девятнадцать, то и ответственность за результат автоматически переносится на несчастного читателя. Просто авторы этих статей поразглагольствовали на популярную тему, что привлекло на сайт трафик и конвертировали его в деньги. И все. Делать вас счастливыми ни у кого на самом деле цели не было – просто тема актуальная и кликабельная.

Впрочем, когда я просматривал поисковую выдачу Яндекс-са, все же мне

попалась одна статья с интересным заголовком – «Как стать счастливым человеком за одну минуту». Этот заголовок моментально привлек мое внимание. Потому что именно так и должно быть – вопрос со счастьем действительно решается просто и сразу. Но, увы, прочитав эту на самом деле остроумную статью, потом долго смеялся.

Итак, можно следовать целому списку таких «полезных» советов всю жизнь, но ощущение счастья в той мере, в которой Вы его ожидаете, не придет никогда. Как же достичь желаемого? Что делают люди для того, чтобы быть счастливыми? Что нужно делать и чего делать не нужно?

Что же думают о счастье сами люди?

Что же думают о счастье сами люди? Если посмотреть форумы по этой теме, то выяснится что в головах у людей полный раскардаш! Вот несколько цитат взятых из комментариев:

Вячеслав 1 мая 2018 2

Человек не может быть всегда счастлив, разве что он находится в дурдоме. Счастье – категория временная.

Подробнее: <https://smsta.ru/text/luck/happyness>

Борис Баймакский рейтинг: 30 апреля 2018 5

Духовное богатство, душевная щедрость, здоровье и внутреннее спокойствие, уважение других и уважение себя, стремление к лучшему и достижение цели – вот что такое счастье.

Подробнее: <https://smsta.ru/text/luck/happyness>

Автор: Игорь Ткачев

Источник: <https://shkolazhizni.ru/world/articles/92700/>

А вот труженик Леонардо да Винчи, оставивший нам многочисленные шедевры, утверждал, что обрести счастье может лишь тот человек, кто много трудится.

Источник: <http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/chto-takoe-schaste-mysli-vsluh.html>

© dnevnyk-uspeha.com

Счастье – это чувство удовлетворения своего ЭГО (эгоизма). Вот поэтому оно у всех разное. У альтруистов счастье помочь любому, при этом он получает удовольствие и счастье. У эгоистов счастье получать всегда всё, что он хочет, им труднее получать удовольствие и значит быть счастливым. Всё это связано с

биохимическими процессами в человеке -наличием эндорфинов в крови, вызывающих удовольствие. Кстати не верьте фразе, что счастья много не бывает, это ложь, так как при постоянном наличии эндорфинов в крови возникает зависимость. Вот поэтому счастье не бывает постоянным. Иначе при зависимости от привыкания наличия эндорфинов в крови, во время их резкого отсутствия, можно дойти до самоубийства.

Вот такой откровенной чушью и интеллектуальным мусо-

ром набиты головы людей! Стоит ли тогда удивляться, что так мало счастливых людей.

Где люди ищут счастье

За всеми нами водится один грешок – мы все очень высокого о себе мнения. Считаем себя одаренными, непревзойденной личностью, которую окружающие не ценят, не замечают, не понимают. Помните в советском фильме «Доживем до понедельника» один из учеников в сочинении написал: Счастье – это когда тебя понимают!

Если у нас в жизни что-то не клеится, то по нашему мнению виноваты в этом конечно только окружающие. Кто угодно, но никак ни мы сами.

Нам начинают читать нравоучения, поучать, давать тонны дружеских советов. Нет, нас явно не понимают, не понимают чего мы хотим, почему поступаем тем или иным образом.

В том, что у нас не идет бизнес, пора заводить семью, но не получается, все инициативы натыкаются на стену, виноваты конечно окружающие, которые ежеминутно выносят нам мозг и постоянно чего-то хотят и требуют. А, самое главное! хотят чтобы мы были такими как они сами. Потому что они-то сами ведут правильную жизнь. Ага!

И тогда люди начинают искать тех, кто их будет понимать и ценить.

Вариантов собственно не так много – религиозные секты или сомнительные компании.

Секты. В религиозные секты люди просто так не идут. Они идут туда только тогда, когда находятся в исканиях и сомнениях, поисках счастья, и ждут помощи и спасения. Счастливые люди в секты не идут. Что им там делать?! Люди, попав в секту, находят там это самое понимание, и единомышленников. Там принято поддерживать друг друга, хвалить, проявлять интерес, и ценить. Подбадривать и мотивировать. И человек, почувствовав заботу, внимание и понимание, легко попадает под влияние секты.

Второй вариант это оказаться в компании, где человека так же ценят, никто мораль не читает, мозг не выносят, а наоборот: ценят, любят и понимают, и наливают.

Результат – человек быстро становится алкоголиком. Особенно женщины. А, женский алкоголизм почти не лечится.

В обоих случаях люди попадают в определенную группу (стаю) вырваться из которой гораздо труднее, чем в нее попасть. Но, как совсем не трудно догадаться – проблем человека это не решает. Это только иллюзия счастья.

Где еще люди ищут счастье или хотя бы ответы на свои вопросы? Ну конечно, это: психологи, маги, колдуны, гадалки и прочие прорицатели. Продавцы счастья.

Что касается психологов, то здесь все более-менее по-

нятно — хороший психолог действительно может помочь. Проблема лишь в том, что сейчас каждый второй мнит себя психологом, и что такие психологи вам могут насоветовать страшно подумать! Придется мне рассказать одну историю, как моя знакомая стала психологом. Ей даже не пришлось рекламировать свои «таланты» где-нибудь в Инстаграм (¹проект корпорации Мета, признана экстремистской и запрещена в РФ), она просто устроилась на работу в какую-то консультационную фирму психологом. Зная ее таланты меня это не удивило. Либо и компания была такая же липовая, как и она психолог, и там были рады любому сотруднику, либо она нарисовала нужные сертификаты в фотошопе. Помните как в фильме: у меня есть знакомый, три класса образования, он так десятку нарисует, ни один эксперт от настоящей не отличит.

Так получилось что, однажды я стал невольным свидетелем того как она консультирует свою клиентку. Та позвонила ей на мобильный телефон, и стала жаловаться на своего мужа и проблемы в семье. Разговор проходил по громкой связи, и поэтому я слышал буквально все, о чем они говорили. В течение получаса моя знакомая насоветовала такого, что у меня просто волосы дыбом стояли от услышанного.

А, насоветовала наш горе психолог своей клиентке поступить следующим образом: когда муж уйдет на работу выне-

¹ проект корпорации Мета, признана экстремистской и запрещена в РФ

сти все его вещи на лестничную площадку и поменять замок от входной двери.

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.