

Мария Виниченко

**Персональная  
экспериментальная  
лаборатория: один  
месяц моей жизни.  
Том четвертый**

18+



Мария Виниченко

**Персональная экспериментальная  
лаборатория: один месяц  
моей жизни. Том четвертый**

«Автор»

2026

**Виниченко М. А.**

Персональная экспериментальная лаборатория: один месяц моей жизни. Том четвертый / М. А. Виниченко — «Автор», 2026

Издание для человека, которому интересен он сам. Этот Том посвящен одному слову – ДЕРЖАТЬ. Психология ДЕРЖАТЬ окружает нас повсюду. В повседневной рутине некогда замечать, что мы постоянно: то держим рот на замке, то держим строй, то держим обещание, то держим казну, то сигарету в зубах, то весь район и даже в руках царя держится Держава, которой он держит всю свою Державу. В этом Томе я предлагаю вам отследить разные стороны ДЕРЖАТЬ в жизни. Каждая история-статья представляют разные стороны этого явления. Рубрика «В кабинете психолога», состоит из 5 частей – Семья, Работа, Дети, Саморазвитие, Окружение: поднимаются неудобные темы, которые самому себе доставляют сложности даже в факте озвучивания сути вопроса другому человеку.

© Виниченко М. А., 2026

© Автор, 2026

# **Мария Виниченко**

## **Персональная экспериментальная лаборатория: один месяц моей жизни. Том четвертый**

**Виниченко М.А.**

**Персональная экспериментальная лаборатория: Один месяц моей жизни.  
Том четвертый**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Данное издание предназначено для человека, которому интересен он сам.

Цикл представляет собой Серию из 12 книг – по количеству месяцев в году.

Четвертый том состоит из двух разделов: в первом разделе 10 частей по три истории-статьи на самые распространенные случаи в том или ином виде социального и личного взаимодействия; во втором разделе представлена рубрика «В кабинете психолога» с вопросами людей к специалисту и моими ответами на них в формате общения в канале «Как ни странно...».

Главное отличие – этот Том посвящен одному слову – ДЕРЖАТЬ.

Мы в жизни все пытаемся или держать что-то под контролем, или же стараемся сами удержаться хотя бы за соломинку, а порой и удержать что-то или кого-то рядом. Таким нехитрым способом вся наша жизнь превращается в ДЕРЖАТЬ чего-то или кого-то – от собственной жизни до другого человека в своей жизни.

Посудите сами: мы держим себя каким-то образом с людьми, удерживаем кого-то, держимся сами за кого-то, куда-то путь тоже держим, как-то держимся сами в непростых ситуациях, сдерживаем свои порывы и желания, поддерживаем, в конце концов, друг друга...

Психология ДЕРЖАТЬ окружает нас повсюду. А если мы немного окунемся в само слово, то держать – это однокоренное слово ДЁРГАТЬ, т.е. на одном конце – ДЕРЖИТЕ ВЫ, на другом конце – ДЁРГАЮТ ВАС.

Занятно, да?! А вот так вся наша жизнь и строится: мы перетягиваем этот канат друг на друга, что и создает ощущение взаимодействия и поддержки.

Поэтому и возникает иногда ощущение ЗАДЁРГАННОСТИ и людьми, и даже самой жизнью...

Правда, иногда мы можем даже поделиться этой ношей. В таких случаях мы так и говорим: «ПОДЕРЖИ, пожалуйста!»

Но совсем не замечаем этого в чередке повседневной рутины.

А когда нам это делать, когда мы постоянно заняты: то держим рот на замке, то держим строй, то держим обещание, то держим казну, то сигарету в зубах, то весь район... и даже в руках царя держится Держава, которой он управляет Державой...

В этом Томе я предлагаю вам отследить разные стороны ДЕРЖАТЬ в жизни. Каждая история-статья представляют собой различные стороны этого явления.

Когда все многообразие жизни можно как-то распределить, это помогает в трудные моменты избежать ощущения хаоса и минимизирует риски быть потерянным в нем.

Рубрика «В кабинете психолога», состоит из 5 частей – Семья, Работа, Дети, Саморазвитие, Окружение. Здесь поднимаются неудобные темы, которые самому себе доставляют сложности даже в факте озвучивания сути вопроса другому человеку.

Перед вами стоит одна задача – определить те темы, которые вызывают у вас НЕсогласие. И подумать, почему именно: у Вас есть уже другой сформированный личный опыт или пока ваше отношение и понимание данного вопроса - только интеллектуальное видение ситуации.

Я не пишу вопросов к частям, чтобы не ограничивать пределы вашего воображения и мыслей по поводу тех или иных случаев.

Вывод всегда один: что-то Вы берете на вооружение, а что-то запоминаете как один из возможных вариантов развития событий.

Приятной работы!

В случае необходимости, всегда можно связаться с автором дополнительно

<https://vinichenkopsy.ru/>

[Vinichenk0.m@yandex.ru](mailto:Vinichenk0.m@yandex.ru)

[https://max.ru/u/f9LHodD0cOK7h855CMaBiFbSz5uw40-IxUt2iRQ0p5\\_QvsvkeWhqGK3yhNU](https://max.ru/u/f9LHodD0cOK7h855CMaBiFbSz5uw40-IxUt2iRQ0p5_QvsvkeWhqGK3yhNU)

## **РАЗДЕЛ 1**



### **ЧАСТЬ 1. Как ДЕРЖАТЬ под контролем**

**Я хвастаюсь и ничего не могу с этим поделать!**

Как ни странно, когда тобой гордятся кто-то - твои родители, твои друзья, руководство, коллеги — это считается социально одобряемым действием. Но стоит возгордиться самим собой... или начать рассказывать другим, какой ты классный, как у тебя все хорошо, что у тебя есть, как ты можешь устроиться и жизни и решать какие-то вопросы — это сразу приобретает негативный оттенок и становится социально НЕодобряемой формой поведения в обществе.

Почему, собственно, так-то?

Ведь, как ни крути, другие люди все равно не могут знать ВСЕХ моих качеств, заслуг, умений, количества столового серебра и квадратов недвижимости на побережье океана. Почему я сам не могу об этом рассказать?

Почему это сразу становится не предметом гордости, а хвастовством?!

На каком промежутке гордость становится хвастовством? Где эта дорога сворачивает не туда?

Причина только в том, что я сам рассказываю об этом?

А почему тогда МНЕ самому можно чем-то гордиться, а хвастаться этим - нет! В чем подвох?

Я вам как филолог скажу: если вы не поленитесь и заглянете в словари, - сначала Толковый, а потом Синонимов, - вы увидите, 1) разница содержания только в знаке социального одобрения, 2) синонимический ряд у этих глаголов один и тот же!

Это тот самый небольшой оттенок, который знаменует переход от воспитания к бестактности, от благородства к беспардонности.

С одной стороны, глагол "гордиться" - быть гордым самим собой, или быть гордым от самого себя, на секунточку, восходит к одному из 7 смертных грехов - ГОРДЫНИ.

С другой стороны, глагол "хвастаться" - восхвалять самого себя, или чрезмерная хвала себя самого, восходит, к слову, ХВАЛА.

Возвращаемся к началу: когда хвалят ТЕБЯ - ты молодец, когда хвалишь СЕБЯ - ты глупец. В первом случае это выглядит достойно, во втором - смешно.

Где справедливость?

Ведь никто, кроме меня, ЛУЧШЕ МЕНЯ не похвалит!

А вот здесь у нас с вами на арену и выходит, так называемое, общественное порицание и мнение.

В китайском языке есть такая поговорка: торчащий гвоздь забивают.

Для каждого общества характерна та или иная система социального сдерживания и контроля. У нас с вами еще сильна, как бы мы ни хотели, советская система воспитания, дух коллективизма, формулы "а что люди скажут", "так на люди нельзя", за себя сказать стыдно, а вот за другого - "пасть порву, моргалы выколю" и т.д.

Именно поэтому мы чувствуем себя более комфортно, когда о нас говорят другие.

А зря.

О себе надо говорить самому. Ровно то, что вы считаете нужным.

Люди, как бы ни старались, всегда будут говорить О СЕБЕ, а не о вас! Они будут выделять те качества, которые значимы для них, а не для вас; видеть в вас то, чего хотят иметь у себя, а не раскрывать сущность ваших достоинств. Кроме того, все, что бы они ни говорили о вас, будет гораздо у/же того, что есть на самом деле.

Жаль, если эти два слова могут определять ваши возможности говорить о себе открыто, не стесняясь и откровенно, - перечисляя все свои сильные стороны, даже движимое и недвижимое имущество.

Пока вы не научитесь хвастаться своими достижениями и умениями, мало кто о них узнает.

Вы можете возразить, что дело мастера боится, люди узнают и сами придут, и попросят и все дадут...

Да, так и будет. **НО** только после того, как **ВЫ** заявите о себе. А для этого - надо научиться себя представлять, презентовать.

Простой пример: подумайте о том самом классном работнике, первоклассном специалисте, который у каждого есть в коллективе, но который **НЕ** заявляет о себе, что с ним происходит? Начальство его просто по-тихому использует в своих целях, не показывая его никому, не позволяя даже продвигаться по карьерной лестнице. Почему, спросите, так?

Потому что 1) он может стать конкурентом, 2) он выполняет **ВСЮ** работу, зачем же мне его двигать? Да еще и **ОТ** себя?!

Как ни странно, но мудрость народную сложно переиграть: поэтому всегда надо помнить, что не только не все то золото, что блестит, но и не все **ХВАСТАТЬСЯ** плохо! Так что хвастайтесь на здоровье! А особо деликатные граждане всегда могут вслух воспитанно и дипломатично использовать эвфемизм: "Я очень горжусь своими личными достижениями: образованием, карьерой, машиной, дачей, собственной гостиницей и аквапарком у моря". Поверьте, после этого разница в глаголах гордиться/хвастаться - не будет видна никому!

### **Не клише, а классика!**

Как ни странно, но стоит что-то назвать иначе и **всЁ** - жизнь играет совсем другими красками! Это дар! Настоящий дар! Потому что он позволяет переиграть негатив и разочарование! Это - мощное оружие против саморазрушения человека!

В одном фильме услышала такой диалог.

- Шеф, сказали, у нас будут сокращения. Вы меня уволите?

- Ни за что! Когда вы принесли свое резюме, распечатанное на розовой бумаге и вымоченное в духах, я сразу понял, что вы ... уникальный человек!

Поверьте, в его глазах читалось совсем другое слово! Но сказал он именно **ЭТО** слово. И сразу все изменилось: напряжение исчезло, человек стал счастливым, конфликтной ситуации удалось избежать.

Это очень четко видно по нашей профессии. Вспомните, "особенные дети", "ограниченные возможности" и др. Опять же - не старый, а "опытный, мудрый", не странный, а "оригинальный", не истеричный, а "эмоциональный", не скандальный, а "эпатажный" и т.д.

Мне кажется, вот этот филологический анекдот очень тонко передает смысл такого подхода.

В приемную комиссию звонит абитуриент, спрашивает, поступил он или нет.

- А сколько у вас было баллов по экзаменам?

- Тьма.

- А! Нет, не прошли, проходной балл "уйма".

Для справки: тьма — это 10 000, а уйма - неопределенно много! То есть это **ВСЕГДА** будет **БОЛЬШЕ** любого числа!

Зачем же нам так важно что-то прикрыть, припудрить и придать флёр отсутствия конкретного понимания, границ и форм?

Потому что в этом случае у нас просто **НЕТ** возможности сравнить с **ЭТАЛОНОМ** и сделать вывод: это соответствует норме или нет.

А раз эталона нет, то это **ВСЁ** имеет право на существование! И может быть причислено к норме.

Как ни странно, размытие границ дает не только толчок для развития творческого потенциала человека, но может и завести в такие дебри, откуда выбраться, не зная границ, бывает сложно...

### **Нельзя скрыть ни кашель, ни чувства ...**

Как ни странно, человек иногда самонадеянно решает, что он сможет скрывать свои чувства.

И не важно, о каких чувствах речь!

Конечно, вы можете это делать, НО в ограниченный промежуток времени. Этот промежуток может быть сколь угодно разным - все зависит от вашей цели. И да, он может быть растянут на дни, месяцы, годы, а то и на десятилетия...

Но наступает момент X и всё. Это в том случае, если ваш план сработал. Но чаще всего план дает протечку... и настоящие чувства начинают тихонько, но непрерывно просачиваться наружу, создавая различные ситуации, которые сложно воспринимать иначе, чем то, что они означают на самом деле...

У каждого свои причины для сокрытия своего внутреннего мира и своего отношения к кому-то или чему-то.

Однако это слишком большая нагрузка для психики. И не у каждого организма есть такой запас энергии, чтобы это все скрывать, да еще и на протяжении длительного времени. К тому же психосоматику никто не отменял! Невысказанность и загнанность своих мыслей, переживаний, чувств, желаний и страстей - сильнейший стимул для ответной реакции организма.

Как ни странно, пока не прокашляешься, выздороветь не начнешь, так и со скрываемыми чувствами - пока не выразишь, не поделишься, не расскажешь - внутреннего спокойствия и облегчения не наступит.





## **ЧАСТЬ 2. Как ДЕРЖАТЬ за руку**

### **Я не злюсь, я - беспокоюсь!**

Как ни странно, одно и то же проявление беспокойства может иметь совсем разные причины. Когда человек договаривается о встрече с другим человеком, и тот на нее или опаздывает, или не приходит, не важно, это друзья, коллеги, партнеры или родственники, начинается сразу же жуткая эмоциональная реакция отторжения, неприемлемости ситуации в целом.

Человек беспокоится и начинает себя накручивать. И при встрече он, как правило, уточняет и выясняет: почему человек так поступил. Обычно это звучит с претензией или обидой, даже со злостью. Реже - с искренней заботой и интересом.

Так в чем же разница между злостью и беспокойством? Как эти два проявления отличить, когда внешне они бывают очень похожи, особенно в подобных ситуациях!

Ответ очевидный и только один: человек САМ должен сказать это.

Если он беспокоится, он так и говорит, прямым текстом, и интересуется вашими причинами, переживает, насколько все плохо/хорошо, пытается помочь или хотя бы взять часть хлопот на себя.

А если человек злится, то в его речи есть только Я: я прождал, я просидел, я потратил, я потерял..., но есть и ТЫ: ты меня не ценишь, ты не любишь, ты не считаешь нужным предупредить, ты только о себе думаешь, ты бессовестный и т.д.

Поэтому, когда нечто подобное происходит: сразу определитесь со своими переживаниями САМИ - вы злитесь или вы беспокоитесь. Чтобы можно было поставить в известность своего партнера.

Потому что, как ни странно, злиться и беспокоиться — это про разное!

Злиться — это про себя, а беспокоиться — это про другого!

### **Я выбираю не популярное место, а то, что нравится МНЕ...**

Как ни странно, популярность на сегодняшний день играет достаточно большую роль в выборе человека.

Чтобы сделать выбор в свою пользу, в сторону себя и выбрать себя, а не склониться к выбору других неизвестных незнакомых человеку людей, надо иметь и смелость, и адекватную самооценку, и уверенность в себе и доверие самому себе.

Это сложный выбор на самом деле.

Иногда надо задуматься, и отдать себе отчет - то, что вы едите, где гуляете, куда ездите, что смотрите, какие книги читаете, о чем смотрите фильмы — это МОЕ или это уже кем-то заранее и тщательно подобрано, отсортировано и выхолощено настолько, чтобы я даже не составлял себе труда понять и почувствовать то, что черным по белому написано в аннотации.

Особую остроту этот вопрос принимает в случае начала любых отношений - деловых, дружеских, романтических: где пообедать с коллегами, прогуляться с друзьями, куда отправиться на свидание. И чаще всего выбор падает именно на, так называемые, ПОПУЛЯРНЫЕ места и маршруты.

Но все же иногда стоит подумать, а что нравится именно вам или вашему партнеру. Может быть, если ваш партнер увлекается хайтингом (пешими прогулками по оборудованным тропам в парках или горах), то и не стоит приглашать его в картинную галерею.

Как ни странно, но приглашение в то место, которое нравится вам самому, позволит гораздо быстрее понять, насколько общие у вас интересы, и позволит быть более откровенным и искренним, а такая атмосфера гораздо важнее, чем быть в тренде, посещая популярные места...

### **Жизненная позиция: мой мир твоими глазами не увидеть!**

Как ни странно, каждый человек старается транслировать другому свое видение мира. И этот другой или принимает эту картинку, или нет. Казалось бы, что может быть проще?! На самом деле есть всегда еще один вариант - наиболее болезненный, когда другой старается переделывать эту картину мира под собственное видение.

Почему эта процедура болезненна?

Потому что вы приходите к человеку с мармеладом и рассказываете, что это - оптимальная форма и мягкости для ваших зубов, и однородного вкуса. Это - ваш мир, ваша реальность. А другой говорит, что действительно, этот мир удивительный, но, чтобы его сделать совершенным, надо вместо желатина добавить сахар, сделать твердую карамель, заменить лимонную кислоту повидлом. И уже вместо нежного мягкого мармелада, вас заставляют грызть твердую карамель со сливовой начинкой.

Разве это не болезненно? Я добавлю: это еще и голодно! Потому что я не могу наесться тем, что мне не нравится! И поэтому я начинаю искать того, кто меня сможет накормить, дать мне то, что меня по истине делает счастливым и доставляет удовольствие, тот самый мармелад, который вы выкинули из моей жизни напрочь, заменив его собственным представлением о МОЕМ счастье. И речь сейчас не о еде! Только вы уже забыли, ЧТО мне было важно, потому что были увлечены причинением своего благоденствия настолько, что забыли меня спросить - а осилю ли я эту форму счастья?

Оцените диалог.

- Я не хочу, чтобы ты здесь похоронил свое будущее!

- Я собираюсь его здесь построить!

Разница очевидна. И как бы мы ни говорили, что у жизни ЕСТЬ полутона - жизнь показывает обратное. Ну, не может человек быть наполовину бездетным, немножко женатым, почти живым, едва беременной, практически счастливым... ты или жив, или мертв, либо у тебя есть дети, либо нет, ты любишь или нет и т.д. И так во всех сферах жизни. А все промежуточные явления вызывают только болезненные состояния - сомнения, неуверенность, растерянность, тревогу и т.д.

Поэтому слушайте своего партнера - если вас не устраивает ЕГО форма будущего, но вы все равно туда идете, то выход будет только один: вы похороните будущее - свое или его.

Как ни странно, но формулировка "стерпится - слюбится" не подразумевает наличия счастья! Вы сначала попробуйте стерпеть..., а терпим мы только то, что четко осознаем как болезненную вынужденность, а потом - после этого процесса, всех переживаний и волевого насилия над собой, пока терпели, - еще и полюбить...



### **ЧАСТЬ 3. За кого меня ДЕРЖАТ**

**Жизненная ситуация: даже при одном прошлом воспоминания разные!**

Как ни странно, закрепленной формой общения является преувеличение своих возможностей, заслуг, социальных навыков и материальных ценностей. С одной стороны, всем безразличны твои сложности в жизни, поэтому не имеет особого смысла рассказывать, какие ты испытываешь трудности, с другой стороны, раз все равно человек не имеет доступа к вашей жизни, почему бы не создать из нее то, что вам хочется, а не есть на самом деле.

Категория граждан, особо заигрывающая такими преувеличениями реалий своей жизни, на самом деле в момент озвучивания якобы своего социального благополучия и материального превосходства, искренне верит в то, что рассказывает! Человек живет в этот миг той жизнью, о которой он рассказывает. Это один вариант.

Другой вариант, когда человек придумывает себе какую-то реальность, чтобы избежать каких-либо действий или ответственности. Например, не желая выполнять какую-то работу по дому, в школе, на работе, в семье можно придумать массу отговорок и причин, чтобы этим НЕ заниматься. И быть при этом настолько убедительным, что веришь сам!

Однако, все мы помним, сколько веревочке не виться...

Кстати, одна клиентка как-то рассказала, что ее бывший супруг объездил с подобной цирковой программой полстраны, и сейчас направляется в Калининград, там еще его пока не знают, чтобы начать заново свою трудовую деятельность.

Опасность такого маневра состоит в том, что вырабатываемый ресурс при озвучивании желаемого рассчитан на те реалии, которые с таким энтузиазмом озвучиваются. Это как у хорошего артиста в момент игры на сцене предынфарктного состояния увеличивается кровяное давление, так и у этих людей - вера в то, что они говорят, настолько сильна, что они начинают выстраивать и свои интимные отношения - дружбу, любовь, вражду - с позиции придуманного мира. Но их партнеры ТОЧНО знают, что это не так!

И начинаются чудеса... Человек требует к себе особого отношения - с позиции придуманного для себя амплуа. Однако близкое окружение такого долго не может обеспечивать и тем более гарантировать в отношениях. И отношения эти начинают распадаться.

Как ни странно, эти люди не считают себя ответственными за такие разрывы и завершение любых отношений - личных, деловых, семейных - в силу ВЕРЫ в свою выдуманную историю успеха...

### **Жизненная ситуация: я могу так жить, но не хочу этого делать!**

Как ни странно, человек - такое существо, которое привыкает ко всему! И довольно быстро. Не будем ходить далеко за примером, возьмем нашу нынешнюю ситуацию: нам сначала запретили одни соцсети, потом другие, сейчас блокируют Телеграм... И мы с вами как-то миримся с этим, находим иные пути, как-то выкручиваемся и продолжаем дальше работать, общаться, жить в этих условиях.

Это то, что мало зависит от каждого из нас. С этим мириться гораздо психологически легче. Как и с тем, что вместо дирижаблей мы летаем на самолетах.

Но есть то, что зависит непосредственно от нас! Или от того человека или людей, которые поблизости и могут влиять на ситуацию, - на работе или дома. И вот тут уже - держите нас семеро, потому как трое не справятся!

Обратите внимание, из-за чего в семьях или на работе происходит большинство конфликтов. Это, как правило, не решение глобальных вопросов - жить семье в Самаре или Мурманске, зарплату выплачивать дважды в месяц или раз в квартал. Нет! Это ругань из-за мыла, которое не на месте, это разборки, кто, в конце концов, постоянно использует все скрепки в степлере и никогда не заправляет его!

Мы все МОЖЕМ жить в таких условиях. Но беда в том, что мы не хотим этого делать!

Возникает вопрос: а почему, собственно? Что, так трудно смириться с тем, что мыло не в мыльнице? Ведь это не важно, оно же не теряет своих свойств! И степлер можно быстро заправить, это секундное дело! Так в чем же тогда дело?!

В уважении.

С одной стороны, в уважении к вам - если бы вас предупредили, попросили, сказали, как для другого это важно, вы бы спокойнее отнеслись к этим нюансам; с другой стороны, в уважении к самому себе - я не хочу жить в условиях, которые не соответствуют моим возможностям и моему представлению о качестве жизни и работы.

Как ни странно, гораздо быстрее люди мирятся с неудобствами, когда имеют четкое понимание, почему это происходит, в этом случае "не хочу" резонно заменяется на "хорошо, раз такое дело", но для этого надо с ним поговорить... с уважением...

### **Жизненная ситуация: тебе погубило то, что ты стал верить в свою ложь**

Как ни странно, закреплённой формой общения является преувеличение своих возможностей, заслуг, социальных навыков и материальных ценностей. С одной стороны, всем безразличны твои сложности в жизни, поэтому не имеет особого смысла рассказывать, какие ты

испытываешь трудности, с другой стороны, раз все равно человек не имеет доступа к вашей жизни, почему бы не создать из нее то, что вам хочется, а не есть на самом деле.

Категория граждан, особо заигрывающаяся такими преувеличениями реалий своей жизни, на самом деле в момент озвучивания якобы своего социального благополучия и материального превосходства, искренне верит в то, что рассказывает! Человек живет в этот миг той жизнью, о которой он рассказывает. Это один вариант.

Другой вариант, когда человек придумывает себе какую-то реальность, чтобы избежать каких-либо действий или ответственности. Например, не желая выполнять какую-то работу по дому, в школе, на работе, в семье можно придумать массу отговорок и причин, чтобы этим НЕ заниматься. И быть при этом настолько убедительным, что веришь сам!

Однако, все мы помним, сколько веревочке не виться...

Кстати, одна клиентка как-то рассказала, что ее бывший супруг объездил с подобной цирковой программой полстраны, и сейчас направляется в Калининград, там еще его пока не знают, чтобы начать заново свою трудовую деятельность.

Опасность такого маневра состоит в том, что вырабатываемый ресурс при озвучивании желаемого рассчитан на те реалии, которые с таким энтузиазмом озвучиваются. Это как у хорошего артиста в момент игры на сцене предынфарктного состояния увеличивается кровяное давление, так и у этих людей - вера в то, что они говорят, настолько сильна, что они начинают выстраивать и свои интимные отношения - дружбу, любовь, вражду - с позиции придуманного мира. Но их партнеры ТОЧНО знают, что это не так!



## **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.