

Желание, исполнись!

Тим Гудмен

Супертренинг по Джону Кехо и Джозефу Мэрфи

*Откройте сверхвозможности
вашего подсознания!*



**Получите доступ
к источнику мощнейшей
энергии!**

**Научитесь управлять
своим подсознанием!**

**Творите реальность
вокруг себя!**

Желание, исполнись!

Тим Гудмен

**Супертренинг по Джону
Кехо и Джозефу Мэрфи.
Откройте сверхвозможности
вашего подсознания!**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.96
ББК 88.6

Гудмен Т.

Супертренинг по Джону Кехо и Джозефу Мэрфи. Откройте сверхвозможности вашего подсознания! / Т. Гудмен — «Издательство АСТ», 2015 — (Желание, исполнись!)

Всего 15 минут в день легкой гимнастики для ума и подсознания, созданной на основе систем двух мастеров работы с подсознанием Джозефа Мэрфи и Джона Кехо, дадут вам возможность получить доступ к источнику энергии поистине космического масштаба – энергии, способной изменить всю вашу жизнь! Избавьтесь от преград на пути к успеху, богатству и исполнению своих заветных желаний! Избавьтесь от ложных убеждений, неверия, страхов! И приступайте к сотворению той реальности, которая нужна именно вам! Книга также издавалась под названием "Все секреты Джона Кехо и Джозефа Мэрфи в одной книге. Обретите силу подсознания"

УДК 159.96
ББК 88.6

© Гудмен Т., 2015
© Издательство АСТ, 2015

Содержание

Введение	6
Урок 1	8
Упражнение 1	10
Упражнение 2	12
Упражнение 3	13
Упражнение 4	15
Итог работы над главой	16
Урок 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Тим Гудмен

Супертренинг по Джону Кехо и Джозефу Мэрфи. Откройте сверхвозможности вашего подсознания!

© Гудмен Т., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Лучшая книга для тех, кто потерял ориентиры в жизни.

Светлана К., Севастополь

Этот тренинг для тех, кто недоволен своей жизнью, но не знает, с какой стороны начинать ее изменение. Уже после прочтения первых страниц все начинает вставать на свои места. Дочитав до конца, вы с удивлением заметите, что превращения уже всюду происходят.

Станислав Б., Санкт-Петербург

Самое замечательное в этой книге – то, что перемены начинаются практически с первого выполненного упражнения. Открываешь глаза – и чувствуешь себя уже немного другим человеком. Так шаг за шагом открываешь нового себя... И начинаешь новую жизнь!

Иван П., Пенза

Преимущество книги – комплексный подход. Много литературы посвящено какой-то одной теме – богатству, здоровью, отношениям... Тим Гудмен же (как и в других своих книгах) показывает возможности работать сразу по всем направлениям. И на мой взгляд, этот подход есть единственно верный.

Тимофей Н., Самара

Книга, вскрывающая механизм «работы» Вселенной!

Олег Д., Петрозаводск

Глубина мысли и доступное изложение – вот главные достоинства этой книги. Просто и понятно о вещах космической важности.

Сергей Н., Москва

Введение

Джозеф Мэрфи и Джон Кехо о силе подсознания

На своем веку я повидал немало чудес, которые происходили с самыми разными людьми по всему миру и в самых разных сферах жизни. Эти чудеса начнут происходить и с вами, когда вы научитесь применять силу своего подсознания.

Дж. Мэрфи¹

Самое лучшее, что любой человек может сделать для себя, – научиться управлять силами Вселенной и с их помощью осуществить свои мечты.

Дж. Кехо²

В середине XX века, после двух мировых войн, во времена напряженности между двумя сильнейшими державами, когда экономические кризисы периодически обрушивались на головы мирных обывателей, а после сменялись значительным подъемом, – во все эти годы постоянных перемен человек ощущал себя былинкой на ветру, от которой ровным счетом ничего не зависит. Поэтому неудивительно, что в 60-х годах начался период увлечения такими философскими концепциями, которые позволяли взять контроль над своей жизнью в свои руки.

Джон Кехо и Джозеф Мэрфи стали двумя яркими звездами среди тех, кто призывал человека влиять на мир вокруг нас и на собственную судьбу.

Долгие столетия человека призывали склонить голову перед неумолимым фатумом и принимать то, что уготовано, не пытаться выйти за рамки, помнить о том, что «каждый сверчок должен знать свой шесток», и вот – родилось новое видение места человека во Вселенной. Осмысление, что каждый новый день – это чистый лист, полный новых возможностей и открытий, возможность перестать перекладывать на других ответственность за собственные неудачи и взять управление своим будущим в собственные руки, вот что предлагали новые учения.

Именно этот принцип: «Человек сам творец своей судьбы, своей жизни!» и пропагандировали и Джозеф Мэрфи, и Джон Кехо.

Джозеф Мэрфи избрал стезю священнослужителя и пережил суровое испытание собственной силой духа, когда врачи диагностировали у него саркому – злокачественную опухоль, которая в большинстве случаев приводит к летальному исходу. Сам Мэрфи был уверен, что полностью излечиться ему помогли сила молитвы и позитивный настрой. С тех пор он не только учил всех желающих принципам правильного мышления, но и коллекционировал примеры чудесных историй выздоровления, резкого повышения уровня доходов и судьбоносных встреч.

Джон Кехо в поисках себя отправился в одиночестве в леса на целых 3 года, где подверг себя суровым испытаниям на выживание. Медитации и борьба за существование подвели его к раскрытию способностей собственного разума, а в голове у него сложилась четкая картина мира, который можно изменить путем правильного образа мышления. В 1980 году Кехо начал распространять свои знания, разъезжая по родной Канаде и Соединенным Штатам, издавая книгу за книгой и отвечая на тысячи писем.

¹ Цитаты по книге «The Power of Your Subconscious Mind» в переводе А. Бродоцкой, В. Полищук.

² Цитаты по книге «Mind Power into the 21st Century» в переводе Н. Плавинской.

Хотя Джон Кехо не является учеником Джозефа Мэрфи, но можно с определенностью сказать, что Кехо развил и дополнил те идеи, которые сформулировал Мэрфи. Именно поэтому тренинг, объединяющий учение этих великих людей, дает наиболее полную и ясную картину возможностей, которая открывается перед вами, если вы готовы взять ответственность за свою жизнь в свои руки.

Мэрфи и Кехо не единожды проверяли свои идеи на практике: они сами и их ученики могли бы рассказать многочисленные истории чудесных изменений, которые доказывают работоспособность методик.

Мы отобрали лучшие упражнения, которые помогут более ясно понять, как именно любой из нас может влиять на свою жизнь и изменять ее к лучшему.

Все, что вам необходимо – успех, счастье в личной жизни, здоровье и богатство, – отделены от вас всего лишь барьером ваших ложных убеждений и отсутствием веры в себя, —

уверены Кехо и Мэрфи. А это значит, что, выполнив даже несколько упражнений данного тренинга, вы сделаете важные шаги на пути к тому, о чем мечтаете больше всего!

Вам не придется жертвовать чем-либо, кроме нескольких иллюзий, мешающих вам стать богаче и счастливее уже сейчас! Несмотря на количество упражнений, все они не займут у вас много времени. Всего 15 минут в день в течение нескольких месяцев превратят легкую гимнастику для ума в рецепт успеха, которым вы будете активно делиться с друзьями, – ведь вам наверняка захочется помочь другим получить то, что вы уже будете иметь благодаря работе с этой книгой.

Попробуйте начать с одного-двух упражнений, чтобы убедиться в их эффективности, а лучше всего – последовательно пройдите этот тренинг, который уже стал путеводной нитью для десятков тысяч людей за несколько последних десятилетий.

Узнайте, какая сила скрывается в вашем подсознании! Научитесь управлять ею, и вы узнаете секреты успеха самых знаменитых людей нашего времени!

Урок 1

Способность менять мир, данная каждому

Вам по плечу стать счастливее, могущественнее, крепче, богаче и жизнелюбнее. Чтобы ваша жизнь заиграла новыми гранями, вам требуется всего лишь наладить отношения со своим подсознанием и выпустить наружу таящиеся в нем силы. Вам необходимо принять мощь подсознания как данность: вы уже его владеете.

Дж. Мэрфи

Ваш рассудок – это ваш сад. Вы и только вы делаете выбор: ухаживать за ним или забросить его. Вы и только вы – хозяин этого сада, и именно вам придется пожинать плоды своего решения: или получить богатый урожай, или остаться без него вовсе.

Дж. Кехо

Джозеф Мэрфи был уверен, что для достижения своих целей, для того чтобы стать настоящим «магнитом» для удачи, в первую очередь надо понять, как работает наш разум, и поверить в силу собственного подсознания.

По мнению Мэрфи, **подсознание и сознание – это две взаимодополняющие части одного целого**. Сознание, рассудок – оценивает, выбирает, используя органы чувств, опыт, знания. Мысли рождаются в сознании, повторяющиеся мысли оседают в подсознании, и именно подсознание претворяет в жизнь то, о чем мы думаем. Подсознание не выбирает и не оценивает, воспринимая повторяющиеся мысли, крутящиеся в сознании, как истину.

Если использовать понятную для современного человека аналогию с компьютером, то работа подсознания выглядит следующим образом:

- Наши мысли воплощаются в реальность способом, который еще не может объяснить наука.
- Вибрация нашей мысли многократно усиливается, попадая в подсознание, центром, которого, по Мэрфи, является солнечное сплетение.
- Вибрации усиливаются, привлекая к себе схожие вибрации.
- То есть вибрация мысли о событии привлекает к себе вибрацию события, так как они схожи!
- И происходит удивительный процесс: мы своими мыслями формируем события.

Легче всего понять, как работает подсознание, на примере людей, находящихся под гипнозом. Когда умелый гипнотизер вводит человека в транс, рассудок отключается, и управление на себя берет подсознание. Если гипнотизер скажет в этот момент человеку, что он – собака, то тот опустится на четвереньки и будет лаять, если скажет, что в холодной комнате – жарко, человек стремительно станет раздеваться.

Все это показывает, что подсознание готово принять любую, даже самую бредовую идею за истину и воплотить ее.

Дайте подсознанию команду, попросите его как следует, и оно послушно отзовется и воспроизведет в реальности ту идею, которую вы в него внедрили.

Подсознание безлично и не умеет выбирать и оценивать, верит всему, что считает правдой рассудок!

Те мысли, которые вы впускаете в свой рассудок, укореняются в подсознании и начинают реализовываться. А значит, если вы верите, что заслуживаете самого лучшего, что Бог хранит вас, что все происходящее – на благо, жизнь обязательно подтвердит вашу правоту.

Джон Кехо, развивая эти идеи, говорил о том, что принцип работы человеческого мозга схож с принципом функционирования **голограммы** (голограмма – физическое явление, позволяющее при помощи лазерного луча вместо плоской фотографии создать объемное изображение объекта).

Если разделить голограмму на несколько частей, то при освещении каждой из частей лазером мы получим вновь полное изображение объекта. Даже деля голограмму на мелкие куски, при специальном освещении каждого из них мы вновь и вновь будем получать цельное объемное изображение, то есть в каждой ее части содержится информации о целом объекте.

Наша Вселенная также представляет собой своеобразную голограмму, и на этом же принципе основано действие мозга. Подобно голограмме, сознание одного человека – малая часть целого, полностью это целое воспроизводящая.

Иными словами: наш мозг – голограмма, отражающая голографическую Вселенную.

Итак, первый урок можно сформулировать следующим образом:

изменяя свои мысли, мы можем изменить свою жизнь, меняя себя, мы можем изменить мир вокруг нас.

Возможно, сейчас для вас эти слова не более чем теория, но перейдя к практическим занятиям и увидев первые результаты, вы поймете всю силу, сокрытую в них.

Однако, для того чтобы добиться результатов, необходимо помнить о выполнении несложных, но важных правил, сформулированных еще Джозефом Мэрфи.

Первое из них:

помните о том, что богатств Вселенной хватит на всех —

это основной закон гармонии: в интересах Мироздания, чтобы вы благоденствовали и процветали, а не болели и бедствовали. Вам незачем бороться и работать, не ведая сна и отдыха, все, что требуется, – начать мыслить иначе и жить согласно закону гармонии:

● Не желая и не делая другому того, чего не пожелал бы себе, потому что все, что мы транслируем в мир, возвращается нам в удесятеренном размере.

● Не завидовать и не испытывать других отрицательных эмоций, помня, что богатств хватит на всех.

Засевайте свое подсознание только позитивными мыслями, боритесь со страхом, тревогой и негативными установками!

(Этому будет посвящена отдельная глава данной книги). Всегда помните, что мысли, которые постоянно крутятся в вашей голове, в результате и формируют вашу жизнь.

Находясь в потоке привычной жизни, мы не замечаем, о чем думаем в течение дня.

Выделите время вечером для выполнения этого упражнения и проведите своеобразную ревизию. Вы должны точно знать, с какой точки начинается ваш путь. Зная, какие мысли мешают вам на пути к успеху, вам будет легче искоренить их.

Не пытайтесь обмануть себя, ведь вас никто не будет оценивать.

Упражнение 1

Какие мысли лелеете вы?

Выделите на выполнения упражнения от 15 минут до получаса. Устройтесь с максимальным удобством, постарайтесь не отвлекаться.

Расслабьтесь, позвольте мыслям течь спокойно, не подстегивайте их.

Думайте о своей жизни и записывайте то, что приходит на ум; достаточно, чтобы это были только прилагательные, – сейчас нет необходимости соотносить их с конкретной сферой вашей жизни, потому что вы и ваша жизнь – неделимы.

Пишите, пока чувствуете потребность.

Теперь отложите ручку, закройте глаза и посидите спокойно несколько минут.

Возьмите лист и прочитайте то, что вы написали, обратите внимание, как вы это написали. Что бы вы сказали о человеке, который пишет так? Он спокоен и доволен жизнью – или готов к переменам? А может, перемены жизненно необходимы ему?

Выделите негативные определения, посмотрите, насколько их больше или меньше позитивных.

Перед вами те мысли, которые формируют вашу жизнь, и если они не устраивают вас, то настало время что-то менять.

Обязательно сохраните список и выполняйте это упражнения регулярно, по мере прочтения книги вы увидите, насколько сильно изменились вы сами и как меняется ваша жизнь.

Следующее правило гласит:

вера, ожидание и повторение – те слагаемые, которые способны сформировать нужные привычки и через них изменить вашу жизнь.

Это значит, что если вы верите в себя и в то, что вы достойны лучшей жизни, если вы готовы работать столько, сколько потребуется, и не гонитесь за моментальным результатом, если вы готовы повторять упражнения регулярно, то вы обязательно добьетесь успеха!

Джон Кехо предлагал повторять простую формулу, помогающую поверить в себя и в силу своего подсознания: **«Мое подсознание – мой партнер на пути к успеху»**.

Произнося – *«Мое подсознание...»* – вы признаете и принимаете подсознание как реальную силу, которая есть у вас.

Говоря – *«...мой партнер...»* – вы принимаете и признаете то, что подсознание работает на ваше благо и в унисон с вами, вы делите с ним ответственность за вашу жизнь: вы засеиваете сознание позитивными мыслями, а подсознание предоставляет вам точную информацию, идеи и ответы. Вы – вместе, вы – заодно!

Проговаривая – *«...в достижении успеха»* – вы подтверждаете, что вы идете по пути успеха.

Слово «успех» является мощным утверждением, выражающим все, чего вы хотели бы добиться в работе, отношениях с людьми и в жизни в целом. Простое повторение этого утверждения вызывает колебания энергии, которая поможет вам добиться поставленной цели.

Пусть это будет первым заданием, которое вы должны выполнять всю неделю: вы сами решите, когда это делать, сколько раз в день повторять, и вы сами будете контролировать выполнение этого задания.

Сделайте это для себя! Начните менять свою жизнь прямо сейчас!

Еще одно правило, о котором призывает не забывать Дж. Кехо гласит:

Для того чтобы набрать необходимый потенциал для воплощения в реальность своих мыслей, необходима концентрация!

Мелькнувшая и пропавшая мысль, как бы хороша она ни была, не сможет повлиять на вашу жизнь; сконцентрированные, осознанные мысли – вот настоящая сила для преобразований!

Насколько вы можете сконцентрироваться сейчас, позволит оценить следующее упражнение.

Помимо умения концентрироваться, необходимо знать, **на чем** концентрироваться, то есть **важно понять, что вы на самом деле хотите, и научиться отличать настоящие желания от тех, которые навязывает нам социум.**

В погоне за чужой мечтой счастья не обрести! Мы часто думаем, что приобретение чего-либо, обладание какой-либо материальной ценностью или социальным статусом сделают нас счастливым, но, получая желаемое, испытываем кратковременную радость, а потом – разочарование. Кажется: мы у цели, но почему же это не делает нас счастливым?

Упражнение 2

Игра в слова

Для выполнения этого упражнения не требуется дополнительных условий.

Его можно выполнять с кем-то еще, а можно – одному.

Если вы выполняете это упражнение в компании, то попросите друга зачитать вам любой предложенный набор из 10 слов.

Набор зачитывается медленно, но без пауз – один раз. После этого повторите слова.

Если вы работаете в одиночестве, закройте все наборы, кроме выбранного, белым листом бумаги, прочитайте слова медленно и вдумчиво один раз, после чего закройте книгу и напишите слова по памяти на листе бумаги.

Проверьте себя.

Вы можете сделать несколько попыток – по желанию.

Приведено пять наборов из 10 слов (для пяти попыток).

1. Фильм, фрукты, порог, чудо, заяц, трубка, облако, рябина, отказ, банка.

2. Краски, бутон, самолет, медуза, кувшин, окно, кипарис, дом, барс, лист.

3. Топь, явь, вина, матрос, отказ, воин, звонок, цыган, метла, высота.

4. Лягушка, дерево, герцог, метро, школа, финиш, снег, поезд, ветка, часы.

5. Муха, пила, тропа, храм, прием, корзина, шпага, подушка, точка, альбатрос.

– Хорошая концентрация внимания: после одного зачитывания удается воспроизвести 8 и более слов.

– Концентрация внимания удовлетворительная: удается воспроизвести 7 слов.

– Концентрация внимания слабая: удается воспроизвести менее 7 слов.

Стремитесь к тому, что действительно вам по душе, ищите не то, что можно, престижно, «полагается», слушайте себя, а не доброжелателей, и тогда вы действительно станете счастливым, получив то, о чем так страстно мечтали!

Упражнение 3

Только моя мечта

Выделите для выполнения упражнения достаточно времени, лучше всего выполнять его в выходной, в отдохнувшем и расслабленном состоянии. Приготовьте лист бумаги и краски (карандаши или фломастеры – на ваш вкус), если вы не умеете или не любите рисовать, то можно взять старые красочные журналы для создания коллажа, в этом случае вам понадобятся ножницы и клей.

Сядьте удобно, закройте глаза, представьте себе летний пейзаж: зеленый луг и над ним – яркую, сияющую радугу. Эта радуга появилась специально, как подарок Вселенной, чтобы радовать вас. Один конец радуги – это ваше настоящее, та точка, откуда вы начинаете ваш путь, другой конец – будущее, где вас ожидает, подобно горшочку с золотом, что-то невероятное и прекрасное, это – ваша цель.

Представьте ее, пусть мысли возникают спонтанно и уходят, позвольте себе просто наблюдать за образами. Куда вас ведет радуга? Что вы видите в своем будущем? Старайтесь обращать внимание на чувства, которые охватывают вас, когда вы представляете то или иное событие – это самый надежный барометр. Если, представляя воплощение мечты, вы ощущаете досаду, то, возможно, это та цель, которую вам навязал кто-то извне.

Теперь откройте глаза и зарисуйте те образы (или составьте коллаж из вырезанных картинок), которые были наиболее яркими, то, что запомнилось лучше всего. Начните с той мечты, исполнять которую вам хочется броситься прямо сейчас.

Постарайтесь уложиться в 15–20 минут.

Отложите рисунок (коллаж) и вернитесь к нему немного позже – лучше всего на следующий день. Проанализируйте его, задав себе вопросы:

- Я все еще мечтаю получить желаемое?
- Сегодня я нарисовал бы такой же рисунок?
- От чего я мог бы отказаться?

Если ваша мечта – действительно ваша, то, взглянув на рисунок, вы почувствуете прилив желания действовать, если же такой порыв не появляется – возможно, вам стоит пересмотреть свои желания и цели.

Еще одно правило, о котором в равной степени говорили и Дж. Мэрфи и Дж. Кехо — умение отрешиться от внешнего шума, погрузиться в тишину, расслабиться.

Дело в том, что в состоянии расслабления:

- идет восстановление нужного уровня энергии;
- рассудок подавляется;
- негативные мысли уходят, подавляются вместе с рассудком.

Поэтому состояние расслабления оптимально для формирования положительных формаций, их проникновения и укоренения в подсознании!

В эти моменты сознание не спорит с вами, не сомневается в ваших идеях, не подвергает критике ваши цели, и подсознание с легкостью впитывает любые идеи и с готовностью начинает их реализацию в реальности.

Научиться расслабляться – достаточно просто; выполняйте регулярно предложенное упражнение, и скоро вы научитесь отключаться от внешнего шума тогда, когда вам это необходимо.

Упражнение 4

Оазис спокойствия и покоя

Для выполнения упражнения выберите время, которое вы можете полностью посвятить себе. Упражнение следует выполнять в удобной одежде, в проветренном помещении, на полу (на гимнастическом коврике). Вы можете включить спокойную музыку и задернуть шторы – по желанию.

Лягте на спину, руки положите вдоль тела, голову немного запрокиньте (вам должно быть комфортно).

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, на последнем выдохе напрягите все тело, вытягиваясь в струну – руки поднимите вверх и отведите назад. Тянитесь изо всех сил, чувствуя, как напрягается каждая мышца.

Сделайте вдох, расслабьтесь. Дышите глубоко и спокойно.

Снова на выдохе напрягите тело, вытягиваясь в струну. Повторите несколько раз.

Вы чувствуете свое тело, как никогда раньше, вы чувствуете, как из одних участков напряжение уходит легко и спокойно, как вода в песок, а в других задерживается, не желая покидать, принося дискомфорт.

Не открывая глаз представьте себе, что вы переноситесь в приятное лично для вас место – это может быть сад или берег моря, ваша квартира или спа-салон, неважно. Вы лежите на теплом песке или в шезлонге – там, где вам удобно, вам хорошо и спокойно. Ваше тело расслабляется. Напряжение уходит: становятся мягкими и расслабленными мышцы стоп и кистей, руки и ноги наливаются приятной теплотой и расслабляются. Расслабление подобно ласковой волне накатывает, заполняя все ваше тело.

Почувствуйте, как эта волна вымывает напряжение из тех участков организма, где оно было особенно велико. словно теплые заботливые руки разминают вам шею и плечи...

Теплая волна накатывает и отступает, накатывает и отступает, накатывает и отступает, оставляя тепло, которое постепенно сосредоточивается в области солнечного сплетения.

Положите руку под грудь (примерно на ладонь выше пупка), почувствуйте это тепло, которое отныне и всегда будет с вами.

Теперь вам будет достаточно представить себе выбранное место и вспомнить выполнение этого упражнения, и вы почувствуете покой.

Повторите несколько раз: «Все хорошо. Покой и гармония наполняют меня».

Сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза. Не торопитесь приступить к повседневным делам, постарайтесь сохранить ощущения спокойствия в течение дня.

Итог работы над главой

Теперь вы:

- Знаете, что можете изменить свою жизнь, изменив привычные мысли.
- Готовы работать планомерно и регулярно, не ожидая моментальных результатов, но веря в то, что все мечты сбудутся в свой срок, и зная, как организовать процесс индивидуально для себя.
- Стремитесь лучше узнать себя и научиться отличать свои мечты от навязанных обществом.
- Понимаете важность умения успокоиться и отдохнуть.

Урок 2

Учимся видеть реальность

Если вы будете знать, как работают и как взаимодействуют ваше сознание и подсознание, вы сможете преобразить всю свою жизнь! Чтобы изменить внешние условия, необходимо сначала изменить те первопричины, которые их порождают.

Дж. Мэрфи

Привыкайте к тому, что вы – хозяин своей жизни, а значит, ни жизненные обстоятельства, ни так или иначе складывающиеся ситуации не могут помешать вам добиться успеха. Единственное, что действительно может помешать вам, – образ ваших мыслей! Приложите немного усилий, практикуйтесь – и вы сможете выработать тип сознания, который поможет вам на пути к успеху!

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.