

18+

Рената
Смирнова



ЖИЗНЬ
глазами

Travel
мамы

Рената Смирнова

Жизнь глазами travel-мамы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24611724

ISBN 9785448539473

Аннотация

Добраться до Турции без денег, проехать через всю Индию на автобусах, перелететь океаны, покорить горы с малышом наперевес, исследовать места силы, проехать четыре страны во время беременности... Как? Зачем? Семья путешественников делится своим опытом сумасшедших поездок. Автор даёт практические рекомендации для самостоятельных путешествий и раскрывает глубокие психологические моменты, рассказывает о работе с подсознанием и жизни внутри мечты.

Содержание

Об авторе	5
До начала	9
Начало	11
ЧАСТЬ I. ВСЁ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ	18
Про деньги	19
Питание. Раскрываю все карты	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Жизнь глазами travel-мамы

Рената Смирнова

© Рената Смирнова, 2021

ISBN 978-5-4485-3947-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе



Рената Смирнова – путешественница, блоггер, мама с нестандартным подходом к жизни. В копилке её семейных путешествий: трёхнедельная поездка на машине без денег, несколько длительных зимовок в самых разных странах Азии, сложные маршруты, активное путешествие во время беременности. «Возим счастье с собой» – гласят страницы её блога. Что кроется за этим лозунгом?

Имеет два высших образования. Первое – по специальности «финансовый менеджмент», второе – «переводчик в сфере профессиональной коммуникации». Работала экономистом, заместителем директора по экономике, продолжает онлайн-работу по развитию проектов в семейном бизнесе (ювелирный салон и полёты на самолёте). Является официальным представителем компании, занимающейся работой с подсознанием.

До того как начать активно путешествовать, вела обычный образ жизни – дом, работа, отпуск.

Что же случилось, что весь мир перевернулся с ног на голову? Как началась жизнь внутри мечты?

В ожидании рождения второго малыша, путешественница делится накопленным опытом поездок и уже планирует новые маршруты.

А вообще, этот текст я написала о себе сама. Ну, так положено же, чтобы в начале книги была глава об авторе. Мне

очень сложно писать без смайликов, но я учусь. Велком.
На этих страницах **нет никаких правил.**

До начала

Я начала эту книгу как вызов самой себе, приняв участие в интернет-марафоне «Книга за четырнадцать дней». Целью было написать небольшую полезную книгу, впервые довести дело до конца, создать нечто завершённое. Я написала план по главам и следовала ему, постоянно структурируя информацию, которую хотела донести до читателей.

Но в один из дней я задалась вопросом: Что хочет сказать через меня Бог? А если мне просто стать его проводником: забыть весь свой опыт и просто писать то, что идёт из самой сути моей души? Так родились отдельные главы этой книги.

Изначально идей было две – путешествия и работа с подсознанием. Я выбрала путешествия, но уже в процессе написания поняла, что содержание получается намного глубже, чем просто советы для начинающих путешественников, так как внутренняя работа и исследование новых стран очень тесно переплетаются. Поэтому вам предстоит волнующее погружение в обе темы.

Несмотря на то, что в названии книги есть слово «travel-мама», большого уклона на материнство не будет. Я поделюсь самыми сокровенными историями и тем, что остаётся за кадром у путешествующей семьи. Вы узнаете о том, что вам пригодится, когда будете собираться в самостоятельное путешествие. Если же Вы путешественник, то эта книга ста-

нет для Вас дружеским плечом, подбадривающим голосом. Для меня же она почти как ребёнок. Только вынашивала я её не девять месяцев, а тридцать лет.

Да, ещё раз представляюсь, я Рената, мне тридцать лет, и я наконец-то пишу книгу. Мужа моего зовут Степан, ему – тридцать пять. Наша дочка Милана скоро станет старшей сестрой: а живот, в котором живёт сынок, уже мешает мне сидеть за столом. Думаю, этих данных более чем достаточно.

Добро пожаловать в нашу жизнь! Жизнь, которая когда-то была совсем обычной, и ничто не предвещало тех приключений и внутренних открытий, о которых пойдёт речь на страницах этой книги. Уверена, Вы тоже откроете для себя что-то новое!

Приятного путешествия!

Начало

И создал Бог путешественников...

Из неизданного!

Каждый второй человек на вопрос, о чём он мечтает, бодро ответит: «Путешествовать!» В числе первых пяти пунктов эта мечта значит, пожалуй, у каждого.

Мой wish-лист в этом плане не отличался оригинальностью. С небольшим уточнением: путешествовать и писать об этом. Я ответила бы так в десять лет, в восемнадцать, в двадцать пять. Кто бы мог подумать, что по-настоящему осуществлять эту мечту я начну, только родив первого ребёнка.

До рождения дочки мы с мужем вели вполне обычный образ жизни, один-два раза в год летали в отпуск по горящим путёвкам, работали оффлайн за зарплату, параллельно пробовали себя в различных направлениях бизнеса.

Дочка родилась в конце осени и первую свою зиму провела дома с редкими вылазками на улицу. В тот момент я чётко поняла, чего я НЕ хочу. Отсутствие солнца, тепла и личного времени сделало меня вечно ворчащей женой с младенцем на руках. Я ощущала себя скованной по рукам и ногам. Однажды каким-то чудом удалось сесть на хвост к маме с сестрой, и мы отправились на неделю в ОАЭ. Милане тогда бы-

ло четыре месяца. Поездка прошла отлично, ребёнок спал и кушал. И кто-то из нас тогда обмолвился: «Вот бы здорово было на зиму уезжать в тёплые страны».

Всё. С того момента эта идея прочно поселилась в моей голове. Радостно преподнесла её мужу, на что услышала:

– Ты серьёзно?! На несколько месяцев? Как я тут всех кину?

Ну нет так нет. Вот напридумывала-то... А сама стала потихонечку собирать информацию.

Совершенно случайно попала на встречу для мам, темой которой было «Путешествия с детьми». Спикером оказалась молодая мама по имени Дина, которая делилась опытом путешествия с маленьким сыном на протяжении полугода по самым разным странам.

Именно от неё я узнала, на каких сайтах смотреть билеты, какие форумы читать, и вообще впервые услышала вживую, что такие путешествия возможны.

Дина впоследствии стала моей доброй подругой, а её сын Жека первым лучшим другом Миланы.

Я сохранила себе на компьютер картинки из мест, где хотела бы побывать. Завела даже отдельную папку «Наша зимовка». Так интересно: заглянула в неё спустя год – всё сбылось! Хотя на этапе планирования казалось, что это из разряда фантастики.

Первая наша зимовка осуществилась, когда Милане исполнилось чуть больше года. Морально было очень сложно

решиться, казалось невозможным уехать из России почти на два месяца. Тем более в Азию, тем более с малышом. Теперь-то я знаю, что это идеальное сочетание для поездки.

В этой поездке все мои страхи оправдались. Мы болели, у нас пропали деньги, мы ругались... И всё же ни разу не пожалели о том, что решились.

Для первой зимовки мы выбрали Таиланд, провинцию Краби. Я ошиблась с датами, забронировала билеты Москва – Бангкок – Москва на слишком большой срок, а без визы россиянам можно находиться в стране только тридцать дней. Так пришлось придумать маршрут с выездом из Таиланда. На нашем пути появились Сингапур, остров Бали и Малайзия.

За полтора месяца у нас было двенадцать перелётов с непоседливой малышкой, которая всё норовила куда-нибудь сбежать, что-нибудь разрушить, сломать или съесть.

Где-то на Бали во мне проснулось желание писать о том, что с нами происходит. Не просто выкладывать в социальные сети фотографии из разряда «где были, что делали», а делиться внутренним состоянием.

После поездки я поняла, что в моей голове нужно что-то менять. Я осознала, что именно мыслями и страхами я привлекала нежелательные события. Так в моей жизни появилась методика по работе с подсознанием, и я научилась прорабатывать собственные негативные убеждения.

Вызовом самой себе стала сумасшедшая поездка в Турцию на машине без денег с ребёнком. Про неё ещё упомяну позже. После того, что мы прошли за это трёхнедельное путешествие, всё остальное уже перестало пугать.

Поэтому, когда мы объявили родным, что три зимних месяца планируем провести в Индии, они отпустили нас со спокойной душой. Только папа напоследок «позитивно» добавил:

– Аккуратнее там, я слышал, в Индии детей воруют.

Мы проехали почти всю страну на автобусах с горного севера до пляжного юга, пожив в двадцати городах. Культура этой страны пронзила моё сердце, очистила его. Мы непременно вернёмся!

В Индии всё ложное слетает. Каким бы хорошим ты ни хотел казаться сам себе, наружу выходит именно самое неприглядное. Накрывает через ситуации, людей. Важно понять это и принять в себе. Иначе жизнь будет сталкивать снова и снова. Зато, когда душа очищается, начинают происходить миллионы прекрасных событий. Ни одна другая страна не оставляет такого послевкуся. Ты будто пропитываешься Индией и по возвращении ещё долго вытряхиваешь из себя остатки этой свободы. Потому что в России свои правила. Невозможно долго хранить в себе Индию, нужно забыть, оставив чувство щемящей тоски, или ехать за новой порци-

ей.

Если что, это всё ещё предисловие.



Летом мы полюбили путешествия по России на машине. У Степана было запланировано восхождение на Эльбрус в компании друзей-предпринимателей. Мы с Миланой не могли такое пропустить. Так всей семьёй «по пути» доехали до красивейших мест – Архыз, Домбай. В Кавказ мы влюбились окончательно и бесповоротно. Где-то там, после

трекинга в горах, я плакала от красоты, которая открывалась перед глазами. Хорошо, что можно плакать, когда ребенок спит в детском переносном эрго-рюкзаке у мужа.

Я посмотрела один армянский фильм и захотела посетить древний храм, о котором в нём шла речь. Так к маршруту добавились сначала Грузия, а потом и Армения, где на ровном месте недалеко от монастыря я сломала ногу. Случайности бывают разные...

Путешествие на костылях – довольно увлекательное занятие. Мы насладились им в полной мере, доехав до Ирана. Историю с паспортами тоже решила включить в книгу, уж больно она взволновала всех.

Почти сразу после этой поездки я узнала, что в моём животике поселился маленький человек. И встал новый вопрос: «Беречь себя или собираться на новую зимовку»? Нетрудно догадаться, какой вариант мы выбрали.

Таиланд, Лаос, Вьетнам и Камбоджа – в этих странах малыш побывал вместе с нами с четвёртого по шестой месяцы беременности.

Я до сих пор не могу ответить себе на вопрос «Зачем?» нестись на край света, преодолевать разные сложности пути, крушить собственные же стереотипы, совершать странные и невозможные поездки?

В определённый момент переключается какой-то тум-

блер, и то, что казалось раньше верхом сумасбродства, вдруг становится нормой жизни. И ты уже не можешь остановить-ся.

Спустя несколько лет активных странствий по миру с мужем и маленькой дочкой, мы нагребли столько опыта по каждой из сфер жизни, что хватит на десяток книг.

Я поделюсь с вами основными моментами, которые доставляют больше всего беспокойства тем, кто только встаёт на путь осуществления своей мечты о путешествиях.

Каждая из глав этой книги прожита на собственном опыте. В них есть истории до мурашек, рекомендации и глубокие темы по работе над собой. Гарантирую, что чтение этой книги укрепит ваш «боевой дух».

Давайте же разберём самые важные моменты.

ЧАСТЬ I. ВСЁ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ



Про деньги

Угадайте, какой вариант лидирует при ответе на вопрос «А почему ты не путешествуешь?». Правильно: «Нет денег сейчас». На втором месте: «Нет времени. Много работы». Рассказывать не надо, наверное, что всё это иллюзии? Намного важнее, что с подобными иллюзиями делать. Как от них освободиться?

Когда моя зарплата составляла пятнадцать тысяч рублей в месяц, мечты о путешествиях были редкими гостями в моей голове. Куда важнее было одеться / обуться / покушать / праздники отметить. А там и мечтать-то некогда. Проза жизни...

И я понимаю, как тяжело сдвинуться с этой точки, когда жизнь идёт своим чередом. Когда, с одной стороны, хочется двигаться вперёд, а с другой – столько дел повседневных, и делать их необходимо прямо сейчас, и деньги на них нужны сию минуту.

Не так давно редактор бугульминской газеты во время интервью со мной чётко указала на ту пропасть, что отделяет свободное мышление от мышления «как принято».

Я запомнила её фразу:

– Ну вот у Вас крылья, Вы летите куда хотите. Но у большинства людей – корни. Они же не могут отрезать свои корни и всё бросить. А вы призываете путешествовать. Ведь это

невозможно для всех?!

Я задумалась и на секунду взгрустнула. Действительно, невозможно же. Подумав, ответила:

– Да, корни. Но ведь есть те, у кого и крылья уже прорезались, а они просто боятся. По сторонам озираются и не летят. А тут я, которая говорит: «Я через это прошла, и Вы тоже сможете». Те, кто готовы, они услышат.

А ведь это действительно пропасть. И многие останутся на другой стороне. Им даже в голову не придёт прочитать подобную книгу!..

Вот Вы, читатель, Вы сейчас живой? Если бы можно было, я бы материализовалась из букв и заглянула Вам в глаза. Точно живой? Руки, ноги, голова на месте. Кожа тёплая. Дыхание размеренное. Живой. А если ещё немного улыбнуться?

Мы родились в этих телах на относительно короткий срок. Что такое несколько осознанных десятилетий в масштабах Вселенной? Очевидно, что, смысл такого короткого и емкого существования есть. Вспомнить бы. Проснуться бы.

Главное, что нет смысла откладывать жизнь на потом: «когда дети вырастут, когда денег заработаю, когда... когда... когда...»

Что для Вас настоящая жизнь?

Жизнь...

Напишите для себя пару ответов или мысленно ответьте, не бегите сразу глазами дальше.

Настоящая жизнь для меня – это _____

И как Вы живёте сейчас? На сколько процентов от того, что описали выше?

Сейчас я живу на _____ процентов от того, как хотел бы.

Я долгое время жила процентов на двадцать. И даже не задумывалась об этом. Просто ощущала внутри постоянное беспокойство и тревогу. Будто что-то важное проходит мимо.

Оказывается, это проходила моя жизнь. Яркие, молодые годы на двадцать процентов от настоящей жизни. Я училась, работала, общалась с друзьями. И всё это словно во сне. Будто находилась под колпаком из плотной матовой плёнки. Там было трудно дышать, но я старалась.

Глава называется «Про деньги», а говорим мы о жизни. Почему?

Да-да, душа наша вечна, но какое это имеет значение, когда нужно идти платить кредит? Когда раз за разом спотыкаешься на одном и том же месте. Когда не знаешь, как выбраться из замкнутого круга финансовой зависимости.

А я утверждаю: «Можно жить иначе!»

Деньги – великолепнейшая иллюзия, созданная людьми. Важнейший аспект игры-жизни. И в то же время... Деньги – это просто деньги, а мечты – это просто мечты. Мечта путешествовать никак не связана с деньгами. Мечту превращаем в цель, цель делим на задачи. Задачи выполняем.

Можно работать со своими убеждениями, это здорово меняет реальность в лучшую сторону. Выписывать и прорабатывать все те негативные подсознательные установки, что связаны с деньгами. На эту тему есть отдельные книги, в конце я приведу ссылку на одну из них.

Именно в то время, в которое мы с вами живём, возможности по доходу не ограничены. Разве что матовая пленка перед глазами мешает их увидеть. К примеру, есть масса вариантов работы через Интернет. Не страшно, если человек в этом ничего не понимает. Намного хуже, если он не хочет понять и увидеть для себя новые ветви развития в своей жизни.

Ключ здесь – захотеть.

Изменить.

Жизнь.

К лучшему.

Сегодня.

Прямо сейчас.

Что может изменить Вашу жизнь к лучшему прямо сейчас?

Может, сменить положение тела? Выпить чашку горячего чая? Воды?

Сделайте прямо сейчас маленькое действие по улучшению своей жизни. Даже если это будет просто улыбнуться, закрыть глаза и дать им немного отдохнуть.

Поблагодарите за то, что уже есть в Вашей жизни прямо сейчас, и начинайте двигаться вперёд.

Никто не сможет сделать это за Вас.

Расскажу наш способ разрушения шаблонов и стереотипов, связанных с деньгами. Он не самый простой, но очень действенный. О, я не призываю к этому, но не поделиться не могу.

Неожиданно для себя мы с мужем и дочкой отправились на машине из Казани в Турцию без денег, о чём я уже упоминала выше. Мы хотели проверить себя и «прокачать» доверие к миру. Договорились тратить ту небольшую сумму, которая была в наличии, только на топливо для машины. Для проживания взяли палатку и созвонились с несколькими российскими друзьями, которые жили по нашему маршруту. Это был эксперимент, и мы не знали, возможно ли вообще такое. Получится ли у нас путешествовать бесплатно? Путь предстоял через Грузию, где мы ни разу не были, где нас никто не ждал.

[ИЗ БЛОГА]

5 августа 2015

Оказавшись на территории Грузии, мы снова начали восхищаться красотами. Серпантины, домики в горах, пейзажи потрясающие, хоть сиди и картины пиши! Правда, для нас во всём этом есть одно «но» – огромное количество туристов. И всё заточено именно под них. Гостиниц немерено. А мы-то путники без единого грузинского лари.

Едем, темнеет. Понимаем, что надо искать ночлег. Спать в палатке в горах прохладно. Степан начинает заговаривать с местными жителями в поисках добрых людей, готовых разместить нас у себя без денег. Выработал себе скрипт для общения и начал приобретать первый опыт русско-грузинских переговоров. Одни, вторые, третьи... Не отказывают, но мест нет – родственники, гости, объективно негде разместить нас. Заехали случайно в мужской монастырь, там бы с радостью приютили, но я оказалась слегка не в тему.

Спускаемся с гор от одного населённого пункта к другому, везде нас отправляют дальше. Я переживаю: на улице уже ночь. Стёпа устал объяснять людям, почему мы не можем остановиться в гостинице и что за странный у нас эксперимент.

Решаем разбить палатку, очень уж спать хочется. Мы с Миланой засыпаем в машине, свернувшись калачиком. Через полчаса Степан меня будит и сообщает, что спать мы бу-

дем не в палатке (не удалось поставить в темноте), а на воздухе, на надувном матрасе и в спальниках.

Я сначала даже разозлилась спросонья. Представила матрас посреди чистого поля и испугалась: ночь, другая страна, звуки всякие... Оказалось, муж нашёл вполне уютное место в беседке со стенами и крышей. В уголке постелил матрас. Так и спим. Рядом река шумит, машины ездят невдалеке.

Такого опыта у нас ещё не было.

Как ни странно, наш эксперимент удался! Мы объездили всю Грузию, перешли границу с Турцией пешком, чтобы достичь цели, искупались в море с турецкой стороны и вернулись обратно.

Нет денег – это отговорка. Способы путешествовать бесплатно или с минимальными расходами не всегда комфортны – это может быть автостоп, каучерфинг, палаточная жизнь – но главное то, что они есть.

Если Вы считаете, что дело только в деньгах, и будь они сейчас в свободном доступе, Вы тут же отправились бы в путешествие – это снова лишь иллюзия. Мы готовы тратить деньги на что угодно, якобы важное, лишь бы не попадать в условия повышенной неопределённости. Покупки всё большего количества вещей, игрушек, техники дарят эмоции и краткосрочную радость. Если все эти расходы посчитать – получится сумма на замечательную поездку. Точ-

но-точно, проверьте! А сколько людей, даже имея прекрасный заработок, не двигаются с места... И у них тоже находится множество важных причин.

Если же Вы действительно намерены путешествовать, начните планировать уже сейчас. Посмотрите форумы и travel-блоги, стоимость билетов на разные даты, составьте свой идеальный маршрут. Из Интернета скачайте картинки с видами тех мест, где хотите оказаться. Всё непременно воплотится в жизнь! Пожалуйста, пометчайте! Не думая, откуда возьмутся деньги. А вдруг повезёт, и именно Вы попадёте под скидки или выгодные акции! Кто-то сделает щедрый подарок или поступит неожиданный доход именно под Ваш запрос.

Кроме того, есть специальные сайты с горячими рассылками акций авиакомпаний, есть возможность копить мили и летать почти даром.

Просто начните мечтать! Без страха.



Давайте сделаем небольшое упражнение.

Выпишите на листочек или в заметки первые ассоциации, которые приходят в голову (минимум пять, максимум – сколько угодно).

Самостоятельные путешествия – это _____

Самостоятельные путешествия – это _____

Самостоятельные путешествия – это _____

Самостоятельные путешествия – это _____

Самостоятельные путешествия – это _____

Путешественники (они какие?) _____

Путешественники _____

Путешественники _____

Путешественники _____

Путешественники _____

А теперь все негативные убеждения превращаем в позитивные. Например, «самостоятельные путешествия – это опасно» зачёркиваем и пишем «это безопасно», «путешественники одиночки» меняем на «путешественники счастливы в семье» и все остальные по аналогии. Отметьте, что вы чувствуете при выполнении этого упражнения.

Лучше всего с негативными убеждениями работать через подсознание. Суть этой работы в том, что мы находим у себя негативные установки и не только трансформируем их с помощью слов, но и, самое главное, меняем ощущения внутри себя.

Когда в подсознании находится множество убеждений, которые не совпадают с тем, чего мы хотим, то можно долго недоумевать: почему у меня ничего не получается?

Чтобы найти эти убеждения, задаём себе вопросы: «Почему у меня этого нет?», «Зачем мне это было нужно?», «В чем скрытая выгода данной ситуации?».

Чтобы трансформировать, проговариваем долго самим

себе: «Это было только моё решение, не обязательно жить всю жизнь с этим убеждением. Да, это было мне нужно, но сейчас я выбираю другой вариант». Конкретные слова не так важны, а вот ощущения от напряжения должны перейти к лёгкости.

Это не так сложно, как может показаться. Но и не так легко, чтобы пройти путь трансформации убеждений самому и без поддержки.

Напоследок выводы из самого авантюрного путешествия.

[ИЗ БЛОГА]

18 августа 2015

Очень показательно для меня было, как люди реагировали на нашу поездку. Я поняла истинное отношение к себе. В трудной ситуации столько людей согласилось помочь! Невероятная ценность.

На самом деле, всё довольно серьёзно. Это далеко не шуточное путешествие, с настоящими испытаниями для силы духа. В непростых ситуациях мы с мужем ещё больше познали друг друга. Причём, нам на удивление было легко всё преодолевать. Как квест. Только в реальной жизни.

Отвечаю на некоторые вопросы.

Люди нам попадались, в-основном, простые. Историю свою мы рассказывали почти всем, к нам относились с уважением и недоумением (как доехали вообще?!), никого

не смущало то, что мы на хорошей машине – и без денег. Сами так решили, всем всё ясно. Кормили-поили, спать укладывали.

Мы ни разу не подумали о том, что с ребёнком сложно. У нас даже мысли в голове нет, что можно куда-то без неё ехать. Для неё в поездках – море свободы и развития. То, что надо непоседе.

С мужем общались очень спокойно и гармонично. Есть деньги или нет, пятизвёздочный отель или палатка – нам хорошо везде. Я еще раз в этом убедилась.

Вынесло меня один раз, когда колесо прокололи и возникли непредвиденные расходы. Поревела чуток, наверное, еще от переизбытка впечатлений и эмоций. Проработала, для чего мне это было нужно, и всё прошло.

Мы не придумывали искусственных сложностей, где можно было – шли простым путём. Не продавали последние штаны, не шли работать грузчиками и официантами. Хотя возможно было, не вопрос. Теперь я могу вообще что угодно. Смысл не в этом. Мы ощутили какую-то нереальную свободу. Кайф от жизни.

Как-то, находясь рядом с пляжем, я осознала простую фразу: «Я живу». В тот самый момент!..

Мой путь – в самом пути. Путешествия – неотъемлемая часть моей жизни. Они необходимы мне для развития. Это мой воздух. Мои инсайты, которые складываются в тексты. В путешествиях я снова обретаю себя.

Поэтому продолжение следует...



Питание. Раскрываю все карты

Я брела в поисках местного магазина, пиная красноватую камбоджийскую пыль, и с нежностью вспоминала рестораны all inclusive. Мысль о том, что «на черта было тащиться в такую даль, лежали бы себе где-нибудь на пляже спокойно», растаяла в капельках пота, стекающих за шиворот лёгкой рубашки. Жарко.

У нас в номере есть чайник, а это огромный плюс. Значит, можно пить чай и кофе, не выходя из номера, и – бонус – заваривать лапшу быстрого приготовления. Не кидайте в меня тапками, в путешествиях она частенько становится верным спутником. Да-да, а в социальные сети, естественно, попадают фото райских фруктов и сытных обедов в ресторане. И даже немного стыдно, что ребёнок наш любит эту лапшу. Такой нехитрый способ экономит нам время, когда надо срочно перекусить, а возможности искать кафе уже нет.

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.