

**Маргарита Мураховская**

# **Волшебный дневник процветания**

**Техники  
любви,  
успеха,  
желаний,  
здоровья  
и стройности**

**120 техник личностного роста**

**12+**



Маргарита Мураховская

**Волшебный дневник процветания**

«ЛитРес: Самиздат»

2010

**Мураховская М.**

Волшебный дневник процветания / М. Мураховская — «ЛитРес: Самиздат», 2010

ISBN 978-5-532-04721-1

Волшебный дневник процветания - это сборник практических приемов и техник, которые помогли мне и многим моим клиентам жить с удовольствием и достигать успеха во всех сферах своей жизни легко и с радостью. Заведи для себя блокнот. И записывай в него все свои мечты, результаты своих достижений, свои гениальные идеи. А также выполняй в нем все нижеизложенные техники. Этот блокнот будет символизировать общение с самым близким для тебя человеком на Земле – с самим собой! Благодаря выполнению техник, твоя жизнь станет еще более наполненной и качественной, счастливой и радостной. Это намного проще, чем кажется. Главное действовать, упорствовать и никогда не сдаваться!

ISBN 978-5-532-04721-1

© Мураховская М., 2010  
© ЛитРес: Самиздат, 2010

# Содержание

Благодарности	6
От автора	7
Часть 1. Техники успеха	9
Глава 1. Техники достижения целей	9
Техника «Моя жизнь через 20 лет»	9
Футуро-техника	10
Техника «Мои достижения»	10
Техника «Мои успехи»	11
Техника «Перспективный план создания жизни моей мечты»	11
Техника достижения цели	12
Правила формирования цели	12
Техника «Мой дар»	13
Глава 2. Техники повышения самооценки	14
Техника «Мои гениальные идеи»	14
Техника «Мои успешные ситуации»	14
Техника «Договор с собой»	14
Техника «Сотворение чудес в своей жизни»	15
Техника улучшения принятия решений	16
Техника «Что мне приносит радость и удовольствие»	16
Техника «Самооценка»	16
Техника «Умею ли я одобрять?»	17
Техника «Превращение проблемы в задачу»	18
Техника «Письмо из будущего»	18
Техника «Встреча с внутренним ребенком»	19
Техника «Письмо в страну Детства»	19
Волшебные приемы счастливой жизни	20
Глава 3. О лидерстве	22
Техника «Как быстро принять правильное решение»:	22
4 типа формирования лидера	23
Качества харизматичного человека:	23
Техника «Харизма»	24
Техника «Представь, если бы...»	24
Техника «Сделай это сейчас»	25
Техника «Портрет сотрудника»	25
Техника «Телепатия»	25
Техника «Мои ожидания»	25
Время испытаний.	26
Техника план для цели «Мой бизнес успешно развивается, принося хорошую прибыль»	26
Принципы личной ответственности	27
Афоризмы самопомощи	28
Памятка личностных изменений	29
Глава 4. Об успехе	30
Законы успеха	30
Правила успеха по Биллу Ньюмену:	32

Глава 5. Техники привлечения денег	33
Техника «Всеобщий банк»	33
Техника «Денежный ангел»	33
Техника «Свящийся шар»	34
5 законов денег	34
Техника «Копилка»	35
«Мини-копилка»	36
Правила привлечения денег	36
Глава 6. О времени	38
Планирование дня	38
Время никого не ждет	38
Трактат о времени	39
Живи сегодня...	40
Часть 2. Техники исполнения желаний	43
Глава 1. Законы исполнения желаний	43
Закон искренности	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

## Благодарности

Огромная благодарность типографии ТЕС за высокий профессионализм, безупречное качество, командную работу и человеческое отношение.

Искренняя признательность дизайнеру данного издания, Николаю Кузнецову за потрясающую креативность, высокий профессионализм, пунктуальность и партнерское отношение. Коля, спасибо тебе за вдохновение, с которым ты работал над данным проектом.

Особая благодарность художнику данного издания, Ирине Кондрашовой, за необычайное трудолюбие, высокую ответственность и удивительный профессионализм. Ириша, спасибо тебе за терпение, творчество и душевность.

Я признательна корректору и редактору данного издания, Ольге Сивак за четкость, ответственность, пунктуальность, профессионализм и ценные советы. Оля, я счастлива, что всегда могу положиться на тебя.

Я бесконечно благодарна своему мужу, Владимиру Мураховскому за нежность, любовь, искренность и надежность. А также за финансовую поддержку данного издания. Володя, ты самый мудрый, проницательный и удивительный человек на свете!

Глубокая благодарность моему учителю Татьяне Калашник, за удивительные техники, которым она меня обучила. А также за потрясающий талант психотерапевта, мастера и наставника. Таня, низкий поклон тебе и признательность!

## От автора

Ты держишь в руках сборник практических приемов и техник, которые помогли мне и многим моим клиентам жить с удовольствием и достигать успеха во всех сферах своей жизни легко и с радостью. Я собрала в данном издании самые эффективные и проверенные на практике техники.

Заведи для себя блокнот. И записывай в него все свои мечты, результаты своих достижений, свои гениальные идеи. А также выполняй в нем все нижеизложенные техники. Этот блокнот будет символизировать общение с самым близким для тебя человеком на Земле – с самим собой!

Благодаря выполнению нижеизложенных техник, твоя жизнь станет еще более наполненной и качественной, счастливой и радостной. В твою жизнь придет изобилие, любовь, успех и процветание! Это намного проще, чем кажется. Главное действовать, упорствовать и никогда не сдаваться!

В добрый путь!

А сейчас выполни волшебную технику. Помни: что напишешь, то и сбудется. Напиши сегодняшнюю дату:

число \_\_\_\_месяц \_\_\_\_год \_\_\_\_

А теперь перенесись с помощью своего воображения в будущее, на год вперед.

Число \_\_\_\_месяц \_\_\_\_год \_\_\_\_

Представь себе, что произошло чудо, ты использовал(а) все техники волшебного дневника процветания и самые главные твои желания сбылись.

Мои осуществившиеся желания (от 1 до 10):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Представь себе, что именно сейчас ты анализируешь результаты своей работы с дневником.

Как изменилась твоя жизнь за этот год? Что тебе дал этот дневник?

---

---

---

---

---





## Часть 1. Техники успеха

### Глава 1. Техники достижения целей



*Лучший способ предсказать будущее—это создать его*

#### **Мои цели**

Мы с помощью своего воображения переносимся на много лет вперед, в свое желаемое будущее и представляем свою жизнь, свои мечты. А затем превращаем свои мечты в цели и упорно стремимся к их реализации – это и означает осознанно управлять своей жизнью.

#### **В чем ценность целей:**

- Верность своим целям упрощает процесс принятия решений. Мы всегда знаем свои приоритеты.

- Цели улучшают психологическое и физическое состояние. Если мы занимаемся любимым делом и стремимся к вершинам своей мечты, то на апатию и грусть нет времени...

- Цели вызывают уважение окружающих.

Люди всегда идут за сильными и уверенными в себе.

- Цели избавляют человека от разочарования и потребности в одобрении окружающих.

Чтобы достичь поставленных целей, нужно страстно верить в свой успех и высоко себя ценить.

- Цели наполняют жизнь смыслом и повышают личностную эффективность.

### Техника «Моя жизнь через 20 лет»



Представь, что все твои мечты сбылись. Ты стал(-а) богатым, успешным, счастливым человеком. Напиши свои мечты в настоящем времени, как будто они уже свершились. Например, у меня есть, я имею, я владею ...

Моя жизнь через 20 лет. Моя жизнь через 10 лет. Моя жизнь через 5 лет. Моя жизнь через 1 год.

### **Футуро-техника**



Представь себе, что с сегодняшнего дня прошло 5 лет. И твоя жизнь сложилась так, как тебе хотелось. В твоём любимом журнале вышла статья о тебе, как о человеке, который добился невероятных успехов.

Как называется журнал? О чём эта статья? Напиши её краткое содержание (5-7 предложений)

### **Техника «Мои достижения»**



В чём я вырос(-ла) за прошлый год как личность. Закончи предложения:

1. Я стал(-а) теперь...
2. Теперь я могу...
3. У меня здорово получается...
4. Я преодолел(-а) в себе...
5. Я достиг(-ла)...
6. Я стал(-а) более уверенным(-ой) в...

7. Моя жизнь теперь...
8. Я думаю о себе как о...
9. Моя душа наполнена...
10. Теперь я верю в...

### **Техника «Мои успехи»**



Составь перечень успехов, которых ты добился(-ась) недавно или на протяжении всей жизни. Это могут быть успехи не только в работе, но и в любых областях жизни. Записывай все, что имеет для тебя значение, даже если это не имеет значения для других. Дополняй список новыми достижениями. Таким образом, ты сможешь поддерживать свои силы и способности, что даст тебе дополнительную энергию для достижения успеха.

### **Техника «Перспективный план создания жизни моей мечты»**



*Лидерство – это не роль, а образ мышления*

Что значит для меня жить по – своему (мой авторский стиль жизни)?

Каким человеком я хочу стать?

Если представить, что у меня нет такой проблемы как деньги, и я могу делать то, что хочу, быть тем, кем хочу, и иметь то, что я хочу, то какой была бы моя жизнь:

Что я делаю в идеале?

Где и кем я работаю?

Как я обычно провожу день?

Что я делаю, чтобы расслабиться и получить заряд вдохновения?

Что я делаю, чтобы внести свой вклад в совершенствование мира?  
Что у меня есть?  
Чего я добился (-ась)?  
Где я живу?  
Как выглядит мой дом?  
С кем у меня наиболее близкие отношения?  
Какая у меня семья?  
Какой я человек?  
Как бы я охарактеризовал(-а) свою жизнь?  
Как бы меня описал близкий человек?  
Как бы я охарактеризовал(-а) свое физическое и эмоциональное состояние?

## **Техника достижения цели**



1. Чего я хочу? Позитивная формулировка цели.
2. Результат моей цели. Как я узнаю, что цель достигнута? Создай визуальный, аудиальный и кинестетический образ цели.
3. Ответственность. Что я лично могу и буду делать, чтобы цель была достигнута?
4. Какие выгоды будут иметь окружающие от реализации моей цели?
5. Мой план действий.
6. Усилитель.  
Закрой глаза и представь, что наша планета Земля окутана любовью. Все люди счастливые и ты видишь их улыбки. Планета исцелилась и цветет. Визуализируй эту картинку в течение 3-5 минут. Посылая любовь планете, ты усиливаешь реализацию своей цели.
7. Определи сроки выполнения цели.

## **Правила формирования цели**

1. Цель должна быть сформулирована в позитиве.
2. Достижима самостоятельно (не зависит напрямую от других людей).
3. Реалистична: четко виден конечный результат.
4. Конкретна: каждая – цель это определенный шаг, а не смутное пожелание.
5. Имеет сроки.
6. Экологична (твоя цель принесет пользу не только тебе, но и другим людям).
7. Измеряема.

## Техника «Мой дар»



У каждого человека есть свой талант, дар, уникальная способность к чему-либо. Это то жизненное предназначение, миссия, с которой человек приходит в этот мир.

1. Мой дар – это... (то, что мне также легко делать, как дышать)
2. 3 дела, которые всегда легко получались:
3. Что мне нравится в этих делах?
4. Как и где я использую свои таланты в настоящее время?
5. В чем мой интерес к жизни?
6. Как изменилось мое восприятие по жизни (установки, верования)



## **Глава 2. Техники повышения самооценки**

### **Техника «Мои гениальные идеи»**



20 идей, которые сделают мою жизнь еще богаче.

Я хочу зарабатывать \_\_\_\_\_ евро в месяц:

Что мне нужно сделать, чтоб этого достичь? Напиши 20 идей, которые помогут тебе заработать эту сумму. Выбери самые реальные идеи и начинай немедленно превращать их в жизнь.

### **Техника «Мои успешные ситуации»**



Какие замечательные события произошли в твоей жизни за последний месяц? Это может быть все, что угодно, например, комплимент, который сделали тебе на улице.

### **Техника «Договор с собой»**



1. Мое самое заветное желание.
2. Зачем мне это нужно, что мне это даст?
3. Что, когда и как я буду делать. (План)
4. Кто или что мне будет помогать? На кого и на что я могу опереться, рассчитывать?
5. Какое препятствие или сопротивление я готов(-а) для этого преодолеть?
6. Как я узнаю, что мой план действует?
7. Что будет результатом достижения моей цели?
8. Какие сроки мне нужны?
9. Готов(-а) ли я осуществлять мой план? Когда начну?
10. Какой подарок я себе сделаю, когда достигну цели?

*Самый лучший способ измениться – это:*

1. Притвориться, что ты уже изменился (сыграть роль, одеть на себя желаемый образ, думать о себе по-другому).
2. Начать чувствовать себя по-другому.
3. Действовать по-другому.

**Человек, которым я восхищаюсь:**

Три качества, которые мне в нем нравятся:

Чтобы развить эти черты в себе, я совершу три практических шага:

## **Техника «Сотворение чудес в своей жизни»**



1. Какому чудесному событию в своей жизни, ты порадуешься, как Божьему промыслу, помощи Высших Сил? Напиши это событие на листе бумаги и вложи в конверт.

Подпиши: это то, что уже существует.

Конверт с запиской спрячь в ящик своего стола и забудь о нем.

2. Какие действия тебе нужно предпринять, чтобы это событие произошло в твоей жизни?

### **Техника улучшения принятия решений**



Ты стоишь перед выбором, и тебе нужно принять правильное решение. Задай себе эти 2 волшебных вопроса:

1. Как бы я поступил(а), если бы был(-а) достоин(а) лучшего?
2. Как бы я поступил(а), если бы не боялся(-ась)?

### **Техника «Что мне приносит радость и удовольствие»**



Напиши 50 пунктов того, что приносит тебе радость и удовольствие от жизни.

### **Техника «Самооценка»**



*Закончи предложения:*

- \* Я восторгаюсь собой когда...
- \* Я доверяю своему...
- \* Я неподражаем(-а) в...
- \* Мне прекрасно удастся...
- \* Мне очень нравится в себе...
- \* Я горжусь собой когда...
- \* Я фантастичен(-а) в...
- \* Я верен(верна) себе в...

*Закончи предложения:*

1. Я хочу...
2. Я могу...
3. Я чувствую...
4. Я ощущаю (ощущения в теле)...
5. Я думаю (мысли)...
6. Я делаю...
7. Для меня это важно, потому что ...
8. Я похож(а) на...

## **Техника «Умею ли я одобрять?»**



Ты знаешь, что в душе каждого человека живет внутренний ребенок. Умение искренне говорить комплименты – это поддержка этого ребенка. Когда мы поощряем, подбадриваем, хвалим человека, его внутренний малыш расцветает, как цветок. И мы легко, без манипуляций создаем прекрасные отношения в любой сфере жизни.

Напиши фразы, которые ты говоришь своим близким.

### **Техника «Превращение проблемы в задачу»**



1. Что бы ты хотел(-а) прояснить, разобрать, разрешить в своей жизни?
2. Опиши подробно ситуацию. Что тебя тревожит, беспокоит, не устраивает, возмущает, злит, бесит?
3. Как ты думаешь, почему это происходит именно с тобой? Как ты для себя это объясняешь?
4. Какую позитивную роль играет в твоей жизни эта ситуация: опыт, уроки, выгоды, ресурс?
5. Как другие люди справляются с подобной ситуацией? В других странах, культурах?
6. Назови 5 лиц, которые могут помочь тебе в этой ситуации.
7. На что сейчас похожа твоя ситуация? Представь образ. Придумай метафору.
8. На что бы ты хотел(-а), чтоб она была похожа в идеале? Придумай метафору решения ситуации.

### **Техника «Письмо из будущего»**



Представь, что прошло много лет. И вот однажды перебирая свои бумаги, ты нашел(-а) свой старый дневник успеха. Там осталась одна невыполненная техника – «Письмо из будущего»: один день из жизни известного(ой), знаменитого(ой) и богатого(й) \_\_\_\_\_ (вставь свои имя и фамилию) и подробно опиши один из своих дней, представив, что у тебя есть все, о чем ты мечтал(-а).



## Техника «Встреча с внутренним ребенком»



Включи спокойную расслабляющую музыку. Сядь поудобнее. Закрой глаза. Сделай глубокий вдох и глубокий выдох. Представь себе, что ты идешь по берегу моря. Ты чувствуешь, как твои ноги мягко погружаются в песок. Ты слышишь шум волны и крики чаек. Ощущаешь запах моря, его прохладу. Солнце близится к закату. Тебе на душе легко и спокойно. Вдруг неподалеку ты увидел(-а) маленького ребенка, лет 3-4. И чем ближе ты к нему приближаешься, тем все больше понимаешь, что это ты сам(-а), только в детстве.

Тыходишь к этой маленькой девочке или к этому маленькому мальчику, присаживаешься рядом, смотришь ему в глаза, о чем-то они тебе говорят...

Берешь его на руки и нежно прижимаешь к себе. Скажи ему: «Маленький(-ая) мой(-я), вот мы и встретились! Я очень тебя люблю и хочу, чтоб ты это знал(-а). Я никому не позволю тебя обидеть. Я буду тебя защищать и оберегать. А главное, я очень тебя люблю просто так, потому что ты есть. Тебе совсем не нужно соответствовать чьим-то ожиданиям или требованиям, быть хорошим или плохим. Ты свободен!»

Представь, что этот ребенок превращается в крошечного, такого который помещается у тебя на ладонке. Посади своего малыша в самый уютный уголок своей души, в то место, где ему будет тепло и комфортно, и где он будет слышать от тебя слова любви и поддержки. Прости ему все бывшие промахи и неудачи. Разве на него можно обижаться? И больше никогда не позволяй себе критиковать его. Он хороший! Это – аксиома!

Это упражнение всегда вызывает слезы, особенно если выполняется впервые. Если техника получилась, то после нее на душе становится легко. Ты обретаешь целостность.

Когда тебе грустно говори себе «Я тебя люблю». Повторяй пока не почувствуешь теплоту в душе.

Контакт с внутренним ребенком является основой внутренней зрелости. У нас появляется смелость и способность к эмоциональной открытости и близости.

## Техника «Письмо в страну Детства»



Вспомни свое детство. Найди свою любимую детскую фотографию. Этот ребенок живет сейчас в твоей душе. Ты уже взрослый(-ая), а он очень нуждается в твоей любви и поддержке. Напиши ему письмо. Скажи ему самые теплые и нежные слова. Скажи, что ты всегда рядом, и он в безопасности.

## Волшебные приемы счастливой жизни



### 1. «Ментальные завтраки»

О чем ты думаешь чаще всего утром, когда просыпаешься?

То, о чем мы думаем каждый день, едва проснувшись, и происходит в нашей жизни.

Я предлагаю тебе «кормить» себя по утрам витаминными «ментальными завтраками». Это позитивные мысли, которые создают не только твой сегодняшний день, а и твое будущее и всю твою счастливую жизнь.

*Рецепты ментальных завтраков:*

- Сегодня самый замечательный день
- Какое прекрасное утро!
- Я самый счастливый человек на свете
- Я магнит для удачи
- Сегодняшний день принесет мне успех
- Жизнь замечательная
- Сегодня мне везет
- Мне всегда везет
- Сегодня день прибыли
- Вставай \_\_\_\_\_ (свое имя), тебя ждут великие дела! Придумай

свои рецепты.

## **2. «Волшебный эликсир»**

Набери в свою любимую чашку очищенную или минеральную воду, подогрей до 45 градусов. Возьми в ладони, поднеси к губам и начинай заговаривать. Ты готовишь волшебный эликсир. В полголоса проговариваешь то, что хочешь иметь в жизни. Например: Я богат (-а), счастлив(-а), удачлив(а), люблю и любим (-а), красив(-а), успешен(-на).

Затем выпиваешь, представляя, что таким(-ой) и становишься.

## **3. «Зеркало»**

Подходишь к зеркалу и приветствуешь свое отражение. Радостно и с любовью. Улыбаешься себе и вспоминаешь, кто ты есть на самом деле. Уникальная, талантливая, успешная личность. Замечательный человек. Прекрасная женщина или мужчина. Напоминаешь себе о своем Божественном происхождении.

## **4. «Дверь»**

Когда выходишь за порог своего дома, скажи себе: «Сегодня самый везучий, удачный, замечательный день».

## **5. «Костюмчик»**

Надень на себя образ успешного человека, такого, каким ты хочешь быть.

Притворись, что ты уже такой(-ая). Надень улыбку и осанку.

## **6. «Дневник»**

Вечером обязательно посвяти время себе. Опиши те замечательные события, которые сегодня с тобой произошли. Дневник – это контакт с твоим истинным Я.

А также посвяти время своему телу. Ухаживай за собой с любовью.

## Глава 3. О лидерстве



*Планирование – это 80% мышления, 20% документирования и затем 100% выполнения.*

*Билл Ньюмен*

*В этом мире мы либо дисциплинируем себя сами, либо за нас это делают другие. Билл Ньюмен*

*Чем больше вы делаете для других, не ожидая прямого вознаграждения, тем большую власть и влияние вы обретаете. Брайан Трейси.*

*Лидерство – это не должность, а поведение, когда другие следуют.*

*Лидерство – это процесс влияния.*

*Лидерство дает ощущение причастности, (мы пойдем, мы сделаем). Джордж Льюис.*

*Лидерство может быть основано только на доверии. Джон Максвелл.*

Вы становитесь лидером, когда ставите перед собой цель, разрабатываете план, а потом всем сердцем отдаетесь воплощению этого плана в реальность. Вы становитесь лидером, когда видите будущее, вдохновляющее вас и других. Вы становитесь лидером, когда точно знаете, куда хотите прийти, почему вы хотите туда добраться и что вы для этого должны сделать. Брайан Трейси.

Вы достигли совершенства как лидер, если люди готовы следовать за вами всюду, – хотя бы только из одного любопытства. Колин Пауэлл.

*Только уверенные в себе лидеры предоставляют власть другим. Джон Максвелл.*

Лидерство означает необходимость подавать пример. Когда вы оказываетесь в положении лидера, люди повторяют каждый ваш шаг. Ли Иакокка

### **Техника «Как быстро принять правильное решение»:**



Расслабь свое тело. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Уверенно скажи себе десять раз: «Я всегда принимаю правильные решения». Почувствуй силу слов. Говори уверенно. Произнеси фразу последний раз, сразу же прими решение. Первое, что придет тебе в голову и будет правильным решением. Это ответ от Высшего Я.

#### 4 типа формирования лидера



1. Никогда не станет лидером (негативные установки, отчаяние, винит во всем других – сценарий неудачника). (Нужны тренинги, группы личностного опыта)

2. Может стать лидером, не хватает самодисциплины. (Тренинги по целям и управлению временем)

3. Должен стать лидером. Есть талант, который проявляется в отрочестве. Достаточно книг, семинаров.

4. Обязан стать лидером. Достаточно «оказаться в нужное время в нужном месте». Умение разглядеть возможность и использовать ее.

**Харизма** – это то качество, которым всегда обладает настоящий лидер.

В толковом словаре: Харизма – это божественный дар, исключительная одаренность, проявляющаяся во взятии на себя руководящей роли и связанной с этим иррациональной власти.

Харизма – это способность притягивать к себе внимание других людей и удерживать его.

#### Качества харизматичного человека:

1. Личная магнетически притягательная сила



2. Воодушевление, испытываемое от выполняемой жизненной задачи
3. Отождествление себя с выполняемой работой
4. Раскрытие собственных способностей
5. Уверенность в своих силах и душевное равновесие
6. Умение сосредотачивать свое внимание на главном
7. Коммуникабельность и умение устанавливать долговременные и прочные межличностные отношения
8. Умение мотивировать себя и других
9. Способность находить к людям правильный подход
10. Умение ставить перед собой и другими четкие цели
11. Обаяние
12. Активность и энергичность
13. Умение принимать решения
14. Умение служить образцом для подражания
15. Положительное восприятие жизни

### **Техника «Харизма»**



Сосредоточь свои мысли на том, что включает в себя понятие «харизма» и запиши:

1. Имена десяти лиц, наделенных харизматическими качествами, которых ты знаешь лично.
2. Имена десяти харизматических личностей из области культуры, науки, политики, экономики.
3. Какими особыми качествами отличаются названные тобою лица?
4. Есть ли такие качества в тебе?

### **Техника «Представь, если бы...»**



Составь список всего, что ты сделал или попытался бы сделать, если бы тебе был полностью гарантирован успех. Затем выбери один из пунктов и немедленно выполни его.

### **Техника «Сделай это сейчас»**

Выбери всего одну ключевую задачу, которую ты никак не начнешь или никак не доведешь до конца и прими решение немедленно заняться ею. Постоянно повторяй четыре волшебных слова: «Сделай это прямо сейчас! Сейчас это прямо сейчас!»

### **Техника «Портрет сотрудника»**



Ты расширяешь свой бизнес и тебе нужны люди. Составь портрет специалиста, которого ты ищешь. Какими личными и профессиональными качествами он должен обладать. Эта техника поможет привлечь в твой бизнес нужного человека. Повторяй волшебную фразу: «Тот, кто нужен мне, нуждается во мне!»

### **Техника «Телепатия»**

Представь себе, что ты умеешь читать мысли своих подчиненных. Чтобы ты узнал(ла) о себе, если бы так было?

### **Техника «Мои ожидания»**



Чего ты ожидаешь от своих подчиненных? Какими качествами они должны обладать? Посмотри внимательно на свой список. Есть ли эти качества в тебе? Ведь подобное притягивает подобное!

### **Время испытаний.**



Чем выше наши цели, тем больше испытаний нам нужно будет преодолеть.  
Никто не побежден до того мгновения, пока не начнет винить других за собственную неудачу. Не концентрируйся на том, кто виноват, а концентрируйся на решении проблемы.  
Бери ситуацию под контроль. Из любой ситуации всегда есть выход.  
Превращай лимон в лимонад. Каждая проблема таит в себе множество возможностей.

### **Техника план для цели «Мой бизнес успешно развивается, принося хорошую прибыль»**



Мечта не становится целью, пока вы не выдадите ее за- муж за план.

1. Зачем мне лично нужен бизнес, которым я занимаюсь? (миссия<sup>1</sup>)

Зачем этот бизнес (то, что я делаю) людям?

Каким образом изменится жизнь людей к лучшему благодаря моему бизнесу?

2. Представление (видение).

Какой я представляю свою компанию в будущем, через 10-15 лет? К чему я стремлюсь?

Как моя компания будет выглядеть через 5 лет?

3. Задача.

Почему я занялся(-ась) этим делом?

Является ли это дело моим страстным увлечением?

Почему мои клиенты покупают этот товар или пользуются моими услугами?

4. Цели.

Каковы мои цели? (используй слова: создать, совершить, предпринять, решить, сделать и т.д.)

Цель 1:

Цель 2:

Цель 3:

Цель 4:

Цель 5:

Цель 6:

Какими достижениями будет определяться мой успех? (Что я хочу получить в результате?)

5. Стратегии:

Что до сих пор делало мой бизнес успешным? Что сделает его успешным в будущем?

6. Планы:

Какие конкретные действия я предприму в этом году для достижения своих целей?

Какова моя финансовая цель на ближайшие 12 месяцев?

## Принципы личной ответственности

---

<sup>1</sup> «Миссия» – это некий «посыл», сообщение во внешний мир о том, что представляет собой жизненное предназначение человека или организации. МИССИЯ (от лат. Missio – посылка, поручение), ответственное задание, роль, поручение. Возложить важную миссию на кого-нибудь. (Толковый словарь Ожегова).



1. Я ответственен за результаты своих отношений с другими людьми.
2. Только я отвечаю за качество своей жизни (страдаю ли я, есть проблемы – все это результат моего собственного выбора).
3. Я и только я отвечаю за свою жизнь:
  - а) потому что только я по-настоящему чувствую свои собственные потребности;
  - б) естественно, что окружающие, прежде всего, заботятся о себе. На других вовсе не лежит ответственность за мое самочувствие.
4. Я получаю ровно столько поддержки, помощи, теплоты, сколько позволяет мое собственное поведение.
5. Другие не изменятся, не надо этого ожидать. У меня есть выбор приспособиться или отказаться от негативных связей: нужно распрощаться или с ожиданиями или с отношениями.

### **Афоризмы самопомощи**

Прочитай эти афоризмы. Какие из них вызывают у тебя "да"-реакцию?

- Стартуй с того места, где стоишь.
- Неудача означает лишь невозможность достичь цели в данный момент времени.
- Люди достигают не того, на что они способны. Они достигают того, чего, по их мнению, они могут достичь.
- Все наши жизненные обстоятельства – отражение наших подсознательных убеждений.
- Люди, как правило, зарабатывают ровно столько, сколько, по их мнению, могут заработать.
- Мы в состоянии достичь всего, что наш ум может постичь, и во что он может поверить.
- Побеждает тот, кто верит, что он может победить.
- Успех обычно не приходит в результате одного усилия, это скорее сумма многих усилий.
- Разница между теми, кто добивается успеха, и теми, кому это не удается, обычно заключается не в таланте, а в упорстве.
- Пусть лучше деньги работают на вас, чем вы будете работать ради денег.
- Наши дела, наши слова и даже наши мысли подобны бумерангам – они всегда возвращаются к нам обратно.
- Как бы я поступил, если бы знал, что я не могу потерпеть неудачу.
- Будь смел, и могущественные силы придут тебе на помощь.
- Всегда «действуй так, как будто», и ты обязательно добьешься успеха.
- Доверяй своему внутреннему чувству – следуй своей интуиции.
- Помогая другим, мы помогаем себе.
- Бог всегда исполняет все наши желания. Следует только иметь в виду, что Он слушает не букву, а дух желания и интерпретирует его со Своей точки зрения.
- Судьба ставит человека в жесткие условия только от полной безысходности.



- Не думайте о том, что о вас думают окружающие, они заняты тем же.
- Не будь слишком сладким – как бы тебя не съели; не будь слишком горьким как бы тебя не выплюнули.
- Людей заставляют меняться 2 момента – отчаяние или вдохновение.

## Памятка личностных изменений



1. Измени содержание своего внутреннего диалога. Все, чего мы достигаем – прямой результат наших собственных мыслей.
2. Практикуй позитивные утверждения (аффирмации). 3 недели – минимальный срок для получения качественных результатов. Посвящай этому не менее 10 минут в сутки.
3. Утверждения формулируй в настоящем времени, ни в коем случае не в будущем. Это не самообман. Просто речь идет о признании того, что тобой создано на мыслительном уровне.
4. Установки формулируй позитивно.
5. Эффект от работы с позитивными установками будет выше, если ты будешь вкладывать эмоции в свои слова.
6. Делай все с верой в реальное осуществление намеченного, вкладывай душу.
7. Вместо механического повтора сосредоточься на ощущении, что это уже реально. Здесь количество не переходит в качество. Лучше меньше да лучше.
8. Все утверждения касаются только тебя.
9. Упражнения выполняй только в состоянии оптимума, избегай состояния апатии или спада.
10. Давай любовь и поддержку своему внутреннему ребенку.
11. Переводи проблему в решаемую задачу.
12. Веди дневник успеха постоянно. Записывай в него все свои достижения.
13. К любым неприятностям относись как к испытанию. Находи во всем позитив.
14. Помни, что жизнь – это увлекательная игра.

## Глава 4. Об успехе

### Законы успеха



#### **1. Закон причины и следствия или что «посеешь, то и пожнешь».**

Проанализируй свою жизнь.

Чем ты можешь гордиться сегодня? Перечисли свои достижения, что ты имеешь сейчас в своей жизни?

Какие твои действия в прошлом создали твои результаты сегодня. Какие твои действия сегодня создадут желаемые результаты в будущем?

#### **2. Закон веры.**

Во что ты веришь, и как эти верования приближают тебя к успеху?

#### **3. Закон притяжения.**

То, что нужно мне, нуждается во мне. Тот, кто нужен мне, нуждается во мне. Кто или что тебе сейчас действительно нужен. Сформулируй фразу по своим потребностям. Повторяй ее как аффирмацию. Например: «работа, которая нужна мне, нуждается во мне» или «партнер, который нужен мне, нуждается во мне».

#### **4. Закон принудительной эффективности.**

Мне никогда не хватает времени, чтобы сделать все. Но у меня всегда достаточно времени, чтобы сделать самое главное.

Главное – это то, что приближает тебя к твоей мечте.

На что я могу с максимальной пользой потратить свое время в данный момент?

#### **5. Закон удовлетворения потребностей клиента.**

Чем бы мы ни занимались, наша деятельность всегда направлена на пользу людям. В противном случае, в нашей деятельности нет смысла. Наш бизнес всегда направлен на удовлетворение потребностей клиента.

*Люди покупают:*

а) меня (человека);

б) отношения со мной.

#### **Четыре уровня удовлетворения потребностей клиента**

##### **1. Оправдать его ожидания.**

Чего ожидает от меня мой клиент?

Как я могу наилучшим образом оправдать его ожидания?

##### **2. Превзойти его ожидания.**

Когда я превосхожу ожидания клиента? Какие дополнительные услуги, товары я могу предложить?

##### **3. Радовать клиента.**

Чем я могу приятно удивить своего клиента?

**4. Изумлять клиента.**

Чем я могу вызвать трепет, восторг у своего клиента?

**5. Закон обновления.**

То, что уже существует – устаревает. Мои постоянные изменения – это неизбежный факт. Успех в бизнесе – это непрерывные изменения, наращивание и рост.

Что ты можешь сделать сегодня для своего бизнеса?

**6. Закон сегментации.**

Продавай еду голодным. Лови рыбу там, где она водится.

Кто мой клиент? (Четкий портрет клиента-потребителя: сколько лет, чем занимается, когда, как и где приобретает мой продукт)

**7. Закон власти.**

Власть в бизнесе – это умение управлять собой и людьми легко, незаметно, с помощью внутренней силы.

**Четыре вида власти:**



*1. Власть эксперта*

Это когда тебя признают мастером своего дела, профессионалом.

*2. Власть личности*

Власть такого рода ты обретаешь, когда окружающие любят и уважают тебя. Чем большому числу людей ты нравишься, тем большее влияние ты оказываешь на них. Люди слушают тебя и с готовностью принимают твои предложения и идеи. Этот тип власти часто именуют социальным или эмоциональным интеллектом, или харизмой.

*3. Власть положения*

Власть положения приходит с должностью и включает возможность нанимать людей на работу и увольнять их, награждать или наказывать. Власть положения может быть никак не связана с личными достоинствами или способностями.

*4. Предписанная власть*

Эту власть ты получаешь, когда окружающие с готовностью наделяют тебя правом влиять на них из-за качеств твоей личности. Ты притягиваешь эту власть к себе, когда безупречно выполняешь свою работу и одновременно нравишься окружающим тебя людям, вызываешь уважение к себе.

Власть – это способность влиять на распределение людей, денег и ресурсов. Она существует во всех человеческих взаимоотношениях и ситуациях. Она необходима для нормального течения жизни человека и общества. Она ни хорошая, ни плохая. Она просто есть.

Каким видом власти обладаешь ты?

**8. Закон сбережения.**

Заплати сначала себе.

Моя финансовая стабильность определяется не тем, сколько я зарабатываю, а тем сколько остается.

Сколько денег у тебя остается, и куда ты их инвестируешь?

#### **9. Закон приоритетов.**

Наихудший вариант использования времени – это делать очень хорошо то, чего не нужно делать вообще.

Какие дела я могу легко делегировать другим?

#### **10. Закон малого усилия.**

Работать как работает природа. Легко, творчески, спонтанно и гармонично.

С Любовью.

### **Правила успеха по Биллу Ньюмену:**



1. Читай хорошие мотивационные книги;
2. Слушай мотивационные диски;
3. Встречайся с людьми, умело мотивирующими других;
4. Читай биографии людей, которые могут послужить тебе образцом;
5. Равняйся на первоклассных лидеров;
6. Поддерживай хорошую физическую форму;
7. Питайся здоровой пищей;
8. Отдыхай и расслабляйся, не допускай, чтобы твой резервуар с энергией иссяк;
9. Составляй списки неотложных и перспективных дел;
10. Действуй. Начинай немедленно;
11. Используй те периоды, когда у тебя максимум энергии;
12. Будь оптимистом;
13. Живи с энтузиазмом;
14. Инвестируй в самого себя;
15. Возьми отпуск. Усталость делает нас трусами;
16. Проанализируй свои цели и пересмотри их;
17. Думай позитивно.

## Глава 5. Техники привлечения денег

*Богатый думает о том, куда инвестировать деньги, бедный – куда потратить.*

### Техника «Всеобщий банк»



(Роберт Стоун «Жизнь без ограничений»)

Эту технику нужно выполнять, когда ты в хорошем настроении. Ты жизнерадостен(а) и наполнен(а) любовью. Тогда результат будет максимальным.

Организуй пространство. Включи медленную приятную музыку. Сядь в удобное кресло, закрой глаза, сделай три глубоких вдоха и выдоха и представь себе большой город. Это город изобилия, красоты и блаженства. Перед тобой возвышается строгое здание с колоннами, а над ними видна надпись «Всеобщий банк». Ты являешься почетным клиентом этого банка. Ты заходишь в него, для того чтобы обналичить нужную сумму.

Поднимись по каменным ступеням и войди в банк через главную дверь. Подойди к столу с чистыми бланками. Выпиши себе чек на ту сумму, которая соответствует твоим потребностям.

Подойди к кассиру, и протяни ему чек. Следи, как он с улыбкой кивает, подтверждая, что все в порядке.

Покинь банк через главную дверь.

Открой глаза и вернись к действительности, с пониманием того, что твои денежные задачи скоро будут решены.

### Техника «Денежный ангел»



(Роберт Стоун «Жизнь без ограничений»)

Организуй пространство. Включи медленную приятную музыку.

Сядь в удобное кресло, закрой глаза и сделай три глубоких вдоха и выдоха.

Пригласи в комнату свое Высшее Я. Когда оно появится, мысленно обними его и скажи: «Я тебя люблю!»

Попроси свое Высшее Я позвать в комнату твоего Ангела-Хранителя. Представь, как Ангел входит в комнату. Скажи ему спасибо за помощь, за то, что он всегда помогает тебе.

Затем объясни своему Ангелу-Хранителю, зачем тебе нужны деньги, и какая именно сумма необходима.

Искренне поблагодари Ангела-Хранителя и свое Высшее Я, открой глаза и вернись к действительности.

## Техника «Светящийся шар»



(Роберт Стоун «Жизнь без ограничений»)

Возьми в руки достаточно крупную сумму денег.

Сядь в удобное кресло, закрой глаза, сделай три глубоких вдоха и выдоха и опусти руки с деньгами на колени.

Представь себе висящий в четверти метра над твоей головой светящийся шар размером с баскетбольный мяч. Мысленно опускай светящийся шар вниз, через голову. Воображайте, как он проходит через туловище и продолжает опускаться до уровня пупка.

Представь, как из светящегося шара исходит луч света. Он проникает сквозь солнечное сплетение и касается твоих денег, лежащих на коленях.

Следи за тем, как деньги заряжаются энергией этого света. Мысленно погаси луч света.

Мысленно отпусти деньги в пространство.

Представь себе, как к тебе со всех сторон возвращаются миллионы таких же купюр. Их поток похож на метель.

Медленно переведи светящийся шар назад, к исходному положению над головой. Представьте, как он постепенно исчезает.

Открой глаза.

В течение суток потрать эти деньги на свои нужды. Отпусти их размножаться.

## 5 законов денег



(Д. Клейсон «Самый богатый человек в Вавилоне»)

1. Деньги приходят во все возрастающем количестве к каждому человеку, который откладывает 10 % от своего заработка, чтобы обеспечить свое состояние и состояние семьи в будущем.

2. Деньги должны не лежать, а усердно работать на умного владельца и умножаться в своем количестве. Деньги – это наши партнеры, работающие на нас.

3. Деньги вкладываются и размещаются в работу по совету профессионала, имеющего хороший опыт и имя.

4. Деньги ускользают от человека, если он поступает с ними, как дилетант: вкладывает их в бизнес, с которым он сам не знаком или который не одобрен профессионалами.

5. Деньги избегают человека, который заставляет их работать на получение нереальных доходов от предложений ловкачей и махинаторов быстро и внезапно разбогатеть.

### **Техника «Копилка»**



Копилка является очень мощным приемом привлечения денег в нашу жизнь. Итак, возьми любую картонную коробку, например от обуви. Обклей ее красной бумагой для упаковки подарков. Чтобы не было соблазна открыть, коробка должна быть заклеена со всех сторон. Сделай сверху небольшое отверстие для денег. Каждый день ты открываешь свой кошелек и достаешь так называемую эмоционально незначимую сумму. Это то количество денег, без которых сегодня ты легко обойдешься. Это может быть гривна, три или десять, а может быть двадцать, пятьдесят, сто. И опускаешь в копилку.

Можно при этом произнести волшебные аффирмации:

- Мои деньги размножаются!
- Мои доходы постоянно растут!

•Я притягиваю деньги!

В конце месяца ты распечатываешь свою копилку, достаешь все накопленные деньги и кладешь их в банк на депозит. Самая минимальная сумма для открытия депозитного счета 100 грн. Важно начать и самое главное донести деньги до банка, а не потратить их по дороге. Выбирай банк с международным именем. А депозитную программу с возможностью пополнения. Стоит тебе только начать, как у тебя появится азарт, как будто ты играешь в увлекательную игру.

Затем снова запечатай свою копилку, и делай то же самое в следующем месяце. Эта волшебная техника каким-то удивительным образом начнет притягивать в твою жизнь деньги, причем из самых невероятных источников. У тебя появятся непредвиденные доходы, тебе начнут дарить деньги. Главное – делать все это регулярно.

### «Мини-копилка»

Возьми специально сделанную копилку, можно миску или вазу. Каждый вечер высыпай в нее все монеты, которые у тебя собрались за день. Чем больше у тебя монет, тем больше денег соберется за месяц. Ты можешь специально в течение дня создавать «мелочь» для копилки. Затем в конце месяца ты идешь в магазин и меняешь их на банкноты. Полученную сумму причисляешь к сумме из большой копилки и кладешь на депозит.

Дело сделано – деньги посеяны! Жди урожая.

## Правила привлечения денег



1. 10-20% от прибыли отложи в копилку, затем инвестируй.
2. Финансовый отчет. Записывай все свои доходы и расходы. В конце месяца сделай для себя отчет, и ты поймешь, что уже давно живешь в изобилии. Этот прием помогает контролировать твои финансовые потоки и дает возможность управлять своими деньгами.
3. План финансовой свободы. Спланируй себе, какими способами ты сможешь достичь финансовой свободы. Если ты не знаешь, как это сделать, обратись к финансовым консультантам. План финансовой свободы даст тебе уверенность в будущем и внутреннюю стабильность.
4. Поддерживай поток денег в своей жизни. Сначала ты откладываешь 10-20 %, затем 70% тратишь на свои потребности. Если ты будешь себе запрещать тратить, будешь жадничать, то естественный поток нарушится и деньги перестанут приходить в твою жизнь. Есть тонкая грань между контролем над финансами и экономией, которая запрещает радоваться жизни. Но если ты тратишь больше, чем зарабатываешь, то пересмотри свои расходы. Тратить больше, чем зарабатывать – привычка бедного человека.



5. Выполняй свое предназначение. Если ты занимаешься любимым делом, реализуешь свои способности и таланты, то деньги придут обязательно. Это одно из главных условий привлечения денег.

## Глава 6. О времени

*Время – самая дорогая реализация денег.*



### Планирование дня

• Каждый день составляй список дел, которые собираешься выполнить. Лучше делать это вечером, планируя следующий день.

- Установи приоритеты.
- Начни с наиболее приоритетной задачи.
- Приступай к делу немедленно.
- Устанавливай сроки завершения работ.
- Посвящай время тому, что дает наибольшие результаты.
- Передавай свои полномочия другим людям.
- Помни о своей мечте.
- Делай все с удовольствием.

### Время никого не ждет



Представь, что существует банк, который каждое утро записывает на твой счет сумму \$86 400. Остаток не переносится из дня в день. Каждый вечер ликвидируется какая – то часть остатка, которую тебе не удалось использовать в течение дня. Что ты будете делать? Брать, конечно же, с банковского счета до последнего цента!

**Каждый из нас имеет такой счет. Его название время.**



Каждое утро время дает тебе кредит на 86,400 секунд. Каждый вечер оно списывает, как утраченное, все, что из этого тебе не удалось вложить в хорошие цели. Остаток не переносится. Не допускается никакой кредит по текущему счету. Каждый день оно открывает новый счет для тебя. Каждый вечер оно сжигает остаток дня. Если тебе не удалось использовать дневной депозит, то это твои потери. Нет никакого возврата. Невозможно перенести это «на завтра». Ты должен жить в настоящем по сегодняшнему депозиту. Инвестируй его так, чтобы получить максимум в отношении здоровья, счастья и успеха!

Часы бегут. Оптимально используй каждый свой день.

Чтобы понять ценность **одного года**, спроси аспиранта, которому не удалось получить степень.

Чтобы понять ценность **одного месяца**, спроси мать, которая родила преждевременно ребенка.

Чтобы понять ценность **одной недели**, спроси издателя еженедельной газеты.

Чтобы понять ценность **одного часа**, спроси влюбленного, который ждет встречи.

Чтобы понять ценность **одной минуты**, спроси человека, опоздавшего на поезд.

Чтобы понять ценность **одной секунды**, спроси человека, который только что избежал несчастного случая.

Чтобы понять ценность **одной миллисекунды**, спроси олимпийского медалиста.

Береги, как сокровище каждый момент, который у тебя есть! И береги его еще больше потому, что ты поделил его с кем-то особым, настолько особым, чтобы тратить твое время. И помни, что время никого не ждет.

Вчера – это история. Завтра – фантазия.

Сегодня – подарок. Поэтому это называется настоящим!

## **Трактат о времени**



Время можно:

1. Очень дорого продать;
2. Приятно подарить;
3. Разумно инвестировать.

### **Живи сегодня...**



«...Мой друг открыл ящик комода своей жены и достал пакетик, завернутый в шелковую бумагу. Это был не просто какой-то пакетик, а пакетик с бельем. Он выбросил пакетик и взглянул на шелк и кружева. "Это я купил ей, когда мы были в первый раз в Нью-Йорке. Это было 8 или 9 лет назад. Она никогда его не носила. Она хотела сохранить его для особого случая. И сейчас, я думаю, пришел тот момент". Он подошел к кровати и положил белье к другим вещам, взятым из похоронного бюро. Его жена умерла.

Когда он повернулся ко мне, он сказал: Ничего не сохраняй для особенного; каждый день, который ты проживаешь, это особенный случай. Я все еще думаю над этими словами... они изменили мою жизнь.

Сегодня я больше читаю и меньше навожу порядки. Я усаживаюсь на веранде и наслаждаюсь видом, не обращая внимания на сорняк в саду. Я провожу больше времени со своей семьей и друзьями, и меньше на работе. Я понял, что жизнь – собрание опыта, которое стоит ценить...

И сейчас я больше ничего не сохраняю: Я каждый день пользуюсь своими хрустальными бокалами. Если надо, я надеваю свой новый пиджак, чтобы пойти в супермаркет. Также мои любимые духи я использую, когда хочу, вместо того, чтобы наносить их только по праздникам. Предложения, например: "Однажды" или "В один из дней", изгнаны из моего словаря. Если это того стоит, я хочу видеть, слышать и делать вещи сейчас и здесь. Я не совсем уверен,

что сделала бы жена моего друга, если бы она знала, что ее не будет завтра (завтра, часто так легко воспринимается). Я думаю, что она позвонила бы семье и близким друзьям. Может, она позвонила бы паре старых друзей, чтобы помириться или извиниться за старые ссоры. Мне очень нравится мысль, что она пошла бы в китайский ресторан (ее любимая кухня). Это мелкие несовершенные дела, которые мешали бы мне, если бы я знал, что мои дни сочтены. Меня бы раздражало, если бы я не увидел друзей, с которыми я в один из таких дней должен был связаться. Раздражало бы, если бы я не написал письма, которые хотел написать в один из этих дней. Раздражало, если бы я не так часто говорил своим близким, как я их сильно люблю.

Сейчас я не упускаю, не откладываю, не сохраняю ничего из того, что могло бы принести в нашу жизнь радость и улыбку. Я говорю себе, что каждый день, как и каждая минута – что-то особенное».





## **Часть 2. Техники исполнения желаний**

### **Глава 1. Законы исполнения желаний**

#### **Закон искренности**



Желания исполняются тогда, когда они заявлены из глубины души, от самого сердца. Если твое желание соответствует задачам души, твоему предназначению, то все обстоятельства будут складываться в твою пользу, сама жизнь будет способствовать реализации твоего желания. Это то состояние, когда хочется по-настоящему, как будто каждая клеточка тела стремится получить желаемое. И у тебя есть уверенность, что это обязательно будет в твоей жизни. Это значит, есть готовность получить желаемое. Как правило, в таких случаях желание быстро исполняется.

## **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.