

Владимир Шпак

КАК ПОБЕДИТЬ КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ



И ПОЛУЧИТЬ СУПЕРСИЛЫ

Владимир Шпак
Как победить компьютерную
зависимость и
получить суперсилы

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23892551

*Как победить компьютерную зависимость и получить суперсилы /
Владимир Шпак: Издательство «Четыре четверти»; Минск; 2017
ISBN 978-985-581-093-4*

Аннотация

Компьютерную зависимость можно вылечить, для этого нужно устранить ее причину – попытку сбежать из реальности. Это мнение поддерживают психотерапевты, которые занимаются данной темой. Книга учит решать свои проблемы, а не бежать от них в виртуальный мир, и дает универсальные инструменты для этого. В книге рассмотрены психологические трудности, когнитивные искажения, экзистенциальные вопросы. Книга написана с юмором, понятным подростку и геймеру.

Содержание

Состав книги:	5
Введение	6
Послевведение	13
Инструкция к применению этой книги	21
Правило первое: читай эту книгу, только если есть на то желание	24
Правило второе: не ограничивай контакт с компьютером, пока не дочитаешь эту книгу до конца	26
Правило третье: читай эту книгу в хорошем настроении	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Владимир Шпак
Как победить
компьютерную
зависимость и
получить суперсилы

© Шпак В., 2017

© Оформление. ОДО «Издательство “Четыре четверти”», 2017

Состав книги:

напалм для отжигания – 30 %;

концентрированная правда – 60 %;

страшные, и не очень тайны (не очень тайны, но всё равно страшные) – 20 %;

полезная информация – 70 %;

информация о том, как научиться хорошо считать – 0 %.

Введение

После прочтения этой книги ты будешь обладать знаниями, о которых мало кто догадывается. Большинство людей за всю свою жизнь не успевают понять и половины из того, о чём я тебе расскажу. Ты станешь избранным, и прокачаешься на много левелов!

Итак, здравствуй, мой юный друг. Хотя, может и не юный, и не мой, и даже пока ещё не друг ...ай всё, – ну ты понял. Возможно, ты держишь эту книгу, потому что твои родители купили её, и дали тебе прочитать. Как вариант – заставили, шантажируя чем-нибудь, например, лишением благ или удовольствий. От меня вот, например, родители прятали восьмибитную приставку в МОРОЗИЛЬНИКЕ, когда их не было дома. В морозильнике, Карл. Они считали, что в этом случае я буду дольше и лучше делать уроки. На самом же деле, труднодоступность лишь добавляла ценности приставке и компьютерным играм. Кстати, я всё равно нашёл свою восьмибитку и играл втайне, научившись сворачиваться и прятать её обратно в морозильник примерно за минуту, услышав звук калитки во дворе.

Так это я к чему? Всё просто: я не буду тебя заставлять что-либо ломать в себе или менять. Открою тебе страшную тайну, которую знают все, но упорно, или упорото её игнорируют: **ЕСЛИ ЕСТЬ ПРИНУЖДЕНИЕ – НЕТ ЖЕЛАНИЯ.**

Эта связь образовалась за тысячи лет человеческого существования. Вот гребут, значит, крабы на галере, и их заставляют, – и почему бы ты думал их нужно заставлять? Правильно! Потому что сами они не хотят грести. Сам капитан Очевидность не сказал бы лучше.



Неправда, я сказал бы, если бы смог, и это очевидно!

А почему же они не хотят? И снова в точку, юное ты дарование! Или не очень... в смысле не очень юное. Не хотят они, потому что им это не нужно! Это работает и в обратную сторону: люди автоматически делают вывод, что им это не нужно, если их заставляют. И очень, очень, очень часто они в этом абсолютно правы. Грустно ещё и то, что те, кто заставляет, очень скоро забывают, как воздействовать на людей по-другому. И много ещё тех, кто просто не видел альтернативы, например:

Жила была девушка, или парень, что тоже с некоторыми бывает. Дело было в веке так пятнадцатом, то есть давно. Нормально себе жила. Когда её хозяин в хорошем настроении, да и она на поле работала, не ленилась: часов так от светла да до темна, то он ей не плетей, а даже покушать давал. А однажды он ПОПРОСИЛ её что-то сделать, да так это потрясло нашу героиню, что она аж проснулась, и с печки чуть не упала, с перепугу. В том сне еще было, как они в селе у себя не в мешковину одетые, а в одеждах ходили исторических, как в телесериалах про их время, ага. Жили они, значит, поживали – тумаков, естественно, за «просто так» получали, и родился у них ребёнок. Не указано какого пола. И чему же научили его униженные и забитые родители – рабы/крепостные/холопы? (нужное подчеркнуть)? Конечно! Они научили его, что собственное желание ничего не зна-

чит, что за его выражение можно только огрести от начальства. Потому что желание отвлекает от возложенных обязанностей, и вообще – если люди будут делать то, что хотят, – то кто же будет работать трудную работу под плетью на плантации, например, картофеля? Что же делать? Правильно, нужно лечить рабов граждан от болезни собственного мнения! Во все времена нашей богатой истории можно было легко получить массаж палкой или плетью прямо на городской площади, схлопотать оздоровительную путёвку в Сибирь, или пройти курс целебных пыток в застенках НКВД. Хочется верить, что в наше время всё изменится, но как бы там ни было – люди уже привыкли к такому обращению.

Итак, ребёнок вырос, и научил и своих детей простой истине: собственное желание не только бесполезно, но и опасно. Их дети передали знания своим детям, те сделали то же самое, и так это дошло до наших дней. Распространению и укоренению этого мнения сильно способствовали такие замечательные организации, как церковь, школа, тюрьма и армия. Это организации, где всё делается через принуждение. Этот подход сохранился до сих пор: хочешь, чтобы кто-то что-то для тебя сделал – прикажи, или поставь человека в такое положение, в котором он просто не сможет отказаться. Многие люди и вовсе не умеют просить и договариваться. Как говорил Гермес Конрад, персонаж из замечательного мультсериала «Футурама»:

– О великие челюсти! произошла ошибка, это

разрешение не на животное, а на рыбалку, И ОНО ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ!

Даже если бы можно было бы ЗАСТАВИТЬ кого-то другого измениться, то это не пошло бы ему на пользу. Потому что НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ЕСТЬ ХОРОШО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, КРОМЕ НЕГО САМОГО. Хотя другие могут поделиться своим ценным опытом.

Копает, значит чувак, в шкуры одетый, себе коренья руками, чтоб покушать. Подходит другой, и говорит, «мы тут с парнями лопату совковую изобрели... из ближайшего супермаркета, на, заюзай, – может так лучше будет... гы-гы».

Разнообразие вариантов необходимо, ведь люди разные. А некоторые даже полом отличаются. Да, мы разные, поэтому не всегда возможно сказать, что нужно всем. Но всё же, мы и достаточно одинаковые, чтобы можно было сказать, чего не стоит делать никому. Поэтому я лишь покажу альтернативные варианты, которые, надеюсь, тебе понравятся, ведь я проверил это на своём прошлом опыте. А ещё на опыте других людей. Обожаю ставить эксперименты на людях.

КСТАТИ!

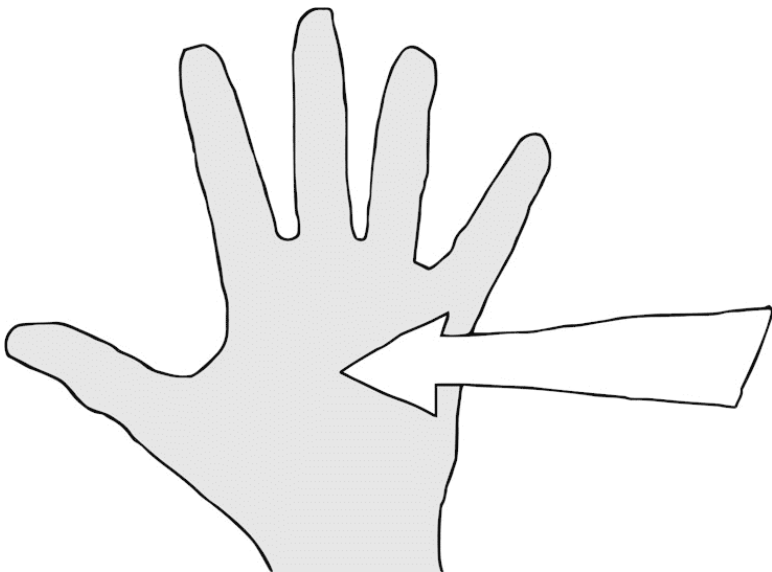
Можешь сейчас взять книгу, и предъявить эту надпись своим родителям:

ДЛЯ УСПЕШНОГО ДЕЙСТВИЯ ЭТОЙ КНИГИ И БОЛЕЕ ГЛУБОКОЙ ИНТЕГРАЦИИ КОГНИТИВНЫХ МО-

ДЕЛЕЙ, ПРИНЯТИЯ ПАРАДИГМ, А ТАКЖЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПРИЯТНЫХ АССОЦИАЦИЙ С ПРОЦЕССОМ ЧТЕНИЯ И БОРЬБОЙ С ЛЕНЬЮ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПООЩРЯТЬ ЧТЕНИЕ ЭТОЙ КНИГИ, НАПРИМЕР, МАТЕРИАЛЬНО. Да, да – Вы правильно прочитали: ДАВАЙТЕ ДЕНЕГ СВОЕМУ РЕБЁНКУ ЗА ЧТЕНИЕ ЭТОЙ КНИГИ. Для удобства можно платить за каждые 10 страниц.

РОДИТЕЛЯМ КРАЙНЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОМИНАТЬ О ФАКТЕ ОПЛАТЫ ЗА ЧТЕНИЕ И УКАЗЫВАТЬ НА НЕГО В КАЧЕСТВЕ ДОВОДА В ТРЕБОВАНИЯХ, СПОРАХ И УПРЁКАХ (говорить «я же тебе плачу, почему ты её ещё не прочитал?» или «почему ты до сих пор зависишь у компьютера?»)

Ну, короче, ты понял фишку, дай пять, можно прямо сюда, в книгу:



...только желательно чтобы никто этого не видел – секретки, все дела.

И, кстати, это правда, что там написано для родителей – оплата тебе за чтение сильно поможет. Вот, как например, – стал бы ты лучше учиться, если бы тебе платили за хорошие оценки?;)

Послевведение

Поздравляю! Будущее уже настало! Как же мы все ждали этого момента – только в этом, качественно новом будущем, стал возможен космический туризм, появились роботы-пылесосы и даже был открыт бозон Хиггса. Не знаю как у тебя, но у меня от таких новостей просто камень с души упал. Но упал он на ногу: ведь будущее принесло нам и специфические проблемы, которые лишь недавно стали распознанными. Конечно, здесь речь пойдёт о компьютерной зависимости, которая включает и игровую, и зависимость от социальных сетей, и от интернета. Это очень коварный и скрытный враг. А вот раньше как хорошо и понятно всё было:

Алкоголик? Наркоман? Куришь? Запиваешь неправильную пищу солёным острым жиром? Ведёшь беспорядочную половую жизнь в одной из Африканских стран, или Таиланде, не пользуясь элементарными средствами защиты? Ну, тогда будь добр заболеть и умереть – всё понятно и прозрачно. Фирма, как говорится, гарантирует! Позволь, мой дорогой читатель, я тебя немного попугаю, чуточку погноблю, а также, возможно борщану с пафосом.

Так что же происходит сейчас? Люди, проводящие у компьютера 90 % своего свободного времени. Взрослые мужчины, которые думают о своём игровом персонаже чаще, чем о жене и детях. Некоторые даже предпочитают игру вместо

секса. Что тут говорить: даже я в данный момент, когда пишу эти строки – на другом компьютере тащу рейд своим пададином 80 левела. Шутка. А как насчёт молодых матерей, забывающих покормить собственное чадо из-за посиделок в интернете? И при этом часто никто не спешит бить тревогу, впусую проводя годы своей бесценной и единственной жизни.

Задумайся, как бы ты назвал человека, который игнорирует такие проблемы, как например горящий дом со всем своим имуществом, или собственные сломанные руки, из-за чего он не может ничего делать? А ведь это и происходит, когда отец семейства, он же муж жены, приходя с работы, сразу садится за компьютер, игнорируя и все домашние дела, и жену, и детей, и вообще весь окружающий мир. Его руки сломаны для остального мира, потому что заняты клавиатурой и мышкой. Он включает игру, заводит свою кровиночку и отраду – боевую машину, например, танк, и отключается головой, критикуя редкими эмоциональными выкриками своих коллег по игре, и верных боевых товарищей в одном лице... в прыщавом детском лице школьников младших классов, которые делают то же самое.

«Ну и что» – скажет кто-то из нас – «человеку нравится, это его выбор, к тому же, если нечем заняться – то почему бы и нет». А вот что, – скажу я тебе, – проблема эта очень глубока. Запугивание – это не мой метод, но всем лучше об этом знать. «Компьютерная зависимость убивает» – это сто-

ит писать на мониторах, как на сигаретных пачках. Если у тебя до сих пор нет такой надписи – возьми гвоздь и нацарапай это прямо по центру экрана. Шутка. Но то, что компьютерная зависимость убивает – сказано не только для «красного» словца, или даже оранжевого. Действительно, сидение за компьютером наносит прямой урон здоровью:

- ухудшение зрения из-за постоянного смотрения в монитор;
- остеохондроз и сколиоз из-за недостатка движения, а также неправильной осанки;
- лишний вес;
- геморрой.

К вреду для здоровья, несомненно, можно отнести и слабоумие, которое развивается при частом использовании разнообразных гаджетов, и бессмысленном интернет сёрфинге. Человек просто разучивается пользоваться собственным мозгом. Все знают, насколько умны и развиты девочки-подростки, которые «на фоточках с надутыми губками в зеркало чтоб мобильничек крутой было видно». Хотя нет, вру: сами они не знают.

Кроме этого, компьютерная зависимость ведёт к потере социальных контактов. Настоящих, реальных друзей заменяют смайлики, лайки, и стандартные однотипные комментарии суррогатных «друзей» из социальных сетей, чатов, форумов и сообществ. Друзья исчезают, когда от них отворачиваются, выбирая компьютер вместо общения с ними.

Об уроне для семьи вообще больно писать. Страдают дети, которые видят, что набор пикселей или лайки незнакомых людей важнее их, – это тяжёлая психологическая травма – иметь родителей, и не иметь их одновременно.

Я уже упоминал, сколько своего свободного времени обычно тратят на компьютер зависимые люди. Но не все из них тратят на компьютер всё своё свободное время! Некоторые – даже больше, чем его у них есть. Эта фраза может показаться абсурдом, но, возможно ты не знал, что некоторые геймеры играют в подгузниках, чтобы не отвлекаться на туалет. А кушать за компьютерным столом – так и вовсе уже считается нормой.

Кто-то решит, что раз человек проводит так много времени за компьютером, – значит, ему это нравится, и он по своему счастлив. Знай: это не так. Если ты тоже об этом подумаешь, просто зайди на какой-нибудь достаточно многочисленный чат, посчитай количество ругательств и оскорблений, обрати внимание, как люди там относятся друг к другу – таки это счастье?

Есть ещё одна проблема от компьютерной зависимости, это то, что человек не может развиваться гармонично, да и вообще развиваться, когда он ограничен в своих мыслях. Представь себе лунную сонату Бетховена, которая сыграна только одной нотой, потому что остальные его не интересовали. Эта одна нота – и есть компьютер. Во-первых, на всё остальное просто не остаётся времени. Во-вторых, когда все

мысли заняты играми, соцсетями, и картинками котиков, в голове просто не остаётся оперативной памяти для других процессов. Проще говоря – не остаётся мозгов для всего остального. А то, чем человек не пользуется – деградирует. То есть всё остальное. Ну, ты понял.

Конечно, пользование компьютером может переплетаться с чем угодно, и даже дополнять другие интересы, но когда есть только он – это очень губительно для разума и души.

Но, хватит о грустном! Повторюсь: запугивание и описание безысходности – это не наш метод. Нам с тобой предстоит интересное и полезное времяпрепровождение. Я не буду пытаться тебя чувством вины, и манипулировать тобой с помощью эмоций. Извини, если ты хотел помучаться, и я не оправдал твоих ожиданий на этот счёт. Всё что ты изменишь в себе – сделаешь по своему желанию, и только ради себя.

Спешу уверить тебя, дорогой мой читатель: я не против компьютера, как можно было бы подумать. Он – лишь инструмент, которым нужно пользоваться правильно. Ведь даже резиновый клей некоторые умудряются использовать как наркотик – было бы желание. Рекомендую «момент». Шутка.

Давай вспомним, что даёт нам компьютер, хотя я верю, что ты знаешь это не хуже меня:

– Возможность быстрого поиска информации: Нам больше не нужно часами искать нужную информацию в библиотеках. И при этом поисковые возможности только расширяются со временем. Это не только способствует учебному

процессу, но и переводит его на новый качественный уровень. В наш век, научится чему-то самостоятельно, стало просто как никогда раньше. А хочешь брать уроки дистанционно? Возьми! Теперь ты можешь уметь всё.

– Удобство общения: теперь ты можешь не только послать письмо в другую точку мира за считанные секунды совершенно бесплатно, но даже использовать видеосвязь. Некоторые люди, таким образом, даже проводят удалённые застолья. А одинокие люди могут найти себе пару на сайтах знакомств, хоть и с переменным успехом.

– Удобство быта и развлечений: теперь ты можешь заплатить практически за что угодно, не выходя из дома, делать покупки в сети в других странах мира и даже посетить настоящего доктора онлайн! А хочешь посмотреть что-нибудь из раннего Чаплина? Пожалуйста! Любые медиапродукты доступны нам в несколько кликов мыши.

– Возможности для творчества и самовыражения: хочешь разместить на общий обзор свои рисунки, фотографии, рассказы, песни? Не умеешь или не хочешь? Тогда сними на телефон, как играет твоя кошка, или как кто-то падает, и выложи видео в сеть – и можешь рассчитывать на поклонников 😊

– Новые возможности для труда и заработка: теперь мы можем вести бизнес в сети – от онлайн консультаций и копирайтинга, до организации огромных интернет магазинов.

Итак, что же ты получишь, когда прочтёшь эту книгу, и

избавишься от компьютерной зависимости? Помни, ты делаешь это для себя в первую очередь, а не для кого-то ещё. Заставлять кого-то быть счастливым, или заставлять стать лучше – бесполезно. Ты получишь:

– Радость победы.

– Ты станешь сильнее. Ведь сильнее тот, кто падал, но смог встать, чем тот, кто стоял на ногах всю жизнь, ну или сидел с пивом у телевизора. Дерево стоит крепче на кривых корнях. Твои прошлые ошибки дадут тебе силу.

– Больше свободного времени, которое можно потратить на более интересные и приятные занятия. Мир вокруг тебя раскроет свои объятия... что бы это не означало 😊

– Вернётся вкус к жизни: ты снова сможете получать удовольствие от простых вещей, или не простых, или и вовсе не вещей, но сможешь.

– Наладится общение с другими людьми. Конечно, если ты сами этого захочешь. Кто знает – быть может ты злой гений, и живёшь на секретной базе в затухшем вулкане, за что, конечно, нельзя тебя винить. Но, даже если общение с людьми для тебя необходимость, тогда тебе станет легче злоупотреблять их свежеиспеченным доверием.



Я – ЗЛОЕНОТ, я живу в каждом человеке, ведь у людей есть лобные доли мозга, а есть и ЗЛОБНЫЕ доли мозга!

Инструкция к применению ЭТОЙ КНИГИ

Итак, мы подошли к основной части книги. Мой дорогой друг, сейчас я буду жёстко и долго промывать тебе мозги. Ты не только перестанешь играть в компьютер, сидеть в интернете и залипать в телефон, но и начнёшь помогать родителям по дому, переводить бабушек через дорогу, начнёшь бесплатно сдавать кровь, запишешься в пионеры, и проголосуешь за кого надо. Шутка.

Для начала, я хочу донести до тебя идею, что каждая вещь требует правильного использования. Например, я бы не рекомендовал применять кирпич красный строительный (ГОСТ 530) для чистки зубов. Или собственного кота для проверки орфографии, путём его хождения поав клавиравоавбтудре. Также не стоит надеяться, что эта книга будет эффективна, если сжечь её, и скушать пепел, например. Не правы были наши предки, которые ели человеческие органы, чтобы обрести силу других людей. Я проверял это. Не на людях, конечно – ел куриное мясо, и что-то меня не тянет кудахтать, и по утрам встаю не очень рано.

Правильность применения важна. Прикинь, – дерётся таковой Волан-де-Морт с Гарри Поттером, и тут он ошибается в чтении заклинания, – и вместо луча смерти случайно вы-

зывает десять миллионов крохотных синих слоников, размером со спичечную головку, и задыхается ими. Это был бы фейл, я гарантирую это. Поэтому, будь добр, внимательно прочитай инструкцию и соблюдай её. Она очень проста, но очень важна. Это, как правило «снять автомобиль с ручного тормоза перед началом движения» – очень просто, но находятся люди, которые забывают об этом, и пытаются тронуться с места несколько раз.

Книга эта необычная, она даёт суперсилы, но для этого просто читать её, как другие книги, недостаточно. Сейчас я объясню тебе инструкцию по применению, она состоит из пяти правил. Они простые, и помогут раскрыть весь потенциал дальнейших строк.

Итак, вот эти правила. Обещаю, тебе они понравятся, потому что кроме правил, тут будут и средства их выполнения. То есть ты станешь сильнее и умней, чтобы их выполнить, и это останется с тобой навсегда. Читай не спеша, информация, хоть и не сложная, но довольно концентрированная – ей нужно немного времени, чтобы усвоиться.

Короче гарантированно прокачаешься на несколько левелов, и станешь неуязвим для некоторых невзгод!

За основу я взял правила чтения книги Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить» и изменил их для своих целей. К слову, «лёгкий способ» – топовая книга. Если кому-то она и не помогла, то только потому, что он её не дочитал,

или читал не по правилам.

Правило первое: читай эту книгу, только если есть на то желание

Никаких «должен» или «нужно». Захотел – почитал. Не захотел – не почитал. Обязательно покажи это родителям, если они будут на тебя давить «давай, мол, читай». Это самое главное правило, ведь желание – это всё.

Когда-то я начал бегать. Ногами. Главные критерии – бегая, когда, и сколько захочу. И уже через год я бегал по десять км в день каждый день. Вообще без напряжения и получая удовольствие от этого. Вот такой я молодец. Кстати, рекомендую бег – реально приносит удовольствие и сильно улучшает самочувствие, плюс заметно быстрее работают мозги (видимо из-за улучшения кровообращения). Этаким баф на весь остальной день.

Для повышения твоего желания я буду стараться тебя развлекать по мере чтения. Но есть ещё один суперприём – ты можешь сам управлять своими желаниями. Как джедай. Хотя нет, джедаи всем кругом должны и обязаны, кодекс чести, вся фигня. Именно СВОИХ желаний у них немного. Они заставляют себя и подавляют свои желания. Инструменты в чужих руках, короче. Как пассатижи, только с суперсилой и световым мечом. Ты же можешь управлять своим желанием как ТЫ, что круче джедая, потому что ты принадлежишь только себе, и свободен. Чтобы управлять своими желания-

ми, достаточно просто мечтать. Что ты сможешь сделать или иметь, если не будешь подолгу зависать у компьютера? Быть может – накачаешь пресс и найдёшь себе рыжую красавицу с отличным характером? Или заработаешь денег, и купишь тачилу, которая практически летает? Или откроешь фирму и будешь командовать сотней людей? Мечтать умеют абсолютно все люди, просто очень часто им обрезают крылья ещё в раннем детстве. Бывает, что у родителей свои планы на будущее детей, поэтому они гнобят мечты, которые «не о том» но об этом мы поговорим позже. Мечты – это хорошо, как бы тебе не вбивали обратное. Если ты не мечтаешь – ты исполняешь чужие мечты. Всё просто, да ты и сам это знал.

Правило второе: не ограничивай контакт с компьютером, пока не дочитаешь эту книгу до конца

Я уже говорил, что никто тебя заставлять не будет. Плюс к этому, не стоит делать и резких движений до того, как ты усвоишь **всю** информацию из этой книги. Представь, что ты собираешь самолёт, и ближе к концу говоришь себе такой: «всё же нормально работает, полетаю-ка я на нём, а остальные детали приделаю потом». И вдруг, твой самолёт внезапно, неожиданно и непредсказуемо начинает разбираться в воздухе. Падая штопором вниз, ты понимаешь, что полёты – это не твоё... неудачная была затея. Полное разочарование. Ай, всё, не буду больше летать... Но всё могло бы быть иначе, прояви ты немного терпения. Так что, бро, – нагибай нубов, тащи рейды, качай героя, залипай во вконтактик, и не парься – ты перестанешь это делать, когда сам захочешь.

Правило третье: читай эту книгу в хорошем настроении

Давай разберёмся, что такое настроение, и зачем оно нужно. Итак, ты можешь верить в существование своей бессмертной души, ежедневно полностью познавать дзен, и общаться напрямую с Господом или Дьяволом. Но даже эти два немерено мистических парня не станут опровергать тот факт, что человеческое тело, в том числе и мозг – это механизм. А наши мысли – не что иное, как функция мозга. Как всё происходит: сначала ты что-то делаешь, или с тобой что-то происходит, потом мозг анализирует это, и меняет настроение, в зависимости от того, хороша для тебя данная ситуация или плоха. Всё очень просто: наш мозг с помощью настроения регулирует направление нашей же деятельности. Например, ты закончил какое-нибудь важное для тебя дело, и настроение поднялось – это с помощью настроения мозга говорит тебе «молодец, круто, так делай и в будущем, это полезно». Или, например, ты теряешь кошелёк с деньгами. Отчего, естественно, огорчаешься, и это значит «не допускай этого, это плохо для тебя, будь внимательнее». Так что, и плохое настроение приносит пользу, – такие вот «кнут и пряник» от самого себя. Это касается и состояния счастья или стресса – это лишь стимулы для развития.

Но есть и другой процесс. Магический. Мой юный друг,

ты же хочешь немного чёрной магии? Неважно, что она на самом деле белая, – ты сможешь лучше творить зло, когда станешь сильнее с помощью белой магии! Такой вот чит.

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.