



ЗДРАВИТОРИЯ
— ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ —

САД, *где растет* ЭНЕРГИЯ



АВТОР
ЕЛЕНА ТЕНДЛЕР



ВДОХНОВЕНИЕ
ЗАБОТА
ЭНЕРГИЯ

Елена Тендлер
**Здравитория-территория
Здоровья «Сад, где
растет энергия»**

*<https://litres.ru/74009246>
SelfPub; 2026*

Аннотация

«Сад, где растет энергия» — это не просто книга. Это место, куда хочется возвращаться, когда усталость стала привычкой, а вдохновение потерялось среди забот.

Через теплые терапевтические истории вы шаг за шагом найдете дорогу к себе, восстановите внутренние силы и вспомните, каково это — жить с легкостью, радостью и энергией.

Каждая история — как семя.

Каждая страница — как глоток свежего воздуха.

Каждый рассказ помогает вырастить свой собственный сад счастья внутри.

Откройте книгу, которая не учит жить — а мягко помогает расцвести.

«Сад, где растет энергия» — истории, после которых становится светлее на душе.

Елена Тендлер

Здравитория-территория Здоровья «Сад, где растет энергия»

Предисловие

Дорогой читатель!

Добро пожаловать в Здравиторию — территорию здоровья, мудрости и внутренней силы. Перед вами не просто сборник рассказов. Это путешествие в удивительный мир метафор, образов и скрытых смыслов, где каждый герой помогает увидеть что-то важное в собственной жизни.

Возможно, вы заметите, что рассказы в этой книге написаны очень простым языком. Иногда даже покажется, что они предназначены для детей. И это сделано специально.

Дело в том, что метафорическая терапия обращается не столько к нашему логическому мышлению, сколько к бессознательной части психики.

Когда мы читаем научные статьи, инструкции или сложные объяснения, работает наш рациональный ум. Он анализирует, сравнивает, оценивает и делает выводы.

Но существует и другая часть нас. Та часть, которая чув-

ствуует.

Мечтает. Помнит. Создаёт внутренние образы.

Именно эта часть помогает нам находить решения, восстанавливать силы, справляться с трудностями и менять привычные модели поведения.

Многие психологи сравнивают бессознательное с маленьким ребёнком. Не потому, что оно незрелое, а потому, что оно лучше понимает язык образов, историй, символов, сказок и эмоций, чем язык сложных логических рассуждений.

Ребёнку трёх-пяти лет трудно объяснить научную теорию. Но достаточно рассказать историю про дерево, которое устало, про цветок, который боялся раскрыться, или про сад, который нуждается в заботе, и смысл становится понятным без длинных объяснений.

Точно так же работают терапевтические метафоры.

Они мягко обходят внутреннее сопротивление.

Не спорят. Не поучают. Не заставляют. Они приглашают увидеть знакомые жизненные ситуации с новой стороны. Иногда одна короткая история способна затронуть глубже, чем множество советов.

Поэтому во время чтения этой книги не старайтесь анализировать каждое предложение. Позвольте себе просто следовать за героями. Наблюдать.

Чувствовать. Размышлять. Замечать, какие истории откликаются именно вам.

Возможно, в образе Усталого Дерева вы узнаете себя. Или

встретитесь с собственными Похитителями Солнечных Семян. А может быть, обнаружите, что ваш внутренний Сад Энергии давно ждёт внимания и заботы.

Каждый рассказ этой книги посвящён одному из источников жизненной силы.

Отдыху. Сну. Вдохновению. Благодарности. Личным границам. Поддержке.

Равновесию. И многим другим важным составляющим внутреннего благополучия.

Эти истории не дают готовых рецептов. Они помогают найти собственные ответы. Потому что настоящий источник энергии находится не в книге.

Он находится внутри вас. Пусть путешествие по Здравитории станет для вас временем отдыха, размышлений и бережной встречи с собой.

А если во время чтения вы почувствуете тепло, спокойствие, вдохновение или желание что-то изменить в своей жизни, значит, семена уже начали прорастать.

Добро пожаловать в Сад, где растёт энергия.

С любовью и заботой,

Автор проекта «Здравитория — территория здоровья»

Содержание

1. Усталое дерево

О том, почему даже самые сильные нуждаются в отдыхе.

2. Похитители солнечных семян

О привычках и мыслях, которые незаметно забирают энергию.

3. Колодец добрых снов

О важности сна, восстановления и внутреннего покоя.

4. Цветок, который боялся цвести

О том, как страх и тревога мешают жизненной энергии проявляться.

5. Пчела по имени Вдохновение

О поиске интереса, творчества и любимых занятий.

6. Тайна золотого сада

О благодарности и умении замечать хорошее.

7. Путь через долину забот

О том, как не нести на себе больше, чем можешь.

8. Ветер перемен и отдыха

О балансе между активностью и восстановлением.

9. Праздник живой силы

О дружбе, поддержке и энергии общения.

10. Сад, где растёт энергия

О создании собственного внутреннего сада ресурсов и сил.

Проводники Здравитории

Кай — помогает замечать утечки энергии и находить внутреннюю силу.

София — учит мудрости, заботе о себе и эмоциональному равновесию.

Макс — показывает, как справляться с трудностями и не сдаваться.

Люси — помогает находить радость и вдохновение в простых вещах.

Реми — открывает секреты творчества, мечты и восстановления.

Такая структура позволит выстроить рассказы по нарастающей: от понимания причин усталости к формированию устойчивых источников энергии и созданию собственного «сада ресурсов». Это делает книгу не просто сборником сказок, а полноценным терапевтическим путешествием.

Усталое дерево

В самом сердце Здравитории, там, где зелёные холмы мягко перекатывались один в другой, словно складки огромного бархатного покрывала, а по утрам серебристые туманы неспешно стекали в долины, рос Дуб Силы. Он был настолько древним, что никто уже не помнил времени, когда его не существовало. Его могучий ствол напоминал старинную башню из тёплого янтарного дерева, испещрённую узорами прожитых лет. Глубокие морщины коры хранили память о бесчисленных зимах, бурях и рассветах. Корни уходили далеко в землю, словно подземные реки, питающие саму жизнь, а огромная крона раскидывалась над долинами так широко, что её тень становилась домом для сотен существ. Весной его листья пахли свежестью дождя и молодой зеленью. Летом под ветвями стоял сладковатый аромат нагретых

трав, мёда и цветущего клевера. Осенью воздух вокруг наполнялся запахом влажной земли, желудей и прелой листвы, а зимой от него исходило особое ощущение надёжности и покоя, словно само время отдыхало под его ветвями. Под его кроной путники находили долгожданную прохладу после изнурительных дорог, птицы вили гнёзда, белки устраивали кладовые, а лесные звери пережидали ливни и летний зной. Все жители Здравитории говорили, что нет дерева сильнее Дуба Силы. И сам Дуб тоже в это верил.

Каждое утро он встречал восход солнца одной и той же мыслью. Когда первые золотистые лучи касались его верхних ветвей и медленно стекали по листве, он словно расправлял плечи и говорил себе: «Я должен быть крепким. Я должен помогать всем». Если путнику нужна была тень, он раскрывал ветви шире. Если птица искала место для нового гнезда, он отращивал крепкий молодой сук. Если белке требовались жёлуди, он щедро дарил их снова и снова. Ему нравилось быть нужным. Каждый благодарный взгляд, каждое счастливое птичье щебетание наполняли его сердце тёплым светом. Постепенно помощь другим стала для него не просто радостью, а обязанностью. Он уже не спрашивал себя, хватает ли ему сил. Он лишь старался отдавать больше. Больше тени. Больше защиты. Больше заботы. Год за годом он жил так, словно был обязан удерживать на своих ветвях весь мир.

Но однажды что-то начало меняться. Сначала пожелтел один лист. Потом другой. Затем одна из ветвей не выпустила

молодых побегов весной. Это ощущалось как едва заметная боль, похожая на тонкую трещину в старинной скрипке. Однако Дуб лишь сильнее тянулся к солнцу. «Ничего страшного, — убеждал он себя. — Нужно просто стараться ещё больше». Он заставлял себя расти быстрее, производить больше желудей, удерживать больше гнёзд. Но чем сильнее он старался, тем больше чувствовал странную пустоту внутри. По ночам, когда лес погружался в сон и лишь сверчки выводили свои тихие мелодии среди трав, он ощущал тяжесть в каждой ветви. Казалось, будто вместо живительного сока по ним течёт усталость. Иногда ветер перебирал его листья, словно пытаясь утешить, но даже его ласковые прикосновения больше не приносили облегчения.

Однажды утром жители Здравитории заметили, что несколько больших ветвей опустились почти до самой земли. Листья потеряли прежний блеск, а кора стала тусклой и сухой. Птицы тревожно переговаривались между собой, белки перестали весело скакать по стволу, а лес словно затаил дыхание. В этот день мимо проходил Кай. Он долго стоял рядом с деревом, рассматривая его, а потом сел возле корней и осторожно положил ладонь на шершавую тёплую кору. От дерева пахло древесной смолой, влажной землёй и чем-то ещё — чем-то похожим на печаль. «Почему ты такой грустный?» — тихо спросил он. «Я не грустный», — ответил Дуб, но даже ему самому его голос показался усталым. Кай улыбнулся мягкой понимающей улыбкой. «Тогда поче-

му твои ветви опустились так низко, словно держат на себе целое небо?» Дуб долго молчал. Лишь ветер шевелил листья над их головами, а где-то вдалеке звенел ручей. «Наверное, я просто немного устал», — признался он наконец. «Когда ты отдыхал в последний раз?» — спросил Кай. Дуб удивился. Он перебирал в памяти десятки весен, сотни дождей и бесчисленные рассветы, но так и не смог вспомнить ответа. «Деревья не отдыхают», — произнёс он наконец. «Кто тебе это сказал?» — спросил Кай. И вдруг оказалось, что никто. Никто никогда не говорил ему этого. Он просто всегда так считал. Словно отдых нужно заслужить. Словно право на покой получают лишь те, кто уже сделал достаточно. Словно ценность определяется только тем, сколько пользы ты приносишь другим.

Кай задумчиво посмотрел на небо, где медленно плыли облака, похожие на белые паруса. «Однажды я встретил ручей, который хотел напоить весь мир», — сказал он. «И что с ним случилось?» — спросил Дуб. «Он отдавал воду каждому. Рекам, полям, животным, деревьям. Он гордился своей щедростью. Но однажды заметил, что его течение становится всё слабее». «Он пересох?» — тихо спросил Дуб. «Почти. А потом понял одну важную вещь. Чтобы делиться водой, нужно позволять дождям наполнять себя. Нужно принимать заботу мира так же свободно, как отдавать свою». Дуб задумался. В этот момент к ним подошла София. Она положила ладонь на кору дерева, и её прикосновение было тёп-

лым, как солнечный луч после долгой непогоды. «Посмотри вокруг, — сказала она тихо. — Даже солнце каждый вечер уходит отдыхать за горизонт. Даже земля зимой укрывается снегом, чтобы восстановить силы. Даже море отступает перед новым приливом. Всё живое знает ритм отдыха. Почему же ты решил, что только тебе нельзя останавливаться?» Эти слова проникли глубоко в сердце дерева. Впервые за эса, вкус дождя, шёпот трав и далёкие песни птиц. Он впервые за много лет перестал спешить быть полезным и позволил себе просто жить.

Дни складывались в недели, недели — в месяцы. И постепенно произошло чудо. На старых ветвях появились молодые почки. Сначала совсем крошечные, похожие на зелёные искорки надежды. Затем они раскрылись свежими листьями, сияющими на солнце так ярко, будто были сотканы из самого света. Корни вновь наполнились силой. Кора обрела живое тепло. А глубоко внутри ствола зазвучала забытая музыка жизни — тихая, спокойная и удивительно красивая. Когда жители Здравитории увидели перемены, они радостно говорили друг другу: «Наш Дуб снова стал сильным!» Но теперь Дуб знал правду. Его сила вернулась не тогда, когда он начал отдавать больше. Она вернулась тогда, когда он позволил себе получать. Когда научился заботиться о себе с той же любовью и бережностью, с какой всегда заботился о других. Он понял, что настоящая сила рождается не из бесконечного напряжения, а из равновесия. Из умения вовре-

мя остановиться. Из доверия к жизни. Из способности быть ценным не только тогда, когда что-то делаешь, но и тогда, когда просто существуешь.

Спустя годы на его коре появилась надпись: «Тот, кто никогда не отдыхает, однажды перестаёт цвести. Тот, кто умеет восстанавливаться, остаётся сильным надолго». Многие путники останавливались возле этих слов, проводили ладонью по тёплой шершавой коре и надолго задумывались. А потом уходили дальше по своим дорогам, унося с собой самый важный секрет Дуба Силы. Иногда лучший способ стать сильнее — не делать больше. Иногда настоящая мудрость начинается в тот момент, когда ты перестаёшь бороться с собственной усталостью, присаживаешься рядом со своей душой и тихо говоришь ей: «Отдохни. Ты уже достаточно сделал. И ты ценен даже тогда, когда просто живёшь».



Терапевтическая идея рассказа

Отдых — не награда, а потребность.

Постоянная отдача без восстановления приводит к истощению.

Забота о себе помогает дольше сохранять энергию и помогать другим.

Сила и отдых не противоречат друг другу.

Похитители солнечных семян

После встречи с Дубом Силы старый Странник продолжил своё путешествие по Здравитории. Дорога вела его че-

рез залитые солнцем луга, где ветер качал серебристые волны трав, через рощи, пахнущие смолой, диким мёдом и прогретой солнцем хвоей, через холмы, укутанные сиреневой дымкой цветущей лаванды. Утро было таким прозрачным, что казалось, будто сам воздух соткан из света. Небо сияло чистой лазурью, а солнечные лучи мягко касались кожи, словно заботливые руки матери, поправляющей одеяло на спящем ребёнке. В груди рождалось спокойствие, а вместе с ним — тихое предвкушение чего-то важного.

К полудню Странник оказался в месте, о котором прежде слышал лишь легенды. Перед ним раскинулся Сад Энергии — живое сердце Здравитории. Каждая дорожка здесь искрилась золотистым песком. Между грядками журчали крошечные ручьи с водой цвета жидкого янтаря. В воздухе смешивались ароматы цветущих citrusовых деревьев, тёплого хлеба, луговых трав и чего-то неуловимо знакомого — запаха надежды, который каждый человек хотя бы однажды чувствовал в детстве, когда весь мир казался огромным и добрым. Но самым удивительным были растения. Вместо цветов и плодов на них созревали солнечные семена — маленькие золотистые капли света. Они мерцали внутри прозрачных оболочек, будто в каждой жиле крошечная звезда. Когда ветер проходил между грядками, семена тихо звенели, словно хрустальные колокольчики. Говорили, что каждое такое семечко дарит человеку частицу жизненной силы. Одно наполняет вдохновением. Другое возвращает радость. Третье

помогает мечтать. Четвёртое дарит смелость начать заново. Жители Здравитории приходили сюда перед важными делами, дальними дорогами и трудными решениями. Они брали несколько солнечных семян, и мир снова наполнялся красками, а сердце вспоминало вкус жизни.

Но в последнее время в саду происходило что-то странное. Свет словно начал тускнеть. Колокольчики звенели всё реже. Многие растения стояли почти пустыми, будто кто-то собирал урожай раньше времени. У ворот Странника встретил Главный Садовник. Он был высоким мужчиной с серебряными волосами и глазами цвета влажной земли после дождя. Обычно в этих глазах светилась доброта, но сегодня там поселилась тревога. Он тяжело вздохнул и сказал: «Нам нужна помощь. Кто-то крадёт солнечные семена». Странник удивлённо посмотрел на него. «Разве можно украсть энергию?» Садовник горько улыбнулся. «Мы тоже думали, что нельзя». Весь день они ходили по саду, осматривали грядки, разговаривали с работниками, проверяли дорожки, но не находили ничего подозрительного. Лишь под вечер, когда солнце начало окрашивать небо в медовые и янтарные оттенки, Странник заметил следы. Они были почти невидимыми. Настолько лёгкими, словно их оставил ветер. Настолько тонкими, словно они были сотканы из мыслей. Следы вели к старому кустарнику, заросшему жасмином. За густыми ветвями кто-то прятался. Странник осторожно раздвинул листья и увидел странных существ. Небольших. Серых. Почти про-

зрачных. Они были похожи на тени, забывшие вернуться домой. Увидев людей, существа испуганно заметались, но Садовник успел преградить им путь. «Кто вы такие?» — строго спросил он. Самое маленькое существо опустило голову и тяжело вздохнуло. «Мы не хотели никому навредить». В его голосе звучала такая печаль, что даже ветер перестал шевелить листья. «Тогда зачем вы воруете семена?» — мягко спросил Странник. Существо долго молчало, а потом тихо ответило: «Потому что нас никто не замечает».

Странник присел рядом. Его голос стал таким спокойным и тёплым, что напряжение вокруг словно растаяло. «Расскажите мне о себе». Первым вперёд вышел худенький человечек с беспокойными глазами. Он постоянно оглядывался по сторонам, будто опасность могла появиться из любого угла мира. «Меня зовут Тревога», — сказал он. «Я хожу рядом с людьми и всё время шепчу им на ухо: "А вдруг не получится? А вдруг случится беда? А вдруг ты что-то забыл? А вдруг тебя осудят?"» Он говорил всё быстрее и быстрее, а его глаза становились всё шире. «И что происходит потом?» — спросил Странник. Тревога пожала плечами. «Потом люди начинают думать только обо мне. Они перестают замечать запах дождя, вкус утреннего кофе, смех близких, красоту заката. Их мысли кружатся, как листья в бурю. И пока они кормят меня своим вниманием, я забираю несколько солнечных семян».

Следом вышел второй похититель. Он был одет аккурат-

нее остальных, но его взгляд постоянно скользил по чужим корзинам. «Я Сравнение», — представился он. «Я заставляю людей смотреть не на свои цветы, а на чужие. Показываю им чужие победы, чужую красоту, чужие успехи. Шепчу: "Смотри, у него больше. Смотри, у неё лучше. Смотри, ты опять недостаточно хорош". И пока человек разглядывает чужой сад, он перестаёт замечать собственный. А его солнечные семена тихо осыпаются на землю».

Третьим появился самый тяжёлый похититель. Он волочил за собой огромный мешок, набитый камнями. «Меня зовут Вина», — сказал он усталым голосом. «Я напоминаю людям обо всех их ошибках. О том, чего они не сделали. О том, кем не стали. О том, кому не угодили». Он развязал мешок. На каждом камне были написаны слова: «Недостаточно», «Мало», «Нужно больше», «Ты должен». «Когда человек начинает носить эти камни в своём сердце, он сам отдаёт мне свои солнечные семена».

Последним появился Угодник. Он выглядел самым добрым и самым приятным из всех. Он всё время улыбался, но в его глазах жила глубокая усталость. «Я убеждаю людей, что любовь нужно заслужить. Что хороший человек всегда соглашается. Всегда помогает. Всегда терпит. Всегда улыбается. Даже когда внутри больше нет сил». Он грустно посмотрел на Странника. «Каждый раз, когда человек говорит "да", хотя сердце кричит "нет", из его мешочка исчезает горсть солнечных семян».

Странник долго молчал. А потом понял нечто важное. Эти существа живут не в саду. Они живут внутри многих людей. В их мыслях. В их страхах. В их старых ранах. Главный Садовник нахмурился и строго сказал: «Значит, вы виноваты во всём?» Но неожиданно Тревога покачала головой. «Не совсем». «Что это значит?» — удивился Садовник. Тревога посмотрела на пустые грядки и тихо ответила: «Мы можем забрать только те семена, которые люди сами перестают охранять». Наступила глубокая тишина. Было слышно, как раскрываются вечерние цветы и как над садом начинают петь первые сверчки. Потому что каждый почувствовал правду этих слов. Если человек постоянно живёт в тревоге, энергия уходит. Если бесконечно сравнивает себя с другими, энергия уходит. Если носит тяжёлую вину, энергия уходит. Если забывает о собственных границах, энергия уходит тоже. Не сразу. Незаметно. По одной горсти. По одному семечку. Но однажды внутренний сад начинает пустеть.

На следующий день жители всей Здравитории собрались в Саду Энергии. Каждый получил маленький мешочек для солнечных семян. Но главным подарком были не сами мешочки, а слова, вышитые на них золотыми нитями.

На первом было написано: «Замечай тревогу, но не корми её». На втором: «Сравнивай себя только с собой вчерашним». На третьем: «Отдых не делает тебя ленивым». На четвёртом: «Твоё "нет" так же важно, как твоё "да"». И произошло удивительное. Каждый раз, когда человек замечал улов-

ки похитителей, они становились меньше. Тревога уменьшалась до размера воробья. Сравнение растворялось в воздухе, словно утренний туман. Вина теряла свои тяжёлые камни. А Угодник вспоминал, что любовь не требует постоянных жертв.

Проходили недели. Затем месяцы. И Сад Энергии снова начал расцветать. Солнечные семена созревали целыми гроздьями. Воздух вновь наполнился золотым сиянием. Смех вернулся на дорожки. Музыка ветра снова зазвучала среди растений. Однажды утром Странник заметил новый цветок. Он был не похож ни на один другой. Его лепестки светились мягким внутренним светом, будто в них горела маленькая звезда. А на лепестках золотыми буквами были написаны слова: «Энергия уходит не только через дела. Иногда она утекает через мысли». Странник долго смотрел на этот цветок. Потом улыбнулся. Потому что понял: самые большие утечки часто оказываются самыми незаметными. А самые надёжные хранители энергии живут не в садах. Они живут внутри нас — в осознанности, доброте к себе, умении слышать своё сердце и бережно охранять собственный внутренний свет. И с тех пор солнечных семян в Здравитории снова хватало для всех.



Терапевтическая идея рассказа

Энергию забирают не только нагрузки, но и внутренние процессы.

Тревога, сравнение себя с другими, чувство вины и отсутствие личных границ могут истощать ресурсы.

Осознанность помогает замечать утечки энергии и вовремя их останавливать.

Забота о своих потребностях — важная часть восстановления жизненных сил.

Колодец добрых снов

Однажды вечером, когда день медленно складывал свои золотые крылья и растворялся в объятиях ночи, Люси возвращалась домой через Лунную долину. Это было одно из самых удивительных мест во всей Здравитории. Здесь серебристые травы перекатывались под ветром, словно волны лунного моря, белые ночные цветы раскрывали свои лепестки только после заката, наполняя воздух тонким ароматом жасмина, ванили и прохладной росы, а звёзды отражались в крошечных ручьях так ясно, будто небо и земля решили стать зеркалами друг для друга. Огромная луна висела над горизонтом, словно старинный серебряный фонарь, освещая тропинку мягким молочным светом. Обычно в это время Здравитория уже спала. Домики затихали, окна темнели, птицы прятали головы под крылья, а ветер становился осторожным и почти бесшумным, чтобы не потревожить отдыхающий мир. Но в этот вечер что-то было не так, как обычно. Вместо привычной тишины Люси слышала тяжёлые вздохи. Где-то скрипнула кровать. Кто-то ворочался с боку на бок. Кто-то вставал среди ночи, подходил к окну и снова возвращался в постель. Казалось, сама ночь потеряла способность убаюкивать. Беспокойство переливалось между домами, словно невидимая река тревоги текла через всю долину.

Люси остановилась и прислушалась. Во многих окнах всё ещё горел свет, хотя луна уже поднялась высоко над холмами. Золотистые квадраты света дрожали на земле, будто са-

ми не могли найти покоя. Девочка почувствовала странную грусть. Казалось, ночь утратила своё волшебство. На следующее утро она заметила ещё больше тревожных перемен. Пекарь перепутал рецепты и вместо сладких булочек испёк солёные. Почтальон забыл половину писем на скамейке возле ратуши. Садовница дважды полила одну и ту же клумбу и совершенно забыла про другую. Люди зевали, тёрли глаза и разговаривали раздражёнными голосами. Даже птицы пели как-то лениво и неохотно, будто их песни тоже устали. Тогда Люси отправилась к Софии. Она нашла её на вершине холма среди цветущей лаванды. Ветер осторожно перебирал её волосы, а взгляд был устремлён куда-то за горизонт, словно она прислушивалась к чему-то, недоступному остальным.

— София, что происходит? Почему все такие уставшие?
— спросила Люси.

София долго молчала, а потом тихо сказала:

— Мне кажется, пересох Колодец Добрых Снов.

Люси удивлённо моргнула.

— Колодец Добрых Снов? Разве такой существует?

София улыбнулась.

— Конечно существует. Из него каждую ночь рождаются спокойные сны, отдых для сердца и тишина для разума. Именно оттуда приходит чувство, когда утром хочется улыбнуться новому дню.

— Тогда нужно скорее его найти!

— Да, — кивнула София. — Потому что если колодец

останется пустым, жители начнут забывать, как отдыхать по-настоящему.

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.