

АЛЕКС РОЙТБЛАТ

60

СПОСОБОВ
ВОСПОЛНИТЬ
ЖИЗНЕННУЮ
ЭНЕРГИЮ

16+

Алекс Ройтблат

**69 способов восполнить
жизненную энергию**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Ройтблат А.

69 способов восполнить жизненную энергию / А. Ройтблат —
«ЛитРес: Самиздат», 2021

Энергия – самый главный жизненный ресурс. Мы растрачиваем его ежедневно, но умеем ли восстанавливать? Автор книги дает простые и доступные каждому способы восполнения энергии. Открывай на любой странице и применяй.

Содержание

Зачем тебе эта книга	5
От автора	6
Благодарю	7
Важно знать	8
Как мы воспринимаем мир	9
Как мы действуем и чувствуем	10
Как выполнять практики	11
Как не терять энергию: 5 коротких практик для борьбы с негативными мыслями	12
Как прожить идеальную жизнь	13
Практика 1. Запишись на массаж	14
Рекомендации	15
Что если я не получаю удовольствия и релакса во время массажа?	16
Практика 2. Создай свою подборку и слушай правильную музыку	17
Рекомендации	18
Практика 3. Иди ходи	19
Рекомендации	20
Практика 4. Займись йогой	21
Йога для женщин	22
Йога для мужчин	23
Рекомендации	24
Практика 5. Сходи в сауну	25
Рекомендации:	26
Практика 6. Избавься от 30 вещей	27
Рекомендации:	28
Практика 7. Помоги другому	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Алекс Ройтблат

69 способов восполнить жизненную энергию

Зачем тебе эта книга

Это карманная книга, которая не требует времени на чтение. Она требует действий.

Самый ценный ресурс человека – энергия. Не деньги и не время, о которых все говорят. Энергия поступает к нам каждую секунду через дыхание, определяет наше качество жизни и расходуется в течение дня на простые физические действия, эмоции и мысли. Именно мысли забирают большую часть энергии.

У тебя бывает плохое настроение? После неудач, неприятных событий или дурных новостей чувствуешь апатию и раздражение?

Но плохого настроения не существует. За словом «настроение» кроется понятие «уровень энергии». А энергию всегда (!) можно восполнить. Это значит, что и настроение, и качество жизни можно «починить» самостоятельно.

Сложно ли это? Очень просто. Внутри этой книги 69 проверенных временем и действительно работающих инструкций, чтобы сделать это прямо сейчас. Открой любую страницу и выполни одну из практик. Применяй эти знания так часто, как потребует: здесь невозможна передозировка. И не забудь отметить, как изменится твое «настроение» и жизнь после.

Алекс Ройтблат,

счастливый человек, муж, отец двух дочерей,

доктор философии, цифровой психолог – мастер-тренер науки Сюцай

От автора

Я появился на свет в 1983 году в Ташкенте у совершенно замечательных родителей. Мама всегда занималась детьми, полностью отдавая себя этому, а папа делал все возможное, чтобы прокормить семью. В возрасте одного года у меня диагностировали астму, и следующие 10 лет своей жизни я много времени проводил в больницах. За это время я успел оценить две вещи: преданность своих родителей, которые всегда были рядом, и жизнь в неких страданиях, когда тебе не хватает кислорода, а значит, и энергии. Тогда же я полюбил учиться, потому что много времени проводил в стенах палаты наедине с собой. У меня часто возникал вопрос: «Почему я? За что эта несправедливость, ведь ничего плохого я не сделал?» Благодаря этим вопросам и желанию учиться я направился именно по тому пути познания, который привел меня к сегодняшней жизни и этой книге.

Когда мне было 11, семья переехала в солнечный Израиль, и я видел, как много там энергичных и позитивных людей, которые плавают, ходят пешком и почти не знают хмурых дней. Они не богаты, но счастливы. В израильском климате астма прошла, мучения закончились.

В Израиле я прожил до 30 лет. С 21 года стал бизнесменом, основал несколько компаний, окончил два израильских ВУЗа, а после начал задаваться вопросами о своем предназначении: зачем я здесь и что должен делать? Тогда я начал изучать Тору, Талмуд, в 33 года приступил к изучению Каббалы. Прошел две ступени Каббалы и понял одну важную вещь: каждый человек – это вселенная. Позже я поехал обучаться в Америку к настоящему ламе – Майклу Роучу, который прожил в Тибете 36 лет. Также я учился у Тони Роббинса, Робина Шарма и других мировых коучей.

Вскоре я осознал, что мне недостаточно бизнеса, нужна другая реализация: больше общаться с людьми и быть для них полезным. Тогда я познакомился с Сергеем Теплых, территориальным управляющим науки Сюцай в России, и своим учителем, Жанатом Кожамжаровым, основателем науки Сюцай. Я прошел обучение и стал международным мастером науки Сюцай. Также обучался ведической астрологии и стал магистром по восточной психологии на обучении у прекрасного Рами Блекта. Прямо сейчас я обучаюсь в Институте прикладных духовных технологий, изучаю ведическую культуру и традиции.

Все знания, которые изложены в этой книге, основаны на знаниях моих учителей, прочитанных мною духовных писаниях и личном опыте.

В течение всей жизни мне встречались люди, которые передавали мне свои знания и ценности.

Сначала мне говорили, что самое важное – здоровье. И я верил, потому что много болел. А потом увидел много здоровых, но совершенно не реализованных, страдающих людей.

Затем мне сказали, что самое главное – деньги. И я стал усиленно зарабатывать их. У меня был бизнес и деньги, но я не чувствовал себя счастливым. Было ощущение, что чего-то не хватает, да и денег казалось всегда мало. Потом сказали, что главное – время. Я начал изучать тайм-менеджмент, состоял в разных бизнес-клубах, планировал себе множество целей, все записывал, был в постоянной суете и всегда собой недоволен.

И только спустя много лет, благодаря моему учителю Жанату Кожамжарову, я понял истинную цель: через развитие своего сознания человек должен стать бесконечным источником энергии для других людей. Именно энергия – главная ценность. Теперь все, чем я занимаюсь, – это пытаюсь генерировать свободное движение энергии внутри своего сознания.

Эта книга не научит тебя свободному течению энергии, потому что это тот высокий уровень сознания, который подразумевает отказ от привязки к материальным ценностям.

Но эта книга научит генерировать энергию «для личного пользования» благодаря простым практикам.

Благодарю

Благодарность – это важнейшая энергия. И я хочу поблагодарить тех, без кого эта книга не была бы возможна:

Благодарю Творца за то, что он позволил мне реализоваться в этом мире в высшем теле, то есть не в образе животного или растения, а в человеческом образе.

Благодарю своих родителей за то, что они взяли Бога в партнеры, родили и воспитали меня.

Благодарю своих наставников: главного раввина Нижегородской области Шимона Бергмана, главного раввина РФ Берл Лазара.

Благодарю своих учителей по Каббале Антона Винера и Михаила Лайтмана.

Благодарю своих учителей по личностному развитию Майкла Роуча, Тони Роббинса и Робина Шарму.

Благодарю своего учителя по ведической астрологии и восточной психологии Рами Блекта.

Благодарю Александра Хакимова, основателя Института прикладных духовных технологий, за общие знания в области ведической культуры.

Благодарю Жаната Кожамжарова за науку Сюцай и Сергея Теплых за то, что привел меня в эту науку.

Благодарю свою супругу Ксению Ройтблат за бесконечную поддержку и своих дочерей Михаль и Лею за красоту и энергию.

Благодарю себя за то, что мое тело служит мне и дает возможности развиваться.

Благодарю свою помощницу Марину Верниченко за участие в управлении моими делами.

Благодарю редактора Ольгу Смирнову за помощь в реализации идеи этой книги.

Благодарю тебя. Да, тебя, кто сейчас читает эту книгу, за то, что выбрал инвестировать свою энергию в знания и таким образом стал причиной моей реализации.

Важно знать

Я обещал не тратить твое время на чтение и сдержу слово. В этой главе только то, что важно для понимания «как это работает» и для максимального эффекта от практик.

Как мы воспринимаем мир

– Все события мы воспринимаем через **5 органов чувств** – через них же получаем энергию. В этом процессе участвуют глаза, уши, рот, кожа и нос. Если мы увидели что-то красивое и заметили это, удивились – получили энергию. Услышали хорошую музыку – получили энергию и т. д. Это низший уровень нашего восприятия.

– Над органами чувств стоит **ум**. Это наше подсознание, и его задача – нас сберечь. Он отвергает то, что может плохо закончиться или будет для нас неприятным, именно он решает «хочу/не хочу» и «буду/не буду». При этом ум часто вводит нас в заблуждение. К примеру, он побуждает нас курить, есть сладкое на ночь или пить алкоголь, потому что помнит: будет приятно. Это второй уровень нашего восприятия.

– Над умом стоит **разум**. Это наша осознанность. Разум оперирует понятиями «целесообразно/нецелесообразно». Сразу после рождения он очень слаб. И наша задача в течение жизни развивать осознанность, тренировать разум так, чтобы он стал сильнее и влиятельнее ума.

Вот простой пример. Когда на столе стоит что-то вредное, но вкусное, ум обращается к памяти и сообщает: «Я помню, это вкусно, надо съесть». Но разум говорит: «Это нецелесообразно, ты наберешь лишние килограммы, это вредно». Кто победит? Зависит от силы разума. Разум – это третий уровень нашего восприятия.

Многие из нас недовольны своей жизнью именно потому, что живут умом, а не разумом. Ум же чаще выбирает сиюминутные удовольствия, игнорируя долговременную истинную пользу.

Именно ум (наши мысли) особенно активно расходуют энергию. Ум говорит «хочу», и энергия используется на «как этого добиться». Ум говорит «не хочу», и энергия расходуется на страхи и тревоги, связанные с этим отрицанием. И в том, и в другом случае энергия восполнима.

Есть и четвертая (высшая) позиция в этой иерархии – душа. Она пришла в этот мир реализоваться в рамках данного тела.

Реализация ее происходит с помощью:

- разума, который решает, что целесообразно делать, а что нет;
- ума, который работает в качестве фильтра и предлагает разуму только важную информацию;
- пяти органов чувств, которые дают информацию уму.

Как мы действуем и чувствуем

Еще один важный момент. Все наши знания, эмоции, поступки и слова происходят в одном из трех «режимов деятельности» (иначе – в одной из трех гун):

- благость;
- страсть;
- невежество.

Пример: простое действие «слушать аудио» может быть выполнено в:

- благости (если мы слушаем классическую или медитативную – музыку, лекции с истинными знаниями);
- страсти (если слушаем информацию о том, как заработать);
- невежества (если слушаем информацию о том, как обмануть кого-то и на этом заработать).

Любую мысль и эмоцию также можно выразить в одной из трех гун:

- если говорите с любовью и уважением – это благость («Благодарю тебя, ты мне дорога»);
- говорите с целью получить ответную эмоцию – это страсть («Люблю тебя» и подразумеваем – «А ты меня?»);
- говорите с целью получить кратковременное удовольствие или обидеть – это невежество («Ты клевая телка, хочу тебя»).

Нужно стремиться выбирать «режимы» благости и страсти, избегая невежества. Это важно и при выполнении практик в книге. Важно намерение, с которым ты выполняешь действие.

Как выполнять практики

Перед выполнением любой практики важно поставить намерение или цель. Пример: «Я буду ходить два часа, чтобы улучшить свое материальное положение/ чтобы излечился муж/ состоялось путешествие мечты» и пр.

Это здорово работает в двух направлениях:

- хорошая мотивация закончить практику, довести до конца (ради благой цели);
- это помогает приблизить достижение цели, потому что ты сфокусирован на своем намерении и, что ценно, сделал определенное действие для ее достижения.

Четко ставь намерения и действуй.

Как не терять энергию: 5 коротких практик для борьбы с негативными мыслями

Одна из самых мощных «утечек» энергии происходит от негативных мыслей. Я дам пять быстрых практик, которые помогут победить эти мысли и станут некой профилактикой энергетических потерь.

Ножницы. Нужно представить, что пришла негативная мысль и мы будто бы отрезаем в сознании эту неприятную картинку и выбрасываем ее.

Наблюдатель. Когда приходят негативные мысли, мы превращаемся в наблюдателя. Мы видим, что мысль пришла, как облако прошла мимо нас и поплыла дальше.

Раздувание до безобразия. Когда мысль приходит, мы начинаем насильно ее раздувать. Если есть негативная мысль «Меня уволят», то дальше представляем, как у нас забирают дом, уходит жена к другому и пр. В какой-то момент нам становится ясно, что вся эта череда мыслей – абсурд. А абсурд можно легко вычеркнуть, посмеявшись.

Замена мысли. Приходит негативная мысль, и мы тут же меняем ее на положительную. Пример с мыслью о потере работы: меняем ее на мысль о повышении. Если нам думается о болезни, меняем это на мысль о том, как мы бежим марафон или худеем и покупаем новую одежду.

Визуализация успеха. Когда приходит мысль о том, что нас увольняют, мы представляем нашего руководителя и начинаем визуализировать, как у него все получается и он растет в своей карьере. Мы послали ему энергию успеха и вскоре сможем заметить, как его отношение к нам полностью поменяется. Еще пример: мысль о болезни нужно заменить на визуализацию здоровья и активности.

А если энергия уже потеряна и ты чувствуешь упадок сил, открывай одну из практик этой книги и выполняй. Действуй и отмечай, как все начнет налаживаться.

Как прожить идеальную жизнь

Человек теряет энергию, когда под ударом оказывается один или несколько из пяти базовых факторов его жизни:

- деньги (материальные проблемы);
- отношения (ссоры и конфликты);
- здоровье (болезни);
- мысли (негатив);
- востребованность (отсутствие признания).

Для того чтоб гармонизировать жизнь, нужно, чтобы все эти факторы были в норме. Как этого добиться?

Не стремись к идеальной жизни. Нужно прожить только один идеальный день. И повторить. И еще раз. А для этого важно научиться правильно ставить цели на день.

Обычно мы ставим максимальные цели, желаем чего-то большого и много, а в результате испытываем неудовлетворение и чувствуем себя неудачниками. Скажем, мы хотим новую машину, но вот прошел еще один день без машины, и мы недовольны собой. Если же мы за день исполним все написанные с утра цели, вечером ум зафиксирует момент успеха. Секрет в том, чтобы ставить перед собой **истинные** цели.

Тибетские ламы обучают каждое утро прописывать такие цели. И вот как они звучат:

- Иметь крепкое здоровье и большую энергию.
- Иметь столько денег, чтобы о них не думать.
- Иметь красивые отношения.
- Иметь спокойный ум и сильный разум.
- Быть востребованным и нести миру пользу.

В конце дня важно проанализировать то, как удалось справиться с этими целями. Большинство людей к вечеру замечают, что достигли их: хорошо себя чувствовали, не думали о деньгах, с кем-то позитивно общались, были спокойны и сделали что-то полезное. Это и был идеальный день – день, когда ты достиг истинных целей.

Практика 1. Запишись на массаж

подходит **всем**
бюджет **средний**
доступность **высокая**

Мы часто недооцениваем массаж, не хотим тратить на него время и деньги. А между тем, это уникальная по своей силе практика. Массаж помогает улучшить кровоток и «пробудить» те мышцы, которые другими способами не получается задействовать.

Через массаж мы получаем жизненно необходимые прикосновения, разгоняем застоявшуюся энергию, расслабляемся и снимаем стресс.

Позвоночник достоин особого внимания во время массажа, ведь он – центр прохождения энергии, основной «энергопровод» нашего организма. И если он «забит» и с ним есть проблемы, нам жизненно необходим мануальный терапевт.

Рекомендации

– Массаж лучше делать вне дома и вне медицинских учреждений. Первое для того, чтобы получить новые эмоции (и энергию) от нового места и перемещения в пространстве, а второе – чтобы не возникало подсознательных ассоциаций с «я болен».

– Подойдут массажные салоны, спа-салоны с приятной атмосферой. Это важно для того, чтобы ум зафиксировал смену деятельности: сейчас мы заряжаемся, занимаемся своим телом и только им.

– Важно, чтобы во время массажа играла исцеляющая музыка. Если музыка будет неподходящая, мозг вместо релакса будет анализировать ту негативную информацию, которая поступила в вашу жизнь за последнее время. Чтобы мозг отключился от этих мыслей, нужна правильная музыка. О правильной музыке – в следующей практике.

Что если я не получаю удовольствия и релакса во время массажа?

– Первый вариант решения проблемы. Подобрать тот вид массажа, который понравится.
– Второй вариант. Убрать психологические блоки, застенчивость, неприятие своего тела, если дело в эмоциональном дискомфорте. Также можно найти мастера, работающего через легкую одежду.

– Третий вариант. Если сам массаж подразумевает не релакс, а боль (сеанс у мануального терапевта, антицеллюлитный массаж и пр.), сфокусируйтесь на том состоянии, когда вы закончите массаж. В этот момент вам будет очень хорошо, и вы все равно восполните свою энергию.

Раздумывая над тем, чтобы пойти на массаж, вспомните, что наше тело – храм для души. И чем больше мы заботимся об этом храме, тем больше качественного времени получаем взамен. Времени на жизнь и самореализацию.

Практика 2. Создай свою подборку и слушай правильную музыку

подходит **всем, особенно беременным**
бюджет **нулевой**
доступность **высокая**

Слушать правильную музыку для восполнения энергии можно как отдельно от других практик, так и совмещая с ними (к примеру, музыка важна во время массажа).

Медитативная успокоительная музыка полезна всем, всегда, в любом месте. Она проникает к нам с помощью одного из пяти органов чувств и срабатывает как тумблер: перенастраивает наш ум, успокаивает сознание, наполняет энергией.

Рекомендации

– Для того чтобы во время прослушивания музыки ум перенастраивался на максимально полезную частоту, важно понимать смысл этого звучания. К примеру, есть исцеляющие мантры, они переключают наш ум на вектор выздоровления: себя или кого-то из близких. Есть мантры благополучия, которые также меняют наши внутренние настройки, и мы начинаем чувствовать себя более успешными, а после этого и на самом деле становимся таковыми.

Не стоит думать, что мантры – это нудно и скучно. Сегодня они создаются очень красивыми, и я искренне рекомендую их всем, а особенно – беременным женщинам. Чтобы попробовать, вы можете воспользоваться [ССЫЛКОЙ](#), и послушать лучшие медитативные мелодии из моей подборки.

Практика 3. Иди ходи

подходит **всем**
бюджет **нулевой**
доступность **высокая**

В любой непонятной ситуации иди ходи (#идиходи).

Есть проблемы в жизни, не видишь выхода или чувствуешь упадок сил – иди ходи. Настолько счастлив, что не знаешь, куда бежать, – просто иди ходи.

Ходьба – это особый стиль йоги. Через ходьбу успокаивается сознание и оздоравливается весь организм, у нее практически нет противопоказаний, и это идеальная кардионагрузка.

Лучший вариант – ходить не меньше 80 минут подряд, потому что именно к 80-й минуте энергия через стопы, ноги и позвоночник достигает головы. Все 5 органов чувств будто просыпаются, мы вдруг замечаем красоту вокруг, напитываемся энергией и наполняемся изнутри. В результате с прогулки возвращается другой человек – спокойный, в хорошем настроении, который больше не чувствует себя расстроенным, напряженным или уставшим.

Рекомендации

– Каждый день рекомендуется делать около 20 тысяч шагов, при этом ходьба должна быть быстрая (около 6 км/ч).

– Особенно хорошо ходить до завтрака – это заряд на продуктивность и спокойный успешный день.

– После работы нужно посвятить ходьбе какое-то время, чтобы перенастроиться на отдых, общение с семьей и сбросить негатив.

– В любое другое время ходить тоже полезно.

– Медленно ходить лучше, чем не ходить совсем.

– Зимой можно ходить со скандинавскими палками.

– В идеале нужно ходить в тишине, но это сложно: атакуют негативные мысли. Поэтому можно использовать наушники, в которых должна быть правильная музыка: медитативная из практики 2, классическая или любая успокаивающая музыка, а также лекции, несущие максимально истинные знания (условно: о духовном развитии, а не о том, как обмануть других и заработать).

Тысячи людей используют правило «В любой непонятной ситуации иди ходи» и выкладывают в Инстаграм свои истории с этим хештегом #идиходи.

Они пишут, что эта практика дает энергию, меняет жизнь, отношения в семье и даже помогает определиться с выбором профессионального пути.

Иди ходи!

Практика 4. Займись йогой

подходит **всем**
бюджет **средний**
доступность **высокая**

Йога – это больше, чем упражнения или асаны. Это образ жизни, философия.

Йога работает на расслабление мышц, меняет умонастрой на более спокойный и продуктивный, является отличным способом медитации.

Мы уже говорили, что позвоночник – важнейший энергетический элемент нашего организма. Именно йога помогает качественно проработать позвоночник, снять зажимы и открыть «путь» для энергии в организме.

Занятия йогой – это энергетический коктейль, состоящий из здоровья, энергии и хорошего настроения.

Йога для женщин

Йога мощно влияет на женщин, кратно усиливая их женскую энергию. Мужчины моментально это считывают. Женщина, которая практикует йогу, более спокойная, утонченная и легкая.

Йога для мужчин

Мужчин йога делает более гибкими по жизни, успокаивает их ум. Они проще справляются со стрессовыми ситуациями и держат эмоции под контролем. Кстати, певец Стинг уже 15 лет активно практикует йогу. И большинство топ-менеджеров делают то же самое.

Рекомендации

- Важно заниматься осознанно, погружаясь в процесс.
- Не стоит заниматься в фитнес-центре, лучше в специализированных центрах йоги.
- Даже если планируете заниматься дома по видео, лучше начать с занятий в группе.

Важно грамотно организовать процесс и правильно подобрать уровень интенсивности. С этим и поможет тренер, а новое общение в группе тоже даст заряд энергии.

Практика 5. Сходи в сауну

подходит **всем при отсутствии противопоказаний**

бюджет **средний**

доступность **высокая**

Сауна, баня, парная – традиционные места для релакса и оздоровления. Под воздействием высоких температур происходит очищение организма, выводятся шлаки и токсины, улучшается состояние кожи, ускоряется обмен веществ.

Лучше всего идти в баню с другом, чтобы совместить удовольствие от процедуры с удовольствием от общения. На мой взгляд, хорошая идея – общественные бани, где не нужно накрывать столы или быть полдня, а можно прийти ненадолго, получить удовольствие и отправиться домой.

Рекомендации:

– Перед посещением сауны особенно важно поставить намерение – смыть с себя что-то неприятное: информацию или ситуацию, которая вас тяготит. После вы увидите, насколько проще стало справляться с этим негативом.

– Важно взять с собой в баню то, что доставит вам удовольствие: приятный чай и фрукты, скраб или другие уходовые средства с приятными запахами.

– Провести в бане/сауне 2–3 часа.

– Важно, чтобы вас профессионально попарили, тогда эффект будет максимальным.

– Если не любите жару, можно пробовать хамам или комплексы разных саун.

Практика 6. Избавься от 30 вещей

подходит **всем**
бюджет **нулевой**
доступность **высокая**

Проведи ревизию в своих вещах и отсчитай 20, а лучше 30 предметов, которые можно или отдать, или выбросить.

В чем смысл? Любая вещь хранит определенную энергетику.

Вот пример. Если на определенной подушке муж и жена часто ссорятся, она сохраняет эту негативную энергетику. Пока они не избавятся от этой подушки, будут ссориться в этой комнате рядом с этой подушкой, даже если конфликты уже решены. Заметь, есть ли в вашем доме такие места, где чаще всего возникают конфликты. Возможно, 30 вещей нужно изъять именно оттуда.

Важно обновлять все вокруг себя, чтобы взамен старой энергии приходила новая. Гардероба это тоже касается.

Рекомендации:

– То же правило про 30 вещей нужно реализовать и в машине, выкинуть все ненужное из бардачка, салона, багажника. Это особенно важно для тех, кто часто за рулем. От старой энергетике хлама в машине могут даже случаться аварии.

– Вещи, отобранные на благотворительность, должны быть целыми, исправными и чистыми. Отдавать бракованное или рваное нельзя, лучше просто выкинуть.

– Одежду и обувь на благотворительность отдавать можно только после стирки или чистки.

Практика 7. Помоги другому

подходит **всем**
бюджет **нулевой**
доступность **высокая**

Когда в жизни происходит что-то неприятное, полезно перенаправить фокус внимания с себя на кого-то другого. Это всегда дает прилив сил и вдохновения.

Помочь можно как переводом средств, так и физически – считается любая помощь от души. Еще можно побеседовать с кем-то о его жизни, поддержать, купить продукты малообеспеченной семье или нуждающемуся, отдать ненужные вещи.

Все это повышает уверенность в себе: «Раз я могу кому-то помочь, значит я силен».

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.