

The background of the entire page is a light beige color. It is decorated with numerous gold coins of various sizes, some of which are in motion, creating a sense of falling or floating. The coins are rendered with realistic shading and highlights, giving them a three-dimensional appearance.

Надежда Медведева

БОГАТСТВО — ЭТО ДЛЯ МЕНЯ

**ВСТРОИТЬ ЛЕГКИЕ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ
ДЕНЕЖНОГО ПОТОКА**

Надежда Медведева
Богатство – это для меня.
Выстроить простые и
эффективные привычки для
увеличения денежного потока
Серия «В потоке. Движение к счастью»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66581588

*Богатство – это для меня: выстроить простые и эффективные
привычки для увеличения денежного потока / Медведева Надежда:*

Эксмо; Москва; 2021

ISBN 978-5-04-159931-7

Аннотация

Неверное мышление может перечеркнуть всю жизнь человека. Заблуждения преследуют нас повсюду, в том числе и в денежных вопросах. Надежда Медведева, НЛП-тренер, психотехнолог и консультант успешных проектов, расскажет, как избавиться от лишних мыслей, перевести минус в плюс и обрести финансовую свободу.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	5
Как работать с книгой	10
Глава 1	14
1.1. Первый шаг к переменам	16
1.2. Высота денежного потолка	23
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Медведева Надежда
Богатство – это для
меня: выстроить
простые и эффективные
привычки для увеличения
денежного потока

© Надежда Медведева, текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

У каждого на роду написано быть богатым.

Независимо от того, с каким «стартовым капиталом» мы приходим в эту жизнь, возможность достичь финансовой независимости существует.

Каждый миллион начинается с *разрешения его иметь*. Нашего честного внутреннего убеждения в возможности обладать всеми благами, о которых мечтаем.

Эта книга о том, как:

- вернуть себе врожденное убеждение: «Богатство и финансовая независимость – это для меня»;
- узнать свои стратегии обращения с деньгами, найти среди них устаревшие паттерны, пробовать новые варианты;
- встроить легкие и эффективные привычки для увеличения денежного потока;
- совместить деловую тактику в обращении с финансами с творческим, игровым подходом;
- найти, в чем выражается именно ваш эталон богатства.

Будь то белоснежная яхта на причале, путешествия по миру или возможность заниматься любимым хобби, не думая о счетах за газ.

Эта книга для тех, кто:

- достиг определенного денежного потолка и не может двинуться выше;
- пока не может выйти на желаемый уровень дохода и стать финансово независимым;
- зарабатывает достаточно много, но силы и энергия уже на исходе;
- на определенном этапе получает все, что хочет, а затем теряет, и приходится начинать с нуля;
- перепробовал различные способы увеличения дохода и «опустил руки».

Мои клиенты в большинстве своем – женщины. Этот факт плюс собственный опыт достижения финансового успеха дают мне больше примеров того, как становятся богатыми именно женщины. Поэтому часть материала целенаправленно ориентирована на женское поведение и психологию мышления.

При этом я считаю, что деньги не имеют гражданства, национальности или гендерных различий. Мужчины, у которых есть четкий запрос в денежной сфере, могут просмотреть содержание, найти соответствующий раздел и взять себе на вооружение приведенную там технику

Чем эта книга отличается от других?

♦ Практики ♦

- Собраны и адаптированы лучшие техники экспертов в области психологии, нейролингвистического программиро-

вания (НЛП), финансового обучения и консультирования.

- Часть практик создана мной самостоятельно на основе личного опыта и обучения.
- Приведенные в книге методики регулярно проходят «тест на эффективность» в моих тренингах, семинарах и индивидуальной работе с клиентами.
- Техники направлены на:
 - активную проработку способа мышления и стратегий поведения;
 - внедрение новых полезных привычек;
 - практику успешных навыков поведения в финансовой сфере.

♦ Пошаговая работа ♦

- Работая с книгой, вы проходите определенный путь изменений. Чистите мышление, настраиваете его на разрешение жить в достатке. Без резкой ломки устоявшейся системы оставляете эффективные модели поведения.
 - Постепенно вводите стандарты мышления, привычки и действия богатых и успешных людей.
 - Пробуете и вырабатываете свои стратегии достижения успеха и получения богатства.
 - У вас есть путеводитель – чек-лист выполняемых практик. Эта часть книги сама по себе является «рабочей тетрадью», «дневником» и «календарем событий» одновременно.
- О том, как работать с книгой для получения максималь-

ного результата, – наша следующая глава.

Когда описанные здесь практики станут частью вашей жизни – крупный финансовый успех обеспечен. Вы узнаете, что деньги вас любят, ищут, находят и постоянно увеличиваются в количестве.

Почему автор может утверждать то, о чем пишет?

Я прошла все описанные здесь шаги самостоятельно. В начале 2000-х из родного Саратова переехала в Москву, где меня никто не ждал. Работала обычным менеджером по продажам, снимала квартиру. Расходы начинающей москвички съедали практически весь заработок – на десерт оставались радости большого города.

В моей жизни появилась подобная «книга», только в образе женщины, которая была примером для подражания и давала верные советы. «Это кажется нереальным, но все же попробую», – думала я и следовала ее рекомендациям.

Ипотеку на квартиру в Москве я оформила в один из обеденных перерывов.

Дальше следовал собственный бизнес по международным перевозкам, успешно развивающийся на протяжении 12 лет. Впоследствии он дал мне возможность перехода на пассивный доход и активного обучения.

Сегодня я НЛП-тренер, психотехнолог, консультант успешных проектов, мастер нейролингвистики, методолог. Веду тренинги, сопровождаю личных клиентов, передаю

опыт управления и перевожу теорию в практику.

Какими бы показательными ни были мои результаты, вряд ли они существенно повлияют на ваше намерение. Для каждого из нас важен собственный опыт.

Принять за вас решение быть богатыми я не могу.

Могу собрать в одном месте опыт, знания и практики, следуя которым люди становятся финансово состоятельными.

Могу провести по страницам этой книги – помогая шаг за шагом выстраивать вашу собственную дорогу к прочной финансовой основе.

Как работать с книгой

Многие из нас считают бесполезной теорию без практики и приравнивают чтение к простому получению советов. Данная книга включает такое количество практических заданий, чтобы к концу их выполнения вы получили реальные позитивные изменения в финансовой сфере. Текст некоторых глав даже меньше, чем описание задания. Настройтесь заранее именно на работу. При этом теория нужна нашему мозгу, чтобы быстрее вникнуть в суть упражнений и осознать его практическое применение.

Участники онлайн-курсов по достижению финансового успеха, которые веду я, получают результаты в течение месяца. Если вы будете работать с книгой регулярно, то перемен можно ожидать также через один-полтора месяца. Все зависит от вашей вовлеченности и скорости движения. Здесь нет ограничений по количеству упражнений, которое вы делаете за день. Вы можете сами регулировать, сколько новых привычек встроить в свою жизнь и как часто их практиковать.

Начать чтение книги можно с любой главы или темы, которая вас затронула. Чаще всего мы спешим делать то, что нам присуще, и игнорируем непривычные задания. При этом, если вы стремитесь к существенным изменений, – начните практиковать то, что раньше не делали. Пробуйте разные стратегии и подходы к обучению и практике.

Здесь определенно есть задания, которые люди творческого склада захотят обойти стороной. Например, заполнить таблицу по выявлению имеющихся у нас ресурсов. 80 % участников моих программ ее игнорируют и считают сложной. Зато те 20 %, которые не просто заполняют, а уделяют заданию несколько дней, – поражаются быстрым и качественным переменам.

Приведенный пример вовсе не означает, что чем проще и легче дается практика, тем меньше от нее эффекта. Ведь у каждого своя тема, мы индивидуальны – универсального рецепта не существует. Пробуйте, двигайтесь – результаты не заставят себя ждать.

ДЛЯ РАБОТЫ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

- ***Большая тетрадь или листы формата А4.*** Листы бумаги понадобятся для прорисовки некоторых таблиц или рисунков. Хорошо, если для работы по книге у вас будет одна большая тетрадь (блокнот). Некоторые практики потребуют письменной проработки, иногда не на один день. Имея единое рабочее пространство, легко продолжить начатую практику или пересмотреть то, что уже сделано.

- ***Небольшое количество пластилина.*** Он нужен для одной практики, и хорошо, если не придется ее откладывать из-за отсутствия материала.

- ***Карандаши, ручки, фломастеры, стикеры.*** Таким образом вы сможете максимально творчески подходить к вы-

полнению заданий, а значит, процесс будет не только эффективным, но и интересным.

Уже в конце главы вы найдете **чек-лист** для работы по книге.

Чек-лист – это одновременно и карта продвижения, и резюме пройденных шагов, и фиксация позитивных изменений.

КАК РАБОТАТЬ С ЧЕК-ЛИСТОМ

1. Отмечайте все выполненные упражнения, а также ощущения после работы с ними.

2. Отдельно пометайте те упражнения, которые вызвали у вас неприятие. Обязательно сделайте их. И запишите в чек-листе, что было ценного и как удалось преодолеть сопротивление. Такой анализ поможет вам и дальше делать новые непривычные шаги для достижения богатства и изобилия.

3. Отмечайте то, что по какой-то причине вы выполнили не до конца, – чтобы вы знали, что к этому упражнению обязательно нужно вернуться.

4. После того как выполните все упражнения в книге – фиксируйте в соответствующих графах, какие финансовые перемены произошли в вашей жизни через месяц, 3 месяца, 6 месяцев.

Большие перемены всегда состоят из ряда маленьких.

Конечно, можно действовать резко и решительно – новое

дело, новые друзья, город, а то и страна. Но есть вероятность расшатать важные опоры нашей жизни. Даже ощутимые перемены могут происходить мягко и плавно. Я больше склонна к постепенным переходам из одного качества в другое, на порядок выше. Наша задача – не ломать привычную систему, а усовершенствовать ее. Поэтому мы оставляем успешные стратегии и добавляем новые, умножающие ваш успех и достижения.

Хороший визуальный пример: два человека идут по лесу рядом друг с другом. Один из них начинает движение в сторону с отклонением всего на 5 градусов – практически незаметно для глаз. Но когда оба пройдут километр, они уже не увидят друг друга. Незначительное изменение со временем превратилось в весьма ощутимое.

Важно начать и планомерно работать, и тогда небольшие успехи превратятся в глобальные. И настанет тот момент, когда удачные события начнут происходить «сами собой».

Глава 1

Сканируем реальность



Глава 1



Сканируем реальность

Позитивные перемены начинаются с четкого видения текущей реальности. Часто в этом помогают кризисы или просто сложные события нашей жизни.

Неожиданно настал конец месяца, и надо делать очередной кредитный взнос.

Вдруг обанкротилось предприятие, и привычной зарплаты больше нет.

Совершенно незапланированно наступил пенсионный возраст. Единственный источник дохода – пенсия, пугающая своим размером.

Предлагаю не ждать, пока «что-то произойдет», а посмотреть на текущую картину вашей финансовой сферы жизни. Что уже достигнуто и его надо сберечь и приумножить? Где так называемые «зоны развития»? От чего лучше отказаться или что сократить?

В этой главе – минимум теории и одна интересная практика, которая поможет разложить вашу денежную реальность «по полочкам».

1.1. Первый шаг к переменам

В России ни в школах, ни в университетах не обучают финансовой грамотности. Учат математике, физике, английскому языку и другим, конечно же, нужным дисциплинам. Но могут ли

выпускники ответить на вопрос «Как обеспечить себе финансовую подушку и достичь финансовой свободы?»? Отлично, если ребенку об этом рассказывают мама и папа. Но, к сожалению, это не те знания, которые приходят с возрастом. И потому большинство людей получают от своего окружения установки другого рода:

- если ты не отличник – хорошая зарплата не светит;
- надо быть самым умным, чтобы построить успешную карьеру;
- только если будешь много и тяжело работать, сможешь достойно зарабатывать.

И мы честно и усердно трудимся, в какой-то момент понимая, что другой «кто-то» с гораздо худшими баллами успеваемости достиг намного большего успеха. А дальше ждет пенсия, во время которой многие все так же продолжают тяжело работать, понимая, что ее ни на что не хватает. И так до момента, пока не иссякнут силы и здоровье.

А ведь жизнь может быть совсем другой. Доход может приходить легко и с удовольствием. От той деятельности, ко-

торая вам нравится. В том количестве, которого вам хочется. И для начала самое важное – ЗАХОТЕТЬ этого и ПОВЕ-
РИТЬ в это.

**Любое позитивное изменение и фундамент
обеспеченного будущего закладывается
СЕГОДНЯ.**

И первое, с чего мы начинаем, – это с четкого понимания
желаемого.

Среди моих учеников и клиентов часто встречаются по-
вторяющиеся ситуации – люди недовольны тем, что имеют,
желают изменений и жить «как-то» иначе. При этом пред-
ставить себе новое «как» не могут, не видят картинку жела-
емого будущего. Жизнь проходит в замкнутом круге – силы
и энергия расходуются, изменения не наступают, неудовле-
творение накапливается.

Чтобы избежать такой ошибки, любое дело стоит начи-
нать с осознания того, чего же мы конкретно хотим. Как вы-
глядит «точка Б», к которой мне нужно прийти? Что я хочу?
Что мне нравится? Готова ли я попробовать?

Именно поэтому дальше я предлагаю вам упражнение
«Точка отсчета» на основе пирамиды потребностей, которую
сформулировал Роберт Дилтс¹. Она поможет вам понять, что
именно вас не устраивает в вашей нынешней ситуации и ка-
кие перемены нужны для того, чтобы будущее было таким,

¹ Роберт Дилтс – тренер и консультант, активно работающий в области нейро-
лингвистического программирования (НЛП).

каким вы желаете его видеть.

♦ Практика «ТОЧКА ОТСЧЕТА» ♦

Мы выполняем данную практику на основе пирамиды нейрологических уровней Роберта Дилтса.

Обратите внимание на ее начальные уровни – окружение, поведение, способности. Там нам чаще всего хочется изменений – проявленное и видимое, то, с чем соприкасаемся каждый день. Поднимаясь выше по пирамиде, мы охватываем все стороны нашего существования – до бытия и его смысла. На каждом уровне – спрашивайте и внимательно слушайте себя.

Инструмент логических уровней мы еще будем использовать для создания вашей новой желаемой реальности.

А пока – начнем с того, что *уже есть* в вашей жизни.

Вам понадобится ваша рабочая тетрадь или отдельные листы бумаги, ручка.

Шаг первый

- Читайте вопросы к каждому уровню пирамиды и письменно отвечайте на них. Именно в процессе такой письменной практики вы сможете максимально четко сформулировать и описать то, что имеете.

Я
Кто я?
Кто мы?
В чем
уникальность?

Ценности

Почему это ценно?

Убеждения и критерии

Во что я верю? Каковы мои убеждения

Компетенции, процессы

Как? Каким образом? Что я умею? Чему нужно
научиться?

Действия

Что делать?

Окружение

Как? Когда? С кем? Где?

Уровень	Вопросы
Окружение	<ul style="list-style-type: none"> • Где я нахожусь/живу? (дом, город, страна) • Кто сейчас рядом со мной? Что меня окружает? • Какими благами я пользуюсь? • Как я отношусь к тому, что меня окружает?
Поведение	<ul style="list-style-type: none"> • Из чего состоит мой день — ежедневная рутина? • Какие действия я выполняю регулярно, какие — от случая к случаю? • Как использую то, что меня окружает? • Каким образом контактирую с теми, кто меня окружает? • Что я не делаю?
Способности	<ul style="list-style-type: none"> • Что я могу, умею делать? • Что получается хорошо, на автомате, встроено как навык? • Какими знаниями обладаю?

Убеждения и ценности	<ul style="list-style-type: none"> • Что для меня особенно важно? • Что ценно? Почему важно и ценно именно это? • Во что я верю? Почему так поступаю? • Какие свои «заповеди» соблюдаю?
Идентичность	<ul style="list-style-type: none"> • Что я думаю о себе? О своей реализации? • Какие мои основные роли? • Другие люди — какие они по отношению ко мне? • Какой мир меня окружает?
Миссия	<ul style="list-style-type: none"> • Кем я себя ощущаю? Ради чего живу? • Продолжите фразу «Я — ...», написав семь прилагательных и/или существительных. • Нравятся ли вам эти формулировки?

Шаг второй

- Возьмите другой лист или начните с чистой страницы в тетради.
- Представьте эту же дату, но через один год.

• Теперь вернитесь к таблице и ответьте на все вопросы заново, исходя из того, к чему вы хотите прийти через один год.

Что изменилось?

Насколько легче или сложнее было отвечать?

Насколько сильно ваша реальность сегодня отличается от желаемой через один год?

Уже начиная со следующей главы мы будем постепенно расширять поле ваших возможностей и предел желаний. По окончании работы по книге вы сможете сделать эту практику еще один раз и отметить все произошедшие изменения.

А пока предлагаю ответить на несколько важных вопросов.

• При создании своей реальности через один год как часто мелькали мысли: «Нет, это невозможно», «Вряд ли получится»?

• Менялись ли желания на более «скромные» или «реальные»?

• Определенно, есть некая невидимая черта, за которой мы не позволяем себе даже помечтать. Если она таки есть – то где? Как выглядит? И что можно с ней сделать?

За ответами на эти вопросы двигаемся дальше.

1.2. Высота денежного потолка

Известный факт, что в мире есть несколько биллионов свободных средств. Это как привычные нам купюры, так и дорогие вещи, доступные к использованию, – машины, дома, яхты и самолеты.

Если разделить эти ресурсы между всеми жителями Земли (более 7,5 миллиарда человек), то получится около 2,5 миллиона долларов на каждого. Но много ли людей обладают такой суммой? Ответ очевиден. Большинство даже не претендуют на такое богатство. В частности, потому что не верят, что вполне могут получить эти деньги.

Денежный потолок – это тот предел, дальше которого не идут наши мечты и желания.

Устанавливаем мы его себе сами. Будто живем в доме высотой с человеческий рост и ходим, упираясь головой в потолок. На самом деле предел любых желаний существует только в нашем сознании. И к финансам это относится в полной мере.

На одном из моих тренингов молодая женщина работала с желанием построить отель в Танзании. Речь шла о расширении бизнеса – на тот момент у нее уже был один под Санкт-Петербургом. Для другой участницы «отель в Танзании» прозвучал как нечто невероят-

ное и несбыточное. Живя в маленьком городе, она была уверена, что в ее среде это невозможно. И это действительно нереально до тех пор, пока эта мысль будет упираться в ее денежный потолок.

Мой собственный пример также доказывает широту возможностей. В 2002 году я окончила экономический факультет Саратовского института. К тому моменту у меня был опыт в маркетинговых и политических исследованиях плюс школа журналистов. Оклады молодых специалистов составляли около 3000–4000 рублей. Именно на такую сумму я могла рассчитывать, если оценивать реальность времени. Однако я решила, что моя работа стоит не меньше 6000 рублей. Ключевой была именно установка: «У меня достаточно знаний, есть опыт, талант и... я просто классная и замечательная». Эту сумму я и получила после собеседования. А что, если бы захотела большую?

То, что мы считаем правильным и нормальным, – то и происходит в нашей жизни.

На самом деле никакого денежного потолка не существует. Вопрос в наших убеждениях. Есть женщины, полагающие, что сумка не должна стоить сорок или сто тысяч рублей, ведь «это всего лишь сумка». А другие уверены, что «цена нормальной сумки начинается от 150 тысяч рублей».

Мы оцениваем свою жизнь и возможности по-разному. Одни стремятся получить как можно больше даже вопреки

неудачам: «Если не получится – буду пробовать еще и двигаться вперед». Другие предпочитают стабильность: «Лучше немного, зато надежно». И та, и другая точка зрения имеет право на существование.

Но если застыть, «замариноваться» в своей стабильности, прекратится рост и развитие. Даже в периоды финансовых застоев определенно стоит программировать себя на успех и удачу.

А что, если приподнять свой потолок? Захотеть и получить больше? Реально и возможно. Уже со следующих техник мы начинаем плавно и постепенно вводить в свою жизнь элементы роскоши и богатства.

И перед этим давайте измерим высоту именно вашего денежного потолка, определив его в конкретных цифрах.

Начинаем с понимания и определения предела своих желаний в финансовой сфере. Следующая практика даст возможность увидеть сумму, превысить которую мы пока не позволяем себе даже в мечтах. Кроме того, вы сможете лучше разобраться в собственных возможностях по распоряжению деньгами, когда они уже есть.

♦ Практика «УЗНАЙ СВОЙ ДЕНЕЖНЫЙ ПОТОЛОК» ♦

Данное упражнение лучше делать в паре. Так легче полностью включиться в процесс, не прерываясь на вопросы и подсчеты.

Инструкция по выполнению дана для работы с партнером.

При этом получить результат вы сможете и работая самостоятельно.

Партнер А. Партнер Б

Вы можете попросить партнера фиксировать важные моменты, или делайте это сами, если выполняете задание самостоятельно.

Партнер А:

– Вы идете по улице и находите 200 рублей. Что чувствуете? Как их потратите?

Партнер Б проговаривает ответ, партнер А слушает.

Партнер А:

– Вы идете по улице и находите 400 рублей. Что чувствуете? Как их потратите?

Партнер Б проговаривает ответ, партнер А слушает.

Партнер А продолжает увеличивать суммы несколько раз: сотни, тысячи, десятки тысяч и более. Сумма увеличивается каждый раз вдвое.

Важно!

При выполнении вы не только представляете конкретные суммы, которые вам «предлагают», но и понимаете, как вы можете ими распорядиться. Не толь-

ко сколько денег, но и как потратить.

Распоряжаться нужно максимально продуманно. Например, не подходит ответ «куплю молокозавод», если вы не знаете его стоимость и того, зачем он вам нужен.

Пока вы рассуждаете, как распорядиться деньгами, куда их вложить и так далее, – ваш потолок не достигнут. Если же вы не знаете, что будете делать с этой суммой или появляется мысль «да такого не может быть» – вы уперлись в денежный потолок.

Что, если сумма 300 тысяч рублей – еще не потолок, а увеличенная вдвое – 600 тысяч рублей – уже потолок?

1. Сумму потолка (600 тысяч) «кладем на депозит» и возвращаемся к предыдущей – 300 тысяч.

2. Увеличиваем сумму не в 2 раза, а по шагам. Предлагаем «найти» 400 тысяч рублей, затем 500 тысяч. Если 500 тысяч – предел, спускаемся до 450 тысяч.

Полученная в итоге сумма и есть ваш денежный потолок. Насколько он вам нравится? Что чувствуете при этом? Запишите свои мысли, ощущения, инсайты.

- Отметьте в чек-листе дату выполнения практики.
- Выполните практику еще раз после окончания работы по книге.

Как изменилась сумма? Ваши мысли? Ощущения?

Каким бы высоким ни был денежный потолок,

всегда есть возможность его поднять.

Но мы всегда чего-то ждем: «Это платье я надену, когда меня позовут на свадьбу или пригласят на свидание. Но пока – отложу до лучших времен». Или загадываем: «Когда я стану богатой – буду есть авокадо, следить за здоровьем, зубы почию, подтяну фигуру, начну заниматься с персональным тренером, запишусь на массаж».

Прямой путь в никуда. Запомните: у нас будет «что-то», когда мы создаем это «что-то» уже сегодня. Когда мы живем так, будто все уже есть в нашей жизни. И не в мечтах, а в реальных действиях.

Вы спросите: «А как, к примеру, ходить на массаж, если нет денег?» Просто начать делать массаж самой. Примите ванну с солью, намажьте тело любимым кремом, помассируйте руками стопы, плечи, спину, кожу головы. Мы понемногу заботимся о себе каждый день, и забота становится привычкой.

Наши привычки тесно связаны с энергией денег.

- Вводим новую привычку – открываем новую способность.
- Открываем новую способность – повышаем свою ценность.
- Повышается ценность – поднимается уровень энергии.
- Где сильная яркая энергия – там большие деньги.

Раздвигаем границы своих финансовых желаний с первых же шагов. Для этого присоединяемся к эгрегору роскоши и богатства.

Где бы мы ни жили, всегда рядом будут места стабильного финансового благополучия. Нам важно научиться свободно общаться и соприкасаться с ними. На это направлена следующая практика.

♦ Практика-привычка «КОНТАКТ С ФИНАНСОВЫМИ ПОТОКАМИ» ♦

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.