ДИСЦИПЛИНА БЕЗ ГЕРОИЗМА
СИСТЕМА ВМЕСТО СИЛЫ ВОЛИ

ДИСЦИПЛИНА В ХАОСЕ

Как сохранять ритм, когда каждый день разный



ШОКУН АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

Шокун Алексей

Дисциплина в хаосе. Как сохранять ритм, когда каждый день разный

https://litres.ru/74755727
SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать с дисциплиной, если понедельник не похож на понедельник? Смены, ночная работа, маленький ребёнок, поездки и забота о близких делают привычное расписание по часам почти бесполезным. Эта книга предлагает другой принцип: привязывать нужные действия не ко времени на циферблате, а к событиям, которые всё же повторяются. Вы разберётесь, как выбрать три устойчивых «якоря», переносить действие при изменении планов и собирать режим заново после сбитой недели. Отдельные главы посвящены ночным сменам, зависимости от чужого графика и переездам. Цель не в идеальной регулярности, а в системе, способной возвращаться к работе даже в нестабильных обстоятельствах. При подготовке материала интеллектуальные инструменты помогали проверить последовательность и ясность изложения; окончательная редакция утверждена автором.

Содержание

Введение. Неделя, которая не похожа на предыдущую 5
Глава 1. Неделя, в которой ничего не повторилось 7
Глава 2. Почему расписание по часам не работает 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Дисциплина в хаосе. Как сохранять ритм, когда каждый день разный

Истории составные, графики и числа в них условны, совпадения случайны. Книга об организации режима при сменной работе, а не о здоровье: если сон не восстанавливает, а усталость не проходит, вопрос к врачу, а не к расписанию.

Введение. Неделя, которая не похожа на предыдущую

Эта книга написана для людей, у которых нет постоянного времени. Сменный график, маленький ребёнок, частые переезды, уход за близким — всё это разные ситуации с одним общим свойством: часы, в которые что-то происходит, не повторяются. Понедельник не похож на понедельник, и планировать «как в прошлый раз» нельзя, потому что прошлый раз не повторится.

Стандартные советы в этой ситуации не работают не потому, что плохие, а потому, что все они опираются на время. «Вставайте в семь», «начинайте в девять», «выделите час до всех» — каждое из этих указаний предполагает, что час существует и что он ваш. При сменах час существует, но не ваш; при маленьком ребёнке он ваш, но не существует; при переездах не существует ни того ни другого.

Отсюда устройство книги. Сначала — почему расписание по часам ломается и что в хаосе остаётся постоянным. Потом три рабочие части: якоря, то есть действия, привязанные к событиям, а не к часам; правило переноса, которое не даёт якорю исчезнуть, когда событие не наступило; процедура восстановления сбитой недели. Дальше — частные случаи: ночная смена, чужой режим, переезд. И в конце — что при

хаосе остаётся и где границы.

Чего здесь не будет. Не будет «идеального утра»: у человека со сменным графиком утро бывает три раза в неделю, и строить на нём нельзя. Не будет распорядка офисного работника: он предполагает стабильный день, которого в этой книге нет. Не будет обещания режима, который не ломается: он будет ломаться, и задача скромнее — чтобы он восстанавливался за три дня, а не за три недели.

И одна оговорка. Сменный график влияет на сон и внимание, и в книге это сказано — но как обстоятельство, а не как тема. Книга не диагностирует, не лечит и не заменяет врача; там, где речь идёт о сне, о котором стоит говорить со специалистом, это сказано прямо.

Глава 1. Неделя, в которой ничего не повторилось

Три случая, все составные; детали собраны из типовых ситуаций. **Первый: смены.** Женщина, тридцать четыре года, медицинская сестра. График — две дневные, две ночные, три выходных. Она пробовала всё, что советуют: подъём в семь, зарядка, планирование на неделю, трекер привычек. Каждое держалось около недели. Причина стала ясна, когда она выписала свои дни за месяц. Дневная смена начиналась в восемь, ночная — в двадцать, выходной — когда получится. Подъём в семь был возможен в дневные дни, невозможен после ночной и бессмысленен в выходной. Правило, которое она считала своим режимом, действовало три дня из семи, и все три были дневными.

Второй: ребёнок. Мужчина, тридцать один год, работает из дома. Ребёнку два года, и его день задаёт расписание всей квартиры: подъём в шесть тридцать, сон в час, второй сон в четыре, вечер в девять. Мужчина пробовал планировать работу на утро — но утро начиналось не тогда, когда он решил, а тогда, когда проснулся ребёнок. К концу месяца он обнаружил, что у него есть только одно надёжное время: час после того, как ребёнок уснул. Не «вечер», а именно «после того, как уснул», потому что вечер сдвигался на час-полтора

в любую сторону.

Третий: переезды. Женщина, двадцать девять лет, дизайнер, переезжает раз в год-полтора. Каждый раз одно и то же: две недели уходит на обустройство, за это время всё, что было настроено, исчезает. Она пробовала «восстанавливать сразу» — и каждый раз терпела неудачу, потому что в новой квартире нет ни стола, ни тишины, ни привычного маршрута. Что общего у трёх случаев. Во всех трёх человек опирался на время, а время в его ситуации было единственным, что не повторялось. У первой не повторялись часы, у второго — момент, когда ребёнок спит, у третьей — обстановка, в которой эти часы имели смысл.

Второе общее: во всех трёх случаях были события, которые повторялись. У первой — смена: она наступала, даже если начиналась в разное время. У второго — сон ребёнка. У третьей — приезд: он случался всегда, вопрос только в том, что после него делается. Третье общее, и самое практическое: все трое считали, что проблема в них. Первая — что у неё нет дисциплины, второй — что он не умеет организовывать день, третья — что она «не удерживает режим при переменах». Ни одно из этих объяснений не производило действий, потому что все три были о характере, а причина была в устройстве опоры.

Отсюда задача книги. Не сделать время постоянным — это невозможно. Найти то, что постоянно, и привязать действие к нему. Три опоры, о которых пойдёт речь, служат

этому: якорь даёт привязку к событию, перенос сохраняет якорь, когда событие не наступило, восстановление возвращает форму после недели, в которой не сработало ничего.

Что значит «ничего не повторилось»

Фраза «неделя не похожа на неделю» описывает конкретную вещь: в ней не повторяются условия, при которых действие возможно. Разобрать это стоит, потому что человек обычно говорит о занятости, а дело в другом. Первое: не повторяется время. У сменного работника одна и та же среда бывает дневной, ночной, выходной и днём после ночной. Четыре разных дня с одним названием — и правило, написанное для среды, попадает в четыре разных состояния.

Не повторяется состояние. Даже если время совпало, состояние — нет: после ночи человек один, после выходного другой, после смены с авралом третий. Правило, которое требует «собранности в девять», требует состояния, которого в девять может не быть. Дальше — не повторяется обстановка. Ребёнок спит в одной комнате, а работает человек в другой; при переезде обстановка исчезает целиком; в поездке её нет вовсе. Действие, привязанное к месту, не находит места.

И не повторяется доступность. Свободные часы у человека не совпадают со свободными часами у всех остальных. Человек может быть свободен в одиннадцать утра, но в одиннадцать утра свободны все, кому он нужен. Пятое, и самое важное: не повторяется последовательность. При стабиль-

ном дне порядок событий один и тот же: подъём, дорога, работа, вечер. При хаосе порядок меняется: иногда работа до подъёма, иногда после, иногда вместо. Действие, привязанное к «после работы», попадает в разные точки.

Из пяти пунктов видно, почему попытки завести режим заканчивались крахом: все они опирались на то, что не повторяется. И видно, на что опираться можно: на то, что повторяется даже при смене порядка — на события. Второе следствие: «ничего не повторилось» — не приговор, а описание. В такой неделе всё равно были события: смены, сны ребёнка, приезды, приёмы пищи. Просто человек их не считал событиями, потому что смотрел на часы.

Различение нужно не для точности терминологии, а для выбора опоры. Человек, который считает, что у него «нет времени», ищет время; человек, который видит, что у него нет повторяющегося времени, ищет повторяющиеся события. Второй находит, первый — нет.

Три способа объяснить крах режима. Когда режим рассыпается, человек объясняет это одним из трёх способов, и от выбранного зависит, будет ли он пробовать снова. **Первый: характер.** «У меня нет дисциплины», «я не умею держать режим». Объяснение самое частое и самое бесполезное: из него не следует ни одного действия. Человек, который объясняет крах характером, либо перестаёт пробовать, либо пробует то же самое и получает то же самое. **Второй: занятость.** «У меня нет времени», «я слишком загружен».

Объяснение верное по факту и неверное по причине: время есть, но оно не повторяется. Человек, который ищет время, ищет его в неделе, где время каждый день разное, и не находит; человек, который ищет повторяющиеся события, находит их в той же неделе.

Третий: условия. «Мой график не даёт повторяемости». Объяснение, из которого следуют действия: сменить опору, привязать действие к событию, ввести правило переноса. Оно не оправдывает и не обвиняет — оно указывает, что менять. Разница между тремя объяснениями видна по вопросу, который остаётся после них. После первого: «почему я такой». После второго: «где взять время». После третьего: «к какому событию привязать». Только третий вопрос имеет ответ в пределах книги.

Отсюда практическое правило: объяснение выбирается по признаку «следует ли из него действие». Не по тому, насколько оно утешительно, и не по тому, насколько оно привычно. Объяснение через характер утешает и не даёт действий; объяснение через условия не утешает и даёт. Следующее: объяснение через условия не означает, что человек ни при чём. Оно означает, что менять надо не себя, а привязку: то же действие, но к другому событию. Это посильная задача, в отличие от «стать дисциплинированным».

Смена объяснения — не интеллектуальное упражнение, а практический шаг. Человек, который в момент краха говорит «мой график не даёт повторяемости», через десять

минут уже ищет события; человек, который говорит «я не умею», через десять минут всё ещё объясняет себе, почему он такой. Разница в результате через месяц — не в усилиях, а в том, куда они направлены.

Пять вопросов к своему графику

Перед тем как ставить якоря, полезно ответить на пять вопросов. Это занимает пятнадцать минут и заменяет месяц наблюдений. **Первый: какие события наступают каждую неделю.** Не часы, а события: смены, сны, приезды, приёмы пищи. Список должен быть полным, включая то, что кажется незначительным. **Второй: сколько раз в неделю наступает каждое.** Три и больше — годится для якоря. Меньше — годится только как второй. **Третье: в каком состоянии человек после каждого.** Это определяет размер действия: после тяжёлого события — маленькое, после лёгкого — обычное. **Четвёртый: есть ли между событием и действием что-то ещё.** Если есть — якорь уедет. Если нет — годится. **Пятый: что человек делал до сих пор и почему это не сработало.** Ответ обычно один: опирался на время. Но важно, чтобы он был сформулирован, иначе новая конструкция повторит старую.

Из пяти ответов складывается список событий, из которого выбираются три. Человек, у которого есть эти пять строк, ставит якоря за двадцать минут; человек, у которого их нет, ставит их наугад и через неделю меняет. И последнее. Ответы стоит записать: через месяц график изменится, и список

понадобится снова. Один лист, пять строк, и он работает год.

Что делать, если события нет вовсе. Самая трудная ситуация — когда в неделе нет ни одного события, к которому можно привязать действие. Бывает это редко, но бывает: график «как получится», работа по вызову, дни, в которых ничего не повторяется. Первое, что стоит проверить: действительно ли нет событий. Обычно человек смотрит на работу и не видит в ней повторяемости, но не смотрит на остальное. Подъём есть? Есть, даже если в разное время. Еда есть? Есть. Дорога есть? Есть. Сон есть? Есть. Это уже четыре события, и к любому из них можно привязать действие.

Событие можно создать. Человек, у которого нет природных событий, может завести одно искусственное: ставить чайник после подъёма, выходить на балкон после еды, включать лампу на столе в одно и то же время. Искусственное событие слабее природного, потому что требует, чтобы человек его создал, но дальше оно работает само. Плюс к этому искусственное событие должно быть привязано к природному. Не «в семь вечера», а «после того, как поужинал». Тогда оно не зависит от часов и сохраняет главное свойство события — наступает без решения.

Одного искусственного события достаточно. Три якоря не обязательны: при полном отсутствии повторяемости работает один, и он лучше, чем ничего. Сложив эти пункты, видим: «нет событий» — почти всегда ошибка наблюдения, а не факт. Человек, который ищет события, находит их в бы-

ту; человек, который ищет их только в работе, не находит и делает вывод, что конструкция невозможна. Одновременно если события действительно нет и создать его нельзя — например, человек работает по вызовам круглосуточно, — якорь не ставится. В такой ситуации работает не форма, а другое: сон в те часы, когда он возможен, и одно действие в те сутки, когда появляется окно. Это не режим, и книга этого не скрывает.

Отсутствие событий — признак, а не приговор. Он означает, что условия выходят за рамки книги, и дальше вопрос не к якорям, а к условиям: можно ли изменить график, можно ли получить предсказуемость хотя бы на неделю вперёд. Сверх того, иногда достаточно одного предсказуемого элемента. Если человек знает, что в среду у него точно выходной, этого хватает для одного якоря, и он держит форму остальные дни.

Не надо ждать полной предсказуемости. Человек, который ждёт, пока график станет ровным, не начинает ничего; человек, который ставит один якорь на единственное событие, начинает сейчас. Кроме того, созданное событие надо проверить. Неделя покажет, наступает ли оно: если человек три раза из семи забыл поставить чайник, событие не работает, и его надо привязать к чему-то более надёжному. И ещё: не превращать создание события в ритуал. Ритуал требует ресурса, событие — нет. Разница в том, что событие случается само, а ритуал надо провести; поэтому событие привязыва-

ется к тому, что человек и так делает.

При полном отсутствии повторяемости счёт всё равно ведётся. Не по дням, а по фактам: сколько раз за месяц было выполнено действие. Даже три раза из тридцати — это цифра, и она показывает, что форма существует. При этом если и это не получается, вопрос не в форме. Человек, у которого нет ни одного повторяющегося события и нет сил на действие, находится в ситуации, где нужна не книга, а изменение условий. Об этом глава 12.

Отсутствие событий — редкий случай, и он почти всегда оказывается ошибкой наблюдения. Прежде чем делать вывод, что привязываться не к чему, стоит выписать всё, что человек делает каждый день, включая то, что кажется незначительным: подъём, еду, дорогу, сон. В этом списке почти всегда находится три события, и одно из них годится для якоря.

Что делать в первые три дня с якорями

Первые три дня с якорями решают, будут ли они жить. Правила для них отличаются от последующих: задача не в результате, а в том, чтобы привязка сработала хотя бы раз. Следующее: выполнить действие хотя бы один раз. Один раз — уже успех: связка «событие — действие» установилась, и дальше она повторяется. Тут же не увеличивать размер. Если пять минут прошли легко, это не повод делать десять: размер увеличивается через месяц, а не на третий день.

Записывать всё, включая неудачи. Первые три дня — самые информативные: видно, наступает ли событие и попада-

ет ли в него действие. Ещё одна сторона: не менять формулировку. Даже если кажется, что событие не то, — три дня ничего не показывают. Менять через две недели. Из четырёх пунктов главный — первый. Человек, который выполнил действие один раз, имеет связку; человек, который три дня планировал, не имеет ничего.

В первые дни полезно ставить напоминание. Не как опору, а как подсказку: пока связка не закрепилась, телефон напомнит, что событие наступило. Кроме то через три дня напоминание убирается. Иначе оно станет опорой, а опора на телефон при хаосе ненадёжна. Сверх того, не рассказывать о якорях всем. Рассказ требует отчёта, отчёт требует результата, а результата в первые дни нет. Рядом ещё одно: сказать одному человеку. Свидетель полезен с первого дня: он делает намерение произнесённым.

Кроме того, не оценивать первые три дня. Они ничего не говорят ни о человеке, ни о конструкции — только о том, попала ли привязка. И последнее. Три дня — минимальный срок, чтобы увидеть, работает ли связка, и слишком короткий, чтобы делать выводы. Человек, который выдерживает три дня без изменений, получает данные; человек, который меняет всё на второй день, получает ноль.

Как выглядит день с тремя якорями. Полезно увидеть день целиком, потому что три якоря в описании выглядят как список, а в жизни — как три точки, между которыми идёт обычная жизнь. Утро. Подъём, вода, еда. Якорь первый:

после того, как поел — десять минут на своём. Не двадцать, не час: десять, потому что дальше начинается день. Середина дня. Работа, дела, чужие задачи. Якорей здесь нет, и это намеренно: середина дня при хаосе не принадлежит человеку, и ставить туда точку — значит её терять.

Вечер. Возвращение, еда, домашние. Якорь второй: после того, как все дела закончились — пять минут на записи. Пять, потому что вечером ресурса мало. Поздний вечер. Якорь третий: перед сном — две минуты на плане завтра. Не план на неделю, а одна строка: с чего начнётся день.

Что видно в этом дне. И ещё: якоря стоят по краям, а не в середине. Края при хаосе принадлежат человеку, середина — обстоятельствам. Дальше — размеры разные. Утром десять, вечером пять, перед сном две. Размер зависит от состояния, а не от важности дела. При этом между якорями большие промежутки, и это правильно. Якорь — не расписание: он не заполняет день, а даёт три точки. Следующее: ни один якорь не требует перехода. Каждый начинается сразу после события, без подготовки, и потому выполняется.

Если день сменный, картина меняется, но структура остаётся: три точки, разные размеры, края вместо середины. Плюс к этому в выходной якоря те же, но размер больше. Выходной — единственный день, в котором можно десять минут превратить в тридцать. Ещё одна сторона: если день сбит, якоря переносятся, а не отменяются. Перенос к следующему событию — и день сохранён. Одновременно если

сбита неделя, работает процедура трёх дней, и в ней только один якорь.

Если сбит месяц, работает другое, и об этом глава 12. И последнее. День с тремя якорями выглядит скромно: три коротких действия, много пустого места. Именно поэтому он работает: он не требует, чтобы день был особенным, — он требует, чтобы в нём было три точки.

Пять вопросов к своему хаосу. Перед началом работы полезно ответить на пять вопросов и записать ответы. Это занимает пятнадцать минут и заменяет месяц наблюдений. Первый: что в неделе повторяется. Не часы, а события: смены, сны, приезды, еда. Список должен быть полным. Второй: сколько раз в неделю наступает каждое. Три и больше — годится для якоря. Третий: в каком состоянии человек после каждого. Это определяет размер действия.

Четвёртый: что человек пробовал и почему не сработало. Ответ обычно один: опирался на время. Пятый: что он хочет двигать. Одно дело, а не три: при хаосе ресурса хватает на одно. Из пяти ответов складывается конструкция: три события, три размера, одно дело. Человек, у которого есть эти ответы, ставит якоря за двадцать минут. Сверх того, ответы стоит записать и перечитать через месяц. График изменится, и список понадобится снова.

Не отвечать «примерно». Приблизительные ответы дают приблизительную конструкцию, и она не работает. Кроме того, если на первый вопрос ответить не удаётся, начать с бы-

та: подъём, еда, сон. Они есть у всех. И ещё: если на пятый вопрос нет ответа, якоря ставить рано. Сначала дело, потом форма. И последнее. Пять вопросов — не тест и не оценка. Худший ответ не означает, что человек плохо справляется; он означает, что конструкция требует другой привязки.

Что делать в день, когда всё сдвинулось

Бывает день, в котором сдвинулось всё: смена, сон ребёнка, приезд. Якоря не срабатывают, и важно, что делается к вечеру. Дальше — не искать виноватого. Сдвинулось всё — значит, день такой, и это не про человека. К тому ж записать, что сдвинулось. Одна строка: какие события не наступили. Через месяц по этим строкам видно, какие события ненадёжны. Следующее: перенести то, что можно. Не всё сразу, а один якорь — тот, у которого событие ещё наступит.

Закончить день. Даже если ничего не выполнено, день заканчивается: это сохраняет форму больше, чем попытка догнать. Все они сходятся в одном: день со сдвигом заканчивается так же, как обычный: записью и концом. Разница только в том, что в нём не было действий. Плюс к этому не компенсировать. Человек, который вечером пытается наверстать, теряет и следующий день. Ещё одна сторона: не менять якоря в этот день. Решение, принятое в такой день, обычно оказывается реакцией.

На следующий день начать с самого надёжного якоря. Не с трёх: с одного. Вдобавок если такие дни идут неделю, работает глава 7. Один день — не неделя. Сверх того, не считать

день потерянным. Он был, в нём были дела, просто не те, которые планировались. И последнее. День, в котором всё сдвинулось, — не провал формы, а её проверка. Человек, который закончил его записью и концом, сохранил конструкцию; человек, который бросил всё вечером, потерял больше, чем день.

Что делать, если якорь стал ритуалом. Ритуал и якорь легко перепутать, и подмена происходит незаметно: сначала человек выполняет действие после события, потом начинает его «проводить». Рядом ещё одно: признак подмены. Действие начинает требовать настроения, подготовки, условий. Если без настроения не делается — это уже ритуал. Кроме того, ритуал растёт. Сначала кофе, потом музыка, потом особое место — и через месяц действие требует пяти условий. И ещё: ритуал ломается при смене условий. В поездке, на чужой кухне, без музыки он не выполняется; якорь выполняется.

Возврат к якорю — убрать всё, кроме действия. Одно действие после события, без подготовки и без условий. Если смотреть на пункты вместеритуал приятнее и хрупче, а якорь скучнее и надёжнее. При хаосе надёжность важнее. При этом не запрещать ритуалы полностью. Они полезны как сопровождение, но не как условие. Следующее: проверять раз в месяц. Выполнилось бы действие без всего лишнего. Если нет — лишнее стало условием.

При переезде ритуал исчезает первым. Это хорошая про-

верка: если после переезда действие не выполняется, оно было ритуалом. Плюс к этому не превращать якорь в «правильный образ жизни». Он не про здоровье и не про развитие: он про точку входа. Ещё одна сторона: если человеку нравятся ритуалы, пусть будут, но якорь должен работать и без них. И последнее. Якорь — это минимум: событие, действие, всё. Всё, что добавлено сверх, при хаосе отваливается первым; поэтому лучше не добавлять.

Якорь и телефон. Телефон при хаосе — главный конкурент якоря: он всегда под рукой и всегда даёт немедленный отклик. Разберём, что с ним делать. Одновременно телефон забирает окна. Пятнадцать минут в очереди уходят в ленту, а не в действие, потому что лента не требует входа. Вдобавок телефон мешает входу. Даже если человек сел за действие, уведомление возвращает его в чужой список.

Телефон не запрещается. Запрет не работает; работает замена: в окне сначала действие, потом телефон. Рядом ещё одно: одно окно в день — без телефона. Обычно это окно якоря: пять минут, в которые телефон в другой комнате. Из записей ясно: телефон не проблема сам по себе, а конкурент в окне. Человек, который ставит действие первым, сохраняет окно; человек, который берёт телефон «на минутку», теряет его.

Кроме того, не бороться с телефоном в остальное время. Борьба отнимает ресурс, которого нет. И ещё: убрать уведомления на время якоря. Это одна настройка, и она рабо-

тает. Дальше — не использовать телефон как таймер. Он отвлекает; лучше часы. При этом при работе «в присутствии» телефон — единственный инструмент. Тогда действие делается на нём, и это нормально. Следующее: не считать телефон виноватым. Он не причина, а усилитель: при пустом окне он заполняет его, при занятом — нет.

Телефон забирает не время, а вход. Человек, который ставит действие до телефона, получает окно; человек, который берёт телефон до действия, получает ленту.

Первый якорь: как выбрать

Из трёх якорей первый — самый важный: он восстанавливается первым и держит форму в худшие дни. Как его выбрать. Тут же самое надёжное событие. Не самое удобное, не самое важное, а то, которое наступает чаще всего. Плюс к этому самое маленькое действие. Пять минут, три, одна строка — то, что выполнится в любом состоянии. Ещё одна сторона: самое доступное место. Действие не должно требовать стола или тишины: при хаосе их может не быть.

Самое нужное дело. Не самое приятное, а то, ради которого ставится конструкция. Общее здесь такое: первый якорь — компромисс между надёжностью и содержанием. Он не идеален; он должен работать. Ещё не выбирать первый якорь по важности дела. Важное дело часто требует состояния, которого нет. Сверх того, не выбирать его по удобству. Удобное событие часто ненадёжно. Рядом ещё одно: проверить неделю. Если выполняется меньше половины, менять событие.

Кроме того, не менять размер в первую неделю. Размер меняется после проверки. И ещё: записать его отдельно. Первый якорь — тот, который вернётся после сбитой недели. И последнее. Первый якорь — фундамент: если он держится, два других добавляются легко; если нет, добавление бесполезно.

Глава 2. Почему расписание по часам не работает

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.