

САМОКОУЧИНГ: ОТ ИДЕИ ДО РЕЗУЛЬТАТА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



EZOTERIUM

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ	3
ФОРМУЛИРОВКА ЗАПРОСА. КОНТРАКТ НА СЕССИЮ САМОКОУЧИНГА	7
САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	9
ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	19
РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ СЕССИИ САМОКОУЧИНГА	29
ПРОГРЕСС ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАНА	30
ВИДЕНИЕ ЖИЗНИ НА 1 ГОД	33
ВИДЕНИЕ ЖИЗНИ НА 5 ЛЕТ	34
ВИДЕНИЕ ЖИЗНИ НА 10 ЛЕТ	35

ВВЕДЕНИЕ

Канадский бизнес-тренер и писатель Мэрилин Аткинсон на своем мастер-классе однажды сказала «Всем нам нужен коуч, особенно, если кажется, что он не нужен». Но иногда можно самому найти ответ на важный вопрос, помочь себе принять верное решение, вернуть мотивацию и уверенность, взглянуть на задачу под новым углом – побыв коучем для самого себя.

Самокоучинг – это инструмент поиска решений, а не поиска виноватых

Поэтому для начала остановите свою внутреннюю критику. Не накручивайте себя, думая о том, как вам сейчас плохо. Сфокусируйтесь на поиске решения. Любая проблема – это задача, которую можно решить. И главные инструменты в работе над собой – это эффективные вопросы.

Самокоучинг – это навык, который позволяет справляться с вызовами, достигать поставленных целей и постепенно преображать себя.

Этот инструмент основывается на осознанности, самонаблюдении и анализе внутреннего мира. Благодаря своей простоте и доступности самокоучинг может быть полезен каждому: не только тем, кто стремится к личностному росту и развитию, но и тем, кому просто необходимо справиться со стрессом.

Вся коуч-технология построена на задавании «сильных вопросов», которые помогают четко сформулировать желаемый результат, определить все то, что мешает достижению поставленных целей, «нарисовать» для себя оптимальный путь их достижения. И, конечно же, найти внутренние ресурсы для продвижения к намеченному результату.

Самокоучинг подразумевает высокую ответственность и дисциплинированность человека, поставившего перед собой какую-то важную цель. В суете будней, не имея поддержки, сложно все время удерживать в фокусе внимания главную цель. Поэтому мотивация и самодисциплина – это самые эффективные помощники в самокоучинге.

Удивительная особенность вопросов данной колоды заключается в том, что их можно использовать для решения запросов в любой сфере жизни. Самокоучинг по сути мало чем отличается от сессии с коучем, поэтому для эффективной работы необходимо пройти все этапы сессии:

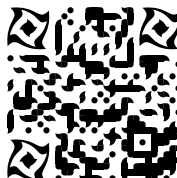
1. Знакомство (с собой).
2. Формулировка запроса на сессию.
3. Проверка истинности запроса и его исследование.
4. Работа над запросом с помощью карт с вопросами.
5. Составление плана действий.
6. Рефлексия после сессии.
7. Активные действия, отслеживание прогресса.
8. Повторение сессии самокоучинга с тем же или другим запросом.

 **Вы можете печатать отдельные страницы данной рабочей тетради столько раз, сколько вам необходимо. Это позволит не ограничивать себя в количестве слов и размышлений, которые вы будете записывать в процессе сессий.**

Условие эффективного самокоучинга – отвечать на вопросы необходимо письменно

Перечитав написанное и встав в позицию наблюдателя, сможете помочь себе найти ответы на важные вопросы, составить план и двигаться к намеченной цели гораздо быстрее. После окончания одной или нескольких сессий самокоучинга напишите видение вашей жизни на 1 год, 5 и 10 лет. Идеальный вариант написать видение до и после сессии самокоучинга.

 **Мы собрали большое количество полезной, мотивирующей информации, которая поможет достичь целей и разместили на нашем сайте по ссылке (<https://ezo-terium.ru/samokouching>)**



ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Меня зовут Мне лет

Я занимаюсь

Лучше всего у меня получается

Моя главная цель в жизни

Мой самый большой успех заключается в том, что

Я очень боюсь

К самокоучингу я обратился потому что

Меня больше всего волнует вопрос

Для меня это важно потому что

Я хочу получить это в срок до

Я пойму, что получил желаемое, когда

Если я не получу желаемое, то

Сессия самокоучинга будет для меня успешной, если в конце сессии я

РОЛЕВЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ « КТО Я? КАКОЙ Я?»

За 10 минут 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?» или «Какой я?» (можно чередовать эти вопросы в ответах)

Например: 1. Я адвокат. Я успешный человек. 2. Я родитель. 3. Я веселый и т.д.

ВЫВОДЫ:

МОИ РОЛИ

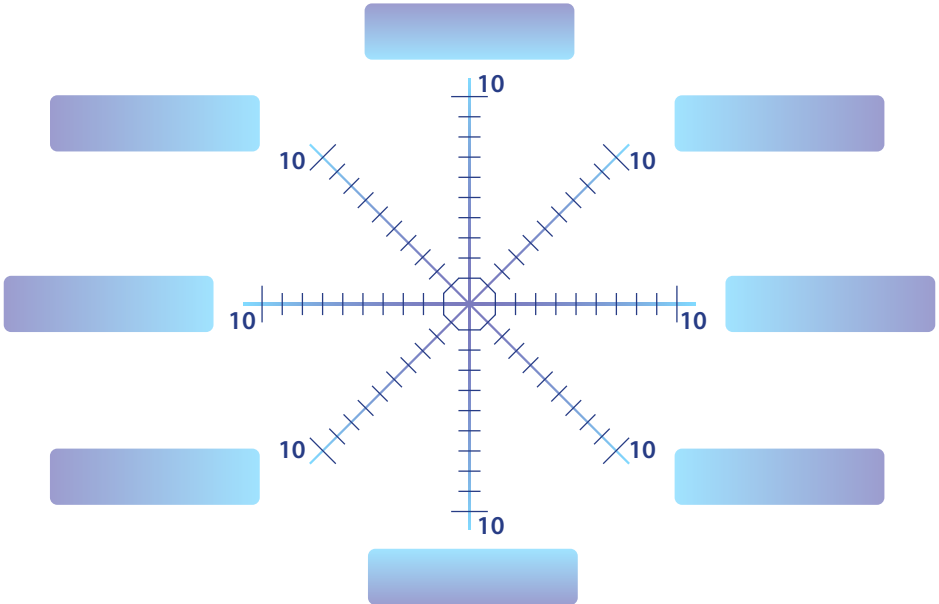
В каждом прямоугольнике напишите свои роли.

Например: я – мама/папа, я – жена/муж, я – предприниматель, я – работник, я – дочь/сын и т.д.

И для каждой роли укажите число, которому соответствует ваша удовлетворенность в этой роли.

Например: в роли «я – предприниматель» вы поставили оценку 9, а в роли «я – мама/папа» – всего 1 балл.

После этого сделайте выводы по результатам анализа.



Выводы:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

КОЛЕСО БАЛАНСА

Заполните колесо баланса, закрасив столько делений в каждом секторе по 10-бальной шкале насколько вы удовлетворены каждой сферой своей жизни.

Например, карьерой вы удовлетворены на 6 баллов, значит закрашиваете в секторе «Карьера, работа» 6 делений от центра круга, а условиями жизни - на 2 балла, значит закрасьте только 2 балла. Чем меньше баллов, тем меньше вас устраивает эта сфера жизни.



ВЫВОДЫ: (какая сфера жизни требует изменений в первую очередь).....

Составьте для 3 самых отстающих блоков план действий из 3-х и более действий.

Например, чтобы улучшить условия жизни с отметки 2 балла до отметки 5 баллов необходимо: 1) поменять палас в гостиной 2) купить новые стулья 3) починить посудомоечную машину.

ПРОВЕРКА ИСТИННОСТИ ЗАПРОСА

Давайте удостоверимся, что ваш запрос корректный и не навязан обществом, близкими, социальными сетями и т.д. Для этого 5 раз ответьте на вопрос «А зачем?»

Например:

1. «А зачем мне зарабатывать 300 000 рублей в месяц?» Ответ: чтобы удовлетворять свои потребности.
2. «А зачем мне удовлетворять свои потребности?» Ответ: чтобы чувствовать себя уверенно.
3. «А зачем мне чувствовать себя уверенностью?» Ответ: чтобы наслаждаться жизнью без спешки и в кайфе.
4. «А зачем мне наслаждаться жизнью без спешки и в кайфе?» Ответ: чтобы больше отдыхать и чувствовать себя свободной.
5. «А зачем мне чувствовать себя свободной?» Ответ: чтобы переехать в город ХХХ.

В итоге цель станет более понятной: «Я в легкости и кайфе зарабатываю 300.000 руб в месяц, исполняю свои мечты и уверенно и свободно переехал в город ХХХХ в декабре текущего года». Иногда цель и вовсе может трансформироваться в обратном порядке до «Я переехал в город ХХХ и зарабатываю 500 000 рублей в декабре текущего года». А может оказаться так, что и финансы не так важны будут, а потребность переехать будет самой сильной, тогда запрос будет «Я переехал в город ХХХ в декабре текущего года».

А зачем

Ответ:

А зачем

Ответ:

А зачем

Ответ:

А зачем

Ответ:

А зачем

Ответ:

УТОЧНЕННЫЙ ЗАПРОС

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Теперь из колоды карт с вопросами вытащите от 5 до 10 вопросов и ответьте на них последовательно. Глубоко погружайтесь в каждый вопрос, не спешите. Не обязательно отвечать на все вопросы сразу. Дайте себе время, чтобы сессия самокоучинга была эффективной для вас. Обязательно записывайте свои ответы в рабочей тетради. В самокоучинге это очень важно. В процессе анализа у вас будут появляться задачи, которые необходимо выполнить для достижения цели, записывайте их в раздел «План действий». По окончании ответов на вопросы обязательно заполните раздел «Рефлексия после сессии самокоучинга», отметив там результаты сессии, свои инсайты, эмоции. Не забывайте отмечать прогресс в соответствующем разделе рабочей тетради.

ДАТА:

ЗАПРОС:

.....

.....

ВОПРОС:

.....

.....

ОТВЕТ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

.....

.....

.....

ВОПРОС:

.....

.....

.....

ОТВЕТ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

.....

.....

.....

ВОПРОС:

.....

.....

.....

ОТВЕТ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

.....

.....

.....

ВОПРОС:

.....

.....

.....

ОТВЕТ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

ВОПРОС:

ОТВЕТ:

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

.....

.....

.....

ВОПРОС:

.....

.....

.....

ОТВЕТ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

.....

.....

.....

ВОПРОС:

.....

.....

.....

ОТВЕТ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

.....

.....

.....

ВОПРОС:

.....

.....

.....

ОТВЕТ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

ВОПРОС:

ОТВЕТ:

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

САМОКОУЧИНГ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ДАТА:

ЗАПРОС:

.....

.....

.....

ВОПРОС:

.....

.....

.....

ОТВЕТ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ИНСАЙТЫ, ВЫВОДЫ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Если в процессе ответа на вопрос появился план действий или конкретная задача, запишите ее в разделах МОИ ЗАДАЧИ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№1

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№2

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№3

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№4

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№5

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№6

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№7

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№8

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№9

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

*В процессе выполнения задач обязательно отмечайте ваши успехи в разделе «Мои успехи» и регулярно отмечайте прогресс выполнения плана.

№10

ЗАДАЧА:

Срок выполнения:

Сложность выполнения: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Какие ресурсы требуются

Чего не хватает

Как это получить

Кто может помочь

Что изменит выполнение этой задачи

Рефлексия перед выполнением задачи

Дата фактического выполнения задачи:

Полученный результат

Рефлексия после выполнения задачи

РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ СЕССИИ САМОКОУЧИНГА

ДАТА:

МОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

ИНСАЙТЫ

КРАТКИЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ПРОГРЕСС ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАНА

Отмечайте каждый день несколько показателей, которые помогут вовремя определить что нужно сделать, чтобы не сойти с дистанции раньше срока. Желательно отмечать значения на графиках для наглядности.

Регулярное отслеживание прогресса движения к цели
повышает мотивацию, уверенность и развивает дисциплинированность

Д - Уровень дисциплины (выполнение плана даже «через не хочу»)

С - Уровень сопротивления (откладывание на потом, обесценивание, снижение приоритета)

М - Уровень мотивации (желания дойти до цели)

У - Уверенность в успехе (вера в то, что все действия приведут вас к цели)

Шкала от 0 до 10, где 0 - минимальное значение, 10 - максимальное

Пример:

Д - 10

С - 5

М - 8

У - 4

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Выводы за неделю
Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	
С -	С -	С -	С -	С -	С -	С -	
М -	М -	М -	М -	М -	М -	М -	
У -	У -	У -	У -	У -	У -	У -	
Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	
С -	С -	С -	С -	С -	С -	С -	
М -	М -	М -	М -	М -	М -	М -	
У -	У -	У -	У -	У -	У -	У -	
Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	
С -	С -	С -	С -	С -	С -	С -	
М -	М -	М -	М -	М -	М -	М -	
У -	У -	У -	У -	У -	У -	У -	
Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	Д -	
С -	С -	С -	С -	С -	С -	С -	
М -	М -	М -	М -	М -	М -	М -	
У -	У -	У -	У -	У -	У -	У -	

Выводы в процессе отслеживания прогресса:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ГРАФИК ДИСЦИПЛИНЫ ПО ДНЯМ

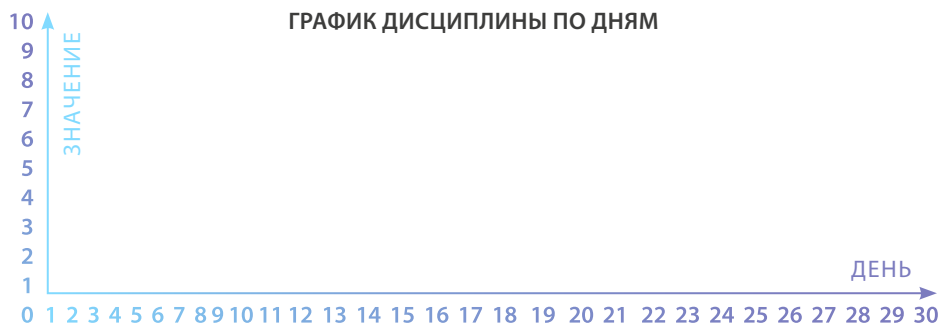


ГРАФИК СОПРОТИВЛЕНИЯ ПО ДНЯМ

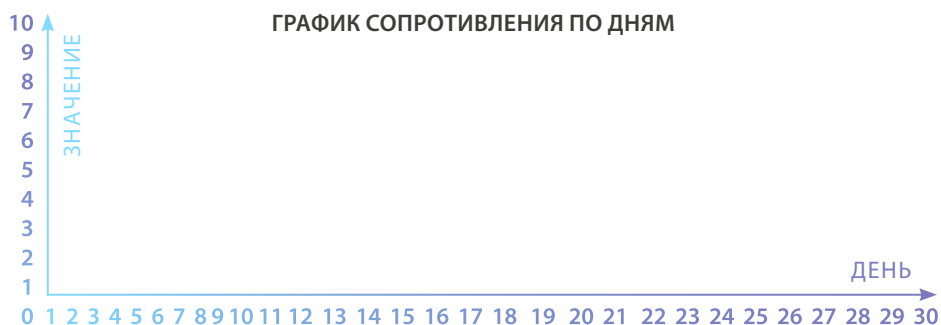


ГРАФИК МОТИВАЦИИ ПО ДНЯМ

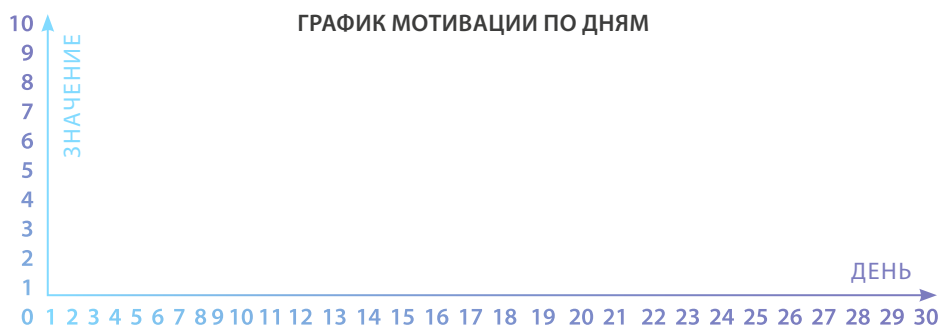
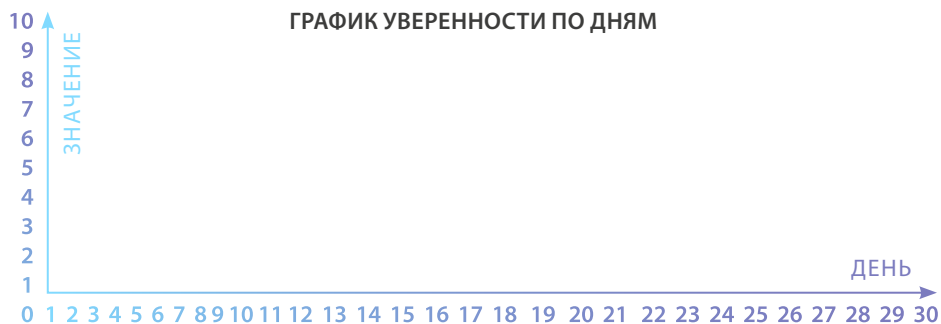


ГРАФИК УВЕРЕННОСТИ ПО ДНЯМ



МОИ УСПЕХИ

ДАТА СФЕРА ЖИЗНИ

В ЧЕМ Я ПРЕУСПЕЛ

БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ЭТО ПОЛУЧИЛОСЬ

ЧТО ЭТО ПОМЕНЯЕТ В МОЕЙ БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ

ДАТА СФЕРА ЖИЗНИ

В ЧЕМ Я ПРЕУСПЕЛ

БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ЭТО ПОЛУЧИЛОСЬ

ЧТО ЭТО ПОМЕНЯЕТ В МОЕЙ БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ

ДАТА СФЕРА ЖИЗНИ

В ЧЕМ Я ПРЕУСПЕЛ

БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ЭТО ПОЛУЧИЛОСЬ

ЧТО ЭТО ПОМЕНЯЕТ В МОЕЙ БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ

ДАТА СФЕРА ЖИЗНИ

В ЧЕМ Я ПРЕУСПЕЛ

БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ЭТО ПОЛУЧИЛОСЬ

ЧТО ЭТО ПОМЕНЯЕТ В МОЕЙ БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ

