

Что нас тормозит

Негативное окружение, чужое мнение

(Наталия Франкель)

Идеальная ситуация — когда вас и ваши начинания поддерживает все ваше окружение: мама согласна сидеть с детьми, муж готов вечером после работы съездить с вами, чтобы помочь что-то купить, а подруги словами поддержки согревают в минуты печали и нерешительности.

Но так бывает не всегда. Зачастую от ближнего круга вместо слов поддержки вы получаете ехидное «А мы тебя предупреждали», равнодушное «Ну а как ты хотела, думала, что все тебе должны?» или злое «Вот посмотрим, как ты выкрутишься». Важно помнить! — такие не все. Но в тот или иной момент, конечно, нужно оказать себе скорую помощь и понять, как защититься и обезопаситься.

Что помогает?

- Соберите список фраз и слов, которые вас обижают и задевают. Просто выпишите на листок или напечатайте. Придумайте емкий, спокойный, исчерпывающий ответ. Очень важно, чтобы он был максимально коротким и с минимумом

эмоций. Выучите. Применяйте. Список постоянно пополняйте, когда появляются новые «кандидаты» в него.

- Сформулируйте уникальность, важность и смысл того, что вы делаете и зачем. В минуты сомнений и чужих негативных реакций вспоминайте, что в том, что вы делаете, для вас важно.
- Минимизируйте общение с теми, кто негативно отзывается о вас и вашей деятельности. Если свети на нет общение невозможно (как вы прекратите общаться, к примеру, с родной бабушкой? Да никак!), то всеми силами старайтесь не обсуждать острые вопросы. Чем формальнее будет ваше общение, тем меньше будет в нем поводов вас задеть или обидеть.
- Обесценивание — ужасный бич, от которого страдали в той или иной степени, кажется, все мы. Сформулируйте ценность себя, своих действий, своего пути и как мантру повторяйте эти формулы в ответ на обесценивающие комментарии и высказывания.
- Будьте максимально спокойной, корректной и вежливо-закрытой в негативном окружении, если случилось в него попасть.
- Не делитесь по возможности своими переживаниями, мыслями и чувствами. Но помните, что если вы поделились чем-то с другими людьми из своего окружения, то нет гарантий, что ваши

«негативщики» эту информацию каким-то образом не получают.

- ... (Придумайте и продолжите список своими собственными способами избежать негатива.)

Конечно, негативно настроенные к вам люди не ходят с приколотой на грудь бумажкой «Будь осторожна, я токсичный и неприятный тип». Напротив, они поначалу могут быть милы, приятны и создавать иллюзию внимания к вам, дружбы и принятия. Но рано или поздно все встает на свои места, и вы понимаете: что-то очень неуютно и некомфортно быть рядом, а комментарии и высказывания от еще недавно милого и приятного собеседника становятся едкими, обесценивающими и негативными. Или же с вами он мил, но за глаза говорит о вас совсем не то, чего вы ожидаете от друга.

Чем шире круг вашего общения, тем больше в нем будет людей, которые настроены к вам негативно. Это факт, который нужно принять.

Чужое мнение — это проекция человека в ваш адрес. Вы не можете запретить ему иметь свое мнение, но вас совершенно не касается то, что у него в голове. Как реагировать на чужое мнение и общаться ли с негативным окружением — решать только вам.

От Дарьи Манеловой:

У нас у всех есть ближний и дальний круг. Негатив можно встретить везде, но реагировать на него надо по-разному.

Итак, вы столкнулись с обесцениванием, негативом, чужими проекциями или даже хейтерством. Что делать?

Проще всего, конечно, с дальним кругом. Особенно если речь идет о людях в интернете: вы просто отправляете в бан тех, кто говорит вам гадости и портит настроение. Однажды я записывала видео для блога спустя два дня после выписки из роддома. Я его писала с мокрой головой и в домашней майке. Для меня было важно быть именно в домашней обстановке. Под этим видео какая-то подписчица написала мне крайне негативный комментарий. Я ее забанила. Разговор короткий. Некоторых людей я баню превентивно — увидев их крайне не совпадающие со мной по ценностям комментарии в соцсетях.

Примерно так же можно поступить с дальним кругом знакомых, бывших друзей и коллег. Принцип простой: не нравится тебе человек — не общайся.

Но вот что делать с ближним кругом? Как быть, если у вас токсичные родители, супруг или родственник? К сожалению, это случается регулярно, и четкого алгоритма защиты

от чужого мнения нет. К тому же близкие имеют обыкновение ранить нас больше всего.

Что можно сделать, чтобы облегчить себе коммуникацию?

— Договориться о границах и следить за соблюдением договоренности. Бабушка хочет общаться с внуком — пусть общается, при условии, что не закармливает его сладким.

— Проработать свои щиты и триггеры. Вас обесценивают — примите для себя собственную ценность и проговаривайте ее каждый раз в ответ. Вам пытаются навязать не вашу роль — не принимайте ее и не защищайтесь, оставайтесь собой, со своим внутренним центром спокойствия.

— Алгоритмы и сценарии поведения, особенно в сложных ситуациях, лучше всего проговорить с психологом. Потому что, повторюсь, когда вы внутри ситуации, вы не всегда можете найти адекватный и сохраняющий вас сценарий. Взгляд со стороны помогает сформулировать отношение к чьим-то действиям и отделить свои эмоции от рациональных мыслей.

В начале 2019 года была популярна реклама «Модульбанка» про предпринимательницу, которую обесценивали в ее деятельности все: родители, подруги, муж. Она говорит о них с благодарностью, потому что они ей помогли. Позволю себе вывод: дело

не в том, что приносит вам человек, а в том, что вы от него берете. Можно взять обесценивание, а можно тот минимум теплоты и заботы, который обычно все-таки дают люди ближнего круга.

Растите свои щиты, изучайте, какие слова вас задевают и почему, и постарайтесь брать от эмоций и слов людей только то, что идет вам на пользу.

Чем шире
круг вашего общения,
тем больше
в нем будет людей,
которые настроены к вам
НЕГАТИВНО.

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

Синдром самозванца

(Наталия Франкель)

Самозванец — человек, незаконно добившийся чего-то, занимающийся не своим делом, не имеющий права на успех и признание, не по праву занимающий чье-то место. Это синдром, дающий неуверенность. Из-за него человек не разрешает себе выпрямиться в полный рост в том, что он делает. Корни синдрома самозванца закопаны в детстве каждого из тех, кто, будучи взрослым, тратит уйму ресурсов на то, чтобы его преодолеть. Узнаёте себя? Знаю, многие ответят утвердительно.

Новость хорошая: с синдромом самозванца все-таки можно работать, создавать, становиться успешным, профессионально расти, достигать.

Новость плохая: именно из-за него вы реже начинаете, меньше создаете, постоянно преодолеваете огромное внутреннее сопротивление, несвободно творите и не живете, вероятно, на полную мощность, с той скоростью и яркостью, как бы хотели.

Не новость, но факт: среди тех, кем вы восхищаетесь, к чьим достижениям относитесь с уважением

и кто является для вас примером, синдром самозванца в той или иной степени есть практически у всех.

Рано или поздно, в большей или меньшей степени — неуверенность в своих силах, в праве делать свое дело и получать признание настигает каждого. По большому счету, синдрома самозванца нет только у тех, кто не предпринимает вообще никаких самостоятельных шагов ни в чем и никогда.

Вспомните, посещали ли вас хоть иногда такие мысли: «Я боюсь осуждения людей. Я недостаточно хороша, опытна, компетентна, профессиональна, достойна. Все, что у меня есть, получилось, в общем, само, я не сделала ничего особенного. Мне просто повезло. Это мог бы сделать любой другой — причем лучше меня. Я не обладаю уникальными навыками и знаниями. Мой опыт очень посредственный. Я не могу дать миру и людям ничего уникального»? И так далее. Посещали? Привет, синдром самозванца, ты здесь. Чудесно, что тебя можно идентифицировать, значит, с тобой можно познакомиться, работать и тебя победить.

Синдром самозванца коварен: он нашептывает, что вы недостаточно хороши даже в тех случаях, когда у вас вообще нет оснований так думать. Когда подтверждений того, что вы можете и достойны, десятки и сотни. Но снова и снова — вам проще и безопаснее обесценить все это и остаться на месте, чем присвоить свои победы и право на то место, которое вы занимаете, и идти дальше. Это то, что мешает нам жить полной

жизнью, пробовать, ошибаться, двигаться, добиваться — быть максимально собой здесь и сейчас.

Несмотря на бесконечные подтверждения успешности, на всевозможные «звездочки на погонах» и награды — все равно с завидной регулярностью у вас возникает желание втянуть голову в плечи и сказать: «Да ну что такого», «Мне просто повезло», «Все так могут, а многие так еще и лучше». Не помогут никакие подтверждающие право быть на этом месте дипломы, ордены и награды.

Обесценивание собственных достижений происходит в одно время с разглядыванием под лупой собственных неудач, неидеальности и ошибок (а между тем все люди не идеальны и все совершают ошибки, но что вам до всех — вы здесь для того, чтобы сожрать с потрохами только себя), то есть фокус постоянно смещается с плюса на минус и там и остается.

Если раз за разом забираться все выше, закрепляться на вершине и идти к следующей, то это получается не потому, что постоянно везет или «случайно само вышло», а потому что человек работает, достигает, учится, растет. Если это все происходит, то неминуемо растет и профессионализм, и уважение коллег и окружения, и доход, и вообще все имеет тенденцию расти и улучшаться. Но противный, сидящий внутри «самозванец» раз за разом говорит: «Да тебе просто повезло, и вообще посмотри — вон тут зазубринка крохотная и незаметная, но она ужасно все портит, ну как ты можешь думать, что ты реально такая, как тебе говорят или какой

ты хочешь быть?» И эта спираль бесконечна, если не начать крутить ее в обратную сторону.

Как бороться с синдромом самозванца?

Первое, и самое важное и рабочее, на мой взгляд, — это психотерапия. Найдите своего психотерапевта. Идентифицировать проблемы и работать с ними — не дело одной-двух встреч, но в будущем невозможно будет не оценить, как меняется восприятие, отношение, ваше поведение и мысли. И очень здорово в какой-то момент оглянуться на себя спустя год или два, сравнить и увидеть разительные перемены. А перемены происходят только тогда, когда вы готовы вовлеченно и планомерно работать над собой — не для галочки и не потому, что ждете, что кто-то сделает все за вас.

Упражнение на внимание — не забывайте присваивать себе свои победы. Ежедневно, последовательно и тщательно. Обращайте внимание на все, что происходит, что вы сделали для достижения своих целей. Не обесценивайте, не списывайте, не забывайте моментально — концентрируйтесь, фокусируйтесь на ваших действиях. Можно вести дневник благодарности. Например, я веду его в красивом блокноте, пишу каждый день разноцветными ручками (я считаю, что визуальная составляющая важна — этот блокнот приятно брать в руки, перелистывать, перечитывать и вспоминать, как замечательно было в такой-то день, какие события стали поворотными

и важными в достижении большой цели). Никакое, даже самое маленькое событие не является незначительным или неважным — только вы сами назначаете его ценность.

- Ищите тех, кто верит и помогает. Мы говорили об этом в главе о поддерживающем окружении. Этими людьми совсем не обязательно будут близкие родственники или люди, с которыми вы общаетесь каждый день. Вероятно, в вашем окружении есть человек, с которым вы видитесь раз в полгода, но его слова или действия поддерживают вас, придают сил и помогают в те минуты, когда вы готовы все бросить или обесценить. И очень важно не стесняться, не бояться просить поддержки у тех, в ком вы ее видите. Эти разговоры можно тезисно записывать, можно даже просить тех, чье мнение для вас важно и ценно, присылать вам голосовые или обычные сообщения или письма, к которым вы будете обращаться в минуты печали и сомнений. Это такие палочки-выручалочки, волшебная поддержка, которая всегда с вами.
- Сверяйтесь с целями и празднуйте их достижение. Ставить себе цель «напишу десять бестселлеров, заработаю миллион долларов, куплю всем родственникам по дому, рожу шестерых детей, получу пять образований, посетю 80 стран — и тогда смогу сказать, что я молодец» — утопия, конечно. Это неправильно. Расписываете каж-

дую цель (декомпозиция, SMART и так далее — вариантов, удобных для всех, не существует, но вы сможете найти свой и им пользоваться) досконально, подробно, в первую очередь убеждаясь в том, что она именно ваша, а не навязанная социумом/семьей/интернетом, и вы ежедневно совершаете, пусть даже микроскопические, шаги к ее достижению. И каждый шагоч, каждое действие отмечайте, фиксируйте, празднуйте как микропобеду (или не микро-), и ни в коем случае не обесценивайте и не упускайте из поля зрения. Оно не «само» и не потому, что «повезло», — все происходит потому, что вы сами создаете свою реальность.

- Не сравнивайте себя ни с кем. Трудно, сложно, иногда мучительно. Но не сравнивайте. У всех нас изначально уникальные разные вводные, разные данные и жизни тоже разные. Поэтому сравнение изначально будет ложное. И стоит ли тратить на это время, которое можно провести с пользой для себя?
- Собирайте подтверждения своей силы, экспертности, успешности, профессионализма — фото, видео, отзывы, благодарности. Если обратить на это внимание, то становится очевидно: тут вас поблагодарили, там оставили прекрасный отзыв, здесь упомянули как эксперта, а вот еще благодарность в рамочке. Но многие с бóльшим энтузиазмом помнят негативный отзыв трехлетней

давности, а не сотни положительных отзывов за эти же три года. Парадокс, но так работает наш мозг. Давайте помогать ему думать по-другому.

- Верьте в силу маленьких шагов. Ежедневно, постоянно что-то делайте для достижения своих целей — пусть немного, пусть это иногда почти незаметные действия. В итоге именно они складываются в дорогу, по которой вы идете к результату, к цели, к победе, в том числе и над синдромом самозванца.

От Дарьи Манеловой:

Знаете, я синдромом самозванца болела довольно долго, ровно до тех пор, пока не поняла три очень важные вещи.

1. Любая история успеха изнутри выглядит как история поражений, наспех принятых решений, незапланированных озарений и случайностей. И это нормально. Ну как яблоко, которое упало на Ньютона. Это же случайность, приведшая к большому открытию.

Представляете себе Ньютона, который мучается от синдрома самозванца потому, что идея пришла к нему в голову каким-то неподобающим способом?

2. Синдромом самозванца страдают примерно все. Вероятно, это нечто обратное эффекту Даннинга — Крюгера* и дается всем имеющим

* Эффект, при котором некомпетентные и не слишком способные люди склонны преувеличивать свои умения и заслуги, компетентные же специалисты — наоборот, свои способности недооценивают.

интеллект. Может быть, это инструмент эволюции нашего мозга — чтобы человек развивался сбалансированно, а не только становился умнее. И вообще мысль о том, что буквально каждый образованный, неглупый, перспективный человек страдает от синдрома самозванца, меня приводит к тому, что это норма. Очень помогает справиться с синдромом общение с людьми, которых вы уважаете и цените. Когда человек, которым ты восхищаешься, говорит тебе: «Я тоже чувствую себя самозванцем», — сразу становится легче. Если прямо сейчас вы страдаете от синдрома самозванца — это нормально. Вы не одни. Нам всем это свойственно.

3. Никто не родился сразу с умением что-то делать. Даже британская королева училась быть королевой. Никакая жизнь не является сразу законченной, завершенной и целостной. Это поток, путь, изменение. Сейчас вы можете чего-то не уметь, ну и что же? Никто не говорит, что вы сразу же должны во всем разбираться. Процесс обучения — это на всю жизнь. Сейчас вы умеете и можете ровно столько, сколько можете. Наверняка есть профессионалы лучше вас. Наверняка есть хуже. Но совершенно точно нет ни одного профессора, который сразу же родился профессором. Или шеф-повара, который моментально стал шеф-поваром. И даже Моцарту приходилось

тренироваться и оттачивать мастерство. Когда вас переполняет синдром самозванца — осознайте точку, в которой вы находитесь сейчас, путь, который вы уже прошли, и место, куда хотите прийти. Жизнь — это не точка, а отрезок. Вы в пути. И стыдно вовсе не чего-то не знать или не уметь, а не задать вопроса, когда ты этого не знаешь.

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

Обесценивание
собственных достижений
происходит в одно время
с разглядыванием
под лупой
собственных
неудач,
неидеальности и ошибок.

Неудачи, провалы и ошибки

(Наталия Франкель)

Ошибки и неудачи — это то, что случается с каждым, не обязательно в бизнесе. То, от чего опускаются руки и пропадает вера в себя. Иногда провалы бывают такими мощными, что хочется полностью закрыться, убежать, бросить все и больше никогда не делать, не вспоминать, не возвращаться даже мысленно в эти ситуации. Если начать копаться в памяти — они обязательно всплывают.

«Не ошибается тот, кто ничего не делает», «На ошибках учатся». Все мы знаем эти фразы с детства. Если вдуматься — о чем они? О получении опыта. И чем больше опыта мы получаем, тем больше совершаем ошибок, тем выше вероятность провала и неудачи. Переживать их нелегко, совершать их придется наверняка, выводы из них делать совершенно необходимо.

Зачем нам негативный опыт, можно ли избежать его и где купить страховку?

Новость хорошая: вы не одиноки, ошибки неизбежно сопровождают любой путь роста, их совершали и продолжают совершать решительно все, кто делает

бизнес любого масштаба. Все опытные бизнесмены, если их спросить, расскажут о своих совершенно фееричных провалах. Новость так себе: это всегда больно, обидно, иногда дорого. Но однозначно ценно и полезно, если не просто биться лбом в стену, а делать выводы и анализировать полученный опыт.

Что обязательно нужно помнить и знать, когда наступила неудача и руки готовы опуститься?

- Имейте запас прочности, подушку безопасности, место для шага вперед. Чем меньше у вас вышеперечисленного, тем сложнее будет восстанавливаться, собирать себя в единое целое и продолжать неумолимо двигаться в сторону вершины. Особенно если вы уже опытни и понимаете, что каждая вершина — это зачастую только небольшая ступенька на пути к следующей. Пример: мы запустили подготовку одной из конференций и в процессе поняли, что не соберем ожидаемое количество участников. Следовательно, очевидно, не получим тот объем прибыли, на который рассчитывали. Потом, совершив еще пару промахов в процессе и удорожив расходную часть еще процентов на пятнадцать, мы закончили этот проект с семизначным минусом. Но что важно в этом примере? Первое — то, что мы провели конференцию по своим высочайшим стандартам. Мы не стали отменять оплату трансфера или проживания спикеров, мы не стали экономить на раздатке

или кофе-брейках для участников. Второе: мы сделали много выводов из этого проекта, проанализировали и прописали буквально все, что смогли. И это позволит нам, с очень высокой долей вероятности, не допустить повторения этой ситуации и этого провала в будущих наших проектах. Потому что на ошибках мы учимся (и внимательно собираем ошибки конкурентов и коллег, чтобы и на них учиться тоже).

- Не разочаровывайтесь с ходу в себе, проекте, ситуации. Дайте себе шанс и время, мудро оцените вклад и результат. Не рубите сплеча, не говорите, что все пропало, и не начинайте рвать на себе волосы. Спокойствие и здравый смысл вам пригодятся намного больше.
- Анализируйте, будьте внимательны. Если ситуация или проект очевидно идет к провалу — соберите максимум полезной информации из этого. Пропишите всё: причины, следствия, последствия. Кто виноват, что делать, чего не делать. Сделайте выводы, минимизируйте повторение аналогичной ситуации в будущем.
- Культивируйте стойкость и цепкость бойца. Проигранный раунд не равен проигранному бою. Умение держаться и не сдаваться от разовой неудачи — то, без чего никакой бизнес вы не сможете построить.
- Не повторяйте своих ошибок. Некоторые люди с удовольствием мазохиста раз за разом по-

вторяют совершенно базовые ошибки, которые сто раз описаны в книгах, сформулированы и исследованы. Это даже не грабли — это то, что до них. Это все равно, как если вас укусит ядовитая змея (не смертельно, но опасно и болезненно), а вы в этой ситуации раз за разом, вместо того чтобы ввести антидот, будете пробовать: «Ну еще один укус. Может, в этот раз яда не будет?»

- Смотрите на кризисные ситуации не изнутри, а отстраненно. Когда вы находитесь внутри ситуации и пропускаете все через себя, высок риск поддаться панике, начать совершать импульсивные поступки, глупые ошибки, нерационально расходовать время, деньги и прочие ценные ресурсы. Человек отстраненный способен максимально трезво и эффективно действовать, оставив эмоции на потом.
- Не впадайте в депрессию, следите за своим эмоциональным состоянием. Ситуации провала — не повод для депрессии, они даются для выводов, осмысления и подробной проработки во избежание повторения их в дальнейшем.
- Знайте, что роста без ошибок не бывает. Принимаем, осознаем, встаем, отряхиваемся и идем дальше.
- То, что другие транслируют в мир, — не всегда правда. Если вы ориентируетесь на иллюстрации «успешного успеха» в инфополе, то это в корне

неверная позиция. Поверьте — ошибаются все. Неудачи есть у всех. Просто — и дальше читаем следующий пункт...

- Только вы решаете, транслировать ли в мир ситуацию и ее последствия. Хотите делиться своей неудачей — делитесь. Поверьте, вам многие будут за это крайне благодарны.
- Не делайте вид, что неудачи не было, особенно если в ней участвуют другие люди, и непонятно, зачем вы пытаетесь соврать или приукрасить. Да, совершили ошибку. Да, сделаете выводы.

Важно 1

Не все задумки выстреливают. Это знание всегда важно держать на периферии сознания, чтобы не действовать с упертостью барана в ситуации, когда это уже просто вредно для вас и проекта. Но держать его нужно наравне со спокойной уверенностью в своих силах, подкрепленной знаниями, готовностью работать и ресурсами.

Важно 2

Не все идеи пригодны для реализации. О чем-то имеет смысл просто пометать, попланировать, чтобы просто развить фантазию, создать новые нейронные цепочки. При этом допуская, что проект останется только на бумаге или в майнд-карте. У меня таких задумок довольно много. Какие-то излишне идеалистичны, какие-то запредельно фантастические,

какие-то, вероятно, сбудутся — если до них дойдут руки.

Важно 3

Потери, провалы, поражения — не повод бросать вашу идею. Иногда достаточно просто отложить ее на месяц или год, и она возвращается уже совсем в другом формате, виде, намного более реалистичном и понятном.

Чем больше человек созидатель по жизни, тем больше он совершил на своем пути ошибок. Просто статистически. Но в то же время он собрал такой опыт (свой и, если у него есть адекватное окружение, чужой), что ряд узких мест и проблем существенно минимизирует, и в перспективе даже большее количество ошибок все равно принесет ему больший результат и эффективность.

Часто провалы случаются просто потому, что мы склонны идеализировать свой продукт и верить, что если нам (и нашему окружению — причем зачастую на словах) он нравится, то будет нравиться и всем людям.

Что может помочь?

Помогут, если не избежать таких ситуаций, то свести их к минимуму, такие этапы:

- анализ рынка, конкурентов, ниши;
- сбор данных, комментариев, обратной связи в открытых источниках;
- консультации с экспертами рынка, с коллегами;

- аналитика по перспективам развития ниши, в которой вы планируете что-то сделать.

Если в проекте найдены фундаментальные ошибки, то их нужно или устранить, или, если это невозможно, — признать проект нежизнеспособным и идти дальше без сожалений. Помните индейскую поговорку: «Если лошадь сдохла — слезь».

От Дарьи Манеловой:

Оглянитесь на свой бизнес.

Если сейчас вы понимаете, что, перенесись вы на год-два-три назад, вы все сделали бы по-другому, значит, за это время вы выросли.

До старта своего бизнеса я вообще не понимала слова «ошибка». Я была фаталистом, и мне казалось, что при всем многообразии решений мы всегда принимаем ровно то, которое необходимо. Считала, что фатальных ошибок не бывает. И все всегда будет правильно, на этом построен мир.

А смысл слова «ошибка» я поняла после того, как:

- ошибалась в людях: была уверена, что человек справится, а он меня подводил или вообще вел себя непорядочно;
- ошибалась в расчетах и поняла цену финансовому учету и исполнению финансовых обязательств;

— ошибалась в процессах и отношениях:
была уверена, что можно построить бизнес
на людях, а не на процессах, а потом наоборот.

В своем блоге я делала обзор пяти моих са-
мых серьезных бизнес-ошибок. Многие из них
действительно стоили мне людей, денег, от-
ношений. Но именно ошибки делают нас теми,
кто мы есть, не правда ли?

Ну и едва ли можно найти хоть одного пред-
принимателя, который не ошибался.

Это больно, сложно, иногда слишком сложно.
Но вы справитесь.

Ситуации провала —
не повод для депрессии,
они даются
для **ВЫВОДОВ**,
осмысления
и подробной проработки
во избежание
повторения их
в дальнейшем.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

