

Александр Божин

**Бажаник. Семь сфер.
Курс лекций Артема.
Целительство.
Начальные ступени.**



Александр Баженов

Бажаник. Семь сфер. Курс лекций Артема. Целительство. Начальные ступени.

<https://litres.ru/74307992>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — приглашение в мир, где каждый человек способен исцелять. Артём Бажаник, прошедший путь от московского курьера до мастера семи сфер, создал курс для тех, кто хочет пробудить свою внутреннюю силу, но не знает, с чего начать. Никакой магии избранных — только практика, доступная каждому.

За одиннадцать лекций вы научитесь чувствовать энергию в собственных ладонях, видеть ауру, активировать семь сфер — от красного корня Муладхары до фиолетовой короны Сахасары. Вы освоите «Малый целительский круг» — ежедневный ритуал заземления, центрирования и защиты. Вы проведёте свой первый сеанс, следуя простому протоколу «Вижу — Спрашиваю — Направляю», и примете первого пациента, не истощая себя.

Камни-помощники — обсидиан, цитрин, янтарь — станут вашими союзниками. Истории из практики Артёма, его ошибки

и открытия помогут избежать ловушек начинающего целителя. А финальный обет и Симфония Света завершат курс мягкой инициацией, превращая ученика в того, кто отныне может нести свет другим.

Содержание

Лекция первая. Кто такой целитель и с чего начать?	6
Лекция вторая. Как видеть и чувствовать энергию: первые шаги	7
Лекция третья. Семь сфер: карта внутреннего мира	8
Лекция четвёртая. Муладхара: корень, который держит тебя	9
Лекция пятая. Свадхистхана и Манипура: эмоции и воля	10
Лекция шестая. Анахата и Вишудха: любовь и голос	11
Лекция седьмая. Аджна и Сахасрара: интуиция и связь с высшим	12
Лекция восьмая. Защита: как не навредить себе и пациенту	13
Лекция девятая. Как направлять поток: первые сеансы	14
Лекция десятая. Первый пациент: с чего начать практику	15
Лекция одиннадцатая. Первые результаты и путь дальше	16
Приложение:	17

Предисловие автора	18
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Александр Баженов Бажаник. Семь сфер. Курс лекций Артема. Целительство. Начальные ступени.

Лекция первая. Кто такой целитель и с чего начать?

«Целительство — это не дар избранных. Это память, которая есть у каждого».

Что такое семь сфер и почему они есть у всех. Мифы о «врождённом даре» и правда о том, что целителем может стать каждый. Первое знакомство с энергией: упражнение «Тёплые ладони». Три правила начинающего целителя: «Не навреди», «Не спеши», «Не возомни себя богом». Создание личной «Книги Света».

Лекция вторая. Как видеть и чувствовать энергию: первые шаги

«Ты не слепой. Ты просто ещё не открыл глаза».

Что такое аура и как её увидеть. Упражнение с белой стеной и собственной рукой. Цвета ауры и их базовые значения. Как чувствовать энергию ладонями: упражнение «Шар». Дневник наблюдений: что записывать и зачем. История о чёрной ауре, которая оказалась щитом.

Лекция третья. Семь сфер: карта внутреннего мира

«Твоё тело — это храм. Семь сфер — это семь алтарей в этом храме».

Метафора Древа Жизни. Обзор семи сфер: где находятся, за что отвечают, какого они цвета. Связь сфер с физическим телом, эмоциями и мыслями. Почему сферы «засыпают» и как их «разбудить». Первая диагностика: упражнение «Сканирование тела». Семь вопросов к себе.

Лекция четвёртая. Муладхара: корень, который держит тебя

«Прежде чем летать, научись стоять».

Красная сфера в основании позвоночника. Связь с землёй, физическим здоровьем, чувством безопасности. Простое заземление: упражнение «Корни». Камни-помощники: красная яшма и гематит. Признаки здоровой и ослабленной Муладхары. История о том, как Артём потерял корни и рухнул.

Лекция пятая. Свадхистхана и Манипура: эмоции и воля

«Чувствовать — не стыдно. Хотеть — не страшно».

Оранжевая сфера эмоций: как пробудить и не захлебнуться. Жёлтая сфера воли: твоё внутреннее солнце. Упражнение «Солнечное дыхание» для активации Манипуры. Первый Пульсар: учимся зажигать огонь на ладони. Камни-помощники: сердолик, цитрин, тигровый глаз. История о драке у ночного клуба: воля без любви — насилие.

Лекция шестая. Анахата и Вишудха: любовь и голос

«Сердце видит то, что глазам не увидеть. Голос говорит то, о чём сердце молчит».

Зелёная сфера сердца: как открыться, не теряя границ. Голубая сфера горла: как говорить правду, не раня. Упражнение «Сердечное дыхание» для Анахаты. Упражнение «Звук» для Вишудхи. Камни-помощники: розовый кварц и аквамарин. История о синдроме спасателя: любовь без уважения к границам — яд.

Лекция седьмая. Аджна и Сахасрара: интуиция и связь с высшим

«Ты — не капля в океане. Ты — целый океан в капле».

Синяя сфера третьего глаза: как развить интуицию. Фиолетовая коронная сфера: связь с Абсолютом. Почему эти сферы пробуждаются последними. Упражнение «Внутренний экран» для Аджны. Упражнение «Свет над головой» для Сахасрары. Камни-помощники: аметист и горный хрусталь. История о том, как Артём пытался взломать Аджну и чуть не сошёл с ума.

Лекция восьмая. Защита: как не навредить себе и пациенту

«Свет без защиты — это свеча на ветру. Горит ярко, гаснет быстро».

Почему защита — это не стена, а фильтр. Три техники: «Сфера света», «Зеркальный щит», «Янтарная броня» (полная версия). Когда ставить защиту и когда её снимать. Камни-защитники: обсидиан и янтарь. «Малый целительский круг»: заземление, центрирование, защита. История о том, как Артём забыл поставить защиту перед вампиром.

Лекция девятая. Как направлять поток: первые сеансы

«Ты — не источник. Ты — проводник».

Техника «Тростник» для начинающих: как пропускать энергию, не истощаясь. Протокол «Вижу — Спрашиваю — Направляю». Упражнение в парах: «Дай — прими». Ошибки начинающих и как их избежать. История о случае с аппендицитом: знать «красные флаги».

Лекция десятая. Первый пациент: с чего начать практику

«Лучший учитель — не книга. Лучший учитель — пациент, который пришёл к тебе за помощью».

Как найти первого пациента и не бояться. Подготовка к приёму: место, время, разговор. Протокол первого сеанса: пять шагов. Как понять, что сеанс прошёл успешно. Ритуал «оживления» камня-помощника. Ведение дневника практики. История о тёте Клавье и первом сеансе Артёма.

Лекция одиннадцатая. Первые результаты и путь дальше

«Ты зажжёг свою первую свечу. Теперь зажги вторую».

Что делать, если «ничего не получается»: типичные страхи начинающих. Как отслеживать результаты: дневник, обратная связь, самонаблюдение. Куда расти дальше: обзор следующих ступеней обучения. Финальная практика: «Семь свечей» — активация всех сфер в кругу. Обет начинающего целителя. Симфония Света.

Курс лекций для начинающих учеников Школы самоисцеления.

Приложение:

Рекомендованные камни для начинающих (с описанием свойств)

«Первая помощь при...» — таблица соответствий: проблема → сфера → упражнение → камень

Словарик терминов (от «Аура» до «Сахасрара»)

Пустая страница для имени первого пациента

«Не бойся быть начинающим. Каждый мастер когда-то был учеником. Каждый целитель когда-то не умел даже зажечь Пульсар. Твой путь только начинается — и это самое прекрасное, что может быть. Потому что впереди — столько открытий. Столько света. Столько чудес. И все они — внутри тебя».

Артём Бажаник, из напутствия начинающим ученикам

Предисловие автора

Дорогой друг!

Если ты держишь в руках эту книгу — значит, ты сделал первый шаг. Возможно, ты только вчера узнал о том, что внутри тебя есть семь сфер. Возможно, ты уже пробовал медитировать и что-то почувствовал — тепло в ладонях, странный свет под закрытыми веками, необъяснимое спокойствие. А возможно, ты пришёл потому, что устал болеть сам или смотреть, как болеют близкие. Ты ищешь способ помочь — и не знаешь, с чего начать.

Ты начал правильно. С вопроса.

Когда-то я был таким же, как ты. Я сидел в съёмной однушке с просроченным интернетом, листал бабушкину книгу в кожаном переплёте и думал: «Этого не может быть. Семь сфер? Энергия? Исцеление руками? Чушь». Но бабушкина книга не отпускала. Я пробовал — неуклюже, без учителя, без поддержки. Падал. Вставал. Снова падал. И однажды — зажёг свою первую сферу. Красную. Муладхару. Тёплую, как земля в ладонях. И с этого момента моя жизнь изменилась навсегда.

Этот курс — для начинающих. Для тех, кто ещё не умеет видеть ауру, не знает, как направить поток, и боится, что у него ничего не получится. Я помню этот страх. Я прожил его. И я скажу тебе то, что сказала мне когда-то бабушка: «У тебя

получится. Не потому что ты особенный. А потому что это умеет каждый человек. Просто одни забыли, а другие ещё не вспомнили».

Мы пройдем одиннадцать шагов. От первого знакомства с энергией — до первого пациента. От робкой попытки зажечь Пульсар — до уверенной защиты. От вопроса «а вдруг я не смогу?» — до тихого, но твёрдого: «Я смог».

В этой книге нет сложных теорий. Нет тайных знаний, доступных только избранным. Есть только практика. Простые упражнения, которые можно делать дома. Истории — смешные и грустные, — на которых я сам когда-то учился. И вопросы, которые я задаю себе до сих пор.

Я не обещаю, что будет легко. Я обещаю, что будет интересно. И я обещаю, что в конце этого пути ты станешь не просто немного здоровее и немного сильнее. Ты станешь немного больше собой.

Бери книгу. Налей чаю. Сядь в тишине. И начнём.

С верой в твой свет,

Артём Бажаник

«Самого главного глазами не увидишь — зорко одно лишь сердце».

Антуан де Сент-Экзюпери

«Свет внутри тебя — это не просто сила. Это здоровье твоё и тех, кого ты любишь. Храни его, как хранят огонь в очаге — не дай ветру задуть, не дай дождю залить. Ибо когда свет гаснет, первыми замерзают те, кто грелся у тво-

его костра».

Мария Васильевна Бажаник

Лекция первая

Кто такой целитель и с чего начать?

«Целительство — это не дар избранных. Это не генетическая мутация, не благословение свыше и не случайная удача. Это — память. Древняя, как сам мир, память о том, кем мы были до того, как забыли. В каждом из нас спят семь огней. В каждом из нас течёт свет. И вопрос не в том, есть ли у тебя способности. Вопрос в том, готов ли ты их вспомнить».

Мария Васильевна Бажаник, из дневника, запись от 5 января

«Первый шаг — самый трудный. Не потому что он требует силы. А потому что он требует доверия. Доверия к себе. К миру. К тому тихому голосу внутри, который говорит: „Ты сможешь“. Большинство людей так и не делают этот шаг. Они умирают, не узнав, что внутри них горел свет. Но ты — не большинство. Ты уже здесь. Ты уже читаешь эти строки. Значит, первый шаг сделан. Добро пожаловать на путь».

Артём Бажаник, из вступления к курсу «Целительство. Начальные ступени»

Сентябрь в Ольховке пах яблоками и дымом. Яблоками —

потому что сад, посаженный ещё Артёмом и Алисой два десятилетия назад, ломился от плодов, и ветви гнулись к земле, как усталые руки. Дымом — потому что дед Егор жёг первую осеннюю листву, и сизый дымок стелился над деревней, смешиваясь с утренним туманом.

Артём стоял на крыльце дома и смотрел, как по дорожке от калитки к беседке идут люди. Сегодня их было много — больше, чем он ожидал. Человек пятнадцать. Разного возраста, разного вида, с разными судьбами. Но с одним общим выражением в глазах — тем самым, которое Артём хорошо знал. Смесь надежды и страха. «А вдруг у меня не получится?» «А вдруг это всё неправда?» «А вдруг я зря сюда пришёл?»

Он знал этот страх. Когда-то он сам стоял на таком же пороге — только не перед беседкой в яблонево́м саду, а перед старой бабушкиной книгой в съёмной однушке. И думал то же самое. И тоже боялся.

— Доброе утро, — сказал он, когда все расселись. Беседка была утеплена пледом, на столе стоял самовар и тарелка с яблочными пирогами, которые Алиса испекла на рассвете. — Давайте знакомиться. Но не по именам — имена я запомню позже. Давайте знакомиться по вопросам. Что привело вас сюда? Чего вы боитесь? Чего вы ждёте?

Тишина. Люди переглядывались. Наконец поднял руку мужчина лет сорока, в очках и с тетрадью — видно, привык записывать.

— Меня зовут Сергей. Я инженер. Я не верю в энергию, в ауры, во всё это. Но у меня больная спина уже десять лет. Врачи говорят: «Ничего не можем сделать, смиритесь». Я не хочу смиряться. Вот и пришёл. Из чистого отчаяния.

Артём кивнул.

— Это хорошая причина. Отчаяние — это топливо. Из него можно разжечь такой огонь, какого не даст ни одна вера. Спасибо, Сергей. Кто ещё?

Подняла руку молодая женщина с усталым лицом и тёмными кругами под глазами.

— Меня зовут Марина. У меня ребёнок болеет. Ничего серьёзного, но постоянно — то простуда, то аллергия, то ещё что-то. Я хочу научиться помогать ему сама. Не только таблетками.

— Тоже хорошая причина. Пожалуй, самая сильная из всех. Любовь к ребёнку открывает такие каналы, о которых вы даже не подозревали.

Следующей была девушка лет двадцати — светловолосая, с острыми, внимательными глазами.

— Я Катя. Я ничего не боюсь и ничего не жду. Мне просто интересно. Я слышала про семь сфер от подруги, и мне стало любопытно: это правда работает или это самовнушение?

Артём усмехнулся.

— Скептик в квадрате. Это прекрасно. Вы будете моим главным проверяющим. Если что-то не сработает — вы мне скажете.

Последней заговорила пожилая женщина, которая всё это время сидела молча, сложив руки на коленях.

— А я просто... — она запнулась. — Я просто не хочу быть бесполезной. Мне семьдесят два. Я думала, что моя жизнь кончена. А потом услышала про вашу Школу и подумала: может, ещё не всё потеряно? Может, я ещё кому-то нужна?

В беседе стало тихо. Артём посмотрел на неё — и увидел слабое, едва заметное свечение в области сердца. Анахата, ещё не пробуждённая, но уже готовая.

— Вы нужны, — сказал он мягко. — Вы даже не представляете, насколько. И к концу этого курса вы сами это увидите.

Правда, которую нужно знать с самого начала

— А теперь, — Артём обвёл взглядом учеников, — я скажу вам то, что должен был сказать в первую минуту. То, с чего начинается любой путь.

Он помолчал.

— Целительство — это не дар. Не талант. Не генетическая особенность. Это — способность, которая есть у каждого человека. Как способность дышать. Как способность видеть сны. Как способность любить.

Всё, что мы будем делать на этом курсе, — это не учиться чему-то новому. Всё, что мы будем делать, — это вспоминать то, что вы уже умеете. Просто забыли.

Когда вы были детьми, вы умели это. Вы чувствовали, ко-

гда мама расстроена, даже если она улыбалась. Вы просыпались за минуту до будильника, сами не зная как. Вы знали, кто звонит, ещё до того, как брали трубку. Всё это — не случайности. Это — работа ваших сфер. Просто вы не знали, как это называется.

Потом вы выросли. Вам сказали: «Не выдумывай». «Этого не может быть». «Будь реалистом». И вы поверили. Вы закрыли свои сферы — не потому что они исчезли, а потому что вы перестали их слушать.

Наша задача — открыть их заново. Не создать — открыть. Как открывают окно в комнате, которая долго стояла запертой. Свежий воздух входит — и комната оживает.

— Но есть одна важная вещь, — Артём сделал паузу. — Даже три.

Он подошёл к доске и написал крупно:

Три правила начинающего целителя

Не навреди.

Не спеши.

Не возомни себя богом.

— Первое правило — «Не навреди». Это древнейший принцип, его знали ещё врачи Гиппократы. Но в целительстве он означает больше, чем в медицине. Ты можешь навредить не только неправильным действием, но и правильным действием, сделанным не вовремя. Или не тому человеку. Или без его согласия.

Второе — «Не спеши». Сферы — это не мышцы. Их

нельзя накачать за месяц. Если ты попытаешься открыть их слишком быстро, ты можешь получить то, что называется «пробой» — энергетическое истощение, головные боли, эмоциональные срывы. Я знаю людей, которые пытались активировать все семь сфер за неделю. Некоторые из них до сих пор восстанавливаются.

Третье — «Не возомни себя богом». Это, пожалуй, самое трудное. Когда ты впервые почувствуешь, как энергия течёт через твои руки, когда ты увидишь, как пациенту становится легче после твоего прикосновения, — у тебя возникнет соблазн. Соблазн думать, что это ты исцеляешь. Что это твоя сила. Что ты — особенный.

— А разве это не так? — спросил Сергей.

— Нет. Ты — проводник. Не источник. Представь, что ты — труба. По трубе течёт вода. Но труба не создаёт воду. Она просто позволяет ей течь. Если труба заржавеет, вода станет грязной. Если труба треснет, вода уйдёт в землю. Но сама вода — не из трубы. Она из источника.

В целительстве так же. Энергия, которой ты исцеляешь, — это не твоя энергия. Это энергия Жизни. Прана. Ци. Свет Абсолюта. Называй как хочешь. Ты просто позволяешь ей течь через тебя. И чем чище твоя «труба», тем лучше течёт вода.

Первое упражнение: «Тёплые ладони»

— А теперь — практика, — Артём хлопнул в ладоши, и

ученики вздрогнули. — Хватит теории. Давайте пробовать.

Он попросил всех сесть удобнее, поставить ноги на пол, выпрямить спину.

— Сейчас мы сделаем самое простое упражнение из всех, что я знаю. Но не обманывайтесь его простотой. Это — фундамент. Это — то, с чего начинал я сам. Это — то, с чего начинала моя бабушка, а до неё — её учительница, имени которой я уже не знаю.

Он вытянул руки перед собой, ладонями вверх.

— Повторяйте за мной. Закройте глаза. Начинайте медленно тереть ладони друг о друга. Не быстро, не агрессивно — мягко, но с нажимом. Представьте, что вы разводите огонь. Как в древности — палочка о палочку. Тепло рождается из трения.

Пятьдесят движений. Шестьдесят. Семьдесят. В беседке стоял тихий шорох — пятнадцать пар ладоней тёрлись друг о друга, и в этом звуке было что-то древнее, шаманское.

— Теперь остановитесь. Медленно разведите ладони на ширину плеч. Закройте глаза. Что вы чувствуете?

Тишина.

— Тепло, — сказала Марина. — Как будто между ладонями что-то есть.

— Покалывание, — добавила Катя. — И странное ощущение... как будто магниты.

— Ничего, — буркнул Сергей. — Просто руки разогрелись от трения.

— Хорошо, — улыбнулся Артём. — У всех по-разному. У кого-то тепло, у кого-то покалывание, у кого-то — ничего. Это нормально. Энергия — не электричество. Её нельзя измерить прибором. Но её можно почувствовать. И если вы почувствовали хоть что-то — значит, первый шаг сделан.

Теперь — второй шаг. Медленно, очень медленно, начинайте сближать ладони. Не до соприкосновения — остановитесь, когда между ними останется сантиметр. Что вы чувствуете?

— Сопротивление! — воскликнула Катя. — Как будто между ладонями воздушная подушка!

— Тепло стало плотнее, — сказала пожилая женщина. — Как будто я держу в руках невидимый мяч.

— А теперь, — Артём понизил голос до шёпота, — начинайте сжимать этот мяч. Не руками — намерением. Просто представьте, что воздух между ладонями уплотняется. Становится гуще. Теплее. Превращается в шар.

Он видел, как лица учеников меняются. У кого-то — удивление. У кого-то — восторг. У кого-то — растерянность. Сергей хмурился, но ладони не разнимал. Катя улыбалась, как ребёнок, впервые увидевший мыльный пузырь. Марина сидела с закрытыми глазами, и по её щекам текли слёзы — беззвучно, почти незаметно.

— Что ты чувствуешь? — тихо спросил её Артём.

— Я не знаю... — прошептала она. — Как будто что-то тёплое течёт через руки. Не из меня — через меня. Я не могу

объяснить.

— И не надо. Ты только что впервые в жизни направила поток. Не осознавая, не контролируя — но направила. Это и есть целительство. Не фокус. Не магия. Просто поток.

История-предостережение: как я чуть не сжёг себя

— А теперь, — Артём снова сел в круг, — я расскажу вам историю. О том, как я нарушил второе правило — «Не спеши».

Это было в самом начале моего пути. Я только-только пробудил Манипуру — жёлтую сферу воли, о которой мы будем говорить позже. И я чувствовал себя всемогущим. Я мог зажечь Пульсар на ладони, мог двигать предметы усилием воли, мог исцелять головную боль прикосновением. И я думал: «Я — великий целитель. Я могу всё».

Однажды ко мне пришёл пациент. Сергей. Да, как вы, — Артём кивнул инженеру. — Такой же скептик. С такой же больной спиной. И я, вместо того чтобы работать мягко, постепенно, включил поток на полную мощность.

Знаете, что произошло?

— Ему стало хуже? — спросила Катя.

— Ему стало лучше. На три дня. А потом его спина заболела с такой силой, что он не мог встать с постели. Потому что я не исцелил его — я «сжёг» его боль своей энергией. Как выжигают траву — быстро, эффективно, но корни остаются. И через три дня боль вернулась — с процентами.

— Что вы сделали? — тихо спросила пожилая женщина.

— Извинился. И начал работать заново. Медленно. Постепенно. По полчаса в день, не больше. Через месяц спина прошла совсем. Но я запомнил этот урок на всю жизнь: **целительство — это не спринт. Это марафон. И в марафоне побеждает не тот, кто бежит быстрее всех, а тот, кто умеет распределять силы.**

— А что с тем пациентом? — спросила Марина.

— Он стал моим постоянным... нет, не пациентом. Через полгода он сам начал учиться. Сейчас он ведёт младшую группу в соседнем районе. Так что всё кончилось хорошо. Но могло кончиться иначе. Поэтому — не спешите. Лучше пробудить одну сферу за полгода, чем все семь за месяц и сгореть.

Домашнее задание и «Книга Света»

— На эту неделю, — Артём достал стопку небольших тетрадей в кожаных обложках, — у вас будет два задания.

Первое: каждый день делайте упражнение «Тёплые ладони». Три минуты утром, три минуты вечером. Записывайте свои ощущения. Не оценивайте — просто записывайте. «Сегодня тепло было сильнее». «Сегодня ничего не почувствовал». «Сегодня показалось, что между ладонями зажглась искра». Всё это — важные данные. Это ваш дневник наблюдений.

Второе: заведите «Книгу Света». — Он раздал тетради. —

Это не просто дневник. Это ваш личный учебник. Ваша бабушкина книга, которую вы напишете сами. На первой странице напишите своё имя и три правила начинающего целителя. На второй — нарисуйте или опишите свои ощущения после сегодняшнего упражнения. На третьей — напишите, зачем вы сюда пришли. Честно. Только для себя.

В конце курса вы перечитаете эту первую запись — и удивитесь, как далеко вы ушли.

Сергей взял тетрадь, повертел в руках.

— А если я ничего не почувствую? Через неделю? Через месяц?

— Тогда ты придёшь ко мне, и мы будем разбираться индивидуально. Но я почти уверен, что не придёшь. Потому что ты уже почувствовал. Просто твой ум пока не даёт тебе это поверить. Ничего. Уму нужно время. Сердцу — нет.

Когда ученики разошлись, Артём остался в беседке. Солнце уже поднялось над садом, и яблоки блестели в его лучах, как отполированные. Он смотрел вслед уходящим — инженеру Сергею, который всё ещё тёр ладони на ходу; Марине, которая прижимала к груди свою «Книгу Света», словно величайшую драгоценность; пожилой женщине, чьё имя он пока не запомнил, но чью Анахату уже разглядел, — и думал о том, что каждый курс начинается одинаково. С недоверия. С надежды. С первого робкого шага.

И каждый раз, глядя на новичков, он вспоминал себя. Мо-

лодого. Глупого. Ничего не знающего. Но с огнём внутри, который требовал выхода.

— Ты опять набираешь учеников, — Алиса подошла сзади и обняла его.

— Они сами приходят, — ответил Артём. — Я только открываю дверь.

— И даёшь им первую искру.

— Нет. Искра у них уже есть. Я просто напоминаю им об этом.

«Первый шаг всегда делается в темноте. Ты не знаешь, что впереди. Ты не знаешь, получится ли у тебя. Ты идёшь на ощупь, спотыкаешься, падаешь. Но именно в этой темноте рождается свет. Не снаружи — внутри. И однажды, обернувшись, ты видишь: то, что казалось пропастью, было порогом. А то, что казалось концом, было началом. Добро пожаловать на путь. Ты уже сделал первый шаг. Остальное — дело времени».

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.