

18+

Анис Шакуров

Трансформация

Дорога длиною в жизнь



Анис Шакуров
Трансформация.
Дорога длиною в жизнь

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70401052
ISBN 9785006244627*

Аннотация

Казалось, что эту страну спасти уже поздно. Она погрузилась во мрак гниения и разложения. От неё отвернулись не только «друзья», но даже враги. Люди, её населяющие, ненавидят и презирают друг друга. Но даже в миг, когда топор палача уже начал своё движение к шее осуждённого, остаётся маленький луч надежды, что вдруг...

Содержание

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ, НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ	6
Благодарность	6
ЦЕЛЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ	7
ЛОЖЬ И ЕЁ ВИДЫ	8
МУДРОСТЬ ВЕКОВ- ПРИТЧИ	9
И ПОГОВОРКИ	
ДОБРО И ЗЛО	9
ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ДЕЛА	10
ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ	10
СЧАСТЬЕ ЧТО ЭТО	11
ЛЮБОВЬ, КАК ЕЁ ПОНЯТЬ	12
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ	12
НЕМНОГО О БОГЕ И РЕЛИГИИ	13
всё о лжи	14
все оттенки лжи	14
ложь и её виды	16
корыстная ложь	16
бескорыстная ложь	17
самообман	18
влияние лжи	19
Манипуляция общества	21
счастье и пути его достижения	23
«Исследование счастья: ключевые факторы	24

и способы достижения»	
«Психологические аспекты счастья: как настроить свой внутренний мир»	25
«Счастье и физическое благополучие: роль здорового образа жизни»	26
«Социальные связи и счастье: значимость близких отношений»	27
практические советы	28
«Путь к счастью: практические советы и стратегии для каждого дня»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Трансформация Дорога длиною в жизнь

Анис Шакуров

© Анис Шакуров, 2024

ISBN 978-5-0062-4462-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ, НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

Благодарность

Здравствуйте дорогие мои. Эта книга не просто так называется «Трансформация» путь длиною в жизнь это реальный процесс трансформации человека в течении жизни. Чтобы понять, осознать и воплотить в то что вы сейчас видите мне потребовалась вся моя прожитая жизнь. Поэтому не верьте если вам скажут что люди не меняются, это не правда. Мы можем не знать, не понимать или ошибаться в выборе пути но если вы захотите то всё у вас получится и моя книга вам в помощь. И прежде чем начнём

Я хотел бы выразить свою глубокую благодарность всем, кто был рядом со мной в моей жизни. Без вас я бы не смог достичь таких высот и стать тем человеком, которым я являюсь сегодня.

Прежде всего, я хочу поблагодарить своих родителей. Они всегда были рядом, поддерживали меня и верили в мой потенциал. Их любовь и забота были моими главными источниками силы и мотивации.

Отдельное спасибо хочу сказать моей любимой женщине,

матери моих прекрасных детей. Ее поддержка и вера в меня были неоценимыми. Она всегда стояла рядом моя муза, вдохновляла меня на новые свершения и помогала преодолевать трудности.

Также я не могу не упомянуть моего друга, который остался со мной, несмотря ни на что. Вместе мы прошли через многое, и его наличие всегда было для меня непреходящим источником поддержки и силы.

Я благодарен всему этому разнообразию людей в моей жизни. Они все играли важную роль в моем развитии и помогли мне стать лучшей версией себя. Благодаря им я научился ценить каждый момент и быть благодарным за все, что у меня есть.

Поэтому я рекомендую всем открыться для людей, поддерживающих нас и верящих в наши возможности. Искренняя благодарность и признательность – это то, что делает нашу жизнь более счастливой и значимой.

Спасибо вам всем за то, что вы есть в моей жизни. Я ценю вашу поддержку, и веру в меня. Вы – мои настоящие сокровища, и я счастлив, что вы есть.

ЦЕЛЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Чтобы жизнь не прожить зря, нужно иметь ясную цель. Цель – это то, что дает смысл и направление нашей жизни. Но как определить свою цель? Начните с того, чтобы задать

себе вопрос: «Что я хочу достичь в этой жизни?» Может быть это карьерный успех, семейное благополучие или личностный рост.

Но помимо того, чтобы знать свою цель, важно еще и уметь двигаться к ней. Для этого нужна мотивация и настойчивость. Ведь путь к цели может быть трудным и длинным.

Однако не стоит забывать о главном – наслаждайтесь каждым моментом жизни. Ведь путь к цели также является частью вашей жизни

ЛОЖЬ И ЕЁ ВИДЫ

Ложь – одна из самых распространенных вещей в мире, которая может иметь различные формы и проявления. Например, люди могут лгать, чтобы скрыть свои ошибки или преступления, чтобы выглядеть лучше перед другими или чтобы избежать неприятностей. Также существует «безобидная» ложь, когда человек говорит неправду для того, чтобы украсить свою реальность или защитить свою чувствительность.

Однако любая ложь имеет отрицательное влияние на нашу жизнь. Она портит отношения с близкими и друзьями, лишает нас доверия окружающих и подрывает нашу самооценку

МУДРОСТЬ ВЕКОВ- ПРИТЧИ И ПОГОВОРКИ

Мудрость веков зачастую заключается в притчах и поговорках, которые передаются из поколения в поколение. Они могут звучать банально, но если посмотреть на них с другой стороны, то можно увидеть глубокий смысл. Например, поговорка «Жизнь прожить – не поле перейти» означает, что жизнь – это не легкая и простая дорога, а скорее тернистый путь с препятствиями и испытаниями. Именно благодаря этим испытаниям мы растем, меняемся и становимся лучше. Поэтому не следует опускать руки при первой же трудности – стоит помнить о мудрости предков и продолжать двигаться к своей цели.

ДОБРО И ЗЛО

Жизнь полна добра и зла, и каждый из нас сталкивается с этими противоположностями. Но как определить, что является добром, а что – злом? Как правильно выбирать свой путь в жизни?

Важно помнить, что все зависит от нашего восприятия и того, как мы реагируем на происходящее. Добро может быть скрыто за обыденным поступком или словом, а зло – за маской благородства. Важно уметь различать их.

Также нужно понимать, что никто не является абсолютно добрым или злым. У каждого человека есть свои пороки и достоинства. Главное – стараться быть лучше каждый день и делать выбор в пользу добра

ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ДЕЛА

В жизни каждого человека случаются как хорошие, так и плохие моменты. Однако, важно помнить, что наше поведение и выборы напрямую влияют на количество этих моментов. Хорошие дела, добрые поступки и уважительное отношение к окружающим – это то, что создает положительную атмосферу и приводит к новым светлым событиям в жизни. В то же время, негативные поступки и отношения становятся причиной неудач и неприятностей. Поэтому каждый из нас должен стремиться к тому, чтобы проводить больше времени на хороших делах и балансировать свое поведение в сторону позитивного. Именно так мы можем обеспечить себе интересную и яркую жизнь без лишних переживаний.

ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ

В нашем мире, где все бегут за успехом и материальным благополучием, неизбежно сталкиваться с манипуляцией. Мы часто становимся жертвами манипуляторов, кото-

рые используют наши слабости и уязвимости для достижения своих целей. Они могут быть нашими коллегами по работе, друзьями или даже близкими людьми.

Чтобы не попадать в ловушки манипуляторов, необходимо осознавать свои сильные и слабые стороны. Важно уметь выстраивать границы и отстаивать свое мнение, не поддаваясь на провокации и давление окружающих.

Также полезно развивать навыки эмпатии и понимания других людей. Это поможет понять, когда вас пытаются обмануть или использовать в своих целях

СЧАСТЬЕ ЧТО ЭТО

Часто мы стремимся к достижению определенных целей, думая, что это принесет нам счастье. Однако на практике мы часто оказываемся разочарованными, потому что цель не приносит желаемого удовлетворения. Счастье – это не результат достижения какой-то точки в будущем, а процесс настоящего момента. Оно может быть найдено в обыденных вещах: в улыбке ребенка, в хорошей книге или прогулке по парку. Счастье – это то, что происходит здесь и сейчас. Начните замечать и наслаждаться этими маленькими моментами каждый день и вы обнаружите, что жизнь наполнена радостью и благодарностью за то, что вы уже имеете. Результаты вашего труда станут лишь приятным бонусом к уже счастливой жизни.

ЛЮБОВЬ, КАК ЕЁ ПОНЯТЬ

Любовь – это не только романтические отношения, но и состояние, когда тебе хочется делать что-то доброе для другого человека без ожидания благодарности. Любовь может проявляться в маленьких вещах: заботиться о близких, помогать кому-то в трудную минуту или просто улыбнуться и пожелать доброго дня. Важно понимать, что любовь – это двусторонний процесс. Нельзя любить кого-то одного без уважения и заботы о себе самом. Также не стоит стремиться изменить другого человека под свои требования и желания. Любовь – это принять другого таким, какой он есть, с его достоинствами и недостатками. В конечном счете, любовь делает жизнь ярче и полнее.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Взаимоотношения в семье – это одна из самых важных составляющих жизни. Ведь именно там мы находим поддержку, любовь и понимание. Однако, порой кажется, что никакие усилия не помогают сохранить гармонию в отношениях. Что делать в такой ситуации?

Сначала стоит осознать, что каждый человек индивидуален и имеет свой характер и мировоззрение. При этом, не стоит забывать о том, что родственные отношения дарят

возможность для компромиссов и терпимости.

Для сохранения гармонии в семье необходимы четкие правила общения – слушайте друг друга и выражайте свои мысли без агрессии и обвинений

НЕМНОГО О БОГЕ И РЕЛИГИИ

Жизнь – это сложное путешествие, полное испытаний и трудностей. Для многих людей религия становится опорой во время бурных перипетий жизни. Но какую роль играют Бог и религия в жизни каждого человека?

Для одних это просто вера в высшую силу, которая помогает им преодолевать трудности. Другие видят Бога как личного спасителя, который всегда готов помочь. Есть и те, кто отвергает религию и не верит в небесную силу.

Независимо от того, как мы относимся к Богу и религии, важно помнить, что наша жизнь зависит от наших поступков и выборов. Мы должны быть ответственны за свои действия и не полагаться только на молитвы или чудеса

всё о лжи

Ложь – это одно из самых распространенных явлений в нашем обществе. Мы сталкиваемся с ней каждый день, иногда даже не замечая этого. Интересно, какой цвет имеет ложь? Какие ее виды существуют? И как она влияет на нашу жизнь?

все оттенки лжи

Ложь имеет разные оттенки и оттенки, как цветовая палитра. Она может быть маленькой и невинной, как белая ложь, которую мы говорим, чтобы избежать неловкости или неудобных ситуаций. Она может быть яркой и провокационной, как красная ложь, которую мы распространяем, чтобы привлечь внимание или вызвать эмоции. Она может быть темной и угрожающей, как черная ложь, которая наносит серьезный ущерб и разрушает доверие.

Ложь оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Она может разрушить отношения, какие бы они ни были – семейные, дружеские, романтические или деловые. Доверие является основой любого отношения, и когда оно нарушается ложью, его восстановление может быть очень сложным. Ложь также может затруднить принятие верных решений. Когда мы не можем полностью доверять информации, которую нам

предоставляют, мы можем сделать ошибочные выводы или совершить неправильные действия.

ложь и её виды

Ложь – явление, которое присутствует в жизни каждого человека. что такое ложь на самом деле и какие виды лжи существуют? Одним из главных аспектов понимания лжи является осознание того, что она может быть намеренной, и случайной.

Сегодня будем говорить о различных видах лжи и последствиях. Если не знать, как распознать обман или как правильно отреагировать на него, то можно стать жертвой манипуляций со стороны окружающих людей. Кроме того, наличие лжи может привести к серьезным проблемам в отношениях с близкими и друзьями, а также в работе и общественном пространстве. Поэтому важно понимать разновидности лжи, чтобы своевременно распознавать и избегать неприятных последствий.

корыстная ложь

Одним из видов лжи является корыстная ложь, которая используется с целью получения выгоды или избежания неприятностей. Эта ложь может принимать различные формы: от обмана в деловых отношениях до скрытия правды для сохранения своего социального статуса.

Корыстная ложь может иметь серьезные последствия для

всех участников процесса. Например, работник обманывает начальника о выполненной работе, то это приведёт к финансовым потерям компании и увольнению сотрудника. Когда политик использует корыстную ложь для достижения целей, это может повлечь тяжёлые последствия и потерю доверия у избирателей.

Как бороться с корыстной ложью? Важно помнить, правда всегда выходит наружу, а корысть часто становится причиной неудач и порочных кругов. Признание ошибки и исправление ее – гораздо достойнее, чем продолжение обмана. Кроме того, можно использовать метод «проверки фактов» – проверять информацию, которую нам предоставляют, и искать дополнительные источники подтверждения. Это поможет избежать ловушек корысти и сохранить правду в отношениях с окружающими.

бескорыстная ложь

Одним из видов лжи является бескорыстная ложь. Этот тип лжи используется человеком без какой-либо выгоды для себя, а скорее наоборот – в ущерб своим интересам. Одной из причин такой лжи может быть желание защитить кого-то или что-то от негативных последствий.

Например, родители могут сказать своему ребенку, что его любимый питомец ушел на небольшое путешествие, чтобы не расстраивать и не травмировать его эмоционально по-

сле того, как животное умерло.

Кроме того, бескорыстная ложь может использоваться для сохранения гармонии в отношениях или просто для избежания конфликта. Например, друг может несколько приукрасить свой опоздавший подарок для именинника, чтобы не обидеть его и не испортить настроение всему коллективу.

В целом, бескорыстная ложь может иметь положительные стороны и помочь сохранить хорошие отношения между людьми. Однако её использование важно ограничивать и оставлять на случаи исключительной необходимости. В противном случае, человек может начать злоупотреблять этим видом лжи и потерять доверие окружающих.

самообман

Самообман – это один из наиболее распространенных и самых опасных видов лжи. Суть его заключается в том, что человек сознательно обманывает самого себя, чтобы избежать неприятных ощущений или принять решение, которое не соответствует его желанию.

Примеры самообмана могут быть разными: от уверенности в своих способностях до отрицания фактов, которые противоречат нашему мировоззрению. Как правило, этот процесс происходит бессознательно и может повлиять на все аспекты жизни человека: от личных отношений до карьеры.

Самообман может быть основой для создания и поддер-

жания иллюзий и стереотипов в своей жизни. Например, человек может убеждать себя в том, что он является лучшим работником в компании или что его партнер всегда будет верен ему. Такие убеждения могут привести к разочарованию и даже к серьезным последствиям.

Чтобы предотвратить самообман, нужно осознавать свои мысли и эмоции, а также повышать уровень самоанализа. Важно не только задавать себе вопросы, но и честно отвечать на них. Также можно обратиться за помощью к психологу или другим специалистам, которые помогут раскрыть причины своего самообмана и разработать стратегии для его преодоления.

ВЛИЯНИЕ ЛЖИ

Большое влияние лжи оказывается на общество в целом. Когда ложь становится нормой, здоровая коммуникация и взаимодействие страдают. Люди перестают верить друг другу и становятся подозрительными. Это приводит к распаду социальных связей и ухудшению качества жизни.

Как бороться с ложью? Прежде всего, мы должны стремиться к честности в собственной жизни. Мы должны быть готовы стоять за правду и отказываться от лжи, даже если она может показаться более выгодной. Кроме того, мы должны развивать критическое мышление и умение различать правду от лжи. Образование и информированность помогут нам

не попадаться на удочку лжи и распознавать манипуляции и обман.

В конечном счете, ложь – это выбор каждого из нас. Мы можем решить, что будем говорить правду и стремиться к честности во всех сферах нашей жизни. Мы можем выбрать, что не будем участвовать в распространении лжи и не давать ей воздействовать на нашу собственную жизнь. Каждая правдивая слово и действие может стать каплей, которая помогает изменить общественное сознание и создать лучшую и более честную будущность для всех нас.

Манипуляция общества

Манипуляция – это одно из самых опасных оружий, которым владеет общество. В своих интересах оно может подвергать манипуляции каждого из нас, нанося при этом непоправимый ущерб нашему развитию и личностному росту.

Мы все хотим быть признанными и успешными, и общество использует это желание против нас. Оно создает навязчивые стандарты красоты, успеха, счастья, которым мы все стремимся соответствовать. Мы тратим бесконечное количество времени и энергии, пытаясь соответствовать этим стандартам, но в итоге осознаем, что они нереальны и недостижимы.

Манипуляция обществом проникает во все сферы нашей жизни – от работы до отношений. Мы становимся пешками в большой игре, где некоторые люди контролируют нас, чтобы достичь своих целей. И мы даже не замечаем, как наши мысли и действия подчинены этой манипуляции.

Но самое печальное, что мы становимся пассивными участниками этой игры. Мы позволяем обществу определить наши цели и мечты, вместо того, чтобы строить их самим. Мы принимаем установки и стереотипы, а не ищем свои собственные истины. Мы теряемся в массе, вместо того, чтобы проявить свою индивидуальность.

Манипуляция обществом оставляет нас безразличными

к своим истинным потребностям и желаниям. Мы становимся так занятыми удовлетворением ожиданий других людей, что забываем о том, что наша собственная счастье и успех должны исходить из нас самих.

Но не все так плохо. Мы можем противостоять манипуляции и восстановить свое личностное развитие. Мы можем осознать, что мы сами ответственны за свою жизнь и выбор. Мы можем отказаться от стандартов и ожиданий, которые навязывает общество, и начать строить свою собственную историю.

Давайте перестанем быть марионетками в руках общества. Давайте начнем слушать свои потребности и ставить свои цели. Давайте не позволим манипуляции определять нашу личность и будущее. Вместе мы можем создать мир, где каждый человек может быть самим собой и достигать собственного счастья и успеха.

Не дайте обществу манипулировать вами. Верьте в себя, следуйте своим мечтам и будьте свободными от внешнего контроля. Ваша личность и развитие – это ваше самое ценное достояние.

счастье и пути его достижения

Счастье – одно из самых важных и желанных состояний каждого человека. Мы стремимся к нему, ищем его в различных сферах нашей жизни, надеясь обрести долгожданное ощущение удовлетворенности и радости. Однако, путь к счастью может быть индивидуальным для каждого из нас. Каждый человек имеет свои предпочтения, ценности и взгляды на мир, что делает понятие счастья ещё более относительным.

Достижение счастья – это процесс, требующий осознания и усилий. В то время как для некоторых людей счастье может быть связано с успешной карьерой и материальным благополучием, другие могут искать его в личных отношениях или духовном развитии. Исследования показывают, что ключевыми факторами для достижения счастья являются саморазвитие, гармония в отношениях, забота о своем теле и уме, а также поиск значимости в жизни через помощь другим людям или привнесение положительных изменений в мир.

В этой книге мы рассмотрим различные пути достижения счастья и исследуем, какие стратегии и действия могут помочь нам обрести желанное состояние. Мы также обратимся к научным исследованиям, чтобы узнать о факторах, влияющих на счастье, и предложим практические советы, которые могут помочь каждому из нас в поиске своего личного

счастья. В конечном итоге, целью данной книги является помощь читателям в создании сбалансированной и осознанной жизни, наполненной радостью и удовлетворением.

«Исследование счастья: ключевые факторы и способы достижения»

Исследование счастья является актуальной темой для многих исследователей, психологов и философов. Они стремятся выявить ключевые факторы, влияющие на счастье, а также найти способы его достижения.

Одним из главных факторов счастья является качество межличностных отношений. Исследования показывают, что люди, которые имеют близких друзей и поддержку со стороны семьи, чувствуют себя более счастливыми. Также важным фактором является наличие эмоциональной поддержки и возможности общаться о своих проблемах.

Другой важный аспект – это саморазвитие. Люди, которые постоянно развиваются и улучшают свои навыки, испытывают большее чувство удовлетворенности жизнью. Это может быть как профессиональное развитие, так и личностный рост через изучение новых умений или хобби.

Физическое здоровье также играет ключевую роль в достижении счастья. Регулярная физическая активность и правильное питание способствуют выработке эндорфинов, гормонов счастья, что положительно влияет на наше настроение.

«Психологические аспекты счастья: как настроить свой внутренний мир»

Счастье – это состояние, которого все мы стремимся достичь. Однако не всегда понятно, каким образом можно настроить свой внутренний мир для достижения этого состояния. В данном подразделе мы рассмотрим психологические аспекты счастья и предложим несколько способов, которые помогут изменить свое отношение к жизни и улучшить внутреннюю гармонию.

Во-первых, стоит осознать, что счастье – это не результат внешних обстоятельств, а скорее состояние нашего внутреннего мира. Мы можем выбирать свое отношение к происходящему и фокусироваться на позитивных аспектах жизни.

Во-вторых, важно разработать стратегии саморазвития и самопознания. Изучайте себя: определите свои ценности, интересы и страсти. Развивайте свои навыки и таланты. Это поможет создать ощущение удовлетворения и наполненности.

Также следует уделить время заботе о своем физическом и эмоциональном благополучии. Регулярные физические упражнения, здоровое питание и достаточный отдых помогут поддерживать хорошее настроение и энергию.

Не забывайте о развитии своих социальных связей

«Счастье и физическое благополучие: роль здорового образа жизни»

Счастье и физическое благополучие тесно связаны между собой. Здоровый образ жизни играет важную роль в достижении и поддержании счастливого состояния. Физическая активность, правильное питание и отсутствие вредных привычек помогают улучшить настроение, повысить энергию и уровень самооценки.

Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости, которые вызывают приятные ощущения и поднимают настроение. Они также помогают справиться со стрессом, уменьшить тревожность и депрессивные состояния.

Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Рацион богатый овощами, фруктами, полезными жирами и белками обеспечивает организм всем необходимым для нормального функционирования. Это положительно сказывается на физическом самочувствии, а следовательно и на общем чувстве счастья.

Избегание вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, также является важным аспектом здорового образа жизни

«Социальные связи и счастье: значимость близких отношений»

Социальные связи и близкие отношения играют важную роль в достижении счастья. Исследования показывают, что люди, которые имеют качественные и поддерживающие отношения с другими людьми, чувствуют себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью.

Близкие отношения предоставляют нам эмоциональную поддержку, понимание и принятие. Мы можем делиться радостью и горестями со своими близкими людьми, а они помогут нам пережить сложности и проблемы. Кроме того, наличие качественных отношений способствует развитию наших личностных качеств, таких как эмпатия, терпение и компромиссность.

Близкие отношения также помогают нам чувствовать себя связанными с миром в целом. Они создают ощущение принадлежности и значимости в обществе. Когда мы знаем, что есть люди, которые нас любят и ценят нас такими, какие мы есть, мы становимся более уверенными и счастливыми.

Однако, чтобы наслаждаться благодаря близким отношениям, необходимо вложить усилия в их развитие и поддержание. Важно выделять время для общения с близкими людьми, проявлять интерес к их жизни и оказывать им поддержку

практические советы

«Путь к счастью: практические советы и стратегии для каждого дня»

Счастье – это не только цель, но и путь. Все мы хотим быть счастливыми, но как достичь этого состояния? В данном подразделе предлагаются практические советы и стратегии, которые помогут каждому находить радость в повседневной жизни.

Первый совет – научитесь быть благодарными. Каждый день задумывайтесь о том, за что вы можете быть благодарны. Это могут быть маленькие радости, например, вкусный завтрак или красивый закат. Сосредоточившись на положительных моментах, вы будете притягивать больше счастья в свою жизнь.

Второй совет – заботьтесь о своем физическом и эмоциональном благополучии. Регулярные физические упражнения помогут вам чувствовать себя лучше и повысят вашу энергию. Также не забывайте об уходе за своими эмоциями – найдите время для релаксации и саморазвития.

Третий совет – окружайте себя положительными людьми. Люди, которые разделяют ваши ценности и вдохновляют вас

на развитие, помогут вам находить счастье. Избегайте токсичных отношений и постоянно стремитесь к общению с хорошими людьми.

Четвертый совет – ставьте перед собой достижимые цели

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.