

ЛЕЯ ВЭЛЛ

12+



РЕАЛЬНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ

Как перестать выживать и начать жить —
даже если сейчас кажется,
что всё рухнуло



АДАПТИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ
В ГЛУБОКОМ ЖИЗНЕННОМ КРИЗИСЕ

Лея Вэлл

Реальность начинается внутри

«Издательские решения»

Вэлл Л.

Реальность начинается внутри / Л. Вэлл — «Издательские решения»,

Вы просыпаетесь уставшей. Делаете всё «как надо». Но внутри — пустота. Вы вините себя. А надо — понять: кризис — не поломка, а сигнал. Пора перестать жить по чужому сценарию. Эта книга — честный разговор о том, как работает ваш автопилот, внутренний критик, детские программы. Что делать, когда нет сил. Как вернуть смысл, деньги, отношения и себя. 15 глав, 30 дней практик, рабочая тетрадь. Без магии. С психологией и теплом.

© Вэлл Л.

© Издательские решения

Содержание

РЕАЛЬНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ	6
СОДЕРЖАНИЕ	7
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	8
Глава 1	10
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Реальность начинается внутри

Лея Вэлл

© Лея Вэлл, 2026

ISBN 978-5-0070-5884-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РЕАЛЬНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ

Как перестать выживать и начать жить — даже если сейчас кажется, что всё рухнуло
Адаптированное издание для людей в глубоком жизненном кризисе

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия: если вам больно — вы в правильном месте..

Глава 1. Вы не одни: кризис как норма современной жизни

Глава 2. Автопилот: кто на самом деле управляет вашей жизнью

Глава 3. Откуда берутся программы: детство, которое продолжается

Глава 4. Внутренний критик: голос, которому вы верите больше всех

Глава 5. Эмоции: не враги, а проводники

Глава 6. Выгорание: как вы довели себя до пустоты

Глава 7. Когда нет сил: восстановление с нуля

Глава 8. Смысл: что делать, когда всё потеряло ценность

Глава 9. Отношения в кризисе: как не потерять себя и других

Глава 10. Деньги и кризис: как выдержать, когда падает доход

Глава 11. Идентичность: кем вы себя считаете и кем можете стать

Глава 12. Страх: как идти вперёд, когда трясутся колени

Глава 13. Маленькие шаги: тихая революция

Глава 14. Доверие к процессу: как не бросить, когда не видно результата

Глава 15. Возвращение к себе: кто вы без масок

30 дней практики (адаптированной для кризиса)

Рабочая тетрадь

Эпилог: вы уже не тот, кем были

Об авторе

Благодарность

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

ЕСЛИ ВАМ БОЛЬНО — ВЫ В ПРАВИЛЬНОМ МЕСТЕ

Я не буду говорить вам «всё будет хорошо». Потому что сейчас вы, возможно, не верите в это. И я вас понимаю.

Я не буду говорить «просто улыбнись» или «посмотри на позитивные стороны». Потому что когда внутри пустота, позитивные стороны кажутся насмешкой.

Я скажу другое.

Если вы открыли эту книгу — вы уже сделали шаг. Возможно, самый важный в своей жизни за последние годы. Вы остановились. Вы признали, что что-то не так. Это требует мужества, которого у вас, как вам кажется, нет. Но оно есть. Иначе вы бы не читали эти строки.

Кто вы прямо сейчас?

Возможно, вы — женщина лет сорока с лишним, которая вырастила детей, построила карьеру, а теперь смотрит в пустоту и не понимает: «Ради чего всё это было?»

Или вы — мужчина, который всегда был «сильным», «добытчиком», «опорой», а теперь не может встать с дивана и не знает, куда девать эту тяжесть в груди.

Или вы — молодой человек, который только начал жить, а уже чувствует, что «пропустил что-то главное», что мир движется слишком быстро, а вы стоите на месте.

Или вы — тот, кто потерял работу, отношения, близкого человека, здоровье, веру. Или всё сразу.

Ваш возраст, пол, профессия, социальный статус не имеют значения. Потому что кризис не спрашивает, кто вы. Он просто приходит. И когда он приходит — кажется, что мир схлопывается.

Что такое кризис на самом деле?

В нашей культуре кризис воспринимается как катастрофа. «У меня кризис» звучит как «я сломался», «я неудачник», «я не справился».

Но в психологии кризис — это точка бифуркации. Момент, когда старая система больше не работает, а новая ещё не построена. Это не конец. Это переход.

Представьте, что вы всю жизнь жили в доме. Он был тёплым, привычным, безопасным. А потом в нём стало холодно, стены покосились, крыша протекает. Вы можете бесконечно латать дыры. А можете признать: дом отслужил своё. И начать строить новый.

Кризис — это когда старый дом рухнул. И вы стоите на пепелище. И кажется, что ничего больше не будет. Но именно на этом пепелище вы можете построить дом, который будет вашим. Настоящим. Не тем, который вам навязали, а тем, который вы выберете сами.

Что вы найдёте в этой книге.

Это не сборник «мотивирующих цитат» и не руководство по «быстрому счастью». Я не верю в быстрое счастье. Я верю в медленное, честное, иногда мучительное, но настоящее возвращение к себе.

Вот, что вас ждёт на этих страницах:

Главы о признании. О том, как перестать врать себе и назвать боль своим именем.

Главы об автопилоте. О том, кто на самом деле управляет вашей жизнью и как перехватить управление.

Главы о внутреннем критике. О том, чей голос звучит в вашей голове и почему ему нельзя верить.

Главы о детстве. О том, как старые раны продолжают кровоточить десятилетия спустя.

Главы о выгорании. О том, как вы довели себя до пустоты и как из неё выбираться.

Главы о смысле. О том, что делать, когда всё потеряло ценность.

Главы об отношениях, деньгах, границах, доверии к себе.

И 30 дней практик — не «галочек», а реальных шагов, адаптированных под состояние, когда нет сил даже на то, чтобы почистить зубы.

Как читать эту книгу.

Не торопитесь.

Если вы прочли абзац и почувствовали — остановитесь. Позвольте себе это чувство. Вы не обязаны «проглатывать» книгу за вечер. Это не соревнование.

Делайте упражнения.

Только они превращают «знание» в «изменение». Вы можете прочитать 100 книг о психологии и остаться тем же человеком. Или можете сделать одно упражнение из этой книги — и впервые за долгие годы почувствовать что-то живое внутри.

Возвращайтесь.

Книга не обязана «работать» с первого раза. Если сейчас какая-то глава не отзывается — отложите. Вернитесь через месяц, через два. Она будет ждать.

Доверяйте себе.

Если внутри вас есть голос, который говорит «это всё фигня» — это говорите не вы. Это говорит ваш автопилот, который боится перемен. Скажите ему: «Может быть, и фигня. Но я попробую».

И последнее. Прямо сейчас, в эту секунду, вы могли бы закрыть книгу и заняться чем угодно. Но вы продолжаете читать. Это значит, что внутри вас есть что-то, что хочет жить. Хочет по-настоящему. Не «как надо», а «как хочется». Это что-то — ваша настоящая суть.

Она никуда не делась. Она просто завалена мусором чужих ожиданий, страхов, программ и «надо». Мы будем её откапывать. Постепенно. Слои за слоем.

Готовы?

Тогда — начнём.

Глава 1

ВЫ НЕ ОДНИ: КРИЗИС КАК НОРМА СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Прежде чем мы начнём говорить о том, как выбраться из кризиса, я хочу сказать одну важную вещь. Возможно, самую важную в этой книге.

Вы не одиноки.

Я знаю, что сейчас вам кажется, что вы единственный человек на планете, который чувствует себя так паршиво. Что все вокруг — счастливы, успешны, полны энергии и планов. А вы — единственный «бракованный экземпляр».

Это не правда.

Это оптический обман. И я сейчас объясню, почему он возникает.

Почему нам кажется, что мы одни

Спросите себя: когда вы в последний раз говорили кому-то по-настоящему честно о том, что чувствуете?

«У меня всё хорошо» — отвечаете вы на вопрос «как дела».

«Нормально, работаю» — говорите коллегам.

«Да всё в порядке, просто устал» — отвечаете близким.

Мы привыкли носить маску. Мы боимся показать, что нам плохо. Боимся, что нас осудят, пожалеют, сочтут «слабыми», «неудачниками», «истеричками».

И все вокруг делают то же самое.

Поэтому создаётся иллюзия: все вокруг счастливы, а я один страдаю. Но на самом деле каждый человек в вашем окружении — каждый! — носит свою маску. И за каждой маской — своя боль.

Цифры, которые стоит знать.

Я не люблю апеллировать к статистике, потому что статистика холодна, а боль — горяча. Но иногда цифры помогают увидеть реальность.

Вот несколько фактов, которые стоит знать.

О тревоге и депрессии:

По некоторым данным, более 300 миллионов человек в мире страдают депрессией. Это больше, чем население многих стран.

Каждый четвёртый взрослый человек хотя бы раз в жизни сталкивается с клинически значимым тревожным расстройством.

Уровень тревожности в мире вырос на 25% за последние 10 лет — это данные глобальных исследований.

О выгорании:

Согласно исследованию Gallup, почти 80% работников испытывают симптомы выгорания в той или иной степени.

Врачи, учителя, социальные работники — профессии с самым высоким уровнем выгорания.

Но выгорание всё чаще диагностируют у айтишников, предпринимателей, творческих специалистов, мам в декрете.

О кризисе среднего возраста:

Исследования показывают, что уровень счастья достигает минимума в возрасте 45—50 лет — это так называемая «U-образная кривая счастья».

В этом возрасте люди чаще всего переживают разводы, смену работы, экзистенциальные кризисы.

О деньгах и кризисе:
Более 60% людей живут «от зарплаты до зарплаты» и испытывают финансовый стресс. В периоды экономической нестабильности уровень тревоги и депрессии растёт на 30—40%.

Что эти цифры означают лично для вас
Они означают, что вы — не исключение. Вы — статистическая норма.
Ваш кризис — это не доказательство вашей «неполноценности». Это закономерная реакция здорового организма на нездоровые условия.

Мы живём в мире, который:
требуется от нас быть продуктивными 24/7,
показывает нам в соцсетях только «успешный успех» других людей,
обесценивает отдых, тишину, просто «бытие»,
смешивает нашу ценность с нашим доходом и социальным статусом,
изолирует нас друг от друга,
постоянно говорит нам: «Ты недостаточно хорош, купи ещё вот это, стань вот этим».
В такой реальности кризис — не поломка. Это здоровая реакция. Это ваша психика говорит: «Стоп. Дальше так нельзя. Это меня убивает».

Истории людей, которые прошли через кризис (и вышли из него)
Я хочу рассказать вам несколько историй. Не «звёзд» и не «гуру». Обычных людей.

Алексей, 52 года, инженер.

Пять лет назад Алексей потерял работу. Не просто работу — смысл жизни. Он работал на заводе 28 лет. «Я знал каждую деталь станка, — говорит он. — Я мог на ощупь определить, что сломалось. Это было моё тело, моя идентичность».

Когда завод закрылся, Алексей впал в депрессию. Он не выходил из дома три месяца. «Я не мог смотреть в зеркало. Я чувствовал себя никчёмным. Моя жена молча ставила еду и уходила. Она не знала, что сказать. Я не знал, что сказать».

Через три месяца Алексей пошёл к психологу. «Я пошёл не потому что хотел. Я пошёл потому что не мог больше. Мне казалось, что я уже мёртвый, просто забыл лечь».

Он начал с малого. «Я не мог работать — но мог мыть посуду. Не мог искать работу — но мог гулять по 10 минут в день. Психолог сказал: „Твоя задача сейчас — не найти работу. Твоя задача — вернуть ощущение, что ты вообще жив“».

Прошло два года. Алексей открыл свой маленький бизнес — ремонт станков. «Я уже никогда не буду тем Алексеем, который был на заводе. Я другой. Иногда я тоскую по тому парню. Но я не хочу возвращаться».

Мария, 37 лет, дизайнер

Мария пришла к психологу с одной фразой: «Я больше не хочу жить. Не то чтобы я хочу умереть. Я просто не хочу так жить. Каждое утро я открываю глаза и думаю: „Опять“».

Она была успешным фрилансером. Хорошие проекты, хорошие деньги, хорошая квартира. «Но я как будто не в своей жизни. Как будто наблюдаю за персонажем, который мне не нравится. Её все любят. Она удобная. Она не жалуется. А я внутри — пустота». Они работали полгода. Мария ушла от клиентов, которые её истощали. Она стала меньше брать заказов и больше — делать что-то для себя. Рисовать для души. Писать. «Я перестала быть „успешной“ в глазах других. Но я стала чувствовать себя живой. Это того стоило».

Что объединяет эти истории

В этих историях — три общих элемента:

Точка отказа. Каждый из этих людей дошёл до границы. Они не могли больше «терпеть», «справляться», «делать вид». Это важно. Именно точка отказа — начало выхода.

Маленькие шаги. Никто из них не «изменил жизнь за один день». Они начинали с того, что могли. С мытья посуды, с 10-минутной прогулки, с одного «нет».

Разрешение. Они разрешили себе быть в процессе. Разрешили себе не знать, куда идти. Разрешили себе быть неидеальными. Это самое трудное.

Что делать, если вы не чувствуете связи с этими историями

А что, если ваша ситуация другая?

Что, если вы не потеряли работу и не развелись? Что, если внешне у вас всё «нормально»? У вас есть работа, семья, дом. Но внутри — пустота. Глубокая, холодная пустота.

Это самый распространённый вид кризиса. И самый коварный.

Потому что когда внешне всё «хорошо», вы не имеете права жаловаться. Вы сами начинаете считать себя неблагодарным, странным, «не в порядке». «У других всё хуже — а я ною». Вы вините себя. А пустота растёт.

Я хочу сказать вам: это тоже кризис. Он не менее валиден.

Ваша психика не различает внешние обстоятельства. Она реагирует на то, что внутри. И если внутри пусто — ей всё равно, что снаружи есть машина и квартира. Она говорит: «Мне плохо. Я хочу по-другому».

Упражнение: «Мой кризис — какой он?»

Возьмите чистый лист бумаги (или откройте документ на телефоне). Напишите ответы на эти вопросы. Не редактируйте, не оценивайте, не пытайтесь быть «логичным». Пишите первое, что придёт.

Часть 1. Признание

Что я чувствую чаще всего в последнее время? (напишите 5—10 слов или фраз)

Что я делаю, когда чувствую это? (избегаю? ем? сплю? смотрю сериалы? работаю без остановки?)

Если бы я мог описать своё состояние одним образом — что бы это было? (например: «я как будто в колодце», «я за стеклом»)

Часть 2. Сравнение с другими

С кем я себя сравниваю?

Что бы я сказал этому человеку, если бы узнал, что он чувствует то же, что и я?

А что я говорю себе, когда чувствую то же самое?

Часть 3. Надежда

Что я хотел бы чувствовать вместо того, что чувствую сейчас?

Если бы я мог сделать один маленький шаг в эту сторону сегодня — что бы это могло быть?

Сохраните этот лист. Через месяц, через два, через полгода вы вернётесь к нему и увидите, как далеко ушли.

Глава 2

АВТОПИЛОТ: КТО НА САМОМ ДЕЛЕ УПРАВЛЯЕТ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

Вы когда-нибудь ехали на работу и вдруг понимали, что не помните, как выехали из дома? Дорога прошла «сама». Тело вело машину, а мысли блуждали где-то в прошлом или будущем.

Это — автопилот. Механизм, который позволяет нашему мозгу экономить энергию, переводя рутинные действия в автоматический режим.

Это полезно. Без автопилота мы бы не могли думать ни о чём, кроме того, как дышать, ходить, пережёвывать пищу. Автопилот освобождает сознание для новых задач.

Проблема начинается тогда, когда автоматическими становятся не только движения, но и способы думать, чувствовать и реагировать на мир.

Два ума в одном человеке

Нейробиологи и психологи давно говорят о том, что у каждого из нас есть два ума.

Первый — сознательный. Это «я», которое читает эту книгу. Оно медленное, аналитическое, способное работать с абстракциями. Именно оно принимает решения: «Я хочу изменить жизнь», «Я пойду к психологу», «Я больше не буду так жить».

Второй — подсознательный (или бессознательный). Он быстрый, образный, основан на паттернах и привычках. Он управляет вашим пульсом, дыханием, он включает реакцию «бей-беги» до того, как вы успели осознать опасность. Он хранит всю память ваших эмоций. Именно он решает, как вы реагируете на стресс, на комплименты, на критику, на отказы.

Эти два ума работают параллельно. Но они не всегда синхронизированы.

Вы сознательно решаете: «Я хочу быть уверенным». А подсознание говорит: «Нельзя, опасно, тебя осудят». И оно побеждает. Потому что оно старше, быстрее и глубже.

Как автопилот управляет жизнью

Нейробиологи подсчитали: 95% наших решений принимаются автоматически. Мы не выбираем их осознанно. Мы просто воспроизводим программы.

Давайте посмотрим, как это работает на конкретных примерах.

Пример с реакцией на критику.

Ваш начальник сделал замечание. Сознательный ум говорит: «Он указал на ошибку. Это не личное оскорбление. Мне нужно исправить».

А подсознание, которое помнит, как вас критиковали в детстве, реагирует иначе: «Опасность! Меня отвергают! Я недостаточно хорош!» И ваше тело реагирует: краснеет, сжимается, сердце бьётся чаще. Вы начинаете оправдываться или, наоборот, защищаться.

Вы не выбирали эту реакцию. Она произошла автоматически. Это автопилот.

Пример с деньгами

Вы — профессионал высокого уровня. Вы знаете, что ваш труд стоит дорого. Но когда вас просят назвать цену, вы называете сумму ниже рыночной. Сознание говорит: «Я достоин большего». Но подсознание — на основе детских убеждений — говорит: «Много просить — стыдно. Мама говорила, что деньги — это грязь. Богатые — это плохие люди».

Автопилот победил. Вы назвали цену, которую не заслуживаете.

Пример с выбором партнёра

Женщина, которая выросла с холодной, критикующей матерью, снова и снова выбирает холодных, критикующих мужчин. Она не хочет этого. Она сознательно хочет любви и тепла. Но её автопилот считает: «Это безопасно. Это знакомо. Я знаю, как с этим жить».

Она выбирает не то, что хочет. Она выбирает то, что знает.

Автопилот — не враг.

Важно понять: автопилот — это не ваш враг. Он создан эволюцией, чтобы защищать вас. В древности его реакции — мгновенная тревога, избегание неизвестного — спасали жизнь.

Но сегодня эти же реакции мешают жить.

У вас нет саблезубого тигра за спиной. Но ваш автопилот всё ещё думает, что он есть. Поэтому вы боитесь выступать перед людьми (а вдруг меня съедят?), просить о повышении (а вдруг меня отвергнут?), менять работу (а вдруг там будет хуже?).

Автопилот говорит: «Останься в знакомом. Даже если оно плохое — оно безопасное».

Проблема в том, что «безопасное» и «хорошее» — не одно и то же

История Елены: как автопилот разрушает жизнь.

Познакомьтесь с Еленой. Ей 48 лет. Она будет появляться на этих страницах на протяжении всей книги. Её путь — не придуманный. Он собран из сотен реальных историй. И в каждой из них вы узнаете себя.

Елена в 2024 году

Елена — менеджер среднего звена в крупной компании. У неё есть взрослая дочь, отдельная квартира, накопления. Со стороны её жизнь выглядит благополучно. Не

«завидной», но «нормальной».

Но внутри Елены — пустота. Холодная, вязкая пустота, которая тянет вниз каждое утро.

Она просыпается в 7:00. Сначала — секундная передышка. И тут же — голос в голове: «Опять. Снова этот день. Зачем? Для чего?»

Елена встаёт, умывается, одевается. Автоматически. Ест завтрак, не чувствуя вкуса. Едет в метро, глядя в одну точку.

На работе она улыбается коллегам. Шутит. Обсуждает проекты. Но внутри — как будто кто-то умер. И этот кто-то — она сама.

Вечером она возвращается домой. Включает сериал, чтобы заглушить тишину. Листает соцсети, чтобы не оставаться наедине с мыслями. Засыпает с телефоном в руках — лишь бы не слышать этот голос.

Год назад она решила: «Так больше нельзя». Она пошла к психологу. Впервые в жизни.

Психолог попросил её неделю записывать всё, что она говорит себе в голове. Не фильтровать, не оценивать, просто записывать.

Через неделю Елена принесла три страницы. Вот некоторые фрагменты:

«Снова проспала. Идиотка. Вечно ты не можешь вовремя лечь. Ну что ты за человек?»

«Надела это платье — опять не к лицу. Ничего, сойдёт. Всё равно никто не смотрит».

«Начальник хмурый — наверное, опять чем-то недоволен. Что я снова сделала не так? Почему я всегда всё порчу?»

«Коллега получила премию. Ну конечно. У неё есть ум. А ты что — опять в стороне? Неудивительно. Ты всегда была ни на что не способна».

«Вечером хотела почитать умную книгу — а сидишь в телефоне. Ни силы воли, ни ума. Ничего хорошего из тебя не выйдет. Поздно уже. Всё уже поздно».

Когда Елена прочитала этот список, она заплакала. Она никогда не позволила бы себе так говорить с подругой. И даже с врагом. Но с собой — каждый день. Десятилетиями.

Этот голос — и есть её автопилот. Программа, написанная давно, в детстве, другими людьми. Она не замечала её. Она принимала её за свою «истинную сущность».

Как работает автопилот на уровне нейробиологии.

Если упрощённо, мозг состоит из миллиардов нейронов, которые создают связи. Чем чаще вы делаете что-то — тем прочнее становятся связи, отвечающие за это действие. Мозг — это как тропинка в лесу. Чем чаще вы по ней ходите — тем она шире и удобнее. Сойти с неё сложно.

Ваш автопилот — это и есть эти протоптанные тропы.

Когда вы автоматически напрягаетесь при звонке начальника — это срабатывает тропа, проложенная в детстве.

Когда вы автоматически снижаете цену — это тропа, которая говорит: «Меня мало ценят, я должен быть удобным».

Когда вы автоматически откладываете важный разговор — это тропа избегания конфликтов.

Эти тропы можно перепроложить. Мозг пластичен. Нейробиология доказала это: новые нейронные связи формируются через повторяющийся опыт. Каждый раз, когда вы делаете что-то вопреки привычке, вы буквально перестраиваете свой мозг.

Это не метафора. Это физика.

Как заметить автопилот в своей жизни.

Вы не можете изменить то, чего не видите. Поэтому первый шаг к переменам — наблюдение.

Вот три способа заметить автопилот:

— **Следите за телом**

Ваше тело всегда говорит правду. Оно не умеет врать.

Где вы чувствуете напряжение? В плечах? В животе? В челюсти?

Как вы дышите, когда волнуетесь? Поверхностно? Задерживаете дыхание?

Что происходит с вашим сердцем, когда вы думаете о предстоящем разговоре?

Тело — это первая сигнальная система. Оно реагирует на стресс за долю секунды до того, как сознание успело осознать угрозу.

— **Следите за эмоциями**

Автопилот включён, когда у вас возникает сильная, мгновенная реакция.

Вы резко огрызнулись на партнёра, а через секунду пожалели.

Вы расплакались от невинного замечания.

Вы почувствовали непреодолимую тревогу, когда посмотрели на банковский счёт.

Если эмоция пришла до того, как вы успели что-то подумать — это автопилот.

— **Следите за паттернами**

Автопилот любит повторения.

Вы снова выбрали партнёра, который вас не слышит.

Вы снова отложили проект до последнего дня.

Вы снова съели на ночь то, что не планировали.

Вы снова сказали «да», когда хотели сказать «нет».

Если одно и то же происходит с вами в третий, пятый, десятый раз — это автопилот.

Первый шаг: не бороться, а наблюдать

Многие люди, обнаружив автопилот, начинают с ним бороться. «Я больше не буду так делать! Я заставлю себя измениться!»

Это ошибка. Потому что когда вы боретесь с автопилотом, вы даёте ему энергию. Вы подтверждаете его важность.

Правильная стратегия — **наблюдать**.

«Ага, я заметил, что я снова напрягся».

«Интересно, я снова начал оправдываться».

«О, я снова сказал „да“, хотя хотел сказать „нет“».

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.