
Оскар Хартманн
предприниматель, бизнес-ангел
МЕТОД
АЛЬТЕРНЕЙТ
как достигать
сверхцелей
и не выгорать
БОМБОРА

Оскар Хартманн

Метод Альтернейт. Как достигать сверхцелей и не выгорать

Серия «Просто делай! Делай просто! Книги Оскара Хартманна о мотивации, гибкости и счастье»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74926541
ISBN 978-5-04-257404-7

Аннотация

От автора бестселлера «Просто Делай! Делай Просто!», проданного тиражом более 150 000 экземпляров.

Оскар Хартманн – серийный предприниматель и бизнес-ангел – рассказывает, как достичь успеха и добиваться поставленных целей, не теряя вкус к жизни.

Метод Альтернейт – современный подход к решению задач, который отвечает на вопрос: как оставаться в движении без выгорания и чувствовать себя счастливым? Его основа – динамический баланс, который включает в себя чередование

рывков и отдыха, фокуса и потока, нескольких «мини-жизней» внутри одной большой.

Вы узнаете, как:

– Построить свое личное жизненное десятиборье.

– Использовать преимущества «мини-жизней».

– Задействовать силу окружающих вас сообществ.

– Достигать динамического равновесия между разными сферами.

Вы получите эффективные инструменты, которые помогут наладить прочные отношения, сделать выдающуюся карьеру и стать лучшим в собственном многоборье.

С Альтернейт вы перестанете бороться за равновесие и начнете им управлять.

Раньше книга выходила под названием «Альтернейт. Сверхцели. Счастье. Баланс».

Содержание

Предисловие 6
Вступление 8
1 20
Сложность баланса в жизни и поиск счастья 21
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Оскар Хартманн
Метод Альтернейт
Как достигать сверхцелей и не выгорать

© Оскар Хартманн, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Предисловие

Прежде чем приступите к прочтению этой книги, я хочу познакомить вас с новым, ранее не использовавшимся в русском языке понятием Альтернейт.

Цель книги не только в том, чтобы вы поняли его истинный смысл, но и в том, чтобы Альтернейт стал вашим помощником и навигатором в хитросплетениях жизни, подобно слогану «Просто делай» из моей первой книги, который помогает переставить рельсы своей жизни.

Альтернейт – новый подход к решению задач. Его суть заключается в достижении динамического баланса за счет движения по спектру, варьирования или чередования с разными ритмами, формами и частотами.

Яркую иллюстрацию подхода дает работа человеческого сердца. Оно трудится циклично, чередуя периоды активности и расслабления. В состоянии покоя при частоте пульса 70 ударов в минуту на сокращение сердца приходится 0,3 секунды, а на отдых – 0,56 секунды, то есть почти в два раза больше. А в моменты пиковой нагрузки при пульсе 200 соотношение меняется на 1 к 1, когда на систолу и диастолу приходится по 0,15 секунды. Получается, даже при высокой нагрузке время работы фактически равно времени отдыха. Тогда как при 40 ударах в минуту времени на отдых уходит в три раза больше, чем на работу: 1,2 секунды и 0,3 секун-

ды соответственно. Чередование позволяет сердцу безостановочно качать кровь в течение всей жизни!

Возьмите работу сердца за образец жизненного подхода, и пусть Альтернейт станет для вас дополнительным источником новых действий, которые в итоге приведут к улучшению качества жизни и повышению уровня счастья!

Вступление

Погружаясь в эти важные воспоминания, я всегда испытываю волнение: сердцебиение учащается, на лбу выступают капельки пота. Словно я снова на стадионе, заполненном 25 тысячами зрителей, за несколько секунд до того, как побил мировой рекорд. До последнего я не хотел делать достоянием гласности то, о чем на протяжении двадцати с лишним лет не знали даже самые близкие друзья. Я никогда не хотел и до сих пор не хочу показаться слабым, ущербным, вызывающим жалость и сострадание.

Я рос счастливым ребенком, третьим в большой многодетной семье. Мог запросто пойти на семейное торжество в разных ботинках, оставшись при этом не разоблаченным родителями. Мечтал преуспеть в спорте, поэтому упорно занимался различными дисциплинами, тренируясь до девяти раз в неделю. Но этим мечтам не суждено было сбыться… Однажды во время недельного 250-километрового пешего похода мои лодыжки внезапно воспалились и распухли, от сильной боли я не мог сделать и шага. Полгода был прикован к кровати. Врачи не могли понять, в чем дело, а постоянный гипс только усугублял ситуацию. Благодаря счастливому стечению обстоятельств диагноз мне все-таки поставили, однако он оказался гораздо хуже, чем я предполагал… Дело было не в походе и не в ногах, а в дремавшей в моем теле си-

стемной, пожизненной, неизлечимой болезни. Доктор провел со мной стандартную беседу, предложив самостоятельно изучить заболевание. Я погуглил диагноз, и мне стало настолько не по себе, что я даже не смог продолжить чтение…

АЛЬТЕРНЕЙТ – НОВЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ

Начался традиционный цикл из гнева, отрицания, ярости, обиды и главного вопроса: «Почему именно я?!» Я пытался торговаться с собой в надежде продолжить прежнюю жизнь, но быстро понял, что не могу справиться с болезнью. Чтобы избежать сильной боли, пришлось исключить из рациона все привычные продукты и тренировать силу воли, следуя новому образу жизни. Любое нарушение режима влекло за собой боль. Временами ситуация улучшалась, сказывалось правильное питание. Тогда появлялась надежда, что жизнь вернется в привычное русло, но потом все возвращалось на круги своя. Все это напоминало подводное течение, которое то появлялось, то исчезало странным, неожиданным образом. Через несколько лет, когда я проходил лечение в специализированном центре, известный профессор отвел меня в сторону и поинтересовался, может ли использовать мои фотографии и результаты анализов в своих лекциях и учебни-

ках, поскольку такого исключительного канонического случая течения болезни он еще не встречал.

В этот момент я окончательно смирился с обстоятельствами и начал мыслить критически. Я решил, что придется похоронить мечту стать лучшим в спорте, поскольку достаточного для этого здоровья уже не будет. Но, возможно, найду альтернативу? По моим оценкам, мне оставалось жить порядка 15–20 лет. Сколько времени в подобном контексте я могу посвятить планированию, сколько нужно потратить на учебу и работу и останется ли после этого время на воплощение задуманного? После осознания собственной смертности и определения ее четких временных рамок я впал в депрессию.

”БОЛЬ – ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ

Врач направил меня в санаторий для людей с аналогичным диагнозом. Ехал я неохотно, мысли постоянно крутились вокруг грядущих последствий заболевания. Но именно там всемогущий случай свел меня с человеком, радикально изменившим мою жизнь! Он был немолод, однако пребывал в отличной физической форме и прекрасном расположении духа. Я был просто очарован им и не смог удержаться, чтобы не подойти. Всего полчаса беседы полностью поменяли мое

отношение к болезни и к жизни в целом. Он стал ролевой моделью, постоянным примером и мысленным советником, помогающим в сложных ситуациях. Когда я поинтересовался, почему он находится в такой хорошей форме, мужчина ответил: «Молодой человек, с нашим диагнозом нельзя позволить себе быть в плохой форме!» Он объяснил, что мой прогноз на будущее неправильный и болезнь – не конец, а начало жизни. Если быть до конца откровенным, я не все понимал, хотя он однозначно не выглядел жертвой. Именно новый знакомый призвал меня как можно скорее вырваться из истории страданий.

– Оскар, чтобы чего-то добиться, ты должен делать в два раза больше, чем другие, – часто повторяла бабушка.

Но не говорила, что за каждое нарушение я и страдать буду в два раза больше остальных! Хорошо, что я помнил слова пожилого наставника: боль – лучший учитель.

Я принял решение двигаться дальше, и у меня появились четкие жизненные приоритеты. Я сделал предложение своей невесте, мы решили создать семью, потом запустил первый бизнес. Мне очень повезло, что я начал заниматься именно онлайн-продажами в самое подходящее для этого время. Я добился успеха, заработал первые деньги, обрел новую уверенность и стремление наслаждаться жизнью в полной мере. Снова и снова я открывал бизнесы, потому что нужно было быть быстрым. Я хотел, чтобы моя семья ни в чем не нуждалась после моего ухода, одновременно рассчитывая зара-

ботать достаточно денег, чтобы найти лекарство для своей неизлечимой болезни.

> СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ – ЭТО ВРЕМЯ КОГДА ОРГАНИЗМ НЕ ТОЛЬКО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ, НО И ВЫХОДИТ НА БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ, ЧЕМ ДО НАЧАЛА ЦИКЛА, УРОВЕНЬ

В 30 лет я не только вошел в топ-1000 самых богатых немцев мира, но и добился успеха в определенной области – она отличалась от того, что я представлял в детстве, и все же была не менее захватывающей. На тот момент в моей жизни нормально функционировали только две сферы: отношения и карьера. Да, у меня была семья, друзья, деловые партнеры и даже филантропия, однако я полностью игнорировал здоровье и личные потребности. Когда энергия двух составляющих заполнила сосуд моей жизни, я начал задумываться о перезапуске третьей и искать новые виды спорта, в которых мог бы состояться. Так я открыл греблю, которой занимались многие люди с аналогичным диагнозом. Вопреки всему я все еще мог победить!

Глядя на этих людей, я сразу отметил, что, во-первых, они улыбались, а во-вторых, стояли прямо, не горбясь. Логика проста: при наличии сгибающей вперед болезни нужно

заниматься тем, что выпрямляет спину. Именно при гребле максимально работают мышцы спины, что способствует выпрямлению позвоночника. Я начал усиленно заниматься греблей, и боль прошла, анализы улучшились. Гребля стала лучшим лекарством.

Я приобрел тренажер для закрытых помещений и продолжил тренировки. Каждая добавляла еще больше жизненных сил. Именно так и происходит у всех, открывших средство от неизлечимого заболевания. Тело, получая ежедневную порцию тренировок, менялось и крепло. Я уже не мог и не хотел останавливаться. Я начал все выше подниматься в рейтингах гребцов в закрытых помещениях, сначала дойдя до топ-1000, а затем и до топ-100. Со всего мира стали приходить письма, в которых звучал практически один и тот же вопрос: «Чувак, что тебя мотивирует? Почему ты так упорно тренируешься?!» Простая радость от гребли вновь зажгла во мне огонь. Я подумал: «Возможно, несмотря на свой возраст, я смогу добиться успеха и стать лучшим в мире, по крайней мере, в своей возрастной группе».

День рекорда назначили на 4 октября 2019 года. Я планировал установить мировые рекорды на дистанциях 100 и 500 метров. На подготовку был ровно год изнурительной физической и моральной работы, чтобы не только добиться поставленной цели, но и убедиться, что с моим здоровьем все будет в порядке. Финансовые возможности позволяли полностью посвятить себя этому стремлению и прожить ми-

ни-жизнь длиною в год ради достижения цели. На каждой тренировке я представлял свою болезнь в роли противника, и мы гребли бок о бок. С каждым гребком я все больше отдалялся от фантома болезни. Такие занятия были одновременно и полезными, и приносящими истинное удовольствие.

Для усиления подготовки я сделал то, что интуитивно делает каждый желающий получить результат быстрее: удвоил количество упражнений, выполняемых раньше, – больше гребли, больше работы. Каждый день выкладывался по полной. Но, как бы парадоксально это ни звучало, результаты не улучшались, мышцы не росли, зато испортились сон и общее самочувствие. В голову закралось сомнение: может, я слишком стар, чтобы адаптироваться к подобным нагрузкам? Оставалось всего девять месяцев, а я был одинок в одиночном виде спорта, и весь мой продуманный и выстраданный подход терпел крах…

Для спасения ситуации я начал искать тренера, имеющего опыт постановки мировых рекордов в гребле, справедливо считая, что лишь такой человек сможет помочь осуществить мой дерзкий план. Я связался со всеми золотыми медалистами Олимпийских игр, и удалось заинтересовать одного из них, который, вдохновившись моим рассказом, попросил отправить ему весь тренировочный объем, который я выполнил за предыдущие три месяца. Вердикт был неутешительным: все делалось неверно и слишком статично. Его же рецепт – тренироваться циклами: один для максимальной

силы, другой для выносливости, третий для мощности, четвертый для восстановления и пятый, самый важный, для суперкомпенсации. Раньше я о таком и не слышал. Суперкомпенсация – это время без нагрузки, когда организм не только восстанавливается, но и выходит на более высокий, чем до начала цикла, уровень. Каждую пятую неделю я должен был абсолютно ничего не делать, сосредоточившись на восстановительных мероприятиях!

Новый тренировочный план был для меня сложным: некоторые элементы включались и выключались, а различные циклы напоминали синусовые кривые, колеблющиеся между отдыхом и максимальной нагрузкой. Это была настоящая система, и мой новый тренер настаивал, что ей следует довериться полностью. Система формировала ежедневный распорядок действий, где каждый день не был похож на предыдущий. Ее эффективность заключалась не в том, чтобы каждый день делать одно и то же, а в том, чтобы создать верный план и четко выполнять его на ежедневной основе. Случались дни, когда контрольный список задач достигал 60 пунктов. У меня возникла ассоциация с хорошо отлаженным немецким станком, сконструированным специально для меня.

– Оскар, один в поле не воин, – сказал тренер через пару месяцев. – Тебе нужна команда!

Но как создать команду в одиночном виде спорта, если даже мои близкие толком не знали, чем я занимаюсь и что

происходит в моей душе? Я стал искать единомышленников, людей, стремящихся к мировым рекордам, предлагая им объединиться в мастер-группу для регулярных встреч, общения, обмена опытом и взаимной поддержки. Вот так постепенно, цикл за циклом, начались рост и улучшение моих показателей. Однако за полгода до решающей даты я осознал, что все еще не пришел к нужной форме. Для достижения результата было принято единственно возможное решение: превратиться на время в профессионального спортсмена, полностью приняв его образ жизни, – жить, дышать и действовать как олимпийский атлет.

Возможным это было только в тренировочных лагерях национальных команд. Приложив немало усилий, я попал в один из таких в Турции. Это было просто невероятно – настоящее воплощение мечты! Все атлеты тренировались и жили вместе, делились идеями, подбадривая и болея за тех, кто особенно усердно работал. Я был среди них равным. В какой-то момент показалось, что подобный образ жизни стал для меня даже более желанным, чем получение статуса рекордсмена мира. Мой внутренний ребенок был абсолютно счастлив, за что я очень благодарен жене, которая смогла понять и принять временную перестройку нашего образа жизни.

”ТЕЛО, ПОЛУЧАЯ ЕЖЕДНЕВНУЮ ПОРЦИЮ ТРЕНИРОВОК, МЕНЯЕТСЯ И КРЕПНЕТ

В итоге благодаря полному погружению и мини-жизни спортсмена, а также команде и наставнику у меня наконец-то появился метод для успешного применения, дающий чувство баланса. Я ощущал себя в фантастической форме. Правда, в дни суперкомпенсации был почти уверен, что ничего не выйдет, ведь из-за ничегонеделания не находил себе места, все казалось слишком простым. Однако действующие олимпийские чемпионы с невозмутимым видом подбадривали меня, говоря, что я на правильном пути, и я продолжал следовать выработанному плану. Дополнительную уверенность давало понимание, что энергетика на стадионе со зрителями будет особой, она точно выжмет из меня несколько дополнительных процентов. Но я и так тренировался с рекордной для себя скоростью. Стало ясно главное: 4 октября я соревнуюсь не с другими людьми, а с самим собой и своей болезнью.

Да, мне по-прежнему принадлежит абсолютный мировой рекорд в гребле-индор на 100 метров: 13,3 секунды. Я преодолел болезнь и продемонстрировал всем, что это возможно. Но, друзья, дело не в рекордах. Я окончательно понял, о чем говорил старик в санатории: то, что я считал недо-

статком, оказалось преимуществом; то, что я считал ограничением, стало фактором, позволившим установить мировой рекорд. Никто не может сравниться со мной по силе мотивации, поскольку люди борются с людьми за призовые места, а я – с болезнью и самим собой за качество собственной жизни.

Мой диагноз – анкилозирующий спондилоартрит, или болезнь Бехтерева. Точные данные о распространенности анкилозирующего спондилита (АС) в мире разнятся, но считается, что в благополучных странах им страдает от 0,1 до 0,5 % взрослого населения. Таким образом, речь идет о миллионах людей. Когда в результате непрекращающегося воспаления позвоночник теряет гибкость и срастается, человек становится инвалидом. Каждый день данный диагноз получают порядка 100 человек по всему миру, а лечения до сих пор не существует…

Давайте посмотрим правде в глаза: миллионы детей растут без отца. Миллионы людей ежегодно заболевают раком. Почти половина населения Земли страдает от хронических заболеваний. У каждого свой уникальный диагноз. А еще миллионы предприятий ежегодно терпят крах. И что прикажете делать, если все эти люди добровольно спишут себя со счетов? Каждое подобное событие – это новый старт.

Если не все мы, с нашими недостатками и проблемами, то кто будет, выражаясь высоким стилем, отвечать за будущее человечества? Мы, несовершенные люди. Мы будем строить

будущее. Судьба всех стран и всего мира будет определяться несовершенными.

История изобилует подобными примерами. Возьмем, допустим, Гарринча. Он родился с дефектом ног. После операции одна оказалась короче другой на 8 сантиметров. Врачи говорили, что он никогда не сможет ходить, а он, наряду с Пеле (тоже, кстати, выросшим в нищете), стал величайшим футболистом в истории Бразилии и дважды выиграл чемпионат мира. Депрессии Льва Толстого не помешали ему стать автором величайших литературных произведений. Ник Вуйчич без рук и ног мотивирует своими выступлениями миллионы людей.

И есть еще множество невоспетых, никому не известных героев, которые живут обыденной жизнью и даже ценят свои диагнозы! Возможно, тех, у кого диагнозы отсутствуют, можно пожалеть, ведь история редко творится обычными людьми. Я знаю, многие читатели сталкивались с неизлечимыми заболеваниями, испытывали шок и не знали, как жить дальше. Если это повествование сможет вдохновить хотя бы одного человека изменить свою жизнь, я буду считать книгу успешной.

1
Нырок в глубину

Успех без счастья – это верх провала!

Как стать счастливым и достигать целей – в общем понятно, но как делать и то и другое одновременно – вот истинное искусство!

У меня до сих пор, прямо как в детстве, есть главная мечта: к концу жизни я хочу стать хозяином коллекции из ста «единорогов». В венчурном сообществе так называют компании с капитализацией более миллиарда долларов. Пятьдесят моих «единорогов» должны быть в бизнесе, а пятьдесят – в коллекции жизненных историй. Жизненными «единорогами» я называю моменты, которые вы не забудете до конца жизни. Это события, оставляющие сильный эмоциональный след, как, например, охота за северным сиянием с маленьким сыном.

Сложность баланса в жизни и поиск счастья

Почти каждый день мне задают вопросы, как сбалансировать жизнь, найти счастье и достичь целей в различных областях. Все эти люди борются за возможность жить полной жизнью. Очевидно, в сегодняшнем мире, переполненном информацией с эволюционирующей системой меняющихся компонентов, все сложнее достичь гармонии. Несмотря на явный прогресс в технологиях, экономике и других областях, улучшающих нашу жизнь, статистика по глобальным эпидемиям отчаяния и одиночества неутешительна и демонстрирует постоянный рост. В поисках решений проблем с балансом мир постигла неудача. В попытках упростить паттерны человеческого поведения и свести все к одному аспекту нам предлагаются лишь простые решения для перегруженных людей. В итоге идея «выйти из матрицы» и уехать в теплую страну для ежедневных медитаций кажется весьма привлекательной. Но что произойдет, если человек, к примеру, заболеет?

Ежедневно нам предлагают новые волшебные пилюли, которые за один миг, как в телемагазине, якобы приведут в порядок наши дела. Просто купите эту вещь, и все сразу встанет на свои места, как в игре «Тетрис», где фигуры опускаются на нужные квадраты. Люди дрейфуют от одной уловки

к следующей, впадая из одной крайности в другую, и, главное, собирают самые неприятные аспекты каждой.

Удивительно, но в Финляндии, Норвегии или Швейцарии практически нет учителей, которые говорят о счастье или балансе, зато в книгах и различных лекциях в интернете повсеместно доминирует восточная философия. В них гуру рассказывают о балансе, для достижения которого предлагается расстаться с привязанностями и сократить количество желаний. Мне, как любому человеку, воспитанному и получившему образование в Германии, сложно понять и тем более принять подобное мировоззрение, ведь все самое прекрасное в моей жизни исходит из одних и тех же источников – желаний. По сути, желание – это потребность в чем-то ином, что в настоящее время недоступно, а потому приводит к отсутствию удовлетворения. Кроме того, во многих духовных традициях подчеркивается важность успокоения разума и распространяется концепция жизни в настоящем моменте. В идеале вообще не должно быть никаких мыслей. Мысли о прошлом вызывают сожаление, а мысли о будущем – беспокойство, и только свободный разум способен достичь равновесия и мира, в котором будут вечное счастье и позитивные эмоции.

Для меня будущее счастье напрямую связано с планированием. Я стою во главе большого клана Хартманнов с детьми, родственниками и компаниями. Неужели для достижения баланса я должен всех отпустить, ликвидировать

все предприятия и прекратить наем сотрудников? Человеческое развитие, инновации и искусство движутся желаниями, трудностями и даже конфликтами. Книги, фильмы и пьесы, оказывающие наибольшее влияние, полны страсти, амбиций и стремлений. То, что мне говорили старшие члены семьи, очень отличается от того, что я слышал от различных ораторов о равновесии; я не понимал, как жить без желаний, ведь тогда я не буду вдохновляться и чего-либо добиваться. Например, одним из моих позитивных стремлений всегда была помощь людям. Я создал программу стипендий для блестящих студентов, заинтересованных стать предпринимателями. Если следовать вышеизложенной логике, получается, это тоже вызывает дисбаланс.

Мысль про отказ от желаний казалась в принципе слишком упрощенной, будто для баланса и гармонии необходимо лишь отпустить устремления. Но главное – мне не хватало ролевых моделей: примеры вокруг были или слишком экстремальны, или знамениты благодаря какому-то одному достижению, как в цирке, где заметен лишь тот, кто создает самые необычные, яркие номера. Никто из тех, чьими примерами я пользовался, не достигал цели, одновременно пребывая в состоянии гармонии.

Напрашивался вывод: надо поменять местами от амбиций и мечтаний, либо от того, чтобы найти баланс и даже счастье. В какой-то момент я застрял между западной и восточной философиями, постепенно приближаясь в таком состо-

янии к кризису среднего возраста. Я действительно боролся за счастье, при этом считая его гораздо менее важным, чем то наследие, которое оставлю после себя. С того дня, как мне поставили диагноз – болезнь Бехтерева, – я так стремительно строил жизнь, что постоянно выгорал и даже несколько раз оказывался в больнице с тяжелым нервным срывом.

> МЫСЛИ О ПРОШЛОМ ВЫЗЫВАЮТ СОЖАЛЕНИЕ, А МЫСЛИ О БУДУЩЕМ – БЕСПОКОЙСТВО, И ТОЛЬКО СВОБОДНЫЙ РАЗУМ СПОСОБЕН ДОСТИЧЬ РАВНОВЕСИЯ И МИРА, В КОТОРОМ БУДУТ ВЕЧНОЕ СЧАСТЬЕ И ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Однажды я решил, что меня сделает счастливым обладание многими женщинами. Доведя процесс до логического завершения, я понял: это дорога в никуда. Тогда я принял решение, что найду счастье в успехе – буду развивать бизнес, переживать взлеты и падения, – но после продажи первых двух компаний и явного достижения успеха мой уровень счастья совсем не изменился. Затем я решил искать счастье в славе: начал заниматься публичной деятельностью, набирая все большую популярность и приобретая новых последователей. Увы, реальность данного опыта сильно отличается от ожиданий: в публичном пространстве ненависть порой

растет быстрее, чем любовь, поэтому о счастье говорить не приходится. В какой-то момент я даже сделал самый длинный подкаст в истории. В течение 60 часов я без сна и отдыха брал интервью у 60 экспертов по вопросам карьеры, отношений, здоровья, духовности. Мы погружались в обсуждение вопросов, связанных со счастьем. Самое смешное, что к концу подкаста я был намного дальше от понимания, что такое счастье, чем в начале трансляции.

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.