

Александр Толкачев



**ДОСТИГАЕМ ЦЕЛЕЙ,  
УПРАВЛЯЕМ ВРЕМЕНЕМ**

Александр Толкачев

**Достигаем целей, управляем  
временем. Тайм-менеджмент,  
который работает**

«Издательские решения»

**Толкачев А. В.**

Достигаем целей, управляем временем. Тайм-менеджмент, который работает / А. В. Толкачев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-832119-1

Невероятное краткое собрание максимально эффективных инструментов, которые помогут вам достигать своих целей на регулярной основе, а также стать более собранным, исполнительным и более счастливым человеком!  
Никакой теории — только практика и только от практиков.

ISBN 978-5-44-832119-1

© Толкачев А. В.  
© Издательские решения

## Содержание

Благодарности	7
Что-то вроде введения	8
Почему это работает	8
Так о чем эта книга?	9
Басня о бесплатном сыре	10
Мотивация VS Дисциплина	11
Цели = стратегическое планирование	13
Связь целей с управлением временем	14
Цели и мечты	15
Почему не достигаются цели	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Достигаем целей, управляем временем Тайм-менеджмент, который работает

**Александр Вячеславович Толкачев**

© Александр Вячеславович Толкачев, 2021

ISBN 978-5-4483-2119-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Позвольте нам одну сухую официозную страницу, ибо это привычная всем стандартная процедура.

Александр Толкачев – бизнесмен, практик, писатель, путешественник, разработчик учебных программ, лектор и коуч.

Родился 6-го мая 1982-го года в городе Рига, столице тогда еще Латвийской ССР, в семье военных. С 1993-го года проживает в городе Самара, а с 2014-го проводит в других городах и странах больше времени, чем по месту жительства.

Свой первый бизнес – рекламное агентство Александр официально зарегистрировал в 22 года, учась параллельно в Самарском Государственном Аэрокосмическом университете. За каждый год существования, агентство открывало как минимум два новых направления, охватывая все больше сфер рынка рекламы и дизайна.

Проведя 12 лет в рекламном бизнесе, Александр накопил множество идей в области управления персоналом, компаниями и временем – его клиентами за это время стали более 200 компаний, среди которых были такие гиганты как IKEA, Nestle, РЖД, Биомед, Юнипол и многие другие.

И в 2015-ом году он решил использовать накопленные и не структурированные на тот момент знания для того, чтобы делать жизнь людей ярче, организованнее и счастливее. Так на свет появился инновационный тренинговый центр Solvers Academy (Академия «Решателей»). Систематизируя и применяя данные об организации (времени, персонала, бизнеса) на практике, параллельно с тренинговым центром он открыл еще два совершенно новых бизнеса (в сфере озеленения и перевозок) и добился во всех трех полной автоматизации – что подтвердила специальная комиссия организации предпринимателей.

Помимо этого, Александр пишет статьи для журналов, а также книги под своим именем и псевдонимом.

Сейчас Александр продолжает успешно руководить разработкой инновационных обучающих программ в сфере достижения целей, удаленной работы и построения эффективного бизнеса.

На вопрос, любит ли Александр что-то больше своей работы, он отвечает, что, пожалуй, только путешествия и близких людей. В прошлом году была реализована цель 4 месяца в году провести за пределами страны, цель на этот год – 6 месяцев, проведенных в дальних странах.

## **Благодарности**

Я благодарен всем и каждому, кто готов развиваться и менять свою жизнь к лучшему!

## Что-то вроде введения

### Почему это сработает

*В этой главе мы поговорим о том, почему применение нашей методики обязательно приведет вас к результату. Кстати, курсивом в начале главы мы анонсируем ее главные мысли.*

Вы знаете, я прочитал уйму книг об управлении временем. На меня сыпались сотни инструментов и я отбивался от них, как только мог. И э-то, конечно же, не делало мою жизнь лучше. А когда я в очередной раз слышал от очередного оратора о том же инструменте – я отмахивался рукой «Ну, это я уже читал» и шел дальше. Что же изменилось? Почему шестеренки закрутились и все заработало?

**Первый шаг.** Выбрать всего несколько инструментов – самых простых и работоспособных. Помните закон Парето, про 20/80? 20% инструментов дают 80% результатов. И это именно то, что нам нужно. Вы же не против получить 80% результатов, внедрив всего 20% инструментов? И я отобрал их очень тщательно. Все эти инструменты описаны в книге.

**Второй шаг.** Собственно, внедрить их. В какой-то момент даже заставить себя. В течение 30 дней применять только этот маленький набор. А потом расслабиться и удивляться, насколько гармонично он вписался в вашу жизнь. И только когда вы сделаете их привычками или, как еще говорят, ритуалами, вы сможете двигаться дальше, на следующий уровень эффективности. Разумеется, если вы посчитаете, что текущего, уже и без того достаточно высокого, вам не достаточно.

Теория без практики – мертва! Внедряйте инструменты сразу, по мере прочтения. Сколько книг вы прочитали, восхитились, но не внедрили их тезисы в свою жизнь? С каждым днем после прочтения шансы на внедрение становятся все ниже и ниже. И вы говорите «Я знаю» вместо того, чтобы сказать «Я использую».

**Это все! Но есть одна тонкость.** Наиважнейшая вещь, без которой невозможно ничего – это цель. Поверьте, эта штука стоит в центре вообще всего. Вы удивитесь, но от нее зависит даже легкость вашего утреннего подъема! Так вот, без цели никакой тайм-менеджмент не заработает. Просто быть эффективным ради того, чтобы быть эффективным – не мотивирует. Это «не вставляет». Вы должны быть эффективным ради того, чтобы ваши невероятные цели достигались, а мечты – сбывались! Только так все заработает и вы удивитесь как. Управление временем не отделимо от постановки целей. Именно поэтому наша книга называется именно так, как она называется.

Все описанные в книге инструменты используются на практике и делают лучше мою жизнь и жизнь десятков моих учеников. Благодаря книге – уже сотни и тысячи людей станут чуточку счастливее. И именно для этого она и написана. Помочь как можно большему количеству людей достигнуть своих целей.

И я рад приветствовать вас на этом пути!

На страницах этой книги вы встретите порой одни и те же мысли, повторяющиеся несколько раз, но разными словами и объясняющие объект изучения как бы с разных сторон. Это элемент нашей обучающей методики, он призван увеличить качество усвоения вами информации.

И, к слову, таким вот образом, здесь и далее оформляются примеры из жизни.

## Так о чем эта книга?

Я выделю три фактора, которые необратимо приведут вас к успеху. Ведь цель этой книги как раз такова – помочь вам ставить большие цели и неизменно достигать их. Становясь в итоге более счастливыми. И делая этот мир немного лучше. Амбициозно, не правда ли?

Так вот, три фактора, необходимые для достижения успеха в любом деле – это хорошие вдохновляющие и правильным образом сформулированные цели – или стратегическое планирование, грамотные и стабильные ежедневные шаги к их достижению – или тактическое планирование. Их безусловная связь между ними – или «перетекание одного в другое», «спуск» целей в ежедневные шаги и ежедневные шаги, ведущие к выполнению целей. И, наконец, третий фактор – образ мышления, переводящий любой вопрос в плоскость «КАК?» из плоскости «ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?».

Возможно, друзья. Еще как возможно. Задумайтесь, еще вчера людей сжигали на кострах за мысли о том, что Земля – круглая. А тот, кто высказывался о возможности передавать сообщения без проводов – отправлялся добрым другом к психиатру. Еще вчера невозможным считалось «выбежать из 10-ти секунд» на стометровке. Мало ли еще вчерашних «невозможно» вы можете вспомнить? И то, что невозможно сегодня, безусловно, станет возможным завтра. И это только ваш личный выбор – быть тем, кто, топя ножками, кричит «Невозможно!» или тем, кто раздумывает над тем, что с этим можно сделать.

Именно с этими тремя факторами мы и поработаем с вами на страницах этой книги.

## Басня о бесплатном сыре

Пару слов о пиратстве. Если эта или какая-либо другая книга или курс «достались» вам бесплатно, это не очень хорошо.

И, как ни странно, в первую очередь для вас самих. Потому что полученная информация не будет для вас по-настоящему ценной. Откуда, ведь она досталась вам бесплатно? Вы скорее всего бросите на середине, не успев получить никаких успехов. Я знаю, о чем говорю: в моем электронном ящике есть папка «Обучение», в которой около сотни писем с предложениями пройти бесплатные курсы. Как думаете, сколько я из них прошел от начала и до конца, внедрил изученное и начал получать успехи? Уверен, ответ вы знаете. И, может, среди них, даже по теории вероятностей, и есть парочка просто великолепных... Но нет. Курс же, за который я заплатил условные 50 000 рублей я выгрызу от первой до последней буквы, да еще и замучаю автора вопросами. Это закон обмена, и он работает на все сто.

Во-вторых, это не очень хорошо для автора. Он трудился и в результате не получил вознаграждение за свой труд. Он не получил радости заслуженного успеха и не вдохновился на новые победы. Не выпустил следующую книгу. Бросил писать и пристрастился к бутылке. Это вполне реалистичный сценарий.

Вы согласились бы работать бесплатно? Вам было бы приятно видеть, как другие разбирают с вашего стола результаты вашей работы, не оставляя вам ни копейки? Уверен, вы знаете ответ.

В-третьих, это хорошо для всякого рода пиратов. Для людей, не создающих что-либо. Они воруют чужой труд, а вы поощряете это. В уголовном кодексе это называется соучастие.

Просто будьте выше всего этого. Не жалейте денег на достойный продукт. Он принесет вам пользу, гораздо большую, чем заплаченные за него деньги. А если нет, напишите автору и, если он честен, а ваши претензии обоснованы, он или вернет вам деньги или предоставит улучшенный продукт, учитывающий ваши рекомендации. Польза очевидна и вам, и автору. Если нет, просто никогда больше не покупайте у него. Бейте рублем.

Но никогда не портьте себе карму таким низким образом. Не воруйте чужие продукты и не используйте краденное. Вам это в итоге дороже встанет, поверьте. У ворованных вещей, как известно, плохая карма. А скупой, как известно, всегда платит дважды. Если же вы уже начали, никогда не поздно остановиться и исправиться. Свяжитесь с автором для оплаты. И спасибо вам, я уверен, вы примете верное решение.

## Мотивация VS Дисциплина

*В этой главе мы обсудим, что же важнее, мотивация или дисциплина, вау-эффект или простые, но эффективные рабочие инструменты.*

Автор блога Wisdomination Збынек Драб как-то опубликовал статью о том, насколько дисциплина в достижении целей важнее мотивации. И да, конечно же я отслеживаю мировые тренды в управлении временем.

Но для начала давайте проясним пару терминов. Дадим им максимально простые и понятные определения.

Мотивация – это побуждение к действию.

Дисциплина – это внимательное выполнение собственных правил.

Так вот, в своей статье Збынек уложил мотивацию на лопатки, приведя убийственные аргументы, насколько важнее приобретать стабильные навыки в дисциплине, чем нежели устраивать себе мотивационные спурты рывки. Это извечный вопрос спринтеров и стайеров. И я на 100% согласен, это как нельзя лучше иллюстрирует наш подход к этому вопросу: достижение целей – это марафон, а не спринт.

В России существует несколько ошибочный подход к обучению, и это связано с отсутствием культуры платного обучения – у нас его просто никогда толком не было. Сейчас, когда оно появляется и становится все более системным, люди потихоньку свыкаются с мыслью о том, что хорошие знания стоят хороших денег.

Но. И это не я придумал – я обсуждал это с топовыми лекторами. Когда люди в Америке приходят на семинар, они ждут работающих инструментов по улучшению своей жизни. В России люди ожидают вау-эффекта. Простой абстрактный пример, лектор говорит американцам «Нужно вставать раньше, чтобы все успевать», и американец усердно записывает за лектором. Что делает наш человек? «Я это итак знаю, зачем я пришел сюда? Удивите меня!». И это происходит не потому, что американец тупой, как любит говорить один российский комик. Скорее наоборот, лучше внедрить простое правило, чем не внедрить ничего.

Состояние «думаю, что знаю» или «знаю и не использую» ставит крест на возможности обучаться. Именно поэтому бытует мнение о том, что хождение по семинарам – это пустая трата времени. Нужно записывать и использовать! Как бы банально это не звучало! Если ты доверился лектору, «купился» на его программу и заплатил – просто записывай и используй!

Когда-нибудь, потратив много денег впустую, и наши люди придут к этому. Я призываю вас сделать это как можно раньше. Для того, чтобы изменить свою жизнь, ваш разум должен быть открыт для информации. Даже если она будет не нова для вас. «Вау-эффект» производит впечатление, но, чаще всего, не делает вашу жизнь лучше.

Тоже самое и с вопросом «Дисциплина VS Мотивация». Инструменты дисциплины могут выглядеть банальными. Инструменты мотивации могут выглядеть «вау». Но использовать нужно то, что дает стабильный результат, а не «выглядит круто». Нужно быть, а не казаться.

Мы отбираем рабочие инструменты. Если бы нашей целью было восхитить вас – мы бы выбирали другие. Но, если уж вы доверились нашему опыту, просто внедрите наши инструменты в свою жизнь. И они вас не разочаруют.

Многие люди задают вопрос Яндекс «Как себя мотивировать?» и с готовностью оплачивают разнообразные курсы. Но, позвольте, мотивация – это что-то, что идет из вас, кто даст вам ее больше, чем вы сами? Вы должны иметь вдохновляющие цели это первое, и второе – они должны быть разбиты на такие мелкие подцели, чтобы их достижение успевало вдохновлять вас. Это лучшая мотивация «от вас самих».

Мотивация основывается на эмоциональных состояниях. Это очень тонкая материя. Наши инструменты тоже повышают эмоциональное состояние. Это проверено. Но, для того,

чтобы их внедрить, нужно немного дисциплины. Не обманывайте себя, без этого никуда. Если вы ожидаете «вау-пилюлю», которая заведет вас как кролика с энеджерджером за плечами и заставит двигаться весь день на сверхскорости с выпученными глазами, этого, наверно, ждать не стоит. Придется немного поработать.

Другой вопрос в том, что мы проделали огромную работу для того, чтобы свести ваши усилия к минимуму. Максимальный результат при минимуме усилий – наш девиз. И это же определение гениальности.

Говорят, что гениальное – просто. Так и наши инструменты – они просты до гениальности.

Поэтому, если вы готовы немного поработать, то мы начинаем!

## Цели = стратегическое планирование

*В этой главе мы поговорим о задачах на самые крупные временные отрезки – жизнь, годы и месяцы. И такие задачи мы называем «цели».*

Зачем вообще нужны цели? Человек получает то, что «помещает» в свое будущее. Ну правда, неужели в этой, на первый взгляд эзотерической, идее нет логики и смысла? Даже в далеком детстве, для того, чтобы получить себе желаемую игрушку, мы должны были попросить ее у папы или Деда Мороза. Позже, для того, чтобы обладать желанной вещью, мы должны были накопить на нее денег. Но, прежде всего, захотеть. В каком-то смысле, представить ее объектом своего обладания. Сделать ее своей целью.

Жизнь проходит и игрушки меняются, но сама идея и технология постановки цели остается неизменной – мы формулируем цель, мы производим действия, мы достигаем цели. Все выглядит довольно-таки простым.

Если ничего не помещать в будущее, то ждать или даже требовать чего-то от жизни получается, как минимум, не разумно. Это, как в том старом анекдоте, в котором человек молил Бога о победе в лотерее, но даже не покупал при этом билет. На наши буйные головы навряд ли посыплются машины и квартиры, приглашения в другие страны, если мы этого, для начала, не захотим. Но это лишь первый шаг, одного желания часто бывает недостаточно, не так ли? Нам нужна технология. И раньше у нас ее не было, мы действовали по наитию, хаотично, тратя больше времени, денег и энергии, чем необходимо. Или и вовсе забывали о целях в рутине жизни.

Теперь технология есть. Она доказана, она проверена, и она работает. И уже совсем скоро вы сможете взять ее на вооружение. Она проста, как и все гениальное. Она является результатом желания многих людей стабильно достигать своих целей и быть более собранными, более эффективными в жизни. И серьезной работы, проделанной в направлении реализации этих желаний.

Цели – это то, что мы ставим себе на жизнь, год и месяц. Это что-то, чего мы хотим достигнуть или получить. Это не значит, что цели нельзя достигнуть за неделю или за день. Просто более мелкие цели мы называем по-другому. Цель на неделю мы называем Задачей. Цель на день мы называем Делом. Это вопрос масштабности и детализации. Просто примите эту терминологию, и мы разберемся в ней более подробно ниже, по мере прохождения книги.

Термин «цели» мы относим к стратегическому планированию, то есть, построению планов на длительные промежутки времени – месяц, год, десятилетие, жизнь. Задачи и дела – это тактическое или краткосрочное планирование. Здесь сроки измеряются неделями и днями.

Почему вообще так важен вопрос целей? Человек чувствует себя несчастным, больным, не в своей тарелке и так далее – когда он не идет, действует наперекор, не следует по пути к своим целям.

Ну и, наконец, наличие осознанной цели позволяет человеку концентрироваться не на том, что он делает, а на том, для чего он это делает.

Примером цели может быть крупная покупка, например, недвижимости или автомобиля, поездка, переезд, свадьба, рождение ребенка, смена работы или сферы деятельности, прохождение курса обучения, осуществление ремонта или строительства, достижение определенной планки дохода и т. д. Главный критерий цели – измеримость, «понятность» момента ее достижения.

## Связь целей с управлением временем

Как уже вскользь было упомянуто выше, важная идея нашего курса – это прямая связь между постановкой целей и управлением временем. Фактически, мы говорим себе, что нам нужно быть более эффективными лишь для того, чтобы наши мечты сбывались, а наши цели и задачи – реализовывались.

Управлять временем просто ради того, чтобы все успевать, это хорошо, но не очень вдохновляюще. Главное понимать, что именно нам нужно успевать. Понимать, что есть дела, от выполнения которых проще отказаться. Понимать, что лучшее время и лучшую нашу энергию нужно отдать делам, которые продвигают нас к выполнению наших жизненных целей. И это своеобразный фильтр. Фильтр крайне полезный.

Когда мы просто управляем временем, записывая дела, мы имеем акцент на том, что мы делаем. Управляя временем с позиции наших целей, мы имеем акцент на том, для чего мы это делаем. Это гораздо правильнее и продуктивнее. Все наши дела мы прогоняем через призму наших целей и осознаем, стоят ли они предполагаемых усилий или же нет. И не тратим наши силы и наше время впустую. Не увлекаемся ложными тропами.

Однажды я составила план на неделю. И всю неделю следовала ему. Я была вроде бы довольна, но что-то беспокоило меня. Тогда я сравнила свой план со списком моих целей. И поняла, что все, что я делала, ни на сантиметр не приблизило меня к моим целям! Я была в шоке. И я стала составлять планы, с учетом моих целей.

(с) Инна, владелец бизнеса

Однажды я проводил семинар для сотрудников одного модельного агентства. И одна из девушек жаловалась, что она и ставит цели и план на день пишет, а все равно многое не получается. И тогда я спросил ее, а есть ли какая-то связь между ее целями, скажем, на месяц и планами на день и оказалось, что – нет. Это стало для меня поразительным открытием. Я еще множество раз сталкивался с такой ошибкой у многих людей. После этого я сформулировал важное данное: **«Стратегическое планирование (целеполагание) и тактическое планирование (тайм-менеджмент) работают только в связке друг с другом. То есть, вы спускаете свои большие цели до планов на день и, наоборот, заботитесь о том, чтобы ежедневные дела вели вас к вашим глобальным целям».**

## Цели и мечты

По сути цели и мечты – это нечто похожее. Но есть и существенное отличие.

Когда мы мечтаем о чем-то, наша энергия настроена на входящий поток. Мы будто бы просим, ждем чего-то от вселенной: «Дай, дай, дай». А, как известно, для того, чтобы что-то получить, нужно что-то отдать самому. Это закон сохранения энергии.

Цели же – это исходящий поток энергии, мы будто бы уведомляем вселенную о плане наших действий и, если кто-то нас не опередил, ей ничего не остается, кроме как согласиться с этим.

У сотрудников «Газпрома», может, сбываются и мечты. Но у обычных людей «сбываются» именно цели.

## Почему не достигаются цели

Существует не так много причин, по которым цели не реализуются. У всех людей они примерно одни. Я выделяю всего лишь семь причин:

- Цель не сформулирована.
- Цель не записана.
- Цель не расписана в виде пошагового плана.
- План есть, но спланирован не реалистично.
- Не достаточно контроля за выполнением плана.
- Не собраны достаточные ресурсы для реализации.
- Чужая, навязанная цель.

Устранив эти семь помех, вы достигните совершенно любой цели. И вот что еще. На самом деле, все они так или иначе сводятся к одной – это **недостаточное количество внимания**, направленное на реализацию целей.

Многие из нас задумываются о приобретении недвижимости за рубежом, находясь в зарубежных поездках. Но, возвращаясь назад, и будучи поглощенными навалившимися на нас рутинными делами – эту цель «забывают» и не идут к ее исполнению. Бывало ли у вас такое? А теперь просто сопоставьте ее с семью пунктами выше и еще одним, обобщающим? Чувствуете глубокое понимание того, почему все именно так и происходит?

Мы хотим вселить в вас уверенность в том, что любые мечты осуществимы, если они стали для вас целями, и, если вы работаете с ними по нашей технологии. Так почему же бытует множество мнений о том, что цели не осуществляются? Давайте разберемся.

Это будет до некоторой степени разрушением стереотипов о том, что цели могут не достигаться. И, к слову, обратите внимание, что все помехи так или иначе вытекают из обозначенных нами выше семи пунктов.

### **ПРОБЛЕМА: Не хватает времени.**

**РЕШЕНИЕ:** Это утверждение мы не любим больше всего. Наверняка у вас есть знакомые или клиенты, которые срывают встречи, не успевают в срок, мотивируя это хронической нехваткой времени? Так вот, времени у всех одинаково – 24 часа в сутки. И кто-то успевает управлять корпорацией, а кто-то не успевает заправлять принтеры чернилами. Более того, мир знает случаи, когда одинаковыми по объему корпорациями управляют два человека, и первый тратит 4 часа в день, а второй – 14 часов день. Очевидно, что это вопрос исключительно из области управления временем и личной эффективности. Либо неправильных целей! «У меня нет времени управлять временем» – звучит так же парадоксально, как и «У меня нет денег зарабатывать деньги» – или что-то типа того. В общем, очевидно, что не быть времени не может – может быть, что человек воплощает чуждые ему цели и делает это крайне неэффективно.

### **Цели забываются в рутине жизни.**

Для этого их нужно фиксировать. И держать перед глазами – закладкой в ежедневнике, картинкой рабочего стола компьютера, запиской на холодильнике.

### **Ставлю планы и все время их срываю.**

Главная причина – если мы что-то делаем в первый раз, для нас практически нереально «на глаз» оценить требующиеся для этого временные усилия. Получается нереалистичное планирование.

Вторая причина – это отсутствие контроля за выполнением. Цели должны быть на виду, относительно них должны строиться ваши планы, продвижения должны фиксироваться.

Поэтому нужно фиксировать цели, контролировать ход их выполнения, корректировать, то есть делать поправку на реальность. При этом цели должны быть достаточно мелко разбиты на этапы, чтобы успевать праздновать маленькие победы, не теряя мотивации.

### **Цель слишком амбициозная для меня.**

Во-первых, если сосредоточиться на одной цели, отбросив другие, отнимающие ваши ресурсы – физические и финансовые, то цель осуществима, какой бы она ни была. Это все вопрос ресурсов – времени, внимания и денег, вопрос довольно циничный.

Второй момент – это момент сбора ресурсов в качестве подцелей. Если вы поставите себе подцель больше зарабатывать, а также откажетесь от ненужных трат – сигареты, бары, алкоголь, смена машины каждые два года и т.п., а также будете стабильно находиться «на цели», то есть, двигаться в ее направлении по нашей методике, не переключаясь на другие, то у нее не будет никаких шансов не стать реализованной.

Не существует ничего «слишком» в этом мире. Сначала что-то считается невозможным. Но ровно до того момента, пока кто-то это не сделает. Потом это «невозможное» магическим образом становится возможным для других. И вот уже вторые, третьи и сотые достигают того же самого. Подумайте, если вашу цель уже достигали другие люди, то и для вас в ней нет ничего невозможного. А если не достигали, что ж, вы будете первым, а значит вся слава достанется вам!

### **Постоянно переключаюсь с цели на цель.**

Вы находитесь в поиске «той самой цели». Мы поможем вам определиться по ходу книги. Но многое будет зависеть от вас. Поэтому, за работу, друзья!

## **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.