

КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА Е.ЗИНЧЕНКО

Если у Вас возникла жизненная проблема, которую Вы не можете решить сами, лучше всего обратиться к специалисту по решению проблем.
Если проблема психологическая – обращайтесь к психологу.
Как выбрать психолога?
Прежде всего, убедитесь в том, что он хороший специалист – настоящий профессионал.
Если у Вас возникли сомнения в эффективности консультации данного психолога, сделайте паузу:

1. Прочитайте его публикации в интернете и других СМИ и отзывы о нем и его работе

2. Попытайтесь понять, в чем суть его метода работы, его веротерпимость к другим мировоззрениям.
3. В процессе консультаций убедитесь, что полученная от психолога информация не псевдотеоретическая, а практическая, проверенная в серьезных жизненных испытаниях.

Консультации могут быть индивидуальными (при личной встрече), в он-лайне, электронной почте и на скайпе.

Темы консультаций могут быть самые разные. Например, не хочется работать - как мотивировать себя? Я очень ленивый - можно ли достичь цели с помощью лени? Меня называют мечтателем - есть ли польза в мечтании? Не могу войти в рабочий ритм после праздника - как включиться в работу?
Некоторые темы разбираются на нашем форуме http://forum.prosting.com.ua/ и в нашей группе **ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО**
http://vkontakte.ru/club13880368
, в которой со мной можно начать общение.

Меня зовут Евгений Зинченко.
Я психолог - специалист в области психологии Упрощения.
Провожу курсы - тренинги на темы «ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО» и «Упрощаем Достижение ЦЕЛИ»

МОЙ МЕТОД - МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕЗОНАНСА.

Кроме знаний в области психологии, я вкладываю свой личный опыт Упрощения и опыт Великих Гениальных УПРОСТИТЕЛЕЙ.

ОТЗЫВЫ О МОИХ МЕТОДИКАХ И ТРЕНИНГАХ

Отзыв полковника медицинской службы, заслуженного деятеля науки, доктора психологических и доктора медицинских наук, профессора, автора бестселлера «Занимательная психология» К.К.Платонова:
Метод оценки эмоций, который разработал Е. Зинченко, позволяет достаточно правильно оценивать эмоции и их причины. Своевременное выявление причин отрицательных эмоций и устранение их с помощью Метода Е.Зинченко являются полезным инструментарием психологической службы организации (предприятия, фирмы, компании).
Полный отзыв: К.К.Платонов «Занимательная психология», глава «Расшивка узких мест» с.172.

Елена Вошкулат, глава представительства «Brupharmexport»:

— На тренинге я весь свой накопленный опыт вложила в стройную концепцию, т. е. то, что я делала инстинктивно, приобретает теперь для меня глубокий смысл. Когда делаешь что-то со смыслом, осознанно — лучше результаты. На тренинге была создана располагающая атмосфера, что позволило нам свободно говорить, и спокойно воспринимать любые комментарии. Это очень важно. Хороший урок для каждого из нас — посмотреть на себя со стороны и выслушать мнения других, потому что мы являемся потенциальными продавцами и покупателями друг для друга. В игровых ситуациях были разобраны конкретные приемы, помогающие эффективно продавать: правильная мимика, естественные жесты, ключевые фразы. Дни были очень насыщенными, но я довольна результатами тренинга. Интересна и форма проведения тренинга.
Я смогу использовать элементы этой методики в обучении медицинских представителей нашей компании.

Евгений Очкаленко, менеджер «Парамед»:

— Я хотел научиться презентовать товар и себя, свободнее общаться с клиентами. С помощью видеосъемки и обратной связи с участниками и тренерами я увидел свои слабые стороны, над которыми нужно работать. Это очень помогает. Узнал о тонкостях, нюансах переговоров с потенциальными покупателями.

Татьяна Дядык, менеджер «Парамед»:

— Я получила много новой информации, в частности по вопросам общения с клиентом. Очень понравилось то, что на тренинге можно посмотреть на себя со стороны, увидеть себя глазами покупателя. Узнала о технике продажи, о том, как достичь успеха в продажах. Было очень много практики.

Иван Лобза, менеджер «Парамед»:

— Тренинг мне понравился. Получил много ценной информации и структурировал свой предыдущий опыт. Буду использовать эти знания в своей профессиональной деятельности.

Сергей Спивак, руководитель отдела ОАО «Фармак»:

— Тренинг прошел для меня с большой пользой.
Я увидел свои слабые стороны, понял, как их исправить, получил направление в дальнейшем саморазвитии и самообучении, совершенствовал навыки общения и технику продаж. Также хочу отметить, что два дня тренинга пролетели быстро и незаметно, в общении с интересными людьми.

Отзывы на он-лайн Уроки и Диалоги:

Ваши уроки лучше любых учебников!
Большая благодарность за уроки!Оценки: Отлично!
Юля К.Слушатели он-лайн Уроков «ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО»

Знала,что все равно настанет тот момент,когда необходима Ваша помощь.
Не могу выкарабкаться уже почти целый месяц из трудной ситуации.
Знаю, ВЫ ,как психолог, дадите совет.Ведь иногда одно слово может все перевернуть.
У меня после Ваших бесед - тренингов даже глаза открылись.Кубик Рубика я купила и учусь.
Дела пошли на "Ура".
Такая счастливая стала.
Вера М.

Вы хотите Упростить Достижение важной жизненной Цели? Мы те, кто хочет и может Вам помочь!
Что даст Вам этот курс? Курс поможет Вам Достичь Цели за короткое время, хотя у остальных займет много времени!
И это не преувеличение. Посмотрите на успешных и гениальных людей.
Все они Великие УПРОСТИТЕЛИ.
Сколько они всего сделали, благодаря искусству Упрощения!
Возьмите Пушкина, Толстого, Эйнштейна, Пастернака, Форда или Мацуситу.
Если ближе к сегодняшнему дню - Дж.Уэлч, Трейси или Траут.

Возможно, Вы удивлены, но мы можем научить Вас искусству Упрощения, о котором большинство людей даже не подозревают.

Секрет Простоты заключён в принципе решения любой головоломки и вообще любой проблемы.

Вам случалось когда-нибудь держать в руках Кубик Рубика. Такая хитроумная игрушка. Казалось бы, лёгкая задача собрать кубик, но Вы можете просидеть за ней час, два, сутки, крутить эту несчастную игрушку всеми способами, но так и не смочь её собрать.

Вы решаете, что Вас просто обманули, и она в принципе не распутывается, но... тут подходит тот, кто ЗНАЕТ СЕКРЕТ.
Он выставляет миникубики в нужном направлении и, внезапно, волшебным образом, кубик собран!
Общее число начальных позиций кубика Рубика – 43 квинтиллиона (миллиарда миллиардов). Из них, существует более 100 тысяч позиций, которые могут быть решены за 20 ходов. Однако большинство этих решений может быть достигнуто за 15-19 ходов.
Рекорд сборки кубика Рубика был равен 6 секундам. Нынешний рекорд скоростной сборки кубика был установлен 25 июня 2011 года на соревнованиях в Мельбурне Феликсом Земдегсом:
он собрал кубик за 5,66 секунды.
Как только Вы узнали секрет, то с легкостью можете повторить сборку кубика Рубика сколько угодно раз.
Так же происходит с УПРОЩЕНИЕМ любой проблемы.
Психология УПРОЩЕНИЯ может быть представлена в детской игрушке - в кубике Рубика.
В кубике Рубика, как модели - Кубической Матрице, нет готовых рецептов, ее цель заключается в другом -
понять основной принцип системы жизни человека и системный подход к познанию себя и УПРОЩЕНИЮ для успешной жизни в мире.
Есть Метафора Пастернака -"Куб Совести"!
Гениальный УПРОСТИТЕЛЬ Б.Пастернак говорил:"Я всегда стремился к простоте...У меня жила физическая мечта о книге, которая есть кубический кусок горячей дымящейся совести и - больше ничего".
Таблица Менделеева тоже не содержит технологии изготовления химических веществ, но только ее знание превращает химические элементы из хаоса в систему.

Наш метод обучения - Игра сознания, творческий подход, искусство диалога - как живой эмоциональный целостный подход к познанию себя.

Мы не хотим сказать, что научиться ежедневно действовать Гениально ПРОСТО и максимально эффективно очень легко!
Это просто, поскольку Вам просто надо выполнять простые шаги - упражнения Великих Гениальных УПРОСТИТЕЛЕЙ,
но не легко, потому что это надо делать ежедневно - 21 день для формирования Привычки Упрощения.

Но! Как только Вы однажды освоите этот навык Упрощения,
Вы сможете Упростить Достижение любой Цели.

Причем Вы сможете это делать на любой РАБОТЕ или в любом ДЕЛЕ.

Диалоги №1-12 «Упрощаем Достижение ЦЕЛИ»
Темы Диалогов:

Введение «Что такое ДИАЛОГ?»
Диалог № 1 Как упрощать процесс Достижения ЦЕЛИ
Диалог № 2 «Строим МАТРИЦУ Сознательной деятельности.
Диалог 3. «СТРОИМ МАТРИЦУ САМОМОТИВАЦИИ».
Диалог №4 «Строим МАТРИЦУ ЭМОЦИЙ»
Диалог №5 «СТРОИМ МАТРИЦУ ПРИВЫЧЕК УПРОЩЕНИЯ»
Диалог №6-7 «СТРОИМ МАТРИЦУ «ВРЕМЯ».
Диалог №8 «СТРОИМ МАТРИЦУ: Не упусти свою Весну»
Диалог №9 СТРОИМ МАТРИЦУ «ЛЕТО! Время защищать посевы!»
Диалог №10 СТРОИМ МАТРИЦУ « Осень - Время собирать урожай»
Диалог №11 СТРОИМ МАТРИЦУ « Зима в Жизни Человека»
Диалог №12 Начинаем понимать самый ТАЙНЫЙ СЕКРЕТ ЖИЗНИ:
ВРЕМЯ Бессмертия!!!

Смотрите Веб-Ссылки в учебных пособиях на Метод экспертной оценки эмоциональных состояний Зинченко Е.

Ниже привожу некоторые советы, составленные из рекомендаций на моих консультациях:

Как мотивировать себя

Хочу поделиться с Вами некоторыми мыслями о самомотивации. Думаю, успешными хотят стать многие. Надеюсь, что высказанные мысли помогут вам в этом и подскажут, с чего начать…

Хотеть быть успешным не стыдно
Наука психология определила девять основных движущих сил, благодаря которым человек заряжается желанием жить, творить, совершенствоваться. Все они

заключаются в самых простых человеческих потребностях: быть признанным в обществе, стать Свободным и реализовать свои цели, заниматься благотворительностью, любить и быть любимым, иметь семью, созерцать зрелища, побеждать, обладать властью и деньгами. Давно прошли те времена, когда желание быть богатым и красиво жить осуждалось окружающими и считалось едва не грехопадением. Сегодня это нормально и естественно так же, как сон и дыхание. Так что используй в полной мере свои потребности, мечтай и строй самые невероятные планы. И ни в коем случае не отпускай свою мечту, пока не спроецируешь ее в свой блокнот. С того самого момента, как только идея материализуется на листке бумаги, у нее появляется в тысячу раз больше шансов воплотиться в действительность.

Хорошая мотивация – залог успеха в любом деле

Психологи приводят такой случай. Один рабочий в течение многих лет, возвращаясь с ночной смены домой, пользовался одной и той же дорогой. Но однажды он решил сократить свой путь на целый километр. Для чего ему необходимо было идти через кладбище. И это ночью-то! Между тем, первый опыт оказался удачным, как, впрочем, и второй и пятый. Понравилось человеку, привык. Но прошло несколько месяцев, и однажды с ним все-таки кое-что случилась. В темноте он не заметил вырытой за день могильной ямы и, естественно, упал в нее. Сначала попытался лезть наверх, но понял, что самому не справиться. Тогда бедняга умостился поудобнее и стал ждать рассвета. Ведь завтра сюда обязательно придут люди. Но тут мимо брел какой-то пьяница. Он тоже не увидел свежевырытой ямы и угодил в нее. Естественно упавший тут же стал карабкаться наверх, срывая ногти и зло рыча. Но тут наш, уже опытный, пострадавший решил утешить своего коллегу. Он дернул его за штанину и произнес: зря стараешься, приятель, тебе все равно отсюда не выбраться.

Знаете, сколько понадобилось времени этому несчастному, чтобы оказаться на поверхности? Одно мгновение!

На этом примере хорошо видно, как сильная мотивация помогла совершить практически невозможное. Для «человека-ракеты», беспрепятственно вылетевшего из ямы, мотивацией (побуждением «выскочить» из ямы) явился ужас прикосновения «мертвеца», взорвавшего топливо инстинкта самосохранения.

Как же пробудить эту самую мотивацию, когда находишься не в экстремальных условиях? Прежде всего, поверить.

Вера – это искра, зажигающая мотивацию.

Мотивация – это умение пробуждать мечту, загораться и двигаться к цели без «тормозов». Научиться этому непросто. Но можно. Заражайтесь и заряжайтесь успехом, общаясь с людьми, уже достигшими успехов. Накачивайте эмоционально-волевые мышцы, выполняя все более трудные задания. Сознательно освобождайтесь от всяческих «тормозов».

Стоит только поверить и захотеть! Начните с малого, - двигайтесь по чуть-чуть,

загораясь верой и страстью к победе и великой уверенностью в то, что Вы можете все. Побеждайте свои недостатки, убирайте «тормоза», не дающие полного хода.

Определись, чего ты хочешь

Когда ты поднимаешь ногу, для того, чтобы сделать шаг, ты уже точно знаешь, куда ее переставить. Потому что ты заранее определил, куда будешь идти. Так и в любом деле: чем яснее цель, тем более слаженные и направленные шаги по направлению к ней. Тем проще ставить и выполнять задачи для ее достижения. Знаете, что является одним из секретов процветания японских фирм – гигантов? Стратегия. Они ставят цели на 250 лет!!! И так, у тебя должна быть конкретная цель. А точнее – несколько целей. Одна глобальная. На всю жизнь. К примеру, стать миллионером или лучшим в мире специалистом. И несколько краткосрочных - на годы, месяцы и даже недели. Все вместе они, разумеется, должны складываться в один ровный, четкий путь. Путь к твоему успеху.

Гори и двигайся к цели

В зависимости от того, какая цель тобой определена, ты выбираешь скорость и направление движения. Как ракета. Для полета ракете необходимо топливо, его горение. Человеку же для того, чтобы «гореть» и двигаться, нужна вера и мотивация.

Держись «стаи»

Помнишь: «Один – в поле не воин»? Одиночку некому подменить, если он вышел из строя, некому поддержать, если он обессилен, ему не к кому стремиться, некого догонять. Психологи сравнивают трудовой коллектив с птичьей стаей: в вакуумном пространстве, создаваемом в полете сильными птицами, легче преодолевают расстояния и слабые. Ослабевший вожак на время передает лидерство наиболее сильным и достойным. Так и у людей. Где, как не в коллективе, тебя подтянут, помогут, поддержат, поделятся опытом, даже и невольно. Да и попробовать «порулить», испытать себя в роли вожака можно только в стае. К тому же на работе наверняка всегда найдется человек, которому все дается легко, который заряжает своей энергией. «Лети» за ним. Старайся делать как он, делать лучше, чем он.

Подражай успешному шефу

Потому что он для тебя - самый доступный объект, чтобы присмотреться, как действует и побеждает лидер в мире конкуренции. Оказывается, что алгоритм успеха вполне повторим, ведь гены-то у нас у всех одинаковые! Нет в успехе мелочей. Так что впитывай успех: наблюдай за правильным поведением руководителя (даже за мелочами), запоминай, каким тоном, и что он говорит, как сидит, что в этот момент держит в руках, как строит общение. Используй для собственного блага даже его «наезды» - слушай, внимай, терпи и помни, что сейчас ты закаляешься, наращиваешь бронь, накачиваешь мышцы, необходимые в твоем предстоящем бизнесе. Ведь корабельные мачты строят только из отборного дерева – закаленного ветрами и выдержанного временем. Так и в бизнес попадают лишь те, кто удержался в крупном решете деловой конкуренции.

Курочка по зернышку, - в бизнес инвестиции
Правильно распоряжаться деньгами – целая наука. Профессионалы, постигшие ее, говорят, что зарабатывать деньги и то труд полегче. Вот, что они советуют делать с прибылью, как только она попала к вам в руки: 30 процентов сразу отложите, так сказать, на депозит. Затем разделите его на три равные части. Одну – отдайте на благотворительность (отнесите в приют для стариков или детей, раздайте нищим, в общем, как душа подскажет). Другую – инвестируйте в свой бизнес. А третью отложите на «черный» день, мало ли что в жизни бывает. А на 70 процентов смело живите, развлекайтесь, одевайтесь.

Рассматривай свое рабочее место, как участие в совместном бизнесе
Для начала не плохо было бы усвоить, что наемный труд - не самый подходящий вид деятельности для того, чтобы разбогатеть. Наемный работник не всегда живет в достатке, даже усердно выполняя свои должностные обязанности. Если, конечно, он не является акционером своей компании или не участвует в прибылях каким-то иным образом. Восемь часов в сутки, которые мы в среднем проводим на рабочем месте – это труд во имя поддержки штанов. А чтобы иметь возможность удовлетворять все свои желания и мечты, необходимо стать достойным партнером в бизнесе и как-то участвовать в прибыли, в приобретении ценных бумаг компании и т.д. Максимально используй основное место работы, как работу «бизнес-единицы» в общей команде. Именно теперь твоё рабочее место должно приобрести еще большую ценность!



Самомотивация.
Как мечтать?
Что значит для Вас МЕЧТА?

"Мечта не уход от действительности, а средство приблизиться к ней".
"Задача мира воспринять Мечту. Мечта не есть фантазия... Бог сотворил СПЕРВА МЕЧТУ и потом Человека: так что она древнее даже и человека... Мечта - это ПРОСТО! Когда она будится - все ее понимают как что-то совершенно родное, всем близкое, ВСЕМ СРАЗУ ПОНЯТНОЕ и идут за ней, как за бабушкой младенцы. Мечта - это и красота, и истина, и доброта. Мечта и есть звезда над Вами, мой друг. Не гасите ее, ищите ее, еще ярче ее зажигайте"!
«Мечты придают миру интерес и смысл».
"Мечта могущественнее реальности. И может ли быть иначе, если сама она высшая реальность? Она Душа Сущего".
Что посеешь - то пожнешь! Хочешь получить Мечту - посей ее в своем Сердце.

Мечта помогает выжить. В фашистских лагерях люди выживали благодаря Мечте. Мечта рождается в управляемом только Богом специальном участке мозга, автономном от всей системы человека.

Мечта-это класс! Она нам строить и жить помогает, особенно тому, кто сам становится Мечтой, в нее превращается и ею живет.
Сбываются или нет желания, Мечта – это смысл, то, что наполняет жизнь, Мечтой живут и надо просто в нее верить, искренне, до конца.
МЕЧТУ находишь, когда помогаешь кому-нибудь другому найти ее.
Как мы понимаем МЕЧТУ, как мы ее находим, как ее сохраняем и как мы ее достигаем.
Хочешь, чтобы сбылась Мечта? Подготовься к ней, посей, защити побеги, действуй и ПРОСТО ВЕРЬ. Природа и БОГ - Великий Гений, твоя Мечта обязательно сбудется.
Старайтесь не усложнять свою жизнь, ПРОСТО делайте ПРОСТЫЕ шаги за своей МЕЧТОЙ.
ПРОСТО превращаясь в свою МЕЧТУ!

Власть и деньги, успех, революция,
слава, месть и любви осязаемость-
все мечты обо что-нибудь бьются
и больнее всего о сбываемость.

Мечта - это индивидуальная идея об изменении действительности, требующая воплощения в будущем. Мечта выше мысли по своей значимости для человека, в каждой мечте заложен замысел человека-творца о своем месте в мире. Мысль становится материальной в процессе воплощения мечты.
Но мечты часто не сбываются, и тогда возникает вопрос - что первичнее действительность или Мечта?
Что первичнее?
По-нашему мнению, первичнее МЕЧТА, а потом уже изменяемая МЕЧТОЙ действительность, - "сначала бабушка, а потом уже младенцы ".

Главный вопрос - сбываемость МЕЧТЫ.

Почему сбывается МЕЧТА?

Мы думаем, что МЕЧТЕ нужно Божье благословение и Богоугодный труд. Необходим брачный союз МЕЧТЫ и ТРУДА (автономный "генератор" МЕЧТЫ соединяется с ориентированной на цель системой жизнедеятельности Человека).
Сбываемость МЕЧТЫ, по-нашему, должна пройти 4 этапа:
1) ПОНИМАНИЕ и осознание важности и НЕОБХОДИМОСТИ МЕЧТЫ.
Предварительная подготовка к тому, о чем ты хочешь помечтать, чтобы получить Божье благословение.
2) ЗАГАДЫВАНИЕ МЕЧТЫ. (Пушкин писал: "Гадает ветреная младость".)
В определенное время "открываются" небеса и Бог слышит твои желания, - это время молиться, загадывать МЕЧТУ, сеять МЕЧТУ. Согласно Золотому правилу: пробуди в другом МЕЧТУ, - и МЕЧТА к тебе вернется.
3)ОБЕРЕГАЙ МЕЧТУ.
Мечта появляется в самое неожиданное время и в самом неожиданном месте: в лифте; в метро; в сильный дождь, а ты без зонтика; ночью, в глубоком сне. МЕЧТУ нужно ЗАПИСАТЬ, ЗАФИКСИРОВАТЬ - это момент начала ее реализации.

Никому о ней не говори!
Не дай ее у тебя украсть, оберегай ее!
4)РЕАЛИЗАЦИЯ МЕЧТЫ.
МЕЧТА переходит в целевую программу и план. "Мечты, которые сбываются, - не мечты, а планы". МЕЧТЫ превращаются в клятвенное обязательство и железную решимость ее исполнить. Очень правильно сказано «...когда ты сам становишься МЕЧТОЙ, в нее превращаешься и ею живешь и надо просто в нее верить искренне, до конца»
Что еще поможет "сбываемости" мечты?
Как уже говорилось выше, Мечта - это идея об изменении мира человеком-творцом. Но ведь и мир (действительность, реализация Мечты) тоже является воплощением "Мечты" Творца, только более высокого порядка. Т.е. действительность - это реализация Мечты Бога. Как же примирить Мечту человека и Всевышнего. Поможет Лев Толстой: "В мечте есть сторона, которая лучше действительности; в действительности есть сторона лучше мечты. Полное счастье было бы соединение того и другого".
Человек имеет возможность свободно воплощать свою Мечту, но добьется результата лишь в том случае, когда согласует свой замысел с божественным законом. Мечта человека-творца получит одобрение "Свыше" и сбудется. Т.о. Мечта и действительность -это две составляющие божественного космоса.
Действительность - это Мечта Бога и человека, которая уже воплотилась на данный момент. А Мечта - проект человека, стремящегося органично дополнить творение. Чтобы союз Мечты и действительности состоялся, нужно:
1. Знать и чувствовать Мечту Бога, т.е. действительность.
2. Верить в своё предназначение и ощущать поддержку от Бога.
3. Иметь волю и творческие способности для реализации Мечты.
4. Подчинить всю свою жизнь воплощению Мечты.

Попытка совместить (ни в коем случае не смешать механически) в едином непротиворечивом Единстве-Гармонии религию, опыт культуры и философии с современной концепцией успеха, достатка и предприимчивости – это для многих МЕЧТА ЖИЗНИ. Только благодаря этой МЕЧТЕ многим успешным людям удалось многое сделать в Жизни. Их самая большая МЕЧТА - быть полезным ЛЮДЯМ и поделиться своим небольшим опытом поиска своей МЕЧТЫ, как ее оберегать и, главное, как ее достигать.
Это замечательно, когда МЕЧТЫ детства не исчезают, а откладываются где-то глубоко в душе, чтобы в свое время превратиться в реальность.
Хорошо было бы МЕЧТУ нынешнюю перенести на фотографию, рисунок, символ и т.д., повесить рядом с кроватью и засыпать, и просыпаться с ней. Это не даст Вам в суматохе наших дней забыть о своей МЕЧТЕ и придаст Вам силы стремиться к ее достижению. Дай Вам Бог сохранить как можно дольше такое, по-детски нежное, отношение к МЕЧТЕ!
Здесь очень важный момент. Многие вначале не ВЕРИЛИ в подобное решение своих проблем. И только, когда поверили, - у них стало получаться.
МЕЧТА существует не только для "скрашивания острых углов жизни", МЕЧТА - это все для успеха.

В Библии сказано: "Без Мечтаний мы погибнем".





[redacted]

http://vkontakte.ru/audio?id=[redacted]