

Что тебя останавливает?

Автор:

[Сью Хэдфилд](#)

Что тебя останавливает?

Сью Хэдфилд

Многие из нас хотели бы изменить различные вещи в своей жизни, но не знают, как это сделать. Эта книга Сью Хэдфилд – отличный помощник для претворения в действительность этих изменений. Автор точно и ёмко формулирует те проблемы, которые мешают нам жить полноценно, и предлагает перестать откладывать мечты и жизнь на потом и начать жить настоящим, а не будущим.

Эта книга станет отличным подарком – она способна изменить вашу жизнь и жизнь ваших близких и вдохновить на покорение любых вершин.

На русском языке публикуется впервые.

Сью Хэдфилд

Что тебя останавливает?

Change One Thing

Make one change and embrace a happier, more successful you

SUE HADFIELD

Издано с разрешения John Wiley & Sons Limited и литературного агентства
Александра Корженевского

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-
Лекс»

© Sue Hadfield, 2014

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и
Фербер», 2015

* * *

Эта книга посвящается Эллиоту Эдди Хэдфилду, который находится только в
начале своего путешествия

Сейчас твое время, и ты считаешь это нормальным, но на самом деле
нормального не существует. Существует только движение и сопротивление ему,
и дальше снова движение.

Мерил Стрип

Введение

Мы живем в интересное время

На наших глазах мир стремительно преобразился настолько, что, бросая взгляд на недалекое прошлое, мы поражаемся всем тем нововведениям, которые давно уже воспринимаются как самый что ни на есть тривиальный атрибут современной жизни (мобильные телефоны, интернет, ветровые турбины, велосипедные дорожки, электромобили, штрихкоды, айпады, Amazon, Google, плазменные панели, мужчины с детскими колясками). Между тем кое-что – курение в ресторанах, кинотеатрах и самолетах, металлические мусорные контейнеры, чековые книжки, множество небольших пивнушек и магазинчиков, розничная сеть Woolworths, comet-приложения, видеокассеты, виниловые диски, пленочные фотоаппараты – навсегда ушло в прошлое.

Перемены затронули не только науку и технику. Стихийные бедствия, в частности землетрясение и цунами в Индийском океане в 2004 году, ураган «Катрина» и землетрясение в Пакистане в 2005-м, вошли в жизнь каждого из нас и в очередной раз заставили мир объединиться перед лицом массовой гибели и разрушений. Такие события, как падение Берлинской стены в 1989 году, строительство тоннеля под Ла-Маншем (1994), трагедия 11 сентября 2001 года, избрание первого чернокожего президента США в 2008-м, даже новые рекорды Олимпийских игр, преобразили наш взгляд на мир и, соответственно, на себя самих.

Постоянны только перемены

Как бы мы ни радовались появлению новых гаджетов, веря, что они сделают жизнь лучше, какую ностальгию ни испытывали бы по почившим в бозе старым добрым вещам, несомненно только одно: меняется все, и в том числе внутренний мир человека. Никому и никогда не дано всю жизнь оставаться подростком. Вспомни любимую в юности книгу, фильм, музыкальную группу, хобби, кумира, свои юношеские устремления – они наверняка отличаются от нынешних. Пережитое уже не раз заставляло каждого из нас корректировать свои взгляды и убеждения, и будущее сулит все новые и новые перемены.

Ты живешь интересной жизнью

К настоящему моменту какие-то этапы твоей жизни уже позади. В детстве ты не сомневался, что сможешь выбрать себе профессию в любой сфере деятельности, стать кем пожелаешь: космонавтом и исследователем, ветеринаром и футболистом, писателем и музыкантом. Прошло немного времени, и вместе с юностью пришли сомнения и искания, а с ними – новые мечты. Молодые годы наверняка принесли неуверенность в правильности выбора жизненного пути. Вероятно, жизнь одарила тебя успехом, любовью, дружбой и достижениями, и ты можешь гордиться собой. Но со временем приходится сталкиваться с трудностями, связанными со взаимоотношениями, амбициями и социальным положением.

Перемены, которые произошли в твоей жизни сами по себе

Возможно, легкой твою жизнь не назовешь: не исключено, что тебе пришлось пережить несчастья, болезни, ложь и предательство. Может быть, ты совершил поступки, в которых раскаиваешься. В какой-то момент ты, наверное, ловишь себя на том, что твое единственное стремление – быть принятым своим окружением или обеспечить себе уверенность в завтрашнем дне. Какую бы неудовлетворенность и подавленность ты ни испытывал в связи пережитым, помни: прошлое навсегда ушло, возродить его из небытия способен только ты сам в своих воспоминаниях. Нет никакого смысла стенать по поводу жизненной несправедливости, упущенных возможностей и сравнивать себя с теми, кому жизненные блага, как тебе кажется, сами плывут в руки.

Перемены, которые ты сам привносишь в свою жизнь

Целый ряд перемен в твоей жизни произошел независимо от твоей воли – возможности выбирать у тебя не было. Но ты не беспомощная пешка на шахматной доске собственной жизни – ты тоже принимал решения, изменившие ее ход. Преобразования могли выражаться в том, что ты отказался от каких-то своих предыдущих действий (например, перестал ежедневно тратить деньги на кофе); приобрел новые, более полезные привычки (стал ездить на работу не на машине, а на велосипеде); принял решение привнести в свою жизнь нечто совершенно новое (скажем, стать волонтером).

Если раньше, строя планы на новый год, ты пытался совершить перемены к лучшему, но попытки не увенчались успехом, значит, ты, скорее всего, ставил перед собой какие-то супермегаграндиозные цели или же недостаточно конкретно формулировал задачу: решение «сесть на диету» или «больше тренироваться» зачастую обречено на провал, так как задача сформулирована слишком широко и невнятно, что всегда чревато серьезными разочарованиями. Когда же все пошло насмарку, пришло ощущение безнадежности. Однако не стоит думать, что все усилия были зря. Если человек извлек нужные уроки и исполнен решимости действовать дальше, неудача обратима.

Страх перемен

В какой-то момент у тебя может появиться чувство неудовлетворенности или недовольства жизнью – как раз в такой момент опасность принять провальное решение наиболее высока. Будет казаться, что оставить все как есть, радоваться тому, что уже имеешь, – надежнее и безопаснее. При этом неосознанно ты все равно будешь ждать некоего стимула, который так или иначе подтолкнет тебя к переменам.

Потребуется немало мужества, чтобы по зрелом размышлении принять решение изменить свою жизнь. Еще больше мужества надо, чтобы от слов перейти к делу. Исследования свидетельствуют, что в молодости люди боятся перемен главным образом из страха потерпеть неудачу, если выбор окажется неэффективным. Впрочем, в зрелые годы мы склонны гораздо меньше сожалеть о сделанном, чем о несделанном.

На что только мы не готовы пойти, чтобы избежать риска, – и все из опасения, что потом нам не справиться с разочарованием от несбывшихся ожиданий. Мы загромождаем свою жизнь множеством дел: переезжаем, занимаемся отделкой дома, садимся на диету, покупаем все больше и больше вещей – годится любой предлог, лишь бы не добиваться сущностных перемен, которых в глубине души мы так желаем. Между тем, согласно результатам проведенных исследований, люди склонны преувеличивать свой страх перед неудачами: почему-то ожидается, что провал принесет больше страданий, чем это бывает в действительности. Ведь, приступая к какому-то делу, мы заранее формируем внутреннюю готовность принять любой исход: сожаления возникают не из-за

того, что мы действовали, а, наоборот, из-за того, что в какой-то момент действовать не хватило духу.

Действуй на опережение

Проактивная жизненная позиция предполагает, что человек, поразмыслив, на что он тратит свою жизнь, задается вопросом, такой ли жизни он для себя желает на самом деле (в то время как реактивная позиция предполагает только реакцию на уже имевшие место события). Реализовать себя наилучшим образом означает вложить время и силы в размышления, планирование и действия. Это твоя жизнь, и именно тебе дано определять ее течение. Когда она насыщена и приносит удовлетворение, то обычно предполагается, что ты получаешь радость от работы и у тебя доверительные отношения с другими людьми, причем эти два фактора взаимосвязаны: если человек несчастлив в личной жизни, ему сложно преуспеть на работе, и, напротив, если он не реализует себя в работе, то приносит недовольство домой.

Для людей наиболее значимы перемены, которые связаны в первую очередь с взаимоотношениями и карьерой, причем сама мысль, что в этих двух сторонах жизни придется что-то менять, обескуражит кого угодно. Что уж тогда говорить о принципиальных, коренных переменах: одна мысль о них порождает страхи и сомнения такой силы, что способна парализовать волю к действию самого отважного человека. Тем не менее находятся люди, которые, столкнувшись лицом к лицу с подобными страхами, сомнениями и решениями, взяли и преобразили ее. Истории таких людей рассказаны в этой книге.

Кроме того, мы поговорим об уловках, на которые люди идут, чтобы избежать перемен, причем перемен, казалось бы, весьма желанных. Мы остановимся также на причинах, которые заставляют нас к таким уловкам прибегать. Здесь же анализируются подходы, которые кому-то, возможно, уже доводилось применять при поиске решений, а для кого-то они станут источником вдохновения и руководством к действию в стремлении осознать и оценить свое настоящее. Бездействие – тоже жизненная позиция: выбирая бездействие, человек принимает решение жить по-прежнему, в то время как сознательно изменить свою жизнь означает сделать выбор, который направлен на создание для себя нового, лучшего образа жизни.

Возможно, в тот или иной момент твой образ жизни перестает тебя устраивать. Однако и внутренняя готовность к коренным преобразованиям у тебя отсутствует. В таком случае как насчет того, чтобы привести в свою жизнь одну-единственную переменную – ведь это совсем нетрудно? Между тем тебе предстоит убедиться, что даже самые малые сдвиги таят в себе колоссальный потенциал. Довольно подкармливать свои страхи и сомнения, позволяя им завладеть всеми твоими помыслами, – перед тобой открыт совсем иной путь: оптимально реализовать все возможности, которые тебе дарит жизнь. Именно к этому все мы подсознательно стремимся. Как только будет принято решение что-то изменить или испытать нечто новое, ты тут же почувствуешь прилив сил, и твоя жизнь уже никогда не будет прежней.

Ты совершишь любой, пусть даже незначительный, сдвиг, и этот сдвиг станет первым звеном в запущенной им цепи позитивных перемен, которые затронут все аспекты твоей жизни.

Как ты только почувствуешь, что перемены назрели и ты готов к новым идеям и свершениям, эта книга укажет тебе путь к воплощению замыслов на практике. Она пробудит в тебе вдохновение, рассказав о других людях, которые так же, как и ты, пожелали пойти за своей мечтой и прожить жизнь без сожалений об упущенных возможностях.

Убедительно? Всего лишь одна-единственная переменная – неважно, большая или малая, – и весь ход твоей дальнейшей жизни может круто измениться. Теперь – за чтение: узнай, как обрести побудительные мотивы и вдохновение, чтобы преобразить свою жизнь.

1. Мотивация. Вся жизнь впереди

Те миллионы, что жаждут бессмертия, не способны даже придумать, чем занять себя в дождливый субботний вечер.

Сьюзен Эрц

«Вся жизнь впереди. Не трать время впустую» – в молодости ты не раз слышал эти слова. А сам говорил их кому-нибудь? Это непреложная истина, и она верна для любого из нас: мы вступаем в свое будущее, и только от нас зависит, сможем ли мы в отпущенные нам годы реализовать те чудесные возможности, которые таит в себе жизнь. Решения, критичные для любых аспектов бытия, принимаются не только в 18 и в 21, но и потом – на протяжении всей последующей жизни.

С какой новости начать – хорошей или плохой? Начнем с хорошей: она состоит в том, что за последний век продолжительность жизни человека увеличилась в среднем с 47 до 80 лет.

Но тогда у меня полно времени, скажете вы. В чем же проблема?

Во-первых, времени между колыбелью и могилой совсем немного. Как ожидается, в настоящее время новорожденный мальчик может достичь возраста 78,9 года, а девочка – 82,9. Читатель может подумать: «Мне ведь всего 38 – у меня впереди еще 40 лет, чтобы осуществить свои мечты». Вот только жизнь вносит свои поправки: беда в том, что рост средней продолжительности жизни не равносителен росту средней продолжительности здоровой жизни.

Какой возраст тебе по душе?

Благодаря современным достижениям медицины снизилась смертность от сердечных заболеваний и инсультов и в обществе укрепилось убеждение в опасности курения и чрезмерного потребления алкоголя. Мы лучше осознаем значение здорового питания. В настоящее время сложились более благоприятные экономические условия, обеспечивающие рост жизненного уровня: люди живут в более комфортабельных домах, часто оборудованных центральным отоплением, а их рабочие места в большинстве случаев безопасны и оснащены кондиционерами. Таким образом, продолжительность жизни должна увеличиваться, но одного роста нам уже мало – нам подавай дополнительные годы активной и здоровой жизни.

Что означает «средняя продолжительность здоровой жизни»?

Итак, мы желаем жить как можно дольше, оставаясь при этом в добром здравии. Средняя продолжительность здоровой жизни – это оценка количества лет, которые, как ожидается, человек, родившийся в определенный год, способен прожить без заболеваний и инвалидности, в частности рака, деменции, тяжелого артрита. Среднее количество лет, прожитых при наличии какого-либо тяжелого заболевания, вычитается из среднего показателя общей продолжительности жизни, в результате чего получаем среднюю продолжительность жизни с поправкой на здоровую жизнь.

И какова, по-твоему, средняя продолжительность здоровой жизни? (Запиши свой ответ.) Как только узнаешь, попробуй задать тот же вопрос своим знакомым. Их догадки будут разительно отличаться друг от друга (мой опыт показывает, что диапазон обычно составляет от 40 до 80 лет). Люди, как правило, строят догадки исходя из состояния здоровья своих родных, а иногда просто потому, что им известно, что тот или иной человек вел активный образ жизни вплоть до весьма преклонного возраста: «Моей тете 93 года, и она до сих пор сама ходит в магазин и готовит».

Запомни, как и средняя продолжительность жизни вообще, средняя продолжительность здоровой жизни означает средний возраст в целом. Это не означает, что именно в этом возрасте начинаешь страдать от болезней и прочих проблем со здоровьем (и, разумеется, люди, которым задается указанный выше вопрос, будут считать, что к ним эта цифра не относится). Но что же тогда эта цифра означает?

Согласно современным исследованиям, среднестатистический мужчина может ожидать, что здоровье не покинет его до 63 лет, а среднестатистическая женщина – до 65 лет.

Итак, рост средней продолжительности жизни и нашего физического долголетия не означает, что по мере старения нам удастся вести такую же активную, полную увлекательных приключений жизнь, на которую мы рассчитывали. Глядя на приведенные цифры, ты, как и любой другой, заметишь про себя: «Так ведь это всего лишь средние показатели. Это не про меня. Я полон решимости сохранять отличную физическую форму, бодрость духа и жить чудесной жизнью до самых последних дней».

(Если желаешь знать, в каком месте лучше всего проживать, то самая высокая средняя продолжительность жизни в мире – 89,7 года – в Монако. Самая низкая –

48,7 года – в Чаде. Великобритания, где средняя продолжительность жизни 80,2 года, на 30-м месте, а Америка, со средней продолжительностью жизни 78,5 года, занимает 51-ю строку таблицы. Самое большое количество людей, прошедших 90-летний рубеж, проживает в Японии, следом идут Швеция, Италия и Франция.)

Ученые университета Джона Хопкинса в Балтиморе в течение восьми лет наблюдали 6,2 тысячи мужчин и женщин и выделили четыре привычки, которые с наибольшей степенью вероятности помогают людям обеспечить себе продолжительную и здоровую жизнь. По их утверждению, самый значительный фактор – отказ от курения, затем следуют средиземноморская диета (овощи, фрукты, цельные злаки и рыба), регулярные занятия физической культурой и поддержание нормального веса.

Будь счастлив, пока живешь, иначе ты давно умер.

Шотландская поговорка

Безусловно, мы хотим не просто жить здоровой жизнью – мы хотим, чтобы наши годы проходили с ощущением счастья и глубокого удовлетворения. Оглянувшись на прожитые годы, мы хотели бы думать, что полностью реализовали свой потенциал, не растратив жизнь на никчемные взаимоотношения или нудную работу. Каждому приятно осознавать, что он всегда жил и живет достойно – познает новое и полностью реализует свои таланты и способности.

Наблюдения показывают, что всеобщее восхищение всегда вызывают энтузиасты своего дела, будь то спорт, искусство, ремесло и т. д. Открыв в себе истинную страсть к тому или иному занятию, они непрерывно совершенствуются, стремясь достичь вершин мастерства. Для большинства из нас такая жизнь – несбыточная мечта. Что нам мешает? Да всегда одно и то же – подленький голосок, вечно нашептывающий: «Даже не думай замахиваться на такое, куда уж тебе». Негативную роль нередко играет и семейное воспитание, не позволяющее вырваться из когда-то кем-то установленных рамок. Добавим нашу склонность пасовать перед собственной ленью – и перед нами предстанет

довольно полная картина факторов, которые ставят непреодолимый заслон на пути к полной реализации своего внутреннего потенциала.

Легко находить оправдания и сравнивать себя с теми, к кому судьба оказалась более милостива. Неоспоримо, что множеству успешных людей в достижении целей способствовали благоприятные жизненные условия и поддержка родных. Но очевидно и то, что множество наших будущих кумиров начинали с ничтожно малого и достигали успеха часто вопреки семейному воспитанию и жизненным невзгодам.

Не бойся, что твоей жизни придет конец, бойся, что она никогда не начнется.

Грейс Хансен

Легко рассуждать, когда человек с молодых ногтей точно осознает, чего он в жизни хочет. Глядя на юных спортсменов-олимпийцев, например Джессику Эннис[1 - Британская легкоатлетка 1986 г. р., специализируется в многоборье и в беге на 100 м с барьерами. Олимпийская чемпионка 2012 года, чемпионка мира 2009 года, чемпионка Европы 2010 года. Прим. ред.] и Тома Дейли[2 - Британский прыгун в воду 1994 г. р., специализирующийся в прыжках с 10-метровой вышки. Прим. ред.], мы понимаем, что такими нам не стать уже никогда, потому что нам не суждено было, как им, осознать свое предназначение на самой заре жизни. К тому же нашлись люди, которые их поддерживали и воодушевляли на пути к достижениям. Но никакая поддержка в мире не сделала бы из них чемпионов, не будь у них самих непоколебимой решимости и воли к победе: подъем в пять утра, строжайшая диета, ограничения в светской жизни, необходимость отказывать себе в приятном времяпрепровождении с родными и друзьями. Обо всем этом не думаешь, наблюдая за ними на финишной прямой. Миру виден только результат: скромная улыбка перед камерой, самоирония, застывший в поднятых руках победный кубок.

Никогда не прекращай попыток обрести свое истинное призвание. Все сложится, если есть любовь и вдохновение.

Элла Фицджеральд

Уже поздно?

Спору нет, чтобы достичь мастерства в ряде областей, старт нужно взять с молодых лет: для высших спортивных достижений нужен юный организм. Тем не менее любое занятие в любом возрасте по плечу любому человеку. Олимпийских чемпионов из нас, конечно, уже не выйдет, но поставить себе разумные задачи и достичь какого-то результата можно всегда. В некоторых видах спорта и в целом ряде творческих областей возрастные ограничения отсутствуют – художником, писателем, музыкантом, путешественником, каноистом, марафонцем, предпринимателем можно стать в любом возрасте. Выбор за тобой.

Приведенным списком разнообразие творческой деятельности, которой можно заняться в зрелые годы, не ограничивается. Множество людей сменили карьеру и перешли в совершенно иные сферы деятельности в 40–50 и даже в 60–70 лет. Иногда такое происходило в силу каких-то переломных событий – сокращения персонала или рождения ребенка. Пережив это, люди приходили к выводу, что заниматься тем, что раньше их вполне устраивало, у них больше нет никакого желания.

В действительности, множеству людей суждено найти себя только в преклонные годы. Может, им и не суждено снискать славы по причине позднего старта, но разве не достойны восхищения их свершения: начать учебу и получить диплом, когда тебе уже за 70, создать бизнес после выхода на пенсию, написать свой первый роман, объехать весь мир, стать классным фотографом, заядлым орнитологом-любителем, изучить новый язык, заняться верховой ездой, пением или игрой на музыкальном инструменте?

Возможно, ты считаешь, что в жизни что-то не сбылось в силу тяжелого старта, плохой подготовки, отсутствия правильного руководства и поддержки со стороны родных и близких. Но все эти неблагоприятные моменты теперь можно использовать для создания у себя отличной мотивации: если я способен забыть о прошлом и понять, что начать никогда не поздно, то – при наличии твердой решимости и действенного плана – я сумею покорить любые вершины.

Возраст – это вопрос преобладания сознания над материей. Если его не осознаешь, он нематериален.

Марк Твен, создавший роман «Приключения Гекльберри Финна» в возрасте 50 лет

Люди, достигшие успеха в зрелом возрасте

Писатели

- Мэри Уэсли написала свой первый роман для взрослых в возрасте 70 лет.
- Джин Рис написала роман *Wide Sargasso Sea* (был издан на русском языке под названием «Антуанетта») в 1996 году в возрасте 76 лет (после почти 30-летнего перерыва в работе).
- Лоре Инглз Уайлдер было 65 лет, когда она приступила к написанию серии книг *Little House on The Prairie* («Маленький домик в прериях»).
- Флора Томпсон написала роман *Lark Rise to Candleford* («Чуть свет – в Кэндлфорд») в возрасте 63 лет.
- Рэймонду Чандлеру шел 52 год, когда он написал свой первый роман *Big Sleep* («Глубокий сон»).
- Марина Левицка написала свой первый роман «Краткая история тракторов по-украински» в 58 лет.
- Британский доктор Питер Роже выпустил свой труд *Roget's Thesaurus* («Тезаурус Роже»), когда ему было 73 года.

Политики

- В возрасте 70 лет Голда Меир стала четвертым премьер-министром Израиля.
- Рональд Рейган был избран президентом США прямо накануне своего 70-летнего юбилея.
- Нельсон Мандела стал президентом ЮАР в 1994 году в возрасте 74 лет.
- В 1922 году в возрасте 55 лет Стэнли Болдуин стал канцлером казначейства, а год спустя – премьер-министром. В отставку он вышел в возрасте 70 лет.
- Ллойд Джорджу было 53 года, когда в 1916 году он стал премьер-министром.
- Уинстон Черчилль в первый раз стал премьер-министром в 65 лет, а свой второй срок на посту премьер-министра он встретил в 1951 году, когда ему было около 77.

Ученые

- Дороти Ходж провела исследование, связанное с рентгеноструктурным анализом, и была удостоена Нобелевской премии в возрасте 54 лет.
- Лиза Мейтнер продолжала свои атомные исследования, когда ей было за 80.
- Александр Флеминг открыл пенициллин в возрасте 47 лет.
- Чарльз Дарвин опубликовал результаты своих исследований в книге *On the Origin of Species* («Происхождение видов») в возрасте 50 лет.
- Барбара Макклиток была удостоена Нобелевской премии в возрасте 81 года за открытие, связанное с рекомбинацией наследственной информации в результате кроссинговера.

Спорт

- Самым старшим по возрасту олимпийским чемпионом стал Оскар Сван, завоевавший две золотые медали в 1908 и 1912 годах и серебряную медаль в 1920 году, в возрасте 72 лет (в стрельбе по «бегущему оленю»)[3 - Одно из основных олимпийских упражнений в соревнованиях по пулевой стрельбе. Заключается в стрельбе по движущейся мишени, которая производится из многозарядной произвольной винтовки калибра 5,6–8 мм на дистанцию 100 м. Прим. ред.].

Музыканты

- В 74 года Верди создал оперу «Отелло», а в 80 лет – «Фальстафа».
- Вагнеру было 60 лет, когда он написал оперы «Кольцо нибелунга», «Тристан и Изольда» и «Парсифаль».
- Бетховен написал Девятую симфонию в 53 года.
- Сьюзан Бойл победила на конкурсе Britain's Got Talent в возрасте 47 лет.

Художники

- Микеланджело приступил к работе над фресками Сикстинской капеллы, когда ему уже исполнился 61 год (работа над Сикстинской капеллой продолжалась пять лет). Главным архитектором собора святого Петра он стал в 71 год.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/su-hedfild/chto-tebya-ostanavlivaet-2/?lfrom=201227127>) 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.

notes

Сноски

1

Британская легкоатлетка 1986 г. р., специализируется в многоборье и в беге на 100 м с барьерами. Олимпийская чемпионка 2012 года, чемпионка мира 2009 года, чемпионка Европы 2010 года. Прим. ред.

2

Британский прыгун в воду 1994 г. р., специализирующийся в прыжках с 10-метровой вышки. Прим. ред.

Одно из основных олимпийских упражнений в соревнованиях по пулевой стрельбе. Заключается в стрельбе по движущейся мишени, которая производится из многозарядной произвольной винтовки калибра 5,6–8 мм на дистанцию 100 м. Прим. ред.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/syu-hedfild/что-тебя-останавливает-купит>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)