

ЗОЛОТАЯ **3** СЕРИЯ

НАУЧНОЕ И ДУХОВНОЕ НАСЛЕДИЕ
ДОКТОРА Ч. К. ТОЙЧА



ЧАМПИОН К. ТОЙЧ

**СТРАТЕГИЯ РЕШЕНИЯ
ЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ.**

МЕНТАЛИТЕТ УСПЕХА

Золотая серия (Когито-Центр)

Чемпион Курт Тойч

**Стратегия решения личных
проблем. Менталитет успеха**

«Когито-Центр»

1996

Тойч Ч.

Стратегия решения личных проблем. Менталитет успеха /
Ч. Тойч — «Когито-Центр», 1996 — (Золотая серия (Когито-
Центр))

Эта книга основана на материалах семинара доктора Ч. К. Тойча, проведенного в мае 1996 года в Москве. Она знакомит читателя с основополагающими идеями и концепциями IDEAL-метода, созданного супругами Тойч более 45 лет назад. Анализируя законы, по которым живет человек и находя корни его актуальных проблем в историях жизни его предков, доктор Тойч показывает, какие именно модели поведения являются неэффективными и каким образом человек может их изменить. Существование определенных законов жизнедеятельности человека, которые проявляются в его мыслях, словах или действиях, определяет его жизнь, делает ее предсказуемой и потому регулируемой. IDEAL-метод способен предложить и логически обосновать решение для любой проблемы – личной, семейной, профессиональной. Особенно полезной и абсолютно уникальной книгу делают стенограммы консультативных сеансов доктора Тойча по разрешению реальных проблем конкретных людей. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Посвящается памяти Джоэл и Чемпиона Тойчей	6
Чемпион Курт Тойч. Биографическая справка	8
Предисловие к русскому изданию научного и духовного наследия доктора Ч. К. Тойча	9
День первый	12
Введение	12
Психогенетика и соматические заболевания	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Чемпион Курт Тойч
Стратегия решения личных
проблем: здоровье – семья –
карьера. Менталитет успеха

Главный редактор серии:

кандидат психологических наук А. П. Наминач

Переводчик:

Д. Ю. Петров

Посвящается памяти Джоэл и Чемпиона Тойчей

«Вы – творец своей жизни. Вам дается только холст, а картину Вы рисуете сами. Позаботьтесь о своей жизни...»

Джоэл Мари Тойч



Джоэл Мари Тойч (1913–1992)



Чемпион Курт Тойч (1921–2005)

«В свое время я сам был циником и скептиком, и никакие проповеди и молитвы не могли сделать меня иным. Но жизнь, Божественное сознание, которое любит всех нас, послало мне спасителя в лице моей жены Джоэл. Вместе мы создали программу, которая способна изменить человека и вернуть его обратно в Божественное состояние».

Чемпион Тойч, доктор психологии

Чампион Курт Тойч. Биографическая справка

Ч. К. Тойч (10 февраля 1921–25 декабря 2005) родился в г. Лейпциге. В 1939 г. эмигрировал из нацистской Германии в США. Получил инженерно-техническое образование в университете Флориды. После открытия второго фронта поступил на службу в Вооруженные Силы США. Принимал участие в боевых действиях в качестве офицера воздушной разведки. Был участником встречи союзнических войск на р. Эльбе. После войны Ч. Тойч работал в космической промышленности США над созданием новых коммуникационных систем. За одну из своих работ он получил национальную премию Правительства США. Ч. К. Тойч изучал психологию и юриспруденцию в Гарвардском и Южно-Калифорнийском университетах. В 1954 г. он встретил свою будущую жену Джоэл Мари Ноэль (1913–1992). Эта встреча кардинально изменила его жизнь и навсегда определила сферу научных интересов. Вместе с Джоэл Мари, он начинает систематическое изучение природы и механизмов человеческого поведения. В 1959 г. они опубликовали свою первую книгу «Understand and Raise Your Consciousness. From Here to Happiness!» («Поймите и повысьте ваше сознание. Отсюда к счастью»), в которой изложили психогенетическую концепцию поведения и основы IDEAL-метода Тойча. В последствии, обобщив огромный опыт консультативной работы на основе IDEAL-метода, Ч. Тойч защищает диссертацию и получает степень доктора психологии. Вся его последующая деятельность проходила в рамках Академии IDEAL-метода Тойча (АТИМ) в г. Лос-Анджелесе. С 1993 по 2004 г. он вел активную преподавательскую и консультативную работу в России. В 1996 г. известный кинорежиссер-документалист, лауреат Госпремии СССР, Игорь Романовский при участии АТИМ, МИЦЧ «СанРэй» и студии «Перспектива», снял документальный фильм «Второе рождение», посвященный жизни и деятельности замечательной супружеской пары Джоэл Мари и Чампиона Курта Тойчей. Премьера фильма, состоявшаяся в Центральном Доме Кино, собрала более 1000 российских учеников и последователей доктора Тойча.

Предисловие к русскому изданию научного и духовного наследия доктора Ч. К. Тойча

25 декабря 2005 года завершил свой земной путь наш друг, наставник и коллега Чемпион Курт Тойч. Годы общения, сотрудничества и совместного творчества с ним мы вспоминаем с глубокой благодарностью и нежностью. Его неиссякаемая энергия, мудрость и пронизательность, исключительное чувство юмора и потрясающее умение увлечь за собой и вселить веру в собственные силы всегда будут с нами.

Доктор Тойч оставил нам огромное научное и духовное наследие, которое создавалось им на протяжении нескольких десятилетий вместе с его любимой женой Джоэл Мари Ноэль (1913–1992). Мы считаем своим долгом и обязанностью донести их мысли, идеи и знания до возможно большего числа людей во всем мире.

В конце 50-х годов Чемпион К. Тойч совместно с супругой Джоэл Мари, разработали и обосновали психогенетическую концепцию поведения человека, и создали на ее основе уникальный по своей эффективности консультативный подход, который получил название IDEAL-метод Тойча. основополагающий тезис их пионерской концепции состоял в том, что «генетический код» еще до рождения человека определяет большую часть перспектив его жизни и основные модели поведения. Именно этому – доказательству важнейшей роли наследственности в формировании структуры личности человека, его мышления и эмоциональных особенностей, они посвятили свою жизнь.

Результаты более чем тридцатипятилетних совместных исследований и ежедневной консультативной практики с помощью IDEAL-метода принесли супругам Тойч международное признание и славу. Их книга «From Here To Greater Happiness or How Change Your Life For Good» (в русском переводе издавалась под названием «Второе рождение или Искусство познать и изменить себя», Москва, МИЦЧ «СанРэй», 1994, 1995, 1998) была переведена на испанский, немецкий, японский и русский языки, многократно переиздавалась во многих странах мира и давно стала бестселлером. Их психогенетический подход неоднократно, и с большим интересом, обсуждался на международных симпозиумах и конференциях, в ведущих университетах и клиниках мира. Их консультативный метод продолжает оставаться одним из самых эффективных и быстродействующих.

Джоэл и Чемпион были настоящими «фанатами» своего дела. всю свою сознательную жизнь они занимались изучением природы и механизмов человеческого поведения, консультированием и обучением людей принципам здоровой, счастливой и гармоничной жизни. Никому никогда не отказывая в помощи, Джоэл и Чемпион стали учителями и наставниками для многих тысяч людей в самых разных странах мира. С их помощью возрождались разрушенные семьи, восставал из руин почти обанкротившийся бизнес, восстанавливались давно разорванные отношения между близкими людьми, резко ускорялось выздоровление «безнадежных» больных.

Благодаря их мудрости и пониманию законов жизни многие люди на нашей планете добились настоящего успеха, признания и славы, достигли вершин в профессиональной сфере, обрели великолепное здоровье, огромное богатство и счастье. Среди них – люди, ставшие крупными бизнесменами (например, Марк Хьюз – основатель международной компании «Гербалайф», Берни Хауройд – владелец и президент крупнейшей в США фирмы по найму сезонных рабочих «Apple one», Чарльз Фурнесс-старший вице-президент крупной калифорнийской компьютерной фирмы «Calcomp»), известные проповедники (Роберт Шуллер – основатель Хрустального Кафедрального Собора в Лос Анджелесе, Дэмар Бэрн – Президент Церкви Мормо-

нов Калифорнии), политические и государственные деятели (например, Том Брэдли – бывший мэр Лос Анджелеса, некоторые конгрессмены, и даже два бывших Президента США).

Клиентами Джоэл и Чемпиона Тойчей были также звезды Голливуда: Энтони Перкинс, Элизабет Тейлор, Клоренс Ричмонд, Сесили Тайсон, Энтони Куин, Луи Госсет-младший, Патрик Макни – герой сериала «Мстители» и другие. Многие из них через некоторое время стали обладателями Оскара или других престижных премий. Именно поэтому супругов Тойч часто называли «инструкторами успеха» и сравнивали эффективность их метода при решении жизненных проблем с эффективностью методов Дейла Карнеги при решении проблем менеджмента.

Джоэл и Чемпион были пионерами во многих сферах жизни и деятельности американского общества. В начале 60-х годов, при поддержке Института Транспортных Исследований Колумбийского университета, они возглавили компанию за прекращение публикаций прогнозов об увеличении количества аварий и несчастных случаев на дорогах США в праздничные и выходные дни. Они доказали, что публикации этих прогнозов в средствах массовой информации напоминают внушения колдунов Вуду и не снижают, а наоборот, повышают число жертв дорожно-транспортных происшествий и автокатастроф. Эта инициатива нашла понимание и была с благодарностью принята Национальным комитетом по безопасности движения, который с 1962 года прекратил публикацию таких прогнозов.

В своей исследовательской и консультативной работе супруги Тойч первыми начали использовать генограмму как способ описания и анализа истории семьи для вычленения наследственной основы при интерпретации жизненных событий и поведенческих моделей клиента. Будучи глубоко религиозным и высоко духовным человеком, Джоэл Мари Тойч привнесла в психогенетическую концепцию поведения духовное начало. Именно она стала рассматривать и понимать дух не только как религиозную, но и как научную реальность. Ее книга «Откровения Джоэл. Библия как учебник радостной и эффективной жизни» (Москва, МИЦЧ «СанРэй», 1996, 1998) стала настольной для всех ее учеников и последователей IDEAL-метода Тойча.

IDEAL-метод дает возможность каждому человеку эффективно управлять своей жизнью, справляться с любыми проблемами, принимать правильные решения, успешно завершать начатые дела, достигать поставленных целей, жить в изобилии и внутренней гармонии, здоровья и счастья. В течение 45-ти лет доктор Тойч десятки тысяч раз применял свой метод на практике во многих странах мира и каждый раз добивался убедительных результатов.

Мы были первыми из россиян, получившими возможность познакомиться с психогенетикой поведения человека из первых рук, непосредственно при помощи одного из ее авторов. Это знаменательное знакомство произошло в мае 1993 года, когда, по нашему приглашению, доктор Тойч впервые посетил Россию и провел свой первый авторский семинар «Как изменить вашу жизнь к лучшему». Летом этого же года доктор Тойч возглавил Совет Директоров созданного при его участии и поддержке Международного Исследовательского Центра Человека «СанРэй».

Наше сотрудничество продолжалось 10 лет, в течение которых МИЦЧ «СанРэй» организовал более 50 семинаров и мастер-классов доктора Тойча в разных городах России и стран СНГ: Москве, Санкт-Петербурге, Воронеже, Барнауле, Екатеринбурге, Уфе, Киеве, Запорожье, а также в Лос-Анджелесе и Тель-Авиве.

Время доказало исключительную эффективность семинаров и непреходящую ценность того знания, которым доктор Тойч так щедро делился с аудиторией. Многие тысячи участников семинаров, применив эти знания на практике, сумели кардинально изменить свою жизнь и жизнь своих близких в самых разных ее сферах: личной, семейной, профессиональной. Применение IDEAL-метода в нашей собственной жизни и консультативной практике, а также резуль-

таты, полученные нашими клиентами, еще больше убедили нас в исключительной силе и мощи этого метода.

Именно поэтому, в 2003 году, еще при жизни доктора Ч. Тойча и с его согласия, мы начали расшифровку аудио и видео стенограмм его семинаров, проведенных совместно с МИЦЧ «СанРэй». Мы приняли решение опубликовать эти материалы и сделать их максимально доступными для самого широкого круга читателей. Наша инициатива была поддержана и горячо приветствовалась участниками юбилейных семинаров доктора Тойча в Москве (май 2003 г.), посвященных 10-летию его деятельности в России.

Мы уверены, что знакомство с научными и духовными принципами IDEAL-метода Тойча и их применение в реальной жизни поможет многим людям не только решить свои проблемы, но и пережить свое «Второе рождение» – обрести новую жизнь, наполненную любовью, благополучием и гармонией.

Мы выражаем свою признательность и глубокую благодарность участницам многих авторских семинаров доктора Тойча в России Елене Мясниковой и Армиде Бакунц за их бескорыстную помощь в подготовке к публикации первых четырех книг ЗОЛОТОЙ СЕРИИ. Мы призываем всех, кому не безразлична судьба научного и духовного наследия доктора Ч. К. Тойча, принять посильное участие в финансировании этого уникального издания и подготовке материалов к публикации.

Предлагаемая Вашему вниманию ЗОЛОТАЯ СЕРИЯ книг, открывает для каждого возможность прикоснуться к научному и духовному наследию Джоэл и Чемпиона Тойчей.

Книга, которую Вы держите в руках, создана на основе стенограммы семинара Ч. Тойча «Стратегия решения личных проблем: здоровье – семья – карьера. Менталитет успеха». Семинар был организован МИЦЧ «СанРэй» в г. Москве с 23 по 25 мая 1996 года. Подготовку текста к публикации осуществили А. П. Наминач, Н. А. Цветкова и Р. М. Моджорян. При работе с текстом сокращению подверглись организационные сообщения организаторов и участников семинара.

В целях сохранения конфиденциальности в материалах изменены все имена собственные, включая названия географических мест, упоминавшихся участниками в ходе работы на «горячих стульях». Расшифровку аудиостенограммы произвела Е. В. Мясникова. Генограммы участников семинара, ставших клиентами доктора Ч. Тойча во время открытых консультативных сеансов, построил А. П. Наминач.

Анатолий Павлович Наминач,

учредитель и президент Международного Исследовательского Центра Человека «СанРэй»

Наталья Афанасьевна Цветкова,

директор Психологического консультативного Центра «Семья»; Генеральный директор МИЦЧ «СанРэй» в 1993–1998 гг.

День первый

«С тех пор, как я стал консультировать в России, я обнаружил, что основная проблема русских людей – это беспокойство. 90 % времени тратится на беспокойство: «Как бы чего не вышло!»».

Чемпион Тойч, доктор психологии

Введение

Дорогие друзья! Мне очень приятно находиться здесь вместе с вами. Для меня сегодня праздничный день! Это мое одиннадцатое путешествие в Россию, которая стала для меня вторым домом. Я очень благодарен доктору Анатолию Наминачу, доктору Наталье Цветковой и всем сотрудникам «СанРэя» – Диме, Элле, Ирине и другим, а также Ширин Рокни, которая специально приехала со мной в Москву из Лос-Анджелеса, за их большую помощь и содействие мне в распространении нашего метода.

Джоэл – моя наставница. Ее мудрость и любовь всегда со мной, ее знание бесконечно, как сам Бог. Джоэл заботилась, прежде всего, о моем духовном развитии, а Ширин я благодарю за ее помощь мне в физическом и в организационном плане.

Теперь несколько слов о Вас. Получая ответы на одни вопросы, Вы приходите к другим, новым вопросам. Наше развитие, как и сама жизнь, бесконечно. Оно не имеет начала и конца. Все мы постоянно странствуем, и в поисках самих себя, совершаем новые открытия. Иногда, заботясь о других, мы забываем о себе. Каждому надо обратить на это внимание. И помните, сколько бы семинаров Вы не посетили, каждый раз Вы будете открывать что-то новое, и это будет продолжаться бесконечно.

В чем заключается IDEAL-метод Тойча? Это практический анализ законов, по которым Вы живете, в применении к Вам. Существование таких законов, которые проявляются в Ваших действиях или в Ваших словах, определяет Вашу жизнь, делает ее предсказуемой и потому регулируемой. Любое событие в Вашей жизни подпадает под объяснение в научном смысле. Надо помнить, что наш метод способен предложить решение любой, даже самой трудной ситуации, и дать его логическое обоснование. В каждой жизни есть множество факторов, способствующих успеху, и множество факторов, препятствующих ему.

С научной точки зрения, в жизни нет ничего случайного, цепочка причин и следствий жизненных событий и ситуаций закономерна. Все великие физики отмечали предопределенность всех видов движения тел, молекул и атомов. Все движения происходят по определенным траекториям, и каждое движение подчинено определенной закономерности. И это правило обязательно для всех, даже для мельчайших частиц во Вселенной. Каждая планета, каждая звезда, вся галактика, и все небесные тела подчинены этим законам. Наша Вселенная точна. Мы можем точно предсказать, где и через какое время будет находиться какая-либо планета. Законы одни и те же и в микро-, и в макрокосмосе. И человек не исключение, все события его жизни подчинены тем же законам.

Альберт Эйнштейн создал теорию единого поля, но исключил из своей теории человека, так как он, по мнению Эйнштейна, обладает свободной волей. И Эйнштейн, и Планк и другие физики упускали из виду тот факт, что человек – элемент Вселенной, и он подчинен ее законам по определению. Это же относится и к фрейдовским представлениям о природе человека.

Законы Вселенной – это те законы, которые действуют в жизни каждого из Вас персонально. И я объясняю каждому клиенту, что любое событие в его жизни подчинено опреде-

ленным законам, а не внешним обстоятельствам. Это главный момент в понимании законов Вселенной.

В нашем методе присутствуют законы разных наук: генетики, физики, психологии, а также духовные законы. Неважно о чем идет речь: об отдельном человеке, о семье, о компании, о нации – везде присутствует закон, которому подчиняются все события. Можно на уровне сознания быть здоровым и успешным, но если нет подсознательной внутренней логики, все начинания обречены на провал. Овладев нашим методом, Вы можете вносить коррективы в свою жизнь на регулярной основе.

Одна моя клиентка в Америке задала мне вопрос: «Есть ли в методе Тойча сострадание и сочувствие к жертве?» Я ей ответил: «Сочувствие – это не то, что способно исцелить человека». В психотерапии, в группах встреч и поддержки господствует мнение, что жертву можно и нужно жалеть. Они рассматривают мир вокруг нас, как мир жестокий и несправедливый. Это неправильное представление о мире распространено по всему свету. Это неверно. У нас замечательная Вселенная. Вся жестокость, все несчастья – это видение самого человека. Оно зависит от его собственных несовершенств и от степени его невежества. Если во Вселенной каждая звезда находится на своем месте, то и человек не исключение, и каждый находится там, где ему полагается быть. Человек должен бороться не против родителей, учителей или своих начальников, его борьба должна быть направлена против неверных представлений о них. Ваши родители и Ваши учителя были Вам необходимы, чтобы сегодня Вы стали такими, какие Вы есть. Будь они другими, у Вас было бы другое настоящее. Все события в Вашей жизни были необходимы для Вас. Мы не сами создали себя, в нашем создании заложен совершенно определенный смысл.

Наш метод не обвиняет человека, но и не поддерживает жертву, которая несет ответственность за то, что с ней происходит. Наш метод учит правильно понимать мир вокруг себя. Важнейшее концептуальное понятие нашего метода – В. I. D. (Basic Inner Desire) – наше базовое внутреннее желание или направленность, движущая сила, которая толкает нас по жизни в определенном направлении. Успех, как правило, приходит только в том случае, когда Вы движетесь в соответствии со своим В. I. D., когда встречаются препятствия и вы преодолеваете их.

Крупные богатства многих семей сформировались там, где из поколения в поколение В. I. D. членов этой семьи имело направленность к успеху. Христос благословляет нищих и обещает им вознаграждение, то есть Жизнь дает вознаграждение за проявленное усердие. Жизнь всегда справедлива и проста. Истина состоит в том, что единственное, что есть в жизни всегда – это постоянство перемен. В. I. D. передано Вам от Ваших предков, но Вы постоянно меняетесь и, тем самым, можете достичь гораздо большего по сравнению с тем, чего добились ваши предки. Вы можете создать для себя лучшее будущее. Цыпленок сам разбивает скорлупу, а не его мама – наседка. Разумная Жизнь дает цыпленку силы вылупиться из яйца. Если кто-то попытается помочь ему вылупиться, курица заклюет цыпленка, так как он будет нежизнеспособен.

Каждый из нас живет в едином поле определенной последовательности событий. Каждый живет в своей скорлупе, и каждый имеет желание пробиться через скорлупу. Не нужно проявлять жалость и сочувствие, а нужно иметь понимание, что каждый должен научиться стать более эффективным, чтобы пробиться через эту скорлупу. Люди способны на чудеса, чтобы улучшить свою жизнь.

Приведу конкретный пример. Одна очень симпатичная женщина считала, что она вышла замуж не за того человека, и негативно относилась к своему супружескому опыту, считая его разрушительным. Но при нашей личной встрече с ней я выяснил, что в этой женщине существовала давняя обида на мать. А обида, как правило, воплощается в виде рака, в виде язвы, в виде других болезней. Человек расплачивается своим телом за каждый случай раздражения или критики. Осознав свою обиду, она поехала к матери в другой город и все ей рассказала.

Три дня и три ночи они выясняли свои отношения, а затем простили друг друга. Ситуация сразу же изменилась.

Наш метод направлен в будущее. Он дает правильное видение этого будущего, иначе многие вещи остались бы для нас загадкой. Для определения и лучшего понимания наследственных предрасположенностей Вашего рода используется генограмма. Все Ваши предки, даже самые отдаленные, играют важную роль в том, что с Вами происходит сейчас. Даже какой-нибудь пьющий дядюшка – это еще одна модель, как не надо жить. В каждой семье есть свой закон. Законом в семье этой женщины, как нам удалось выяснить, был закон неопределенности и неуверенности. Всегда стоял знак вопроса – «Что делать, где жить, чем заняться?» Даже кошки в этой семье погибали или убегали. Знайте, что и ваши домашние животные отражают вашу сущность.

Родные нашли ей мужа, который по законам Разумной Жизни должен был дополнять ее, а она считала, что он не подходит ей. На самом деле, он обладал самостоятельностью, которой не было у нее. Для эволюции было закономерно, чтобы этот союз возник, было необходимо, чтобы потомство сохранило сильные доминантные черты.

Каждый совершившийся брак является необходимым, так как он необходим для эволюции человека в целом, для его генетических изменений. Христос говорил: «Истина освободит вас». Если бы Вас спросили, почему Вы выбрали именно этого мужчину в мужа, ответ был бы рациональным: за то-то и то-то. На самом деле, сила Разумной Жизни, Бог – выше, чем человек. Он более всеобъемлющ, чем человеческое разумение.

Все приносит нам пользу. Даже если Вы испытываете раздражение от постоянной критики, Вы должны помнить, что каждая критика необходима, чтобы сделать Вас лучше, полноценнее. Болезни и неприятности также дают нам определенный урок и, таким образом, тоже несут нам благо. У нас неправильное представление о том, что является положительным, что несет нам благо. И это дремлет в нас, а новое понимание истины ждет, когда мы откроем себя для него.

Мы предъявляем требования и ультиматумы к своим предкам, к своей жизни. Но Ваши бабушки и дедушки, Ваши родители и Вы сами не сделали в жизни ничего неправильного. Все совершилось для того, чтобы Вы были такими, какие Вы есть. Ваше В. I. D. привело Вас сюда, оно конструктивно. Вы научитесь заново рассматривать свою жизнь. Новое понимание сделает Вас здоровыми и счастливыми людьми.

Психогенетика и соматические заболевания

«Путь к излечению состоит из правильного мышления и правильного действия»

Чемпион Тойч, доктор психологии

В Лос-Анджелесе у меня была клиентка. Эту женщину звали Иоланта, и у нее было 2 проблемы:

1) Постоянные простудные заболевания, которые вели к повышению давления;

2) У нее был друг, который постоянно занимал у нее деньги и не возвращал их.

На первый взгляд, это не связанные друг с другом проблемы. Но мы знаем, что в жизни нет ничего, что не было бы связано друг с другом. Приятель этой женщины – его звали Рик – называл себя Робин Гудом и говорил ей, что берет деньги у богатых и отдает их бедным. На ее слова: «Я не так богата», – он отвечал: «Мне не из чего выбирать». Надо заметить, что и до этого случая, каждый мужчина, который появлялся в жизни Иоланты всегда что-то забирал у нее. Такое поведение мужчин сказывалось на ее физическом состоянии. Для полноценного существования ей не хватало чего-то очень важного.

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.