

I. Кто есть кто, или система ценностей

Говорят, надежда умирает последней. Я бы убил ее первой. Убита надежда — и исчез страх, убита надежда — и человек стал деятельным, убита надежда — появилась самостоятельность. И первое, что я стараюсь сделать для своих клиентов и пациентов, — это убить в них надежду, что все как-то перемелется, утрясется, обойдется, стерпится, слюбится. Нет, не перемелется, не утрясется, не обойдется, не стерпится, не слюбится!

Как врачу-психотерапевту мне приходится иметь дело с больными невротами. Невроз — это нервно-психическое расстройство, которое развивается после психотравмы, нарушающей обычное течение жизни человека. К психотравмам относятся неприятности на работе и в семье. Сами больные причиной болезни считают неверное поведение партнера по общению или неблагоприятное стечение обстоятельств. Все свои усилия они направляют на борьбу с партнером или обстоятельствами, но редко задумываются о своей роли в возникновении неприятностей.

Приведу пример.

К нам в клинику поступила А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессии. «Жених» — алкоголик, живущий в квартире А. и на ее средства, — в ее отсутствие привел в дом любовницу.

Я поинтересовался у А., как складывалась ее жизнь. Оказалось, что воспитывалась она в трудолюбивой крестьянской семье, была приучена жить интересами школы и дома в ущерб своим собственным. Еще сту-

денткой вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года надеялась, терпела, прощала, убеждала. Но все же вынуждена была разойтись с ним. К этому времени у нее уже был ребенок, которого надо было кормить. А. бросила учебу и вернулась к родителям. Здоровье было хорошим. Она стала работать механизатором. Укрепились материально и вышла замуж за человека, с которым вместе работала. Он тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем ей показалась раем. А. вынуждена была бежать в город, но уже с двумя детьми. Здесь работала бухгалтером, подрабатывала шитьем на дому, получила трехкомнатную кооперативную квартиру. Не хватало друга жизни. А. трижды пыталась выйти замуж, но все «женехи» оказывались... алкоголиками.

Стало ухудшаться здоровье. Врачи выявили гипертоническую болезнь, холецистит, фибромиому матки. А. часто чувствовала себя утомленной, раздраженной, срывала свою злость на детях, все время одолевали печальные мысли, но все же как-то держалась. И лишь последний «женех» довел до края — больная отравилась. А. успели спасти, и в клинике ее состояние быстро улучшалось. Стала общаться с больными. Со всеми установились хорошие отношения. Женщины восхищались вкусом А. и обсуждали с ней фасоны платьев. Мужчины также охотно проводили время в ее обществе. Следует заметить, что в нашем отделении одновременно лечатся примерно 20 мужчин. Алкоголиков мы обычно не держим, но когда в клинике находилась наша злополучная героиня, один алкоголик у нас лечился.

А теперь отгадайте, кто ей понравился и кто за ней интенсивно ухаживал? Правильно! Именно он — единственный алкоголик в клинике. И таких примеров можно привести множество.

Многие люди разводят руками — судьба! Действительно, человеку каждый день много раз выпадает счастливый случай. Но он выбирает, если это его судьба, тот единственный, который приводит его к несчастью. Напрашивается вывод — имеется алгоритм, определяющий нашу судьбу. И если он неверный, то человека «зацикливает», а внешние обстоятельства являются лишь фоном его несчастий. При неблагоприятных обстоятельствах возникает полное соответствие, и человек может объяснить ими свои несчастья. Ему хотя бы сочувствуют! Но если обстоятельства складываются благоприятно, жизнь становится еще трагичней. Так, Золушка в соответствии со своим алгоритмом должна выйти замуж за невротика или алкоголика и владеть жалкое существование. Но хозяйственность и доброта позволяют ей как-то сводить концы с концами. Когда же она выходит замуж за Принца, жизнь ее становится адом. Во дворце уборку провести труднее. А тут еще дача, машина... И даже прислугу пригласить невозможно, ибо и она сядет Золушке на голову.

Лечение, особенно лекарственное, не может изменить судьбу больного. Чтобы действительно помочь больному, следует изменить его алгоритм, т.е. перевоспитать его. Но взрослого человека перевоспитать невозможно. **Перевоспитать можно только самого себя!**

Если вы собой недовольны, хочется надеяться, что эта первая часть моей книги поможет вам поработать над собой, лучше понять себя и других, подобрать себе партнера, а если у вас есть дети — правильно воспитать их и тем самым уберечь от несчастной судьбы и невроза. Возможно, она окажется полезной и педагогам, администраторам и вообще всем, кто по роду своей работы вынужден много общаться с людьми.

Если вы просто с интересом прочтете эту часть, пусть и не приняв ее положений, я буду доволен уже тем, что смогу на какое-то время занять вас. Но если решите использо-

вать ее для самовоспитания, примите один совет: начните чтение с первой главы. С этого материала начинаются мои психотерапевтические тренинги. Идеи данной главы вызывают у многих клиентов гнев (некоторые даже прекращают со мной общаться). Не настаиваю на своей правоте. Может быть, я неправ, но сейчас думаю именно так! Те же, кто со мной не согласится, знайте: когда я думал иначе, как вы сейчас, то приносил много огорчений и себе, и близким. Оставайтесь при своем мнении, если я вас не переубедил и если у вас все хорошо. Но все-таки подумайте: может быть, в чем-то прав и я. Бывали случаи, когда мои оппоненты, пройдя еще несколько кругов собственного ада, соглашались со мной.

С. Моэм сказал, что он является самой важной фигурой, но при этом добавил: «...для самого себя». Так как я для себя самая важная фигура, то, естественно, должен к себе хорошо относиться и удовлетворять свои потребности. Поэтому я должен знать, что я собой представляю и что мне нужно. Еще Марк Аврелий говорил, что легче всего жить в соответствии со своей природой. *Поэтому то, что трудно, — неправильно.* Но свою природу необходимо знать.

Итак, познай самого себя. Прежде всего я — биологический организм. Кроме того, являясь представителем и членом человеческого общества, в социально-психологическом плане я — личность. Оставим на время в стороне личность и займемся потребностями в плане биологическом. Кстати, у современного человека они те же, что и у его далекого предка (и генный набор не претерпел существенных изменений). Мои потребности определяют три инстинкта: **пищевой, оборонительный и сексуальный.** Они перечислены по степени важности для организма. Если я голоден, не нахожусь в безопасности, мне не до секса.

Есть еще одна потребность, жаждущая своего удовлетворения. Но она молчит, пока не удовлетворены первые три. Это потребность **удовлетворить чувство собствен-**

ной значительности. Она почти молчит, пока не удовлетворены первые три, и уж совсем затихает, когда не удовлетворены первые две.

У вас, мой дорогой читатель, раз вы смогли приобрести эту достаточно дорогую книгу, с пищевым и оборонительным инстинктом все более или менее благополучно. Вряд ли вы купили бы эту книгу, если бы вам нечего было есть, негде было жить и нечего на себя надеть. Я могу предположить, что если у вас и есть в чем-то дефицит, то он как раз касается последних двух потребностей. Не исключено, что неблагополучие имеется в удовлетворении сексуального инстинкта — если не в плане количества, так в плане качества. А уж в том, что чувство собственной значительности не удовлетворено, я почти убежден! А иначе зачем вам эта книга, когда и так вы все делаете правильно? Вы ее читать не будете, так как она для вас будет просто перечислением прописных истин.

Итак, несколько слов о чувстве собственной значительности. Может быть, лучше назвать его желанием. Но дело не в термине. Я уверен, что вы понимаете, о чем идет речь. Суть его заключается в желании быть первым, единственным и неповторимым. Оно заставляет нас двигаться вперед, что-то делать даже после того, как, казалось бы, все уже достигнуто — человек не голодает, квартира есть, с женой прекрасные отношения, друзья не подведут, дети благополучны, стареющие родители не беспокоят. Но покоя нет, все время хочется чего-то еще. А Маслоу говорил (и я с ним согласен), что жалобам конца не будет, и по уровню жалоб можно судить об уровне развития человека. И, конечно, когда человек жалуется, что не в состоянии удовлетворить пищевой и оборонительный инстинкты, он находится на низком уровне развития. Если же он недоволен своей сексуальной жизнью и огорчен тем, что не занял соответствующее его способностям социальное положение, то это свидетельствует о более высоком уровне развития.

Но парадокс нашей жизни заключается в том, что если человек голоден или у него нет квартиры, он не стесняется трубить об этом на весь мир, устраивать забастовки, митинги протеста и пр. А вот о сексуальной неудовлетворенности он говорить стесняется. И уж совсем он выглядит неприлично, да его совсем не понимают, если он ставит вопрос о повышении по службе, имея неплохую должность и зарплату. Здесь принято молчать и терпеливо ждать повышения. Если человек просит продвижения по службе, то его в лучшем случае не понимают, в худшем считают выскочкой. Когда-то я находился в таком положении. Я работал преподавателем на курсе психиатрии, где цикл психотерапии и медицинской психологии — полтора месяца в течение одного года. Остальное время я преподавал психиатрию. Кроме того, я являлся внештатным главным психотерапевтом области. Конечно, я хотел бы организовать самостоятельный курс психотерапии и медицинской психологии и заниматься своим любимым делом весь год и создать областной психотерапевтический центр. Открытие цикла, а особенно центра требует дополнительного финансирования, а у руководства и так было много дыр. Я его понимал и особых претензий не предъявлял. Конечно, важнее помочь человеку с инфарктом миокарда или тяжелой травмой, полученной в дорожно-транспортном происшествии, решить проблему родовспоможения, или злокачественных новообразований, или СПИДа, чем решать какие-то невротические переживания, связанные с тем, что человек никак не может наладить отношения с женой, детьми или начальником. Но я никак не мог разъяснить руководству своих претензий и просьб и объяснить, что если бы была как следует развита психотерапевтическая служба, то, может быть, человек научился бы ладить с начальником и не попал бы под машину, переходя улицу, так как смотрел бы на дорогу, а не думал бы о том, какой у него плохой начальник. Да и инфарктов, может быть, стало бы поменьше. А умение наладить отношения с сек-

суальным партнером автоматически бы решило проблему СПИДа. Да и у акушеров не так бы болела голова, если бы женщина имела крепкую нервную систему. Не подумайте, что я жалуясь. Я просто нашел другой способ удовлетворить чувство собственной значительности. Я пишу книги, которые пользуются определенным успехом у лучшей, думающей, части людей, и организовал клуб КРОСС (клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями), где решал все проблемы, связанные с удовлетворением этого чувства, и не спорил с начальством. Я его понимал. Ругать его будут за высокую смертность при травматизме и инфарктах миокарда, распространение СПИДа и неналаженное родовспоможение. За недоразвитие психотерапевтической службы никто наказывать не будет. Это я к тому, чтобы вы не ругались с начальством, а искали обходные пути для удовлетворения чувства собственной значительности.

Итак, чувство собственной значительности требует своего настоящего удовлетворения после того, как удовлетворены первые три инстинкта, но удовлетворение его можно отложить на некоторое время, особенно если не удовлетворены первые три. Но как только они перестают беспокоить человека, все его неудобства и страдания связаны с неудовлетворением последнего. Кстати, основная задача этой книги — помочь читателю стать первым, единственным и неповторимым, ибо каждый из нас создан в одном экземпляре.

Чувство собственной значительности так же биологично, как и социально. Оно начинает беспокоить нас с момента зачатия и не покидает до самого последнего момента, пока мы находимся в ясном сознании. Хочу напомнить вам, что в момент вашего зачатия, когда вы были еще сперматозоидом, вам необходимо было преодолеть конкуренцию 150 миллионов ваших родных братьев и сестер, преодолеть массу препятствий в виде ресничек так называемого реснитчатого эпителия, выстилающего трубы, по которым шел

ваш путь к яичнику, где находился приз — яйцеклетка. И место нужно было только первое! Что второе, что 150-миллионное вас не устраивало! И это чувство требует своего удовлетворения до самого нашего последнего часа. Мы всегда хотим двигаться вперед, как только возникают препятствия. Если я вам сейчас запрещаю смотреть на 179 страницу, то вам моментально захочется туда заглянуть.

Как же удовлетворить чувство собственной значительности?

Есть только один путь, который может привести к этому, — это **путь развития своих способностей, путь превращения способностей в навыки**, то, что А. Маслоу называл **самоактуализацией**. Об этом будет подробнее сказано несколько ниже. Человек должен состояться. Образно выражаясь, все мы рождены принцами и принцессами для того, чтобы стать королями и королевами. Но, к сожалению, на нас в процессе воспитания набрасывают лягушачью кожу характера, в которой некоторые проживают всю свою жизнь, ибо нет такого волшебника, который бы ее с нас сбросил. Сделать это надо самому! А я постараюсь вам помочь в этом.

Прежде всего я хочу изложить вам свое понимание, что такое «король» или «королева». Чтобы стать «королем», не обязательно занимать должность президента или крупного руководителя; чтобы стать «королем», не обязательно быть чемпионом мира в каком-нибудь виде спорта; чтобы стать «королем», не обязательно стать лучшим оратором или певцом. «Король» — это тот, кто умеет делать свое дело так, как его не умеет делать никто. Обратите внимание, я не сказал, «делать лучше всех» или «понравиться всем». В Ростове было кафе «Дружба». В годы моей молодости все гурманы нашего города хотя бы раз в месяц шли в это кафе и, отстояв два-три часа в очереди, заказывали солянку, иногда больше ничего. Туда же водили и своих иногородних гостей. Выпивать там было не принято вообще. Через какое-то время солянка стала другой, очереди исчезли. Оказывается,

повара, который варил эту солянку, сманили в другой город. Так вот, этого повара можно назвать «королем». Мы можем найти «королей» среди людей разных профессий. У них всегда есть свой стиль, свой почерк. Повторить его нельзя, ибо он вкладывает в свое дело свою неповторимую душу, свою уникальность. Тогда он чувствует свою незаменимость, свою исключительность. Повторяю, что каждый из нас создан в одном экземпляре. И стать «королем» можно, только научившись делать свое дело своим собственным способом так, как никто это делать не может, иметь свой стиль. Собственно человеком можно назвать только того, у кого в социально полезном деле есть свой собственный стиль. А. Маслоу считал людьми тех, целью которых является развитие своих способностей, самоактуализация, или стремление стать «королем». Всех остальных он называл недочеловеками. И плохо, когда руководитель большого коллектива или страны не является «королем». Когда он тормозит движение «королей», они или борются с ним, или разбегаются от него и идут в те места, где их развитие не тормозится.

Потребность удовлетворить чувство собственной значительности столь настоятельна, что если она не удовлетворена ростом «вверх», тогда она начинает удовлетворяться ростом «вниз» или «вбок», как поступает луковичка, которой мешает расти вверх ком земли, оставленный нерадивым огородником во время посадки.

Вот основные варианты такого ненормального роста «вниз» или «вбок»:

Варианты роста «вниз»

1. *Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения сексуального инстинкта.* Один из моих клиентов, не сумев реализовать себя в своей профессии, сконцентрировал свои усилия на сексе. Возможности у него были действительно уникальные. Их реализация на некоторое время компенсировала неудачи в его профессиональных делах. Но когда случился

сексуальный конфуз, у него развилась выраженная депрессия. Он обратился за помощью. Мы сосредоточили все усилия на его любимом деле, которое он в свое время не довел до конца. Какое-то время ему было не до секса. Когда он получил желаемый результат и понял, что он значительная фигура как профессионал (это случилось задолго до признания его заслуг общественностью), он довольно быстро успокоился, сексуальность восстановилась в еще большей степени. Но сейчас она не занимает центрального места в его сознании. Кстати, жене изменять он прекратил. Он так был занят творчеством, что не оставалось времени для походов на сторону, которые, как известно, занимают много времени, отнимают много физических и духовных сил, расходуют много средств, ибо отвлекают внимание на возможные физические (венерические заболевания, да и побить могут), производственные и межличностные осложнения и конфликты (любовница может потребовать законного брака, жена — пожаловаться начальнику и избить любовницу и т.п.).

2. Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения оборонительного инстинкта. Это проявляется в двух вариантах:

- чрезмерное внимание к оборудованию своей квартиры или служебного кабинета;
- чрезмерное внимание к своей одежде.

Кстати, следует отметить, что при помощи удовлетворения оборонительного инстинкта некоторые пытаются удовлетворить сексуальный. Мы не против того, чтобы хорошо одеваться. Более того, у нас есть целый раздел психологической косметики и психологии моды, где наши подопечные проходят соответствующее обучение тому, как пользоваться косметикой и как одеваться. Но нужно помнить, что основное назначение одежды — охранять нас от холода или жары. Привлекать к себе сексуального партнера лучше тем, чтобы уметь понравиться ему не столько в одежде,

сколько без нее. Но это значительно труднее, хотя и эффективнее, и для здоровья полезнее. Но ведь физкультуру нужно делать! Гораздо проще подложить ватные плечики, чем накачать соответствующие мышцы!

Еще раз напомним, где жили и что носили наши предки. Жили они в пещере и носили шкуры. Все это помогало удовлетворять оборонительный инстинкт. Сейчас мы живем в квартирах и носим одежду, и я не призываю вернуться в пещеры и надевать неотделанные шкуры. Но только следует помнить, что природа нам выделила душевные средства только на развитие самого себя, все должно идти на развитие самого себя. При чрезмерном внимании к квартире и одежде замедляется личностное развитие.

Один из моих подопечных после успешной работы по преодолению своего невротизма с легкой грустью отметил, как много времени он уделял всему этому, чем и задержал свое развитие. «Я понял, что все мои попытки обустроить квартиру и носить модные вещи связаны не с моими истинными потребностями, а с желанием сравняться с тем, кто успел в жизни лучше, чем я. Это меня как-то успокаивало. Ход моих рассуждений был таков: хоть должность у меня не та, но квартира у меня не хуже и есть импортная ванна, а классная дубленка такая, какой нет даже у моего начальника. Теперь, когда я занят своим делом и материальное положение значительно улучшилось, у меня просто нет времени, чтобы заняться покупкой нового дома или приобретением другой одежды». Кстати, если вы заметите чрезмерную заботу человека о своем имидже, знайте, что этот человек не вполне благополучен. Степень значительности обратно пропорциональна степени важности вида. Вы понимаете, что я не противник того, чтобы люди имели хорошие квартиры и хорошо одевались. Я против того, чтобы это становилось целью жизни.

3. Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения пищевари-

тельного инстинкта. Это проявляется стремлением подавать на стол те блюда, которые есть у вышестоящих, если не ежедневно, то хотя бы по праздникам. И как бывают огорчены такие люди, если не могут угостить своих гостей «как следует», сколько зря расходуется средств и нервов! Один из моих подопечных сознался, что когда он был в невротическом состоянии, то почти регулярно ел черную икру, хотя и испытывал определенные материальные трудности. Теперь он понял, что делал это для удовлетворения чувства собственной значительности. Он получал удовольствие не столько от самой черной икры, сколько от того, что он может себе это позволить. Когда улучшились его здоровье и материальное положение, а главное — когда он стал заниматься интересным делом и самоактуализировался, то черная икра у него лежит в холодильнике, но есть ее он забывает. Он так увлечен своим делом, что забывает поесть вообще.

4. Чрезмерная забота о детях. «Я живу ради детей», — с гордостью заявляют такие люди. Мне жалко таких детей. При тщательном анализе выявляется, что фактически живут не ради них, а скорее за их счет. Многие относятся к своим детям как к психологическим пороссятам, высасывая из них все соки. Ведь если ты не состоялся в деле, не реализовал свое желание быть значительным, то, общаясь с ребенком, ты можешь удовлетворить это чувство суррогатным извращенным способом. Ребенка тогда можно упрекать в том, что ты много для него сделал, запрещать ребенку делать то, что ему хочется, блокируя его развитие, — да мало ли что придумывают родители, сами не осознавая этого. Сколько детей болевают оттого, что родители хотят сделать из них знаменитых музыкантов, врачей, полководцев, экономистов, государственных деятелей, не став сами таковыми, забывая при этом, что это их дети. И если им этого не удалось, то где гарантия, что это удастся их детям? Идет заласкивание или запреты, что одинаково вредно. Особенно страдает ребенок,

если «ради него» живет бабушка или дедушка. Нередко они покупают его любовь за счет подарков, которых тот не заслужил. Это развращает ребенка, делает его пассивным, лишает цели существования. Ведь, когда он станет взрослым, никто ему это даром делать не будет, а сам добиваться он не умеет. Да и родители и прародители не делают это даром: одаривая ребенка, они рассчитывают на его признательность. Тем самым ребенок удовлетворяет чувство собственной значительности своих родителей и платит за это своим недоразвитием.

5. **Чрезмерная забота о сексуальном партнере.** К этому призывают нас многие книги. Между тем чрезмерная опека скорее тяготит, чем радует. Это на производстве (т.е. для личностного роста) нужно использовать тяжелую технику. В решении сексуальных вопросов она неуместна и производит разрушения. Поэтому от этих забот сексуальных партнеров начинает тошнить. Когда же герои лишаются своего сексуального партнера, они готовы покончить с жизнью. Вред этого очевиден. Особенно это заметно в молодежной и подростковой среде, которая не имеет цели в жизни. Все силы уходят в секс. Нередко во время таких неудач подростки пытаются покончить с жизнью. В одной из моих книг я описывал, как одна девушка пятнадцати лет после того, как ее бросил сексуальный партнер, пыталась отравиться. Когда она увлеклась психологией и во всем разобралась, она с ужасом воскликнула: «Как я была близка к гибели!» При внимательном анализе все равно видно стремление удовлетворить свои потребности. «У меня нет положительных эмоций. Жена является единственным источником радости», — заявил один преуспевающий бизнесмен, который ощутил свою духовную пустоту и бесцельность жизни после того, как закончился период накопления.

6. **Чрезмерная забота о родителях.** Одна из моих подопечных, женщина 47 лет, отказалась переехать в другой город, куда направляли ее мужа в связи с его значительным

мне уже можно заканчивать пропаганду тай-цзи. Сейчас нет проблемы достать этот комплекс. Его можно скачать из интернета или приобрести книжку. Кстати, у меня регулярно на секцию ходить не получалось. Я занимался в основном по книжке, но учитель у меня был. Он выверял мои движения. Так что форму 37 я освоил. Хочу только еще раз предупредить, что все нужно осваивать методически. Тай-цзи я посвятил весь свой двухмесячный отпуск, занимаясь на дачном участке до 8–10 часов в день. Потом еще 3 месяца все время, которое у меня оставалось после работы, я посвятил этой гимнастике и освоил ее практически за 5 месяцев, хотя по всем руководствам утверждают, что осваивают ее за 1 год.

Гимнастика мне очень помогла в моей жизни. Если иногда мне приходилось падать в скользкую погоду, то тело само уже знало, что делать. Переломов и даже ушибов я не имею. Я много работал с молодежью, а после конференций обычно бывали бал и танцы: движения тай-цзи, только произведенные в быстром темпе делали танец довольно зрелищным, и я одновременно повторял эти движения. Так что время зря не терял. Как-то раз, когда я танцевал, президент одной международной организации обратил на меня внимание. Во время моего доклада он присутствовал на другой секции. На балу мы с ним поближе познакомились, он прочел мои работы, обменялись визитными карточками и книгами. Так завязались интересные научные связи. Движения руками в стиле тай-цзи, которые уже стали автоматическими, делают мою речь более выразительной во время проведения семинаров, чтения лекций и публичных выступлений. И при обучении ораторскому искусству я элементам тай-цзи обучал своих учеников.

3. *Стрельниковская гимнастика* прочно вошла в мою жизнь после 2006 года и связана она была, мягко говоря, с неприятным событием в моей жизни. В феврале того года я перенес тяжелую операцию по поводу достаточно большой, не вполне доброкачественной опухоли толстого кишечника.

Оглавление

Предисловие к 19-му изданию.....	6
Предисловие к третьему изданию.....	12
Предисловие ко второму изданию.....	14
Предисловие к первому изданию.....	15
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КАК УЗНАТЬ СВОЮ СУДЬБУ.....	19
I. Кто есть кто, или система ценностей.....	20
II. Кто есть я.....	53
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ.....	191
III. Общие положения.....	192
IV. Как стать умным (немного о логике).....	211
V. Психология красоты, или как стать красивым.....	291
VI. Психология публичного выступления, или как научиться говорить.....	315
VII. Как стать здоровым.....	357
VIII. Основы денежночисловой психологии.....	366
Приложения.....	395
Литература.....	475