

Начинаем действовать

Цель без плана действий — всего лишь мечта.

Натаниэль Бранден

Эта часть книги — как точка соприкосновения колес автомобиля с дорогой. С этого момента вы начнете работать над приобретением новых, здоровых привычек и исполнением своих заветных желаний. Неважно, когда именно вы начнете, — главное, что вы это сделаете. У меня есть клиентка, которая в течение семи лет собиралась заняться тайцзи. После начала занятий китайской гимнастикой вместе со своим соседом она сказала мне:

— Я давно хотела заняться тайцзи. Но сейчас поняла, что без поддержки со стороны так и не смогла бы начать.

В этой части книги вы узнаете секреты, которые помогут максимально облегчить начало работы над собой. Речь пойдет о том, как важно ставить четкие и конкретные задачи, отслеживать положительные изменения, заручиться поддержкой окружающих, находить время и вырабатывать в себе положительные установки на успех, которые помогают преодолевать препятствия на пути к успеху.

Как написал Джон Рональд Руэл Толкин в «Братстве кольца», «это работа, которая никогда не начиналась и которая продлится дольше всего». Итак, начинаем!

Сосредоточьтесь на главном

Будьте как почтовая марка — «приклеивайтесь» только к чему-то одному для того, чтобы попасть туда, куда вам нужно.

Джош Биллингс

Во время разговоров с Мэрилин я думаю о порхающей бабочке — настолько легко она перескакивает с темы на тему. В течение одной недели мы работаем над решением проблем с ее шефом, в течение другой — обсуждаем вопросы ее взаимоотношений с мужем. Третья неделя посвящается тому, чтобы выяснить, почему она не может найти приемлемый вариант волонтерской работы, несмотря на то что имеет такое желание.

— Что-то у меня пока ничего не получается, — сказала Мэрилин на четвертой неделе наших занятий. Я согласилась с ней. Нам нужно было заняться какой-то одной из ее проблем, чтобы окончательно решить ее.

Причины большинства неудач в выполнении обещаний, данных себе в канун Нового года, эксперты видят в том, что обещания эти слишком многочисленны и разнокалиберны. «Я буду правильно питаться», «я буду с большим терпением относиться к своим детям», «я научусь танцевать танго», «я закончу все работы по дому, которые обещал сделать в уходящем году».

Люди, загадывающие подобные желания, чувствуют необыкновенный эмоциональный подъем при наступлении Нового года, но, увы, все эти замечательные инициативы заканчиваются через пару месяцев так же, как всегда или даже хуже, — потому что люди не выполняют ничего из задуманного и при этом записывают себе в актив очередную неудачу.

Мне нравится, как Тим Ганн, ведущий телевизионного развлекательного шоу Project Runway*, призывает участников программы сосредоточиться на главном. Выберите одну вещь, а не семь. «Эмоциональный» мозг любит все простое. Если вы думаете сразу о многом, он начинает сопротивляться: «А давай мы с тобой все это бросим и вернемся к старой, знакомой привычке».

Многозадачность является помехой и для той части нашего головного мозга, которая отвечает за мышление. Проводящие пути мозга генерируются путем *повторения*. Выработка новой привычки требует максимальной сосредоточенности на ней до тех пор, пока вы не станете каждый раз осознавать, что именно делаете. Если вы все время думаете о новых задачах, то нервные клетки не смогут создавать проводящие пути каждый раз заново: один раз — для здорового питания, второй — для терпения, третий — для танго, а четвертый — для наведения порядка в шкафу. Таким образом, ни одну из этих задач вы не сможете научиться выполнять автоматически. И в результате опять окажетесь в начале пути.

Конечно, можно работать над несколькими задачами одновременно. Но в этом случае потребуются концентрация на тех вещах, которые станут своеобразными центрами, или основными точками приложения ваших усилий. Например, вы хотите чувствовать себя лучше с помощью организации правильного питания и выполнения физических упражнений; или же вы хотите стать счастливее, поддерживая в себе позитивные чувства благодарности и оптимизма, а не беспокойства и пессимизма.

Как правильно сосредоточиться? Очень хороший вариант подсказала моя сестра Стефани. Она предлагает

* «Проект “Подийум”» — американское реалити-шоу, смысл которого — создание участниками шоу нарядов за отведенное время, из определенных материалов и на определенную тему. *Прим. ред.*

давать названия годам в соответствии с теми целями, которых требуется достичь в течение отведенных для этого 365 дней: «Год тела», «Год умения говорить “нет”», «Год домашних дел». Стефани использует такой подход уже несколько десятилетий. В канун каждого Нового года она дает ему соответствующее название. Какую пользу это приносит? Стефани использует ту функцию неокортекса, которая отвечает за создание шаблонов поведения и придает смысловую наполненность тому, что в иных обстоятельствах являлось бы набором случайных данных и обстоятельств, затрудняющих нормальную работу мозга. Мы все время подсознательно создаем себе такие шаблоны поведения, но, если делаем это целенаправленно, наше мышление четко фокусируется на поставленной задаче — таким образом, мы повышаем вероятность ее успешного решения.

Наш шаблон становится одновременно памяткой и мотиватором. Если это «Год домашних дел», что именно я должна сегодня сделать, чтобы не отвлекаться от цели? И если я уже начала действовать по программе, что я сделаю сейчас? Шаблон для подсознания — как Полярная звезда: он не дает сбиться с курса при наличии тысяч других дел и забот, возникающих в нашей жизни каждый день.

Я предлагаю вам придумать название определенному отрезку времени, которое отражало бы суть ваших намерений. Причем это не обязательно должен быть год. Пусть будет месяц. Или неделя. Можно придумать для себя что-то очень узконаправленное, например «Неделю отказа от сладких десертов», или более обобщенное и при этом сохраняющее цельность задачи, допустим «Год позитивного настроения». На этом этапе не обязательно задумываться о тех действиях, которые вы осуществите. Просто сосредоточьтесь. А потом продолжайте читать дальше.

Как я погасил кредит? Просто я серьезно подумал над решением этой проблемы

— Я был один в большом городе и жил от зарплаты до зарплаты, — говорит Эд. — На мне висел непогашенный студенческий заем плюс множество долгов по кредитным картам. Моя десятилетняя машина стала постоянно ломаться, но я понимал, что не смогу позволить себе выплаты по кредиту за новый автомобиль. Я рассказал об этом своему соседу по общежитию, и он предположил, что причиной моих финансовых проблем может быть привычка все время питаться вне дома. Я сел и подсчитал, что потратил за год целых 17 000 долларов на утренний кофе с выпечкой, обеденные сэндвичи с газировкой и ужины с буррито или суши. Семнадцать тысяч долларов из сорока тысяч годового дохода уходило на еду! Я хорошо подумал и понял, что если начну готовить еду в общежитии, то смогу взять новую машину в кредит и выплачу свой студенческий заем в течение года. Видите, я просто хорошо подумал над решением своей проблемы. Никогда не умел готовить, но заполнил все полки на кухне овсянкой и булочками для сэндвичей, а в холодильнике с тех пор у меня появились котлеты и курица. Я разрезал свою кредитку, чтобы избежать искушения носить ее с собой. Конечно, я иногда могу себе позволить сходить куда-нибудь в ресторан или кафе, но, самое главное, мне удалось сосредоточиться на решении своих финансовых проблем, что позволило погасить кредиты. И теперь я счастливый обладатель новой Toyota Prius*, которая уже наполовину оплачена из моих собственных средств!

* Популярная в США модель автомобиля. *Прим. ред.*

Лифт не работает, идите пешком

Если «лифт к успеху» сломался, идите пешком по лестнице... шаг за шагом.

Джо Жирар

Мой муж Дон собирает все подряд. Кажется, мы с ним уживаемся под одной крышей только потому, что у него есть отдельная комната, куда он все это складывает. Я даже не подумаю о том, чтобы туда войти. Он собирает эти вещи на протяжении почти пятидесяти лет. Кстати, нередко он жалуется на хаос вокруг себя, после чего обычно надолго пропадает в своей комнате. Но при этом до определенного момента я ни разу не видела его попыток хоть как-то справиться с беспорядком. К счастью, я научилась закрывать на это глаза и держать язык за зубами (или почти научилась).

На рождественской неделе в этом году Дон решил все изменить — раз и навсегда. Он исчез в своей комнате на несколько часов, затем вышел и сказал:

— За все это время я нашел только две вещи, от которых нужно избавиться.

Я благоразумно промолчала. Спустя неделю он заявил:

— Я понял, в чем проблема. Все настолько запущено, что я даже не знаю, с чего начать. И вот что я решил под Новый год. Я буду выбрасывать по одной вещи в день. Все, что мне нужно, это заглядывать в свою комнату каждый день и выбрасывать по одной вещи.

Отлично! Он сам разгадал один очень важный секрет перемен: делать шаг за шагом. Пусть это будут маленькие шаги, но их обязательно нужно делать. Один, второй... Продолжайте следовать данной методике до тех пор, пока не достигнете своей цели.

Это замечательная практика не только для разгребания старых завалов в шкафах, но и для любой задачи, решение

которой сложно найти сразу. Хотите похудеть на пятнадцать килограммов? Начните бороться хотя бы с одним килограммом лишнего веса, откажитесь от жареного (один из моих клиентов похудел на 22 килограмма только благодаря этому). Или начните покупать только легкий майонез (одна женщина, в итоге похудевшая на 19 килограммов, начала именно с такого шага). Оба случая свидетельствуют об одном: начиная с небольших перемен, можно в итоге воплотить задуманное.

Хотите поменять работу? Посетите соответствующий семинар, прочитайте книгу или поговорите с кем-нибудь. Затем определите свой следующий шаг. Хотите написать книгу? Пишите по строчке в день. В обратном случае эти задачи покажутся вам невыполнимыми или слишком сложными для того, чтобы когда-либо приступить к ним.

Это классическая *кайдзен* — японская техника, основанная на небольших постоянных улучшениях. На самом деле данная стратегия впервые появилась в США в начале Второй мировой войны, а после войны получила широкое распространение в Японии. О том, почему такой подход эффективен и как на него реагирует головной мозг, я писала в главе «Готовимся к изменениям». Если мы начинаем работу над изменениями, пусть даже позитивными, наш «эмоциональный» мозг испытывает чувство страха. Если чувство страха оказывается сильнее, наш мозг отвечает реакцией «бей или беги» и мы, таким образом, отказываемся от того, что пытались сделать. Техника *кайдзен* не вызывает отрицательных мозговых реакций и находит место нашим действиям в рамках нормального процесса мышления, где мы можем проводить созидательную работу и испытывать удовольствие.

Говоря о маленьких шагах, мы имеем в виду именно *маленькие шаги*. Некоторые специалисты, такие как Роберт Маурер, предлагают свои варианты выработки новых

устойчивых привычек: чистка нитью одного зуба для того, чтобы впоследствии перейти к использованию нити для всех зубов, или бег на месте в течение одной минуты для того, чтобы со временем привыкнуть к регулярным физическим упражнениям. Нужны примеры, подтвержденные научными доказательствами? Исследователи Бристольского университета разделили 78 человек на две группы. Первую группу попросили делать 10 000 шагов в день, а вторую — 2500 шагов. Какая из этих двух групп чаще достигала своей цели? Конечно, вторая группа, члены которой делали 2500 шагов в день, причем они выполняли свое задание в два раза чаще, чем члены первой группы.

Разбивка сложного задания на небольшие шаги позволяет чувствовать успех, который придает силы для движения вперед и является хорошим средством против необоснованного откладывания дел «на потом». Вам не нужно делать сразу все — только небольшую часть. Однажды я услышала, как Дон сказал нашей дочери:

— Я не могу сейчас играть с тобой в карты, потому что мне сначала нужно зайти в свою комнату и выбросить пару ненужных вещей, которые я не выбросил вчера.

Небольшой объем ежедневных задач позволяет продолжать работу над собой все время, потому что вы не чувствуете на своих плечах «гору» забот. В тот раз моему мужу понадобилось не более двух минут для выполнения своего ежедневного «задания». Уже через десять дней после того, как он стал практиковать методику «малых шагов», его комната приобрела более аккуратный вид, чем когда-либо.

Каким должен быть ваш первый маленький шаг к достижению цели? Не приходите в восторг от своего решения. Желание добиться успеха придаст вам силы и обеспечит энтузиазмом для упорной работы над собой или даже для выхода на новый уровень задач. Сделав один шаг,

приготовьтесь к другому. Как однажды сказал знаменитый тренер по баскетболу Джон Вуден:

— Когда вы понемногу тренируетесь каждый день, происходят замечательные вещи... тренируйте себя каждый день.

«Благодаря небольшим физическим упражнениям я снова пришла в хорошую форму»

— На протяжении многих десятков лет я бежала от физических упражнений как от чумы, — говорит писательница Сюзанна Сетон, — но затем стала чувствовать нестерпимую боль в спине при любой попытке нагнуться. Когда мне исполнилось пятьдесят, возрастная полнота дополнила проблемы со спиной. Пришло время, стиснув зубы, заняться гимнастикой — по полчаса три раза в неделю. Я стала заниматься круговыми тренировками, которые оказывают благоприятное воздействие на сердечную деятельность и позволяют улучшить физическую форму — все «в одном флаконе». Там нельзя пропустить ни одного движения: ты переходишь к следующему упражнению строго по команде. Так прошел год. Практически сдержав данное себе обещание, я перешла на следующий уровень — стала тренироваться по полчаса каждый день. И снова у меня почти все получилось («почти» — это 75–80% случаев, когда я заставила себя работать). В этом году я продолжаю тренироваться по тридцать минут в день, но теперь посещаю фитнес-клуб, в котором есть все необходимое оборудование для измерения уровня физической нагрузки, частоты пульса и других важных параметров. Если бы я сразу стала давать себе такую нагрузку, то не продержалась бы и недели. Но, делая маленькие шаги в нужном направлении, я смогла улучшить свою физическую форму, вернуть уверенность в себе — и теперь тренируюсь наравне с настоящими спортсменами.

Бросьте вызов самим себе

Я хочу напомнить всем людям, похожим на меня, о том, что в нас достаточно сил и способностей для достижения любых целей. Похудеть — это выбор, оставаться в ужасающей физической форме — это точно такой же выбор каждого конкретного человека. Я выбрал жизнь! И это по-настоящему простое решение, когда ты все время о нем думаешь.

Стив Уот

За несколько месяцев до своего сорокалетия 185-килограммовый Стив Уот столкнулся с суровой реальностью: он не доживет до пятидесяти лет, если не сбросит *очень много веса*. Это было совсем не такое будущее, каким его видел, по собственному описанию в своем блоге, «счастливый семьянин с двумя замечательными детьми». Но поскольку Стив прекрасно осознавал, что в его случае диета или физические упражнения не помогут, он решил, по его словам, «хорошо встряхнуть толстого парня», совершив шестимесячный марш-бросок через Соединенные Штаты из родного Сан-Диего до Нью-Йорка.

В то время как я писала эти строки, прошел год с момента, когда Стив вышел из Сан-Диего. Он преодолел 3876 километров и находился в Уилинге, штат Западная Вирджиния. По объективным причинам его поход затянулся из-за повреждения колена и стрессовых переломов*. Стив уже похудел на 46 килограммов и выглядел исполненным оптимизма. «Похудеть на 102 фунта — очень важно, и это знаковая цифра, — пишет он, — но измерять свою жизнь цифрами или становиться рабом весов — путь к провалу. Я научился судить о своем здоровье не по шкале весов, а по своей

* Stress fractures, «маршевые переломы», усталость кости. *Прим. ред.*

душевной гармонии. Как только начинаешь понимать, что контролируешь свою жизнь и свой вес... и работаешь над эмоциональной составляющей своих проблем с весом, сразу понимаешь, что тело само по себе придет в норму... Коротче говоря, нужно лечить свой дух, а тело за ним само последует!»

Стив интуитивно ставит для себя очень высокую планку, еще раз подтверждая выводы исследования, в которых говорится, что резкие перемены могут быть более эффективными, чем небольшие шаги. Пациенты с сердечными заболеваниями, которые следовали строгой диете с полным отсутствием жирной пищи, предложенной Дином Орншлем, показывали намного лучшие результаты, чем те, кто соблюдал умеренную диету. Ученые объясняют этот феномен тем, что люди, подвергающие себя резким переменам, замечают наступление немедленных результатов и потому чувствуют себя намного лучше, что вдохновляет их на дальнейшую работу над собой.

Я всегда отмечаю случаи, когда резкие перемены работают лучше теории «маленьких шагов». Особенно это касается вопросов жизни и смерти. Коронарное шунтирование, инфаркты, тяжелая наркотическая зависимость, большой избыточный вес, как у Стива, — все эти случаи предполагают резкие перемены в жизни или смерть. Все просто. Полумеры здесь не помогут. Это совсем другие ситуации в отличие от желания научиться ездить на мотоцикле или уехать куда-нибудь, чтобы побыть наедине с самим собой. Но если ваша проблема не относится к категории вопросов жизни и смерти, то небольшие ежедневные сеансы работы над собой могут быть более уместными.

Также могу отметить, что в зависимости от личных особенностей человека к нему всегда требуется индивидуальный подход. Подобные исследования мне еще не встречались, но предполагаю, что одни могут добиться

великолепных результатов после хорошего пинка, в то время как другие моментально снижают перед кажущейся непосильностью задачи. Например, одна моя клиентка, которая торжественно клялась себе заниматься физическими упражнениями по двадцать минут три раза в неделю, не добилась успеха:

— Это так немного, что когда я забываю сделать упражнения, то не придаю этому никакого значения, — оправдывалась она.

Но эта женщина получила совсем другой результат, когда стала заниматься по часу три раза в неделю. А для меня, наоборот, сама мысль о том, чтобы заставить себя чем-либо заниматься целый час, кажется отталкивающей. Я бы лучше начала с получаса по три раза в неделю.

Не знаете, какой подход выбрать для себя? Прочтите главу «Следуйте собственной формуле успеха». Она поможет вам найти именно то, что будет лучше работать в вашем конкретном случае. А если у вас останутся сомнения, то попробуйте отыскать свой вариант экспериментальным путем. Если выбранный вами подход не поможет, вы всегда сможете отказаться от него и переключиться на другой. Хотите вдохновиться впечатляющей историей успеха? Зайдите на сайт www.thefatmanwalking.com и прочитайте историю Стива.

Меняя взгляд на свою жизнь:

«Живу ли я в гармонии с собой?»

— На выездном семинаре его ведущая Дона Маркова задавала вопрос, который заставляет очень сильно задуматься, — рассказывает Холи. — «Живем ли мы в гармонии с собой?» Я тогда немедленно себе ответила: «Нет, я не живу». У меня лишний вес, я курю, не занимаюсь физкультурой, мои отношения с молодым человеком зашли в тупик, я ненавижу свою работу, мне не нравится город, в котором я живу,

да и люди вокруг такие же... как я сама. А ведь я не могу жить без людей. Я поняла, что мне необходимо более здоровое окружение, где люди увлекаются спортом и правильно питаются, чтобы мне было не с кем уйти «в отрыв». И потому я решила полностью изменить свою жизнь, свое окружение и больше прислушиваться к внутреннему голосу. Так я переселилась в Парк-Сити, штат Юта. Я бросила курить, работаю над собой каждый день, ем здоровую пищу. Мы с друзьями гуляем или ходим на экскурсии, а не сидим в баре. Теперь у меня есть любимая работа, а в свободное время нам с друзьями нравится проводить вечеринки, во время которых мы готовим полезные высокопротеиновые блюда. Сейчас, пять лет спустя, я очень рада, что смогла изменить свою жизнь в лучшую сторону. Мои новые хорошие привычки — не более чем привычки. Иногда я могу вспомнить старое, но научилась быстро исправляться и продолжать жить в гармонии с собой.

Следуйте собственной формуле успеха

Ковчег был построен любителем, а «Титаник» — профессионалами. Не ждите «правильных» советов.

Мюррей Коэн

Я недавно прочитала о том, что, когда известный певец и композитор Билли Джоэл испытывает творческий кризис, он не идет к психоаналитику и не ищет решения своих проблем у аранжировщиков. Вместо этого он надевает старую одежду, в которой когда-то написал свои лучшие песни, идет в кафе, где его всегда посещало вдохновение, заказывает свой любимый напиток, берет ручку и открывает старый блокнот.

Каким образом вы до сих пор меняли свои привычки или учились чему-либо новому? Это очень важный вопрос, ответ на который поможет вам и сейчас. К сожалению, мы часто забываем свои прошлые успехи из-за способности нашего сознания отделять одно от другого — и воздвигаем барьеры между нашими достижениями: *это было сделано* для того, чтобы научиться играть в теннис, а *это* — для того, чтобы моя семья правильно питалась. Слишком разные категории, не правда ли? Но мы даже не пытаемся представить, что успех в одном деле вполне может помочь решению других задач.

Мы забываем о своих прошлых достижениях, потому что слишком заняты рассматриванием себя со стороны в поисках нужного ответа. Например, вместо того чтобы активизировать свои внутренние ресурсы для решения какой-либо задачи, скажем, чтобы научиться делать красивую аппликацию из обрезков тканей, вы, скорее всего, попытаетесь заимствовать успешный опыт другого чело-

века. Или другой пример: имея проблемы с сексуальной жизнью, вы наверняка последуете советам экспертов, о которых прочитали в *Cosmopolitan*. Нас окружает огромное количество знающих людей, которые могут рассказать обо всем и дать советы по любому поводу. Это приводит к тому, что мы следуем внешним советам вместо того, чтобы задействовать собственные ресурсы. Многие из нас слишком зациклились на чужих советах, а потому даже не представляют себе, что сами могут сделать для того, чтобы добиться успеха.

Здесь кроется большая проблема, потому что наши прошлые успехи могут стать той палочкой-выручалочкой, которая нам нужна именно сейчас. Знание собственной формулы успеха поможет понять, какие шаги следует сделать дальше и каких ошибок стоит избегать. А самый большой плюс в том, что в этот раз вы будете воспринимать все быстрее и лучше, поскольку наш мозг всегда с большим вниманием относится к уже известным вещам и ему гораздо легче адаптировать их к новым обстоятельствам, чем начинать все с нуля.

Чтобы достичь результатов, вам нужно разрушить небольшие «стенки», возведенные сознанием между предыдущими опытами, и поверить в то, что лучший эксперт — это вы сами. Хотите попробовать? Начните с воспоминаний о чем-нибудь, чему вы очень хотели научиться — и *сделали* это. А затем подумайте о том, *как* вы это сделали. Возьмите один случай, второй... Картинка вырисовывается?

Пример. Я учусь быть более благодарной людям. Сначала я читала все, что писали другие с целью поддержать меня, а затем разработала два очень простых упражнения, которые нужно делать ежедневно, — благодарить своих домашних перед совместным ужином и всегда, начиная о чем-то беспокоиться, напоминать себе, за что ты им признателен.

Я смотрю на все свои приобретенные привычки и понимаю, что делала то же самое, когда училась быть более великодушной, терпеливой, менее агрессивной и даже когда пробовала привести себя в хорошую физическую форму. Я сначала читаю что-либо для того, чтобы получить импульс к действию, а затем разрабатываю одно-два упражнения, которые постоянно выполняю.

Обдумывая свой шаблон действий, я понимаю и кое-что иное. Часть моей собственной формулы успеха: как только придумываю упражнение, то сразу же неукоснительно начинаю его выполнять. Так, я до сих пор делаю упражнения по уменьшению агрессии, развитию великодушия, благодарности к людям и терпения, а также занимаюсь физическими тренировками. Я не растекаюсь мыслью по древу и не спрашиваю себя о том, хочу ли делать эти упражнения. Я просто их выполняю. Надо это понять — и все. Как я пишу свои книги? Я читаю все, что касается интересующего меня вопроса, а затем сижу за компьютером — день за днем. Я не спрашиваю себя, хочу ли рано вставать по субботам для того, чтобы продолжать писать книгу. Конечно, нет. Я просто делаю это.

Однако не думайте, будто вы только что раскрыли универсальный секрет успеха. Это *мой* секрет успеха. Я знаю людей, которые ненавидят рутину и чья формула успеха заключается в том, чтобы делать все одновременно, иначе им становится скучно. Я также знаю людей, которые ничего не читают и не стараются узнать перед тем, как начать новое дело. Они просто вступают в бой и всему учатся постепенно, в процессе работы. А еще бывают люди, которым всегда нужно внимательно изучить все нюансы и хорошо подготовиться перед тем, как что-либо начать.

Смысл заключается именно в том, чтобы вы нашли собственную формулу успеха, которую сможете применить

и в данном случае. Подумайте еще раз над своими прошлыми успехами — *как у вас получилось*, например, научиться чему-то новому? Попросите кого-нибудь из ваших друзей или членов семьи помочь вам, если не все будет получаться с видением своего шаблона действий.

Как только вы найдете подходящий вариант, нужно будет понять, что следует делать дальше, чтобы добиться перемены и закрепить ее.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

