

АВТОРСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ МЕТОДИКА

От вопросов *выживания* и страданий

—  —
к вопросам
выбора

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ
В СОСТОЯНИИ ВЫЖИВАНИЯ
И СТРАДАНИЯ
И НАЧАТЬ СОЗДАВАТЬ
СВОЮ ЛУЧШУЮ ЖИЗНЬ

ПСИХОЛОГИЯ
И САМОРАЗВИТИЕ



Uliana Sunny

A small, simple line-art heart symbol located at the bottom center of the cover, below the author's name.

Uliana Sunny
Ульяна Солнечная
«От вопросов выживания и
страданий к вопросам выбора».
Авторская трансформационная
методика от Uliana Sunny

<https://litres.ru/74201042>

SelfPub; 2026

Аннотация

Женщин, которые устали от страданий, объединяет не сама причина боли, а одно общее состояние: вы долго живете в режиме выживания

У одной — утрата близкого человека

У другой — финансовая неопределенность и необходимость быть сильной

У кого-то еще это может быть болезнь, развод, одиночество

Моя методика это путь возвращения к себе, созданный на стыке трёх мощнейших сил: моего жизненного опыта (проживание дна и перерождение), логики (математический склад ума, структурирующий хаос) и духовной мудрости (работа с энергией, интуиция, цифры нумерологии)

Методика базируется на ключевом принципе моей книги
«Целая: от утраты себя к любви к себе» -

Перестать страдать и начать выбирать!

Она предназначена для женщин, которые:

- Проживают страдания в одиночестве
- Чувствуют внутренний кризис и пустоту, даже если внешне всё хорошо
- Устали выбирать боль и растворяться в партнёрах
- Хотят перестать «страдать» и научиться жить из ресурса и целостности
- Стоят на «руинах», разрушая себя изнутри

Ульяна Солнечная,
Uliana Sunny

**«От вопросов выживания
и страданий к вопросам
выбора». Авторская
трансформационная
методика от Uliana Sunny**

Авторская трансформационная методика от Uliana Sunny

«От вопросов выживания и страданий к вопросам выбора»

Природа методики

Женщин, которые устали от страданий, объединяет не сама причина боли, а одно общее состояние: **вы долго живете в режиме выживания...**

У одной — утрата близкого человека.

У другой — расставание, финансовая неопределенность

и необходимость быть сильной.

У кого-то еще это может быть болезнь, развод, одиночество.

Моя методика это путь возвращения к себе, созданный на стыке трёх мощнейших сил: моего жизненного опыта (проживание дна и перерождение), логики (математический склад ума, структурирующий хаос) и духовной мудрости (работа с энергией, интуиция, цифры нумерологии).

Методика базируется на ключевом принципе моей книги «Целая: от утраты себя к любви к себе» -

Перестать страдать и начать выбирать!

Она предназначена для женщин, которые:

- *Проживают страдания в одиночестве*
- *Чувствуют внутренний кризис и пустоту, даже если внешне всё хорошо.*
- *Устали выбирать боль и растворяться в партнёрах.*
- *Хотят перестать «страдать» и научиться жить из ресурса и целостности.*
- *Стоят на «руинах», разрушая себя изнутри*

Методика построена по принципу «от фундамента к вершине»: сначала мы возвращаем себе опору, затем учимся вы-

страивать здоровые связи с миром. Всего 7 шагов к вопросам выбора

Моя Теория:

Дорогая женщина, ты держишь в руках не просто методичку. Моя методика дает карту. Появляется структура: «Ага, сначала надо сделать А, потом Б». Хаос исчезает, появляется план. Это база, с которой начинают 90% успешных людей.

Итак, это рабочий инструмент создан, чтобы ты не просто прочитала текст, а прожила его через тело, чувства, ежедневные действия.

Моя методика *«От вопросов выживания и страданий к вопросам выбора»* родилась из собственной боли, потерь и долгого возвращения к себе. Она проверена на моём опыте и на опыте женщин, которые прошли этот путь. Я также получала знания из других книг и методик. Но хочу вам рассказать о своей, так как получила результат! Но, это точно работа над собой и путь (время, энергия, намерение). Здесь нет абстрактных советов — только конкретные шаги, упражнения и честные вопросы, которые вернут тебя к самой себе.

Полезного прочтения! В конце будет много практики, читай до конца)))

Вы устали страдать...

Мне очень хорошо знакомо это состояние. Я знаю, что такое просыпаться утром и чувствовать тяжесть внутри. Знаю, что такое жить с ощущением, будто каждый день похож на предыдущий, а внутри постепенно накапливаются боль, усталость, разочарование и отчаяние. Я знаю, что такое обещать себе: «С завтрашнего дня всё будет по-другому», — и снова просыпаться в том же самом состоянии.

Но однажды я поняла одну очень важную вещь.

Причина моей боли, моего отчаяния и моих страданий находилась не во внешнем мире. Она находилась внутри меня.

К этому осознанию я пришла не сразу. Для этого понадобилось время. Очень много времени. Понадобилось пройти через собственные ошибки, разочарования, потери, предательства, страхи и моменты, когда казалось, что сил больше нет. Иногда жизнь буквально ставит человека на колени только для того, чтобы однажды он наконец поднялся другим человеком.

Если вы сейчас читаете эти строки, возможно, вы тоже устали.

Устали страдать.

Устали постоянно бороться с собой.

Устали жить так, будто жизнь проходит мимо.

И если внутри вас уже появилась мысль: «Я больше так не хочу», — значит, это начало.

Если вы действительно устали и хотите научиться пере-

стать страдать, тогда давайте начнем это путешествие вместе.

Я не обещаю, что оно будет легким.

Но я обещаю, что оно будет настоящим.

Вы устали давать себе обещания, которые не можете сдерживать.

Каждый раз вы говорите себе, что с понедельника начнете новую жизнь. Что завтра обязательно проснетесь раньше. Начнете заниматься спортом. Измените питание. Начнете изучать иностранный язык. Откроете свое дело. Напишете книгу. Уволитесь с нелюбимой работы. Прекратите токсичные отношения. Начнете наконец жить так, как давно мечтали.

Но проходит день.

Потом еще один.

Потом неделя.

Месяц.

Год.

И вы снова обнаруживаете себя в той же самой точке.

Вы не можете изменить свою жизнь.

Не потому, что вы слабый человек.

Не потому, что вы ленивый.

А потому, что внутри вас уже давно живет привычка откладывать собственную жизнь на потом.

Вы сравниваете себя с окружающими.

Смотрите на чужие достижения и думаете, что все вокруг

уже чего-то добились, а вы остались далеко позади.

Кто-то построил бизнес.

Кто-то создал счастливую семью.

Кто-то путешествует.

Кто-то зарабатывает большие деньги.

Кто-то реализовал свою мечту.

А вы словно стоите на одном месте и каждый день спрашиваете себя: «Почему не я? Что со мной не так?»

И чем чаще вы задаете себе эти вопросы, тем меньше остается сил двигаться вперед.

Каждый день вы говорите себе:

«Завтра я точно сделаю всё по-другому.»

Но завтра почему-то никогда не наступает.

Наступает только новое сегодня, которое снова становится вчера.

И так проходят месяцы.

Иногда проходят годы.

А иногда проходит целая жизнь.

Но знаете, что я поняла?

Если вы устали от самого себя, если вам надоело жить именно так, если вы уже больше не хотите искать оправдания, значит, это хорошая новость.

Да, именно хорошая.

Потому что пока человек доволен своей жизнью, он ничего не меняет.

Пока человек убеждает себя, что всё нормально, он про-

должает жить по привычке.

Но когда внутри появляется настоящая усталость от самого себя — именно тогда начинается трансформация.

Поэтому я хочу сказать вам одну важную вещь.

Хорошо, что вы наконец дошли до этого состояния.

Хорошо, что вы наконец перестали себя обманывать.

Хорошо, что однажды вы честно сказали себе:

«Я больше так жить не хочу.»

Это не конец.

Это начало.

И если сейчас вы держите в руках мою методику, значит, вы уже сделали первый выбор в пользу своей новой жизни.

Первый шаг всегда самый сложный.

Но именно он меняет направление всей дороги.

На самом деле от ваших оправданий устали не только вы.

Скорее всего, от них устала и ваша семья. Люди, которые любят вас, переживают за вас, хотят видеть вас счастливыми, но снова и снова слышат одни и те же слова: «Потом», «Сейчас не время», «Я обязательно начну», «Мне просто немного не повезло».

Возможно, устали ваши родители, потому что они видят, как вы можете жить совершенно иначе. Возможно, устал ваш муж или жена, которым хочется видеть рядом человека, живущего полной жизнью, а не постоянно откладывающего себя на потом.

Возможно, устали ваши дети, потому что дети всегда чув-

ствуют настроение родителей. Они чувствуют, когда мама или папа несчастны, даже если об этом никто не говорит вслух.

Возможно, устали ваши коллеги. Они видят, что вы способны намного на большее. Видят ваши знания, ваши способности, ваш потенциал. Они понимают, что вы могли бы занимать совершенно другую должность, реализовывать большие проекты, больше зарабатывать, жить другой жизнью.

Но вместо этого вы бездействуете.

Или, наоборот, они понимают, что вы находитесь совершенно не на своем месте. Видят, что работа не приносит вам радости, что вы давно внутренне готовы уйти, но снова и снова откладываете это решение, потому что страшно.

Страшно потерять стабильность.

Страшно начать сначала.

Страшно ошибиться.

Страшно сделать выбор.

Конечно, окружающие могут вас поддерживать. Они могут давать советы, делиться своим опытом, пытаться направить вас, говорить правильные слова.

Но правда заключается в том, что никакой совет не изменит вашу жизнь до тех пор, пока вы сами не устанете жить так, как живете сейчас.

Пока вы сами не устанете от собственных оправданий.

Пока вы сами не перестанете искать причины ничего не

менять.

Пока вы сами не примете решение.

Это очень важный момент.

Изменения никогда не начинаются с книги.

Не начинаются с мотивационного ролика.

Не начинаются с советов друзей.

Они начинаются с внутреннего решения человека.

С одного честного разговора с самим собой.

Когда вы больше не можете обманывать себя.

Когда понимаете, что если ничего не изменить сегодня, то через год, через пять или через десять лет вы будете жить точно так же.

Именно в этот момент человек просыпается.

Я убеждена, что каждому человеку однажды необходимо пробудиться от этого внутреннего сна.

Очень многие люди живут словно на автопилоте.

Проснуться.

Пойти на работу.

Вернуться домой.

Посмотреть телефон.

Лечь спать.

И так день за днем.

Неделя за неделей.

Год за годом.

И в какой-то момент человек вдруг понимает, что жизнь проходит.

Поэтому жить нужно здесь и сейчас.

Не когда-нибудь потом.

Не после отпуска.

Не после Нового года.

Не после того, как появятся деньги.

Не после того, как кто-то изменится.

Не после понедельника.

А сейчас.

Потому что другого времени у нас нет.

Есть только сегодняшний день.

Есть только эта минута.

Есть только настоящий момент.

И именно сейчас вы можете сделать первый шаг.

Не обязательно огромный.

Не обязательно идеальный.

Но настоящий.

Каждую минуту своей жизни старайтесь использовать свой потенциал.

Не откладывайте свои мечты.

Не ждите идеальных условий.

Идеальных условий не существует.

Осуществляйте свои мечты.

Двигайтесь к своим целям.

Слушайте свое сердце.

Очень часто оно уже знает ответы, которые разум боится принять.

Иногда сердце говорит нам идти вперед, а разум начинает искать тысячу причин этого не делать.

И именно в этот момент появляется самое опасное — оправдания.

Поэтому однажды просто скажите себе:

«Все. Больше никаких оправданий.»

Оправдания — это ложь.

Ложь, которую человек рассказывает самому себе.

Мы настолько часто повторяем себе одни и те же объяснения, что начинаем в них верить.

«Сейчас неподходящее время.»

«Я слишком поздно начал.»

«Мне уже много лет.»

«У меня нет денег.»

«У меня нет связей.»

«Я недостаточно умный.»

«У меня не получится.»

Но если честно посмотреть на эти мысли, станет понятно, что большинство из них — это не факты.

Это страх, переодетый в оправдания.

С одной стороны, нельзя постоянно перекладывать ответственность на других людей.

Нельзя всю жизнь обвинять родителей, государство, бывших партнеров, начальника, друзей или обстоятельства.

Да, многое могло быть несправедливо.

Да, вас могли обидеть.

Да, вас могли предать.

Да, вам могли не дать тех возможностей, которые были у других.

Но ответственность за то, что будет дальше, уже принадлежит только вам.

Именно поэтому первое, чему необходимо научиться, — брать ответственность за самого себя.

За свои решения.

За свои ошибки.

За свои победы.

За свои промахи.

За свои привычки.

За свою жизнь.

Пока человек не возьмет ответственность на себя, он не сможет расти.

Не сможет развиваться.

Не сможет стать сильнее.

Потому что ответственность — это фундамент любой трансформации.

Без нее невозможно изменить жизнь.

Но есть и другая крайность.

Некоторые люди настолько зависимы от чужого мнения, что перестают слышать самих себя.

Они боятся критики.

Боятся осуждения.

Боятся, что кто-то скажет что-то неприятное.

Боятся сделать первый шаг.

Я хочу, чтобы вы поняли одну очень важную вещь.

Прислушиваться к мнению других людей можно.

Но только тогда, когда это мнение исходит от людей, которых вы действительно уважаете.

От людей, которые сами построили жизнь, которой вы восхищаетесь.

От людей, которые любят вас.

От людей, которые желают вам добра.

Да и то — не каждое их слово должно становиться законом для вашей жизни.

Не принимайте близко к сердцу критику людей, которые сами ничего не создают.

Не позволяйте чужому негативу управлять вашими решениями.

Не думайте постоянно:

«А вдруг у меня не получится?»

«А вдруг обо мне плохо подумают?»

«А вдруг я ошибусь?»

«А вдруг надо мной будут смеяться?»

Потому что именно эти мысли годами удерживают человека на одном месте.

Вы теряете не дни.

Не месяцы.

Вы теряете годы своей жизни.

И всё это время уходите всё дальше от своей мечты, об-

ращая внимание на мнение людей, которые, возможно, никогда не помогли вам ни советом, ни делом, ни поддержкой.

Подумайте об этом.

Неужели мнение человека, который никак не влияет на вашу жизнь, действительно стоит того, чтобы отказаться от своей мечты?

Неважно, какой вы национальности.

Неважно, где вы родились.

Неважно, сколько денег сейчас лежит на вашем банковском счете.

Неважно, какое у вас образование, сколько вам лет и сколько ошибок вы уже успели совершить.

Если Господь дает вам возможность изменить свою судьбу, не стоит упускать ее.

Не стоит сидеть и плакать о том, что кто-то оказался более удачливым, чем вы.

Не стоит убеждать себя, что вы недостойны лучшей жизни.

Потому что это неправда.

Вы имеете такое же право быть счастливым человеком.

Вы имеете такое же право на успех.

Вы имеете такое же право реализовать свои мечты.

Вы имеете такое же право пользоваться теми возможностями, которые дает вам жизнь.

Иногда эти возможности действительно приходят неожиданно.

Иногда кажется, что они буквально падают нам в руки.

И знаете, что делает большинство людей?

Они начинают сомневаться.

Они начинают думать:

«Наверное, это не для меня.»

«Наверное, я этого не заслужил.»

«Наверное, это случайность.»

А потом проходят мимо своей возможности.

Не делайте так.

Если жизнь открывает перед вами дверь — входите.

Если Господь посылает вам шанс — принимайте его с благодарностью.

Иногда одна возможность способна изменить всю дальнейшую жизнь человека.

Начинайте каждый свой день с вдохновения.

Это не значит, что вы должны жить в розовых очках и делать вид, будто проблем не существует.

Нет.

Проблемы будут.

Трудности будут.

Неудачи будут.

Но каждый день вы можете выбирать, чем наполнить свою голову.

С самого утра вы можете выбрать, какие мысли будут сопровождать вас весь день.

Начинайте утро с мотивации.

Читайте книги.

Слушайте лекции.

Смотрите мотивационные ролики.

Смотрите интервью людей, которые вдохновляют вас.

Наблюдайте за теми, кто уже живет так, как вы мечтаете жить.

Смотрите блоги людей, после которых вам хочется становиться лучше, а не тех, после которых вы начинаете чувствовать себя хуже.

Потому что информация — это тоже пища.

Только пища для нашего разума.

И если каждый день кормить свой разум тревогой, страхом, негативом, бесконечными плохими новостями, скандалами, конфликтами и чужими проблемами, то через некоторое время внутри вас начнет расти именно это состояние.

Вы сами не заметите, как появятся мысли:

«Все слишком сложно.»

«Уже поздно что-то менять.»

«Я никогда не стану успешным.»

«Я недостаточно умный.»

«У других получается лучше.»

«Я никогда не смогу так же.»

«Наверное, это вообще не для меня.»

И постепенно эти мысли начинают управлять человеком.

Человек перестает действовать.

Перестает верить.

Перестает мечтать.

А затем перестает жить.

Я всегда говорю одну простую вещь.

Следите за тем, что вы говорите.

Следите за словами, которые произносите вслух.

Многие люди считают, что слова — это просто слова.

Но я думаю иначе.

Я убеждена, что каждое слово обладает силой.

Если вам кажется, что ваши слова никто не слышит, вы ошибаетесь.

Их слышите вы сами.

Ваш разум слышит каждое слово.

Ваше подсознание слышит каждое слово.

И если вы верите, что мысли материальны, то тем более должны понимать, насколько важно то, о чем вы думаете и что произносите каждый день.

Я верю, что все наши мысли и слова не исчезают бесследно.

Они трансформируются.

Они становятся нашим внутренним состоянием.

Они становятся нашей верой.

Они становятся нашими решениями.

А наши решения уже становятся нашей жизнью.

Поэтому начните с мыслей.

Начните с того, что вы говорите сами себе.

Вместо:

«У меня не получится», —

скажите:

«Я справлюсь.»

Вместо:

«Я проиграл», —

скажите:

«Я учусь.»

Вместо:

«Я неудачник», —

скажите:

«Я человек, который идет к своей цели.»

Я часто говорю себе:

«Я победительница.»

«Мои мечты осуществляются.»

«У Господа есть планы на меня.»

И эти слова дают мне силы двигаться дальше даже тогда, когда тяжело.

Если вы не знаете, с чего начать менять свою жизнь, начните с самого простого.

Не нужно сразу пытаться изменить абсолютно всё.

Не нужно ждать идеального момента.

Начните с одного маленького действия.

Например, как когда-то сделала я, начните изучать иностранный язык.

Не потому, что это модно.

А потому, что любое новое знание расширяет ваш мир.

Каждое новое слово — это уже движение вперед.
Каждая новая привычка — это уже новая версия вас.
Или начните писать.

Возьмите обычную тетрадь.

Не красивую.

Не дорогую.

Самую простую.

И просто начните записывать свои мысли.

Пишите честно.

Пишите так, как будто разговариваете сами с собой.

Не думайте о том, что кто-то это прочитает.

Не старайтесь писать красиво.

Пишите искренне.

Возможно, однажды вы тоже напишете книгу.

Так же, как когда-то это произошло со мной.

Когда я начинала записывать свои мысли, я даже представить не могла, что однажды они превратятся в книги, которые будут читать другие люди.

Все большое начинается с маленького.

С одной страницы.

С одной мысли.

С одного решения.

Окружите себя людьми, которые вдохновляют.

Людьми, рядом с которыми вам хочется становиться лучше.

Избавьтесь от информационного мусора.

Избавьтесь от ненужного шума.

Перестаньте впускать в свою голову всё подряд.

Сегодня за внимание человека борются тысячи источников информации.

Новости.

Социальные сети.

Споры.

Конфликты.

Чужая жизнь.

Чужие мнения.

Чужие проблемы.

Но задумайтесь.

Сколько времени из этого действительно делает вас счастливее?

Сколько информации помогает вам стать сильнее?

Очень мало.

Поэтому научитесь защищать свое внутреннее пространство.

Сконцентрируйтесь прежде всего на себе.

На своем развитии.

На своей работе.

На своем здоровье.

На своих целях.

И, конечно, на самых близких людях.

Потому что именно близкие становятся нашей опорой в самые тяжелые периоды жизни.

И еще одна мысль, в которую я искренне верю.

Не всеми своими мыслями нужно делиться с окружающими.

Некоторые мысли стоит доверять только проверенным людям.

А некоторые — только Богу.

Есть разговоры, которые происходят в тишине.

Есть молитвы, которые слышит только Господь.

И именно после таких разговоров внутри человека рождается удивительное спокойствие.

Потому что иногда человеку нужен не совет.

Иногда ему нужно просто быть услышанным.

Даже если слышит его только Бог.

Когда вы начнете писать свои мысли в тетради, обязательно напишите о своих целях и желаниях.

Не бойтесь мечтать.

Не бойтесь писать то, что кажется вам сейчас слишком большим или даже невозможным.

Помните: ваши желания не появляются просто так.

Если внутри вас есть какая-то мечта, значит, где-то внутри уже есть часть вас, которая верит, что это возможно.

Очень многие люди сами ограничивают себя.

Они даже не разрешают себе хотеть большего.

Они думают:

«Это не для меня.»

«Такие возможности бывают только у других людей.»

«Мне никогда не достичь такого уровня.»

Но кто сказал, что вы не можете?

Кто решил, что именно вам нельзя?

Почему один человек может изменить свою жизнь, а другой заранее ставит на себе крест?

Разница часто только в одном — в выборе.

Вы можете выбирать страдать.

Вы можете выбирать каждый день вспоминать прошлое.

Вы можете выбирать снова и снова возвращаться к своим ошибкам.

Вы можете выбирать жить в боли.

А можете выбрать жить.

И именно этот выбор меняет всё.

Знаете, почему я так часто говорю о выборе?

Потому что многие люди думают, что их жизнь определяется только обстоятельствами.

Они говорят:

«У меня такая судьба.»

«Мне просто не повезло.»

«Я ничего не могу изменить.»

Но это не совсем так.

Да, в жизни бывают ситуации, которые мы не выбираем.

Мы не выбираем, где родиться.

Не выбираем свою семью.

Не выбираем некоторые потери.

Не выбираем предательство других людей.

Не выбираем болезни и сложные периоды.

Но мы всегда можем выбирать, что делать дальше.

Именно здесь начинается настоящая сила человека.

Не тогда, когда у него всё хорошо.

А тогда, когда ему тяжело, но он всё равно выбирает идти вперед.

Если у вас появляется страх выбора — это нормально.

Более того, это хороший знак.

Потому что страх часто появляется именно там, где начинается рост.

Там, где вы выходите из привычной жизни.

Там, где вы становитесь новым человеком.

Не нужно думать:

«Если мне страшно, значит, я не готов.»

Нет.

Иногда страх означает, что вы как раз стоите перед чем-то важным.

Главное — не позволить страху управлять вашей жизнью.

Нужно смотреть страху прямо в глаза.

Не убегать.

Не делать вид, что его нет.

А признать:

«Да, мне страшно.»

«Да, я боюсь ошибиться.»

«Да, я боюсь, что не получится.»

Но несмотря на это — я иду.

Потому что смелость — это не отсутствие страха.

Смелость — это действие, несмотря на страх.

Я знаю это не просто из книг.

Я прошла через это сама.

У меня был очень тяжелый и тернистый путь к своим целям.

И на первом этапе у меня тоже были страхи.

Такие же, какие могут быть сейчас у вас.

Я боялась.

Я сомневалась.

Я думала о том, что будет, если у меня не получится.

Но потом я начала работать над собой.

Я начала работать со своими мыслями.

Со своим сознанием.

Со своим отношением к жизни.

И постепенно я поняла: страх не исчезает тогда, когда мы его избегаем.

Он исчезает тогда, когда мы перестаем от него убегать.

У меня даже был необычный опыт.

В какой-то момент мой страх пришел ко мне во сне.

Мне начали сниться сны, в которых он появлялся.

Он был словно отдельным человеком.

В моем сне он стоял передо мной в образе мужчины.

Это был мой страх.

Вначале я очень сильно боялась.

Каждый такой сон заканчивался сильным напряжением,

стрессом.

Я просыпалась с ощущением, будто действительно пережила эту встречу.

Иногда после таких снов я замечала у себя седые волосы. Два-три волоска после каждого такого сна.

Это происходило не каждый день, но страх возвращался. Он приходил снова и снова.

И знаете, что самое интересное?

Мой страх, который раньше жил в моей реальной жизни, словно перешел в мои сны.

Там, во сне, мой разум продолжал бороться с ним.

И однажды я подумала:

«Я больше так не хочу.»

«Я не хочу даже во сне бояться.»

«Я хочу управлять этим.»

И тогда я начала делать то, чему научилась в процессе работы над собой.

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.