Исцели Свою Жизнь

Автор:
Луиза Хей

Исцели Свою Жизнь

Луиза Л. Хей

Луиза Хей – одна из основателей движения самопомощи, автор более 30 книг популярной психологии. В книге «Исцели свою жизнь» (You Can Heal Your Life) автор предлагает собственные уникальные методы излечения многих болезней с помощью силы воли и мысли – надо лишь изменить свой стереотип мышления, принять и полюбить себя и свое тело. Каждая глава открывается аффирмацией, которая подходит для использования именно в той области, где у вас возникли проблемы, и завершается исцеляющим наговором. За три десятилетия с момента написания эта книга завоевала сердца читателей во всем мире и помогла уже миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему.

Луиза Хей

Исцели свою жизнь

© Модзелевская М. П., перевод на русский язык, 2015

© ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ

Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания

Можно ли исцелиться одной силой мысли – без препаратов или хирургического вмешательства? Это происходит гораздо чаще, чем мы можем себе представить.

Феноменальные научные исследования в мировом бестселлере об эффекте плацебо: Нейробиолог Джо Диспенза объясняет, как работает плацебо и доказывает, что у тела есть способность к самоисцелению.

Сила внутри тебя. Как «перезагрузить» свою иммунную систему и сохранить здоровье на всю жизнь

Дипак Чопра – ведущий специалист в области интегративной медицины и Рудольф Танзи – нейробиолог-новатор, представляют свою новую революционную работу, посвященную иммунитету. Они не просто знакомят вас с результатами новейших исследований в области взаимодействия человеческого ума и тела, но и предлагают практичный семидневный план действий, следуя которому вы сможете активизировать защитные силы организма и запустить процесс самоисцеления организма.

Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления

Как абрикосы помогают от депрессии? Почему диабет любит жир? Чем вредны антибиотики? Об этом и многом другом рассказывает в своей книге Энтони Уильям, медиум, обладающий необычным даром – «видеть» недуги людей. Вы узнаете тайные причины болезней, с которыми не может справиться современная медицина, научитесь прислушиваться к потребностям своего организма и поможете ему исцелиться.

Когда все рушится

Пема Чодрон – одна из первых западных женщин, ставшая буддийской монахиней. В своей книге, основываясь на поучениях своих учителей – легендарных мастеров медитации и практиков тибетского буддизма – она рассказывает, как прожить самые трудные периоды жизни, совладать с душевной болью и изменить себя.

Введение

Дорогие друзья!

Я написала эту книгу, чтобы поделиться с вами своими знаниями и теорией, которую проповедую. Она уже получила широкое признание как заслуживающее доверия исследование различных вариантов психологического настроя, вызывающих недуги.

Я получила сотни писем читателей, которые просили сообщить дополнительную информацию. Многие мои пациенты и участники семинаров здесь, в Америке, и за рубежом обратились с просьбой подробнее изложить суть и методы моей теории.

Моя новая книга написана в виде пособия. Представьте себе, что вы пришли ко мне на прием или присутствуете на моем семинаре. Если вы будете выполнять мои рекомендации в указанной здесь последовательности, то, прочитав последний абзац, вы уже начнете изменять свою жизнь.

Советую сначала прочитать все. Затем медленно перечитать второй раз, тщательно выполняя каждое упражнение.

Не спешите, уделите внимание каждому из них. Если есть возможность, выполняйте упражнения с другом или с кем-то из близких родственников.

Каждая глава открывается аффирмацией, которая хороша для использования именно в той области жизни, в которой у вас возникли проблемы. Уделите два-три дня изучению каждой главы. Многократно повторяйте и записывайте аффирмацию.

Все главы завершаются исцеляющей медитацией, которая поможет усвоить положительные идеи и таким образом изменить ваш стереотип мышления. Перечитывайте каждую медитацию несколько раз в день.

Вот несколько тезисов моей философии:

1. Каждый из нас отвечает за свой жизненный опыт.

2. Каждая мысль формирует наше будущее.

3. Наша сила – в настоящем моменте.

4. Все мы страдаем от недовольства собой и сознания собственной вины.

5. Тайная мысль каждого: «Я недостаточно хорош».

6. Это только мысль, а мысль можно изменить.

7. Обида, осуждение и сознание вины – самые пагубные для нас состояния души.

8. Избавление от обиды может излечить даже от рака.

9. Все у нас ладится, если мы действительно любим себя.

10. Мы должны избавиться от прошлого и всех простить.

11. Надо захотеть научиться любить себя.

12. Самоуважение и согласие с самим собой в настоящем – ключи к положительным переменам в будущем.

13. Каждой болезни в своем теле мы обязаны себе.

Часть 1

Философия Луизы Хей

Дорога к мудрости и знаниям всегда открыта.

Во что я верю

В сущности, наша жизнь очень проста: нам возвращается то, что мы отдаем.

Все, что мы думаем о себе, становится реальностью. Я убеждена, что все мы, включая меня, отвечаем за все в нашей жизни – и хорошее, и плохое. Каждая наша мысль формирует будущее. Каждый из нас своими мыслями, чувствами и словами создает свой жизненный опыт.

Мы сами создаем различные ситуации, а потом, растрачивя энергию, возлагаем на других вину за свои разочарования. Никто и ничто не властны над нами, так как мы единственные мыслители в своей жизни. Только сотворив гармонию в своих умах, мы обретаем ее в нашей жизни.

Скажите, какое из двух утверждений более характерно для вас: «Люди стремятся причинить мне зло» или «Все готовы мне помочь»? Дело в том, что каждое из этих убеждений формирует различный опыт. Наши представления

о себе и о жизни приобретают реальные черты.

Космос поддерживает каждую нашу мысль, в которую мы хотим верить.

Иначе говоря, наше подсознание впитывает все, во что мы хотим верить, то есть мои представления о себе и о жизни становятся реальностью для меня, а ваши – для вас. Мы имеем неограниченные возможности выбора, как думать и о чем. Понимая это, лучше выбрать утверждение: «Все готовы мне помочь», чем «Люди стремятся причинить мне зло».

Космическая сила никогда не судит и не осуждает нас.

Она принимает нас такими, какие мы есть, а затем отражает наши убеждения в нашей жизни. Если я хочу верить, что жизнь уныла, я одинок, никто не любит меня, то такой и окажется моя жизнь.

Если же внушу себе, что мир пронизан любовью, я люблю и способна вызвать ответное чувство, если буду многократно повторять эту аффирмацию, то это мое убеждение станет реальностью. Люди, любящие меня, войдут в мою жизнь, их чувства еще больше окрепнут, и я легко буду выражать симпатию и сердечную привязанность к другим.

Большинство из нас имеет нелепые представления о том, кто мы такие, и придерживается строгих правил, как следует жить.

Говорю это не в осуждение, так как каждый из нас в меру сил и способностей старается все делать как можно лучше.

Если бы мы были мудрее, лучше понимали себя и жизнь, то, конечно, поступали бы по-другому. Не укоряйте себя за создавшуюся ситуацию. Уже тот факт, что вы открыли для себя Луизу Хей, означает, что вы готовы изменить свою жизнь к лучшему. Поблагодарите себя за это. «Мужчины плачут», «Женщины не умеют распоряжаться деньгами»… В какие жесткие рамки загоняют нас!

Наше отношение к себе и жизни формируется в раннем детстве под влиянием взрослых, окружающих нас.

Именно тогда мы получаем первые представления о самих себе и о мире. Если вы жили среди несчастных, озлобленных, напуганных или испытывающих чувство вины людей, то узнали много плохого о себе и своем окружении. «Я всегда все делаю неправильно», «Это моя вина», «Если сержусь, значит, я плохой». Такие мысли делают наше бытие грустным и полным разочарований, отражающих тот образ жизни, который мы хотим реализовать на своем пути.

Повзрослев, мы стремимся воссоздать эмоциональную атмосферу, в которой прошло наше детство.

Трудно сказать, хорошо это или плохо, правильно или нет, но это то, что в нашем сознании ассоциируется с понятиями «дом», «семья». Строя свои личные отношения, мы пытаемся воссоздать родственные связи, которые были у нас с родителями или между ними. Не случайно наши возлюбленные и начальники зачастую бывают «точь-в?точь» как мама или папа. Мы относимся к себе так же, как родители относились к нам, как и они, мы ругаем и наказываем себя. Прислушайтесь к себе! Вы используете почти те же слова, что слышали в семье.

Если нас любили в детстве, то теперь, став взрослыми, мы тоже холим и лелеем себя.

Как часто вы говорили себе: «Ты все делаешь неправильно! Ты во всем виноват!»

«Ты замечательный! Я люблю тебя». Часто ли вы говорите это себе теперь?

Как бы то ни было, я не стала бы осуждать родителей за это.

Мы все жертвы тех, кто сам в свое время оказался жертвой. Вероятно, родители не могли нас научить тому, чего не знали сами. Если ваши мать или отец не умели любить себя, то, конечно, не смогли научить этому и вас.
Они старались, как могли, и поступали так, как их самих учили в детстве. Если хотите лучше понять родителей, уговорите их вспомнить свое детство. Терпеливо выслушав рассказ, вы поймете, откуда появились их страхи и косые взгляды. Окажется, что родители, по вашему мнению «плохо» обращавшиеся с вами в детстве, были такими же запуганными, как и вы.

Я уверена, что мы сами выбираем своих родителей.

Каждый из нас решает воплотиться в определенном образе, месте и времени на этой планете. Мы решили прийти сюда, чтобы получить определенные знания и жизненный опыт, которые обеспечили бы наше дальнейшее духовное и эмо циональное развитие. Мы выбираем свой пол, цвет, страну, где родиться, а потом ищем подходящих родителей, в которых отразится тот образ жизни, который мы хотим реализовать на своем жизненном пути. Потом, повзрослев, мы смотрим на них укоризненно и хнычем: «Это вы во всем виноваты!» Однако на самом деле мы сами выбрали их, так как они идеально соответствовали тому, что мы хотели бы совершить в своей жизни.

Мы формируем свои убеждения в детстве, а затем в течение всей жизни создаем ситуации, отвечающие им. Оглянитесь на свое прошлое. Вы увидите, как часто вы попадали в одни и те же обстоятельства. Я уверена: они отражали то, во что вы верите сами. И не имеет значения, как долго эта проблема существовала, насколько серьезной была и в какой степени угрожала вашей жизни.

Наша сила – в настоящем моменте.

Все события вашей жизни вплоть до настоящего момента были созданы вашими мыслями, убеждениями в прошлом и словами, которые вы произнесли вчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце, прошлом году, десять, двадцать, тридцать, сорок лет назад или еще раньше, в зависимости от вашего возраста.

Тем не менее это ваше прошлое. Оно ушло безвозвратно. Очень важно знать, о чем вы думаете и во что верите, и что говорите именно в данный момент, поскольку именно эти мысли и убеждения сформируют ваше будущее. Ваша сила именно в настоящем моменте. Именно он определяет ваши поступки на завтра, следующую неделю, следующий месяц и т. д.

Хорошо, если бы вы обратили внимание на то, о чем думаете именно сейчас. Ваши мысли позитивные или негативные? Хотите, чтобы они определили ваше будущее? Запомните их и в дальнейшем имейте это в виду.

Главное в нашей жизни – мысль, а мысль всегда можно изменить.

Не имеет значения, что за проблема стоит перед нами; наш поступок – всего лишь отражение мысли. Даже если вы испытываете чувство глубокой неудовлетворенности собой, оно лишь результат того, что вы сами о себе так

думаете. «Я плохой человек». Эта мысль формирует чувство, которому вы поддаетесь. Как бы то ни было, если не будет мысли, не будет и чувства. А мысли можно изменить.

Изменится мысль, и вы избавитесь от чувства.

Все это только объясняет происхождение многих наших убеждений. Но не будем использовать эту информацию для оправдания зацикленности на своей боли или неприятностях. Каким бы долгим ни был наш негативный настрой, прошлое не властно над нами. Источник нашей силы – настоящий момент. Как чудесно сознавать это! Мы можем уже сейчас начать свободную жизнь.

Верите вы или нет, но мы сами выбираем свои мысли.

Мы можем снова и снова по привычке думать об одном и том же, так что даже не создается впечатления, что эти мысли выбираем мы сами. Но мы сделали своеобразный выбор, и мы можем отказаться от некоторых мыслей. Вспомните, как часто вы не желали позитивно думать о себе. А теперь можете отказаться от негативных мыслей.

Мне кажется, что все, с кем я знакома или кого лечила, в той или иной мере страдают от недовольства собой и сознания собственной вины. Чем больше мы ненавидим себя, чем сильнее чувство вины, тем менее благополучна наша жизнь. И наоборот, чем больше ценим и уважаем себя и меньше виним, тем больших достигаем успехов во всех областях жизни.

Самая сокровенная мысль всех, кого я лечила: «Я недостаточно хорош». Можно еще добавить к этому: «Я мало работаю» или «Я – недостоин». Ну как, узнаете себя? Вы часто себе говорили, намекали или чувствовали, что «недостаточно хороши»? Но для кого? И по чьим меркам?

Если это мнение укоренилось в вас, то как можно сделать свою жизнь процветающей, полной любви, радости и здоровья? Это подсознательное убеждение так или иначе будет входить в противоречие с вашей жизнью.

Вы никоим образом не сможете совместить их, что-то обязательно будет идти не так.

Я убеждена, что чувство обиды, критика и самокритика, сознание вины и страх порождают самые большие проблемы.

Именно эти чувства и состояния вызывают большинство проблем в нашем теле и жизни. А причина в том, что мы осуждаем других и не несем ответственности за свои поступки. Действительно, если мы сами будем отвечать за все происходящее в нашей жизни, то некого будет обвинять. Где бы и что бы ни происходило «там, вне нас», – это только отражение нашего собственного сознания. Я ни в коем случае не оправдываю плохое поведение некоторых людей, но именно наши убеждения привлекают их и провоцируют так дурно обращаться с нами.

Если вы поймаете себя на том, что говорите: «Все со мной поступают плохо, критикуют, не помогают, унижают и оскорбляют меня», значит, это ваш психологический настрой, ваш стереотип мышления. Вероятно, какие-то ваши мысли привлекают к вам внимание людей, которые позволяют себе такое поведение. Но если вы измените свой настрой, они отойдут в сторону и станут вести себя так с другими. Вы больше не будете привлекать их.

Приведу результаты влияния психологического настроя на физическое состояние людей. Так, длительное чувство обиды и гнева пожирает тело и может спровоцировать рак. Постоянная привычка осуждать и критиковать вызывает артрит. Чувство вины связано с ожиданием наказания, которое формирует болевые ощущения. Когда ко мне приходит пациент с жалобой на многочисленные боли, я знаю: его мучает сознание не одной вины. Страх и напряжение могут способствовать облысению, возникновению язвенной болезни и трофических язв на ногах.

Я пришла к выводу, что прощение, избавление от обиды и душевное равновесие способно излечить даже рак. Хотя это, возможно, звучит слишком упрощенно, я убедилась на практике в правдивости вышесказанного.

Мы можем изменить наше отношение к прошлому.

Прошлое ушло безвозвратно. Не в наших силах изменить его. Но мы можем изменить наши представления о нем. Как глупо сейчас, в данный момент наказывать себя за обиду, нанесенную нам кем-то в далеком прошлом.

Я часто говорю людям, страдающим от обиды: «Пожалуйста, начните избавляться от этого чувства сейчас, пока это сделать довольно легко. Не ждите, пока окажетесь под ножом хирурга или на смертном одре. Тогда ужас охватит вас, вы начнете паниковать, и нам будет очень трудно сосредоточить ваши мысли на лечении. Сначала потребуется время, чтобы избавить вас от страха».

Если вы внушите себе, что вы беспомощные и беззащитные жертвы и все наши усилия вылечить вас бесполезны, то Космос поддержит это убеждение, в результате ваше состояние будет ухудшаться с каждым днем. Крайне необходимо, чтобы вы выбросили из головы глупые, косные и грустные мысли, которые не поддерживают вас. Даже наша концепция Бога должна работать на нас, а не против нас.

Для того чтобы избавиться от прошлого, мы должны захотеть простить

Мы должны захотеть избавиться от прошлого и простить всех, включая себя. Может быть, мы не знаем, как это сделать, но, возможно, даже фраза «Мы намерены простить» означает начало исцеляющего процесса.

Исцеление возможно лишь в том случае, если мы откажемся от прошлого и всех простим.

«Я прощаю тебя за то, что ты не такой, каким бы я хотел тебя видеть. Я прощаю и освобождаю тебя». Эта аффирмация делает и нас свободными.

Все заболевания происходят от нежелания простить

В книге «Курс лекций о чудесах» (автор – Уопник Кеннет. – Ред) говорится, что все болезни происходят от нежелания простить людей и себя и что каждый раз, когда мы заболеваем, надо оглянуться вокруг и посмотреть, кого мы должны простить.

А я бы добавила к этому: вы обнаружите, что вам будет труднее всего простить именно того человека, которому необходимо позволить уйти прежде других. Прощение означает отказ, уступку, разрешение уйти. Но это ничего не имеет общего с дурным поведением. Просто это – избавление от всей проблемы. Нам не обязательно знать, КАК прощать. Единственное, что от нас требуется, – иметь ЖЕЛАНИЕ, НАМЕРЕНИЕ простить. Космос сам позаботится, как это сделать. Мы всегда ощущаем свою боль. Но многим из нас так трудно представить, что те, кто больше всего нуждаются в прощении, тоже чувствовали боль. Мы должны понять, что они старались делать все как можно лучше, пользуясь знаниями и сведениями, доступными им в то время.

Когда ко мне приходят люди со своими проблемами, все равно, с какими – слабое здоровье, нехватка денег, далекие от совершенства отношения или снижение творческих способностей, – единственное, над чем я работаю с ними, – это ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.

Полагаю, что когда мы действительно любим и принимаем себя такими, какие есть на самом деле, все в жизни складывается хорошо. Наше здоровье улучшается, мы зарабатываем больше денег, наши отношения становятся более гармоничными, а творческие способности полностью раскрываются. Создается впечатление, что все происходит без наших усилий, само собой.

Любовь и душевное равновесие, спокойная, доброжелательная и доверительная атмосфера делают вашу работу более организованной, отношения – более теплыми. В таком состоянии вы быстрее найдете новую работу, лучшее, чем было, жилье и даже сможете нормализовать свой вес. Известно, что любящие себя и свое тело люди никогда не обращаются плохо ни с собой, ни с другими.

Ваше душевное равновесие и самопризнание сейчас являются ключом к благотворным переменам во всех областях жизни в будущем.

По-моему, любовь к себе начинается с отказа от любой самокритики когда-либо и за что-либо. Критика и осуждение загоняют нас в рамки тех стереотипов мышления, которые мы пытаемся изменить. Понимание и доброта помогают

выйти из этих рамок. Вспомните, ведь вы годами терзали себя самокритикой. И что из этого вышло? Попытайтесь жить в согласии с самим собой и посмотрите, что будет дальше.

Часть 2

Занятия с Луизой

Глава I

В чем проблема?

Не бойтесь заглянуть себе в душу.

Мое тело не функционирует.

Оно болит, кровоточит, ноет, давит, ломит, жжет, стареет, усыхает. Я плохо вижу, плохо слышу… Плюс многие другие ощущения и состояния, свойственные только вам. Но все это я уже слышала!

Отношения с окружающими меня людьми далеки от идеала.

Родственники или окружающие меня люди все время что-то требуют, не поддерживают меня, осуждают, не любят, докучают мне, не хотят, чтобы я беспокоил их, не дают возможности оставаться одному, третируют, никогда

не слушают меня… Это все так знакомо. Вы можете добавить что-то еще?

Мои финансовые дела плачевны.

Доходов нет, если они и появляются, то очень редко, денег никогда не хватает, они утекают сквозь пальцы быстрее, чем приходят; мои доходы не позволяют вовремя оплачивать счета… Плюс то, что вы можете придумать сами. По-моему, вы и я где-то уже это слышали?

Моя жизнь не ладится.

Я никогда не делаю того, что хотелось бы. Никому не могу угодить. Не знаю, чего хочу. Мои желания и потребности игнорируются. Я все делаю только в угоду им. Меня всячески унижают и третируют. У меня нет таланта. У меня ничего не получается. Я всегда откладываю дела на потом. Мне просто не везет… Не правда ли, все это до боли знакомо?

Когда бы я ни спросила своего пациента, как у него (нее) идут дела, всегда получаю один из вышеприведенных ответов, а иногда сразу несколько. Люди обычно убеждены, что знают свои проблемы. Но мне-то известно, что эти жалобы – всего лишь внешнее проявление их образа мыслей, их психологического настроя. Под ними скрыты другие проблемы, более глубокие, являющиеся базисом всех внешних проявлений.

Я внимательно прислушиваюсь к речи собеседников, к словам, которые они употребляют, и задаю несколько вопросов, которые считаю главными:

Что происходит в вашей жизни?

Как вы себя чувствуете?

Как зарабатываете на жизнь?

Любите ли вы свою работу?

Каково ваше финансовое положение?

Какова ваша личная жизнь?

Чем закончился ваш последний роман?

А предпоследний?

Расскажите мне вкратце о своем детстве.

Беседуя с пациентами, я наблюдаю за их мимикой, позой, которую они принимают, но основное внимание уделяю их словам. Известно, что мысли и слова определяют наше будущее. Слушая, как и что говорит человек, я без труда могу понять причину его конкретных проблем. Ведь наши слова отражают наши скрытые мысли. Иногда слова, употребляемые пациентами, не согласуются с поступками, о которых они рассказывают. Тогда мне ясно, что пациенты либо не в курсе реальных событий, либо лгут мне. Одно из этих предположений и является отправным пунктом нашей работы.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ДОЛЖЕН»

Я даю пациентам лист бумаги, ручку и прошу написать вверху заголовок: «Я должен».

Затем предлагаю в пяти или шести вариантах закончить эту фразу. Некоторые затрудняются даже начать упражнение, в то время как других нелегко остановить. Когда все ответы написаны, я прошу пациентов зачитать их вслух по порядку, начиная словами «Я должен…». После каждого ответа спрашиваю: «Почему?»

Ответы, которые я получаю, интересные и откровенные. Они звучат примерно так: «Моя мать сказала, что я должен», «Потому что боюсь», «Потому что я должен быть безупречным», «Потому что я должен каждый день так поступать», «Потому что я слишком ленивый (мал ростом, высокий, чересчур полный, слишком худой, неразговорчивый, очень некрасивый, совсем никчемный и т. д.)».

Ответы показывают, что эти люди участвуют в формировании своего мнения, которое лимитирует их поведение.

Не комментируя ответы, я в конце занятия беседую с пациентами на тему «Глагол «ДОЛЖЕН».

Я уверена, что этот глагол – одно из самых, если так можно выразиться, разрушительных слов в нашем языке. Каждый раз, произнося его, мы, в сущности, говорим неправильно. Мы либо сейчас ошибаемся, либо когда-то сделали ошибку, либо собираемся ее совершить. Не думаю, что нам нужны новые «ошибки» в жизни. У нас должен быть более свободный выбор. Будь моя воля, я бы совсем изъяла из словаря глагол «должен», заменив его выражением «Я бы мог», потому что оно дает нам шанс не совершать ошибок.

Затем я прошу своих собеседников прочитать упражнение, фразу за фразой, еще раз, начиная их словами: «Если бы я действительно хотел, я бы мог…». В этом случае все ответы предстают в новом свете.

Когда упражнение выполнено, я прошу зачитать его и после каждого предложения мягко, ненавязчиво спрашиваю. «А почему не сделали?» Вот какие ответы я услышала: «Я не хочу», «Я боюсь», «Я не знаю, как», «Потому что я плохой» и т. д.

Выясняется, что некоторые пациенты годами укоряли себя за поступки, совершенные против своей воли, или осуждали себя за невоплощенные планы и мечты. Очень часто они поступали так, следуя советам или указаниям других людей. Теперь, осознав это, они могли, выполняя мое упражнение, запросто вычеркнуть эту фразу из списка с глаголом «должен». Какое облегчение они сразу чувствовали!

Посмотрите на людей, которые годами против своего желания, только в угоду родителям заставляют себя делать карьеру. А все потому, что те считали: «Он должен стать зубным врачом или учителем». Как часто мы страдаем от сознания собственной неполноценности, потому что кто-то сказал, что, следуя примеру какого-то родственника, мы «должны» стать богаче, энергичнее или красивее.

А что бы вы могли с чувством облегчения вычеркнуть из своего списка с глаголом «должен»?

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/luiza-hey/isceli-svoyu-zhizn-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить