



Ш

ОЛЕГ СЕМЕНОВ

У

КОТОРЫЕ

А

МЕНЯЮТ

И

ЖИЗНЬ

И

Олег Семенов

ИНАЧЕ, которые меняют жизнь

«Издательские решения»

Семенов О.

ИНАЧЕ, которые меняют жизнь / О. Семенов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963678-2

Вы больше, чем о себе думаете. Эта книга — пошаговая инструкция о том, как познакомиться с собой, раскрыть свой потенциал, а также научиться иначе воспринимать мир, чтобы найти себя в нем.

ISBN 978-5-44-963678-2

© Семенов О.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
1. КТО Я?	7
1.1. Знакомство с собой	7
Наблюдайте	8
Спрашивайте	9
Вы экстраверт или интроверт	10
Объединяйтесь	11
Логика – этика	12
Рациональность – иррациональность	13
1.1. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ Часть 2. Иначе	15
Кто вы?	16
Реинкарнационика	17
Жители Новой земли	18
Human Design	19
«Трансерфинг реальности»	20
1.2. Самопознание	21
Ценности	22
Принципы	23
Предназначение	24
Призвание	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

ИНАЧЕ, которые меняют жизнь

Олег Семенов

© Олег Семенов, 2019

ISBN 978-5-4496-3678-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Друзья, я рад приветствовать вас! И спешу сообщить, что поводом для написания этой книги послужили две идеи:

- Измени точку восприятия и увидишь картину целиком.
- Знания, не поведенные миру, не представляют ценности.

Уверен, что время, проведенное за прочтением, окажется весьма полезным для вас.

Если в процессе чтения у вас возникнут вопросы, идеи, мысли и предложения, делитесь ими со своими друзьями или пишите мне @oleg. aavi, и мы вместе с удовольствием все обсудим.

1. КТО Я?

1.1. Знакомство с собой

Часть 1. Классическая

Откуда у вас сложилось понимание о себе? Как научиться понимать себя и как найти свой идеальный образ? Что вы знаете о себе?

Вы можете сказать, что: вы мужчина/женщина, вам столько-то лет, ваш вес, рост, имеете образование, занимаете должность, получаете много тысяч рублей. Вы сын/дочь, внук, отец, брат, муж или жена. Отличный собеседник, хохмач и т. д. Вы везунчик, счастливчик, успешный, сильный, смелый, добрый и т. п. Все это лишь мнение о себе, которое вы сформировали в процессе приобретения опыта или приняли на веру чужую оценку себя.

Ваше знание о себе начинается с раннего детства, когда родители, воспитатели, друзья, учителя и т. д. говорили, кто и какие вы. И, сравнивая себя с приводимыми примерами, вы соглашались с этим или нет. И каждый раз, соответствуя или не соответствуя этим критериям оценки: вы формировали свой жизненный опыт, мнение о себе и своих возможностях.

В какой-то момент у вас создалась целостная картина своего восприятия, где есть четкие границы возможностей, желаний, потребностей. Рамки приличия, этикета, добра и зла. Все это – чье-то мнение, которые вы примерили на себя и живете с этим.

Попробуйте приблизиться к этим границам и выйти за их пределы. Я не призываю нарушать законы, этику, мораль и т.д., но что находится по ту сторону черты, которую вы сами для себя выдумали?

И это только одна грань вашего великого существа. Вы многогранны и многомерны. Что вы знаете о своей душе, о своем духе, о своем внутреннем мире? Насколько соответствует внешнее проявление вашему внутреннему состоянию? Какие они и чем отличаются?

Познавайте себя самым удобным и правильным, как вы считаете, путем. Начните с самого простого:

Наблюдайте

Пройдите психологические тесты по определению ведущего типа восприятия: аудиального, визуального или кинестетического – и наблюдайте за собой и окружающими людьми.

Для меня долгое время было вопросом, почему мне неприятно общаться с отдельными людьми, хотя в целом они не производили отталкивающего впечатления. Как оказалось, они просто «звучат не так», и когда я это понял, мой мир стал более ярким, насыщенным и целостным. Осознание и использование ведущего канала восприятия помогает лучше понять себя и выстраивать более эффективное общение с другими людьми.

Спрашивайте

Поговорите с близкими по духу людьми. Пусть они расскажут, какими они вас видят, какие интересные качества или особенности вы проявляете, но не замечаете за собой. Чем вы отличаетесь от других?

Вы экстраверт или интроверт

Термины «интроверсия» и «экстраверсия» впервые введены Карлом Юнгом и описаны им в книге «Психологические типы», однако их понимание и употребление в настоящее время отличаются от первоначального значения. Фокусируясь на межличностном поведении, Юнг, определял интроверсию как поведенческий тип, сфокусированный на внутренней психической активности, а экстраверсию – как тип, концентрирующий свои интересы на внешнем мире.

Экстраверсия проявляется в дружелюбном, разговорчивом, энергичном поведении, в то время как интроверсия проявляется в более замкнутом и уединенном поведении. Может показаться, что экстраверсия – более выгодное состояние психики, чем интроверсия, но, по сути, это две стороны одной медали, и каждая из них имеет как сильные, так и слабые стороны.

В своей книге «Нетворкинг для интровертов» Девора Зак описывает следующие качества, присущие этим типам людей:

Интроверты	Экстраверты
Погружены в себя	Многословны
В общении сдержанны	В общении активны
Думают, чтобы говорить	Говорят, чтобы думать
В общении стремятся к глубине	В общении стремятся к разнообразию
Восстанавливаются в одиночестве	Восстанавливаются в группе
Сдержанны	Экспансивны
Самодостаточны	Общительны
Больше слушают	Больше говорят
Общаются один на один	Общаются в группе

Чтобы получить четкий ответ на вопрос, экстраверт вы или интроверт, найдите то, что заряжает вас энергией. Возможно, вы всю жизнь считали себя экстравертом, а были матерым интровертом. Или, наоборот, вы экстраверт, а считаете себя интровертом просто потому, что по какой-то причине не любите общаться с людьми. Главный показатель – это любовь или нелюбовь к общению, заряжает оно вас энергией или нет.

Нет ярко выраженных экстравертов и интровертов – есть большее или меньшее проявление признаков данного типа.

Любой интроверт превращается в экстраверта, если его переполняет энергия, и наоборот, любой экстраверт превращается в интроверта, когда у него упадок сил.

Недостаток внутренней энергии может привести к неверному трактованию собственного психологического типа. Наблюдайте за собой в разных жизненных ситуациях.

Выстраивайте свою работу и коммуникации так, чтобы чередовались периоды «подзарядки» и расходования энергии. Посидели в тишине, накопили энергию – вышли на люди, сбросили ее. Или, наоборот, – сидите, работаете и чувствуете, что колодец пустеет, – скорее на люди, подзарядитесь. Наблюдайте за собой, чувствуйте себя.

Высшим пилотажем может оказаться то, как вы организуете свои дела. Пусть они будут эффективны в любых случаях: и когда заряжаетесь, и когда тратите энергию. Например, в периоды одиночества – занимайтесь творчеством, пишите статьи, книги, рисуйте, вяжите и т. д. В периоды общения – преподавайте, делитесь опытом и знаниями через сеть или в оффлайн-выступлениях. И в том, и в другом случае учитесь, ищите для себя пользу.

Объединяйтесь

Сенсорики и интуиты по-разному воспринимают поступающую к ним информацию. Сенсорики все понимают буквально. Они видят то, что видят, и не более того. Интуиты воспринимают информацию иначе, более обобщенно. Сенсорики, как правило, используют свои органы чувств. Интуитам информация поступает откуда-то извне, неизвестно откуда.

Если сенсорик видит собаку, он видит животное – собаку и фиксирует ее рост, окрас, породу, повадки и так далее. Интуит видит «собаку вообще», и она для него сразу становится в ряд других ранее увиденных им собак (включая собачку – значок электронной почты и собачку – деталь замка).

Когда сенсорик и интуит смотрят на один и тот же лес, сенсорик запомнит форму и вид деревьев, но ему и в голову не придет, что это лес. Интуит запомнит только то, что он смотрел на лес.

Хотите подвергнуть интуита пыткам – заставьте запоминать детали. А сенсорик пусть попробует что-нибудь обобщить, он же отлично справляется с частностями.

Кто вы – сенсорик или интуит? Теперь вы знаете, как работать с информацией. Когда Александр Гладков решил написать пьесу про женщину-гусара, он не смог дочитать до конца мемуары Надежды Дуровой. Эта информация была для него лишней и мешала его воображению. Лев Толстой, начиная писать «Войну и мир», собрал огромную библиотеку воспоминаний о том времени, но даже не заглянул в них. Шекспир, когда писал свои «итальянские» или «античные» пьесы, также пренебрегал источниками.

Например, если сценаристу-интуиту предложить перелопатить массивы информации, – а эта работа для него неподъемная, то, скорее всего, он откажется от проекта, сославшись на то, что не хочет глотать архивную пыль.

Но это и не нужно. Чтобы получить интересующую информацию, интуиту не нужна вся информация. Он может открыть наугад одну книгу или сайт в интернете, зацепить какую-нибудь деталь и одной лишь силой воображения построить на ней картину целиком.

И наоборот, не требуйте от сенсорика творческих прозрений. Он имеет дело только с конкретной информацией, которую собрал собственноручно. Он прочитает библиотеку, чтобы правильно использовать один-единственный термин.

Поэтому, если вы сенсорик и работаете один, то будете максимально неэффективны. Вы сэкономите массу усилий, если найдете соавтора-интуита, который экономит время и направит ваши усилия в нужное русло. И наоборот, если вы интуит, либо выбирайте проекты, не связанные с поиском и обработкой массивов данных, либо ищите соавтора-сенсорика, который избавит вас от этой головной боли.

Логика – этика

Логика объясняет мир, а этика его чувствует. Для логика мир – это свод правил, который он способен изучить и найти в них скрытые взаимодействия. Для этика мир – это загадка, которую нельзя раскрыть, он может лишь почувствовать свое отношение к нему. Логик отстранен, этик вовлечен, в его мире все имеет эмоциональную окраску. Для логика «озеро круглое», для этика «озеро прекрасное».

Если вы логик, вы никогда не напишете сценарий или картину. Идите в редакторы или проектировщики, там вы будете на своем месте будете мучить бедняг-этиков своей безукоризненной логикой.

Рациональность – иррациональность

Рационал всегда опирается на понятную ему точку отсчета и на точные знание. Иррационал уверен в том, что никаких точек отсчета нет, а любое знание относительно.

Рационал способен управлять собой. Он знает, сколько у него денег в кармане, сколько времени занимает то или иное действие, у него всегда есть четкий план – что, когда и как он должен сделать. У иррационала ничего этого нет. Он не способен ставить цели и последовательно добиваться их выполнения. Иррационалы часто плывут по течению. Они неспособны доводить дело до конца, неспособны трезво оценить свои силы.

Большинство творческих людей – иррационалы, и это для них самая большая проблема. Все книги по самодисциплине бесполезны для иррационалов просто потому, что они для них не предназначены. Они ставят перед ними непосильные задачи. «Составьте план и выполняйте его». Очень простая задача для рационалов, для иррационала – она невыполнима.

Если вы иррационал, ставьте перед собой совсем другие задачи. Если рационалу нужно следить за своим графиком, то вам следить за своим настроением. Если задача иррационала – научиться входить в поток, то вам научиться ловить волну вдохновения.

Вот как это работает: Сценаристу нужно написать серию сериала. Сорок страниц. На это есть неделя.

Как бы поступил матерый рационал? За первый день он написал бы подробный эпизодный план. Со второго по пятый дни он писал бы по десять страниц в день. На шестой день отдыхал бы, а на седьмой отредактировал бы текст и сдал его.

Как обычно действует иррационал? Три дня он ничего не делает. Потом три дня паникует. Еще три дня он пытается что-то писать, и у него не получается. Все это время он прячется от заказчиков, потому что дедлайн уже сорван. Еще три дня он лежит в депрессии. Потом вдруг ночью им овладевает вдохновение, и он пишет сценарий – гениальный. Но на тридцать шестой странице силы оставляют его, и сценарий остается неоконченным.

Иррационал должен найти способы входа в поток. Не пишите планы – вся эта рутина для скучных рационалов. Найдите то, что станет первым толчком для этой истории. Для этого хорошо в первый день сделать что-то необычное, что, как правило, вы не делаете. Просто прогуляйтесь новым маршрутом, наслаждаясь свежей идеей.

Затем снимите напряжение, которое возникает при одной мысли о том, что нужно начать непосредственно делать. Для этого достаточно просто сесть за рабочий ноутбук и написать «хоть что-то», но обязательно по теме и желательно безоценочно. «Я должен написать дурацкий сериал» – не годится. Гораздо продуктивнее будет: «А что, если среди ментов один окажется инопланетянином?». А с этим уже можно работать.

Учитесь не критиковать себя, позвольте себе начать делать свою работу плохо. Позже вы все исправите, тут главное начать и, почувствовав, что дело пошло, ни в коем случае не останавливаться.

Здесь очень важно довести дело до конца, об этом никогда не скажут иррационалам.

И если вы чувствуете отклик, несмотря на то, что голова дымится и вы прекрасно знаете, о чем будут последние штрихи или три страницы, а еще вы на все сто уверены, что замечательно завершите это завтра, – не останавливайтесь, не оставляйте их на завтра. Завтра у вас будет творческое похмелье. Завтра вы уже ничего не сможете написать. Закончите работу сегодня. Если вам удалось войти в поток – не выпрыгивайте из него.

Если вы иррационал, используйте сильные стороны своей иррациональности, а не страдайте от нее.

Итак, определите, какой у вас тип личности. Соответствующие тесты вы без труда найдете в интернете. Также я рекомендую вам отличную книгу Дэвида Голдстейна и Отто Крегера

«Творческая личность. Как использовать сильные стороны своего характера для развития креативности». Организуйте работу с учетом вашего типа личности, и жизнь наполнится большей радостью.

1.1. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ Часть 2. Иначе

Все, что рассмотрено выше, относится к нашей психологии и, если вы продолжите изучать данный вопрос, существенно продвинетесь в понимании себя.

Вы больше, чем вы о себе думаете

К примеру, возьмите астрологию, нумерологию или хиромантию – и это тоже будет о вас. Делать выводы о себе с позиции только какой-то одной науки похоже на примерку всего одного платья или костюма. Вспомните, как меняется ваш образ и даже ощущения при смене цвета или фасона примеряемой одежды. Подойдите к этому вопросу иначе.

Кто вы?

В свое время Платон считал, что душа человека состоит из трех начал, и человек должен выбирать профессию в зависимости от того, какое начало берет верх. У ремесленников душа вождеющая, у стражей – яростная, у философов – разумная. Исходя из этого и нужно искать свое профессиональное применение в жизни.

С тех пор наука не стояла на месте и усовершенствовала классификацию, но принцип остался прежним – чтобы понимать, что и как делать, разберитесь, кто вы такой.

Изучая эту идею, я пришел к выводу, что в разные периоды своей жизни я был сначала ремесленником, и мне нравилось помогать родителям по дому или на огороде, мастерить с друзьями, что-то в гараже. Потом волею судеб я стал стражем, и для приобретения новых качеств моему телу и душе потребовалась некая адаптация. И в какой-то момент я думал, что действительно вот, что я искал, – я страж.

Со временем развитие тела и духа привело меня к накоплению опыта, и настало время разума, в том числе и время написания этой книги. И в какой-то момент наступило понимание: вот кто я. Я не ремесленник, я не воин, я – философ. И это открытие было радостным для меня.

Наслаждаясь открытием и продолжая наблюдать за собой, я обнаружил, что в процессе выполнения служебных задач, занимаясь разработкой служебных документов, я – как ремесленник – проявляю изрядную долю творчества. А в очередной раз, когда мне приходится обосновывать перед начальством свое видение, изложенное в документах, во мне проявляются качества стража.

Это открытие в очередной раз порадовало меня. Я понял, что всегда был и воин, и философ, и ремесленник, но для понимания мне нужно было пройти путь и определить, «кем я *не* являюсь».

Идея Платона глубока, и он оставил нам возможность самим выбирать, кто мы, где и когда. А кто вы сейчас? Если вы задумались над этой идеей, то вы стали ближе к себе, но и это только часть мозаики.

Кроме общепринятой психологии и философии, существуют еще и другие пути, которые, возможно, вас удивят еще больше, чем те открытия, которые вы уже сделали.

Реинкарнационика

Еще ее называют регрессия – инструмент, открывающий необычный взгляд на обычные вещи: отношения, работу, любовь, карьеру, деньги. Она настраивает на иной угол восприятия реальности. Жизнь становится значительно интересней, если принять идею перевоплощения души (ее реинкарнации) и рассматривать текущую как одну из многих жизней, связанных между собой.

Допустите, что ваша душа перевоплощалась множество раз, в целях научения чему-то новому, для исправления ошибок, обретения нового опыта, знаний, качеств и т. д.

Реинкарнационика – это метод «погружения» в прошлые жизни и возможность вспомнить имеющийся жизненный опыт. Это возможность пообщаться со своей душой. Задать вопросы: Кто вы? Зачем жили? В чем было ваше предназначение?

Мы просто физические тела, испытывающие душевные муки и озарения, или мы, прежде всего, духовные существа, проживающие опыт физического воплощения?

Это возможность «путешествовать во времени», получить ответы на наиболее болезненные вопросы, освободиться от фобий, страхов и маний. Возможность исцелить эмоциональные и душевные травмы, разрешить конфликтные ситуации, выяснить истинные причины заболеваний; вспомнить и востребовать таланты, которыми обладали в прошлых воплощениях, открыть свой путь призвания и признания.

Опережая возражения экспертов-психологов, которые могут сказать, что это лишь погружение в подсознание и т.д., могу сказать, что, может, это и так, но если это действительно работающий инструмент, то почему бы им не пользоваться для получения ответов, решения вопросов и расширения собственной картины мира.

*Целостность – это принятие своего единства
с тем, что вас окружает.*

Жители Новой земли

Теология – наука, поясняющая какие-либо религиозные течения. Все красиво, доступно и доходчиво. Только почему приводятся примеры и рассматриваются поучительные ситуации, которым несколько тысяч лет? Где подтверждения божественного участия в нашем настоящем?

Сообщество «Мир Жителей новой земли» – это группа единомышленников, открывающая возможность через взаимное общение посмотреть на себя и окружающий мир с точки зрения многомерности пространства и вашей сущности, осознать, кто такой Создатель и как он проявляется на земле. Научиться тому, о чём вы никогда не узнаете ни в какой школе, колледже, институте.

Изучите подходы и применяйте полученные знания на практике, чтобы стать полноправным творцом своей жизни, а не разгребаящим последствия неудачником.

Human Design

Дизайн человека – экспериментальная наука о взаимодействии человека и окружающего мира. С конца 80-х годов она дает людям последовательную информацию о том, как корректно проживать свою собственную жизнь. Несмотря на то, что сегодня многие элементы Дизайна человека не подтверждены современной наукой, применение его основ помогает лучше понять себя и свою миссию, решить внутренние проблемы и обрести душевную гармонию.

Наука о дифференциации, которая известна как «Дизайн человека» (the Human Design System), появилась благодаря бывшему учителю физики – Роберту Алану Кракову (он же Ра Уру Ху), который в январе 1987 года сформулировал методику, в которой разъяснил, что каждый человек уникален и имеет особые дары и таланты.

На основе даты, времени и места рождения составляется индивидуальная карта, которая определяет тип вашей ауры и тип взаимодействия с окружающим миром, помогает понять, на основании чего нужно принимать решения, и учит, как это делать. Дизайн человека даёт понимание того, кем вы являетесь и как это отличается от того, что вы про себя думаете.

Дизайн человека как инструмент показывает, что у нас есть уникальный дизайн, конкретная цель нашего воплощения и все бесконечные возможности нашей индивидуальной генетической матрицы.

Я совсем недавно познакомился с Дизайном человека и был приятно удивлен результатами его работы. Он дал ответы на многие вопросы: почему я поступаю именно так и никак иначе, что я чувствую до, во время и после завершения процессов. Техники дизайна учат получать ответы путем концентрации внимания на своих ощущениях и повышают эффективность взаимодействия с людьми. Указывает, где брать идеи и энергию для их реализации, как жить в гармонии с собой и окружающим миром. Какими людьми себя нужно окружать для достижения целей и интересов.

Реальность Определяет Сознание.

Магистр Йода (х/ф «Звездные войны»)

«Трансерфинг реальности»

«Трансерфинг реальности», описанный в серии книг – бестселлеров Вадима Зеланда, разъясняет природу вашего внутреннего мира, который проявляется как отражение реальности. Это отличный инструмент управления собой и окружающей действительностью, а также пособие по изменению образа мышления через изменение образа питания.

Разные эксперты сходятся в одном: чтобы решить задачу, ее нужно записать. Запишите 101 или больше определений себя, отвечающих на вопросы: «Кто я?» и «Какой Я?», а

- Какой я, когда меня никто не видит?
- Какой я в этой или иной ситуации?
- Каким я нравлюсь себе больше всего?
- Какой я, когда меня ничего не сдерживает?
- Какой я на кураже? и т. д.

Сделайте это сейчас.

Проанализируйте полученные результаты, выделите для себя, где ваш опыт, а где мнение других. Можно ли что-то изменить? Хотите ли вы что-то изменить? С чего стоит начать?

Примерьте на себя точки зрения, описанные в этой главе, и потом вернитесь к ответам на вопросы. Это может занять некоторое время, но оно будет проведено увлекательно, с пользой и поэтому того стоит.

И помните: вы не статичны и постоянно находитесь в процессе изменений. Сделайте изменения осознанными, вы способны стать, кем хотите в любой момент. О том, как это сделать, вы узнаете дальше.

1.2. Самопознание

Средствами массовой информации активно пропагандируется идея «Будь собой», но никто не разъясняет, что это значит. Мода на самопознание тянется еще с древних времен, многие религии, философские, психологические и педагогические школы признают его ценность и важность. Еще на Древнем Востоке считалось, что с помощью самопознания возможно постижение истинной сущности человека, которая позволит достичь единения человека с Абсолютным Разумом, Вселенной, с Богом.

Психологи и педагоги утверждают, что путем самопознания человек сможет реализовать себя, обрести смысл существования, стать тем, кем способен стать, «а не тем, кем навязывают окружающие».

Самопознание даёт человеку способность к личностному росту, самосовершенствованию, самоактуализации, что является необходимым условием достижения полноты жизни, ощущения радости и осознания смысла бытия.

К. Роджерс

Единого мнения или правил познания себя не существует, так как путей великое множество. Для каждого они свои, и то, что сработало у одного, может не подойти другому. Займитесь вопросами самопознания, и достигнете весомых результатов.

*Совершенный человек все ищет в себе,
ничтожный – в других.*

Конфуций

Путь саморазвития и достижение цели самопознания начните с осознания своих:

Ценности

Что для вас имеет ценность, что вы считаете важным главным в жизни? Все это индивидуально – дом, семья, работа, отношения, деньги и т. д. Помните: все, что является для вас важным, определяет, какие приоритеты вы расставляете, какие решения принимаете и какие поведенческие модели используете. Относительно своих ценностей вы и выстраиваете жизнь. Осознайте их и направьте на повышение качества жизни.

Принципы

Это нормы и правила, которые вы для себя определили, которыми руководствуетесь в процессе принятия решений. Зачастую именно принципы, а не отсутствие возможностей, ограничивают ваши поступки. Непонимание или расхождение принципов приводят к конфликтам между личностями. Наблюдайте за собой, что, по-вашему, хорошо, а что плохо? Как следует поступать, а от чего стоит воздержаться? И как в таких случаях поступаете вы?

Предназначение

Предназначение – это то, для чего мы появились на этот свет. Это ролевая составляющая нашей жизни. Это те условия, в которых мы получаем опыт и помогаем другим его получить. Сначала мы – душа, которая планирует воплотиться в этот мир. Потом эмбрион, помогающий женщине ощутить себя матерью. Потом ребенок, изменяющий жизнь семьи и получающий собственный опыт. Отрок, юноша, внук, брат, муж, отец, дед и т. д. Это работник, воин, раб, мужчина или женщина, инвалид, спортсмен или успешный бизнесмен. Это все то, кто вы есть и кем можете стать. Осознайте это, найдите и усильте слабые стороны своей личности, используйте сильные, и вы достигнете всего, что только пожелаете.

Призвание

Призвание – это ваша внутренняя глубинная мотивация. Это то, к чему «лежит» ваша душа. Это то, к чему она призывает. В чем проявляются ваши способности и таланты. Что вы делаете с удовольствием, радостью и воодушевлением? Какую сложную работу вы готовы выполнять даже бесплатно? Что наполняет вашу деятельность особым содержанием и позволяет чувствовать себя наполненным, значимым, реализованным? Вспомните такие моменты.

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.