

UPORZĄDKUJ SWÓJ / UMYSŁ



JAK POZBYĆ SIĘ NEGATYWNYCH MYŚLI,
ODNALEŹĆ SPOKÓJ I SZCZĘŚCIE

S.J. SCOTT
BARRIE DAVENPORT

Tytuł oryginału: Declutter Your Mind: How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-4103-6

Copyright © 2016 by Oldtown Publishing LLC
All rights reserved.

Translated and published by Grupa HELION SA with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on Declutter Your Mind: How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking by S.J. Scott and Barrie Davenport. © 2016 Oldtown Publishing. All Rights Reserved.

Oldtown Publishing is not affiliated with Grupa HELION SA or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą iStockPhoto Inc.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/uposwu>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubią to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
O tym, jak myśli decydują o efektach	6
Historia Barrie... ..	13
Historia Steve'a... ..	14
Dlaczego WARTO przeczytać książkę „Uporządkuj swój umysł”?	15
Część I. Porządkowanie myśli	17
Cztery przyczyny mentalnego bałaganu	18
Część II. Porządkowanie życiowych obowiązków	44
Rola fundamentalnych wartości	45
Część III. Porządkowanie relacji	73
Negatywny wpływ złych relacji	74
Część IV. Porządkowanie otoczenia	101
Dlaczego warto uporządkować swoje otoczenie?	102
Uprość swój dom	104
Uprość cyfrowe życie	110
Uprość swoje działania	115
Uprość sprawy, które Cię dekoncentrują (aby pokonać prokrastynację)	125
Uprość swoje działania	131
Podsumowanie	139
Końcowe przemyślenia dotyczące oczyszczania umysłu	140
Czteryście słów, które określają Twoje wartości (dodatek)	145
Czy podobała Ci się książka „Uporządkuj swój umysł”?	153

WSTĘP

O tym, jak myśli decydują o efektach

„Do szczęśliwego życia potrzeba bardzo niewiele; wszystko jest w tobie, w twoim sposobie myślenia”.

— Marek Aureliusz

Czułeś się kiedyś przytłoczony własnymi myślami? Zmagając się ze stresem albo z niepokojem związanym z zadaniami, które musisz wykonywać w ciągu tygodnia? A może chciałbyś po prostu w ogóle **przestać się martwić życiem?**

Wszyscy raz na jakiś czas doświadczamy przejawów negatywnego myślenia. Ale jeśli czujesz się przytłoczony przez takie myśli, to powinieneś uważnie przyjrzeć się temu, o *czym myślisz* i jak te rozważania wpływają na Twój psychiczny dobrostan.

Wewnętrzny monolog jest naturalnym elementem naszej psychiki. Jest w niej obecny bez przerwy, w dzień i w nocy — przypomina o zakupach, po które powinieneś pójść, zawstydzają Cię, bo zapomniałeś o urodzinach siostry, albo budzi niepokój związany z bieżącymi wydarzeniami (polityką, ekologią czy stanem gospodarki).

Te myśli są szumem w tle codziennego życia, nawet jeśli nie zawsze zdajesz sobie sprawę z ich nieustannej obecności. Poświęć teraz chwilę na wsłuchanie się w tok własnych myśli. Spróbuj go powstrzymać. Prawda, że to trudne? Płyną nieprzerwanym strumieniem, jedna po drugiej, nieproszone i często niepożądane.

Wiele myśli jest zupełnie przypadkowych i bezużytecznych: „Swędzi mnie ręka”, „Mam wrażenie, że zaraz zaczną padać deszcz”, „Gdzie ja położyłem te klucze?”.

Z drugiej strony wiele myśli jest natrętnych i negatywnych: „Ten facet to skończony dupek”, „Kompletnie zawałem to przedsięwzięcie”, „Czuję się winny z powodu tego, co powiedziałem mamie”.

Bez względu na to, czy mają one negatywny, neutralny, czy pozytywny wydźwięk, **te myśli wprowadzają zamęt w naszych głowach**, na tej samej zasadzie jak w domu, w którym jest za dużo sprzętów i bibelotów, może łatwo zapanować bałagan.

Niestety, uporządkowanie bałaganu w głowie nie jest tak proste jak wyrzucenie paru zbędnych rzeczy. Nie da się wyrzucić jakiejś myśli z głowy i oczekiwać, że *nie wróci*. Tak naprawdę, trochę jak w niekończącej się zabawie w zbijanie wyskakujących figurek, negatywne myśli mają swoje sposoby na to, by wejść oknem, gdy tylko wyrzucisz je przez drzwi.

Skąd się biorą negatywne myśli?

Wyobraź sobie umysł jako idealnie uporządkowany dom — mieszkanie, w którym nie ma żadnych zbędnych, irytujących i bezużytecznych przedmiotów, które działają Ci na nerwy. Co by było, gdybyś potrafił otoczyć się *wyłącznie* takimi myślami, które dodają skrzydeł, inspirują i uspokajają?

Przez chwilę potraktuj umysł jako pogodne, bezchmurne niebo, na którym tylko od Ciebie zależy, co się pojawi. Jeśli taki bezchmurny mentalny krajobraz jest tak pożądanym, to dlaczego do tego stopnia dajemy się osaczyć myślom i mamy tak mało filtrów, które oddzieliłyby te pozytywne i niezbędne od przypadkowych i zupełnie niepotrzebnych?

Mózg składa się z około 100 miliardów neuronów, a kolejny miliard wchodzi w skład rdzenia kręgowego. Sumaryczną liczbę połączeń synaptycznych między neuronami — komórkami odpowiedzialnymi za przetwarzanie informacji — szacuje się na 100 bilionów.

Nasze potężne mózgi nieustannie przetwarzają najróżniejsze doświadczenia i analizują je w formie myśli. Myśli zaś tworzą to, co postrzegamy jako rzeczywistość.

Możemy kontrolować i ukierunkowywać nasze myśli, ale często mamy wrażenie, że żyją one własnym życiem i to one nas kontrolują; decydują o tym, jak się czujemy. Myślenie jest niezbędne do rozwiązywania problemów, analizowania, podejmowania decyzji i planowania, ale pomiędzy okresami zapobiegliwych mentalnych starań umysł zachowuje się jak swawolna małpka i wiedzie nas na manowce dywagacji i negatywnych skojarzeń.

Nieustanny wewnętrzny dialog odwraca uwagę od tego, co dzieje się wokół nas, tu i teraz. Sprawia, że przegapiamy cenne doświadczenia, i odbiera radość z życia chwilą.

O ironio, zakładamy, że powinniśmy myśleć więcej albo intensywniej, aby dojść do tego, dlaczego nie jesteśmy tak szczęśliwi albo spełnieni, jak

byśmy chcieli. Staramy się dociec, jakie doczesne dobra, ludzie albo przeżycia mogą zaspokoić nasze tęsknoty i ulżyć w nieszczęściu. Im dłużej rozmyślamy nad własną rozpacziwą sytuacją, w tym większe popadamy przygnębienie. Nasze myśli budzą niepokój, rodzą pustkę i drażnią, kiedy staramy się spojrzeć w przyszłość albo szukamy odpowiedzi w przeszłości.

Tak naprawdę niemal wszystkie negatywne myśli mają związek z przeszłością albo przyszłością. Bardzo często wpadamy w pułapkę zaklętego kręgu żalów albo zmartwień, nawet kiedy rozpaczliwie próbujemy zagłuszyć zaciętą płytę, która w kółko odtwarza się w naszych głowach.

Zmagasz się więc nie tylko z myślami, ale też z niemożnością wyzbycia się ich. Im dłużej negatywne myśli Cię osaczają, tym gorzej się czujesz. To niemal tak, jakbyś istniał w dwóch osobach — myśliciela i sędziego, człowieka mającego przemyślenia i człowieka świadomego istnienia tychże, który osądza, jak bardzo są złe.

Ta relacja między myśleniem i osądzaniem przysparza nam bolesnych emocji. Im więcej jest w naszych myślach obaw, poczucia winy i żalu, tym bardziej jesteśmy zestresowani, niespokojni, depresyjni i gniewni. Czasami myśli paraliżują nas pasmem złych uczuć, te uczucia zaś ograbiają nas z wewnętrznego spokoju i satysfakcji.

Choć nasze myśli przysparzają nam tylu strapiień, wychodzimy z założenia, że niewiele da się z nimi zrobić. Nie da się wszak powstrzymać umysłu przed myśleniem. Nie da się wyłączyć mózgu na zawołanie albo wyzbyć się wewnętrznych rozważań i związanych z nimi emocji, które uniemożliwiają czerpanie pełnej satysfakcji z życia.

Sporadycznie zdarzają się nam chwile psychicznego spokoju i wyciszenia. Częściej jednak staramy się zagłuszyć wewnętrzne monologi, ordynując sobie nadmiar jedzenia, alkoholu, narkotyków, pracy, seksu albo ćwiczeń fizycznych. Są to jednak tylko przejściowe rozwiązania, pozwalające czasowo stłumić szum i złagodzić ból. Nie minie wiele czasu, gdy nasze myśli zaatakują ponownie i cały cykl zacznie się od początku.

Czy jesteśmy skazani na bycie ofiarami rozbrykanego „małpiego umysłu”? Czy musimy nieustannie walczyć z myślami i pozwalać im się dołować w poczuciu trosk, żalu i niepokoju? Czy jest jakiś sposób na oczyszczenie rozumu, wyzbycie się negatywnego nastawienia i bólu?

Być może nie uda Ci się na stałe uchronić swojego mentalnego domu od bałaganu, ale możesz wpłynąć na myśli wystarczająco, by znacząco poprawić jakość życia i poczucie szczęścia. Myślenie może się wydawać procesem automatycznym, niedającym się kontrolować, ale wiele z naszych myślowych schematów wynika z nawyków i... no cóż, bezmyślności.

Choć może się wydawać, że Ty i Twoje myśli jesteście nierozłączni, masz władzę nad „świadomym sobą”, który może rozmyślnie wkroczyć do akcji i wziąć myśli w karby. Masz nad myślami znacznie większą kontrolę, niż sądzisz. Kiedy nauczysz się panować nad własnym umysłem, otworzysz drzwi do nieprzebranych zasobów kreatywności, inspiracji i błyskotliwości, które kryją się tuż za chaosem niekończących się rozważań.

Dzięki różnym ćwiczeniom samoświadomości i praktycznym nawykom możesz odebrać myślom ich moc i wygospodarować w głowie więcej przestrzeni na cieszenie się wewnętrznym spokojem i szczęściem. Zyskasz jasność myślenia pozwalającą priorytetowo traktować to, co w Twoim życiu jest najważniejsze, wskazywać sprawy, które już nie służą obranym przez Ciebie celom, i uświadamiać sobie, jakie życie chcesz wieść dzień po dniu.

„Uporządkuj swój umysł” — tytułem wstępu

Cel tej książki jest prosty: nauczymy Cię nawyków, działań i postaw, które możesz wykorzystać do uporządkowania mentalnego chaosu, niepozwalającego Ci się skupić i żyć z większym rozsądkiem.

Zamiast mówić Ci, co masz robić, pokażemy, jak praktyczne, bazujące na naukowych badaniach działania — jeśli będziesz je regularnie podejmował — mogą się przyczynić do wprowadzenia prawdziwych i trwałych zmian.

Książka *Uporządkuj swój umysł* została podzielona na cztery wypełnione praktycznymi informacjami części, którymi możesz się posłużyć, aby zmienić konkretny aspekt swojego życia wywołujący u Ciebie stres lub poczucie przytłoczenia. Konkretnie jest w niej mowa o następujących zagadnieniach:

1. Porządkowanie myśli.
2. Porządkowanie życiowych obowiązków.
3. Porządkowanie relacji.
4. Porządkowanie otoczenia.

Książka ta jest pełna ćwiczeń, które mogą wyrzucić natychmiastowy, pozytywny wpływ na Twoje nastawienie. Ponieważ materiał jest obszerny, sugerujemy za pierwszym razem lekturę całości, a potem ponowne jej przejrzenie pod kątem tego obszaru życia, który wymaga największego nakładu pracy. Innymi słowy, poszukaj w niej prostej i skutecznej recepty, która od ręki wpłynie na jakość Twojego życia.

Kim jesteśmy?

Barrie jest założycielką *Live Bold and Bloom*, nagradzanego serwisu internetowego poświęconego rozwojowi osobistemu. Jest też certyfikowaną trenerką osobistą (coachem) i autorką kursów online pomagających ludziom w stosowaniu praktycznych strategii pozwalających wyjść poza strefę komfortu i zacząć prowadzić szczęśliwsze, pełniejsze i bardziej udane życie. Barrie napisała też kilka poświęconych samodoskonaleniu się książek dotyczących pozytywnych nawyków, życiowych pasji, rozwijania pewności siebie, samoświadomości i kultuwowania prostoty.

Jako przedsiębiorczyni, matka trojga dzieci i właścicielka domu Barrie doskonale wie, jak cenne i jak ważne jest uproszczenie wewnętrznego oraz zewnętrznego życia i zapanowanie nad nim w sposób pozwalający złagodzić stres oraz w pełni cieszyć się chwilą.

Steve (vel „S.J.”) prowadzi blog *Develop Good Habits* i jest autorem serii książek poświęconych nawykom (wszystkie pozycje są dostępne w sklepie Amazon i na stronie *HabitBooks.com*). W tej książce jego celem jest pokazanie, jak ciągła praca nad rozwijaniem nawyków może prowadzić do lepszego życia.

Wspólnie jesteśmy też autorami dwóch wcześniejszych książek o samoświadomości i prowadzeniu mniej skomplikowanego stylu życia: *10-Minute Declutter: The Stress-Free Habit for Simplifying Your Home* („10-minutowe porządki: bezstresowy nawyk upraszczania domu”) oraz *10-Minute Digital Declutter: The Simple Habit to Eliminate Technology Overload* („10-minutowe cyfrowe porządki: prosty nawyk eliminowania przesyty technologicznego”). Te książki nie tylko uczą praktycznego podejścia do zapanowania nad znajdującymi się w naszym posiadaniu dobrami, ale też pokazują, jak pozbycie się „szumu” w życiu może pozytywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne.

Każde z nas kierowało się jednak innymi powodami nie tylko w kwestii przyjęcia opisanych dalej zasad, ale też — a może nawet przede wszystkim — w kwestii napisania tej książki.

Historia Barrie...

Przez kilka minionych lat Barrie wprowadziła daleko idące zmiany w stylu życia i w życiowych priorytetach. Poczucie pustki i konieczność częstego zmagania się z szeroko pojętymi lękami skłoniły ją do podjęcia osobistej misji w celu znalezienia pasji innej niż rola matki oraz sposobu na uciszenie „głosów w głowie”, które wyzwalały niepokój i przysparzały cierpień.

Misja ta doprowadziła ją do obrania zupełnie nowej drogi kariery jako trenerki osobistej, blogerki specjalizującej się w dziedzinie rozwoju osobistego, nauczycielki i autorki. W trakcie pracy i badań doświadczyła kilku chwil olśnienia — stało się to, kiedy zgłębiała wiedzę na temat praktykowania samoświadomości i upraszczania życia. Te przełomowe spostrzeżenia wskazały jej kilka nowych życiowych priorytetów, na które postanowiła poświęcić większość czasu i energii.

Niedawno przeprowadziła się z przeludnionych, ruchliwych przedmieść Atlanty do Asheville w Karolinie Północnej, gdzie czerpie radość z wolniejszego tempa życia w mieście, w którym dużą wagę przywiązuje się do zdrowego życia, dobrego jedzenia, relacji międzyludzkich, przyrody i muzyki.

Przeniosła się do znacznie mniejszego domu, a przy tym pozbyła się większości rzeczy i odchudziła garderobę. Relacje międzyludzkie, doświadczenia i pracę mającą sens ceni sobie wyżej niż dobra doczesne, pieniądze i prestiż. W codziennym życiu stara się koncentrować na wewnętrznej równowadze i czerpaniu z chwili obecnej, wykorzystując w tym celu narzędzia takie jak medytacja, trening i czas spędzany na łonie przyrody.

Historia Steve’a...

Przez wiele lat Steve wiódł stosunkowo nieskomplikowane życie, ale począwszy od drugiej połowy 2015 roku, w życiu tym zaszły **cztery ważne zmiany** (małżeństwo, dziecko, zakup domu i założenie własnej działalności). Choć same w sobie wszystkie te wydarzenia były wspaniałe, to przysporzyły mu znacznie więcej stresów.

Początkowo Steve czuł się przytłoczony, ale z czasem nauczył się opanowywać mętlik myśli i koncentrować na tym, co w danej chwili robił. Dziś więc, jeśli spędza czas z żoną i synem, to angażuje się w to na sto procent, a kiedy pracuje — wykonuje ważne zadania w produktywny sposób.

Strategie, których użyli Steve i Barrie do pokonania stresów codziennego życia, nie są łatwe do wdrożenia. Bezsprzecznie jednak są skuteczne — jeśli zechcesz ich przestrzegać na co dzień. Z tymi metodami zapoznasz się w dalszej części książki.

Dlaczego WARTO przeczytać książkę „Uporządkuj swój umysł”?

Ta książka jest przeznaczona dla wszystkich, którzy są świadomi, że nie-spokojne myśli zaburzają ich koncentrację, produktywność, poczucie szczęścia i spokój ducha.

Lektura książki *Uporządkuj swój umysł* przyda Ci się, jeśli:

- Często wpadasz w pułapkę niespokojnego, negatywnego i bezproduktywnego myślenia.
- Tracisz cenny czas, uwagę i energię na zbędne dywagacje i troski.
- Czujesz się rozdrażniony i zagubiony, bo nie potrafisz powstrzymać negatywnych, kompulsywnych myśli.
- Doświadczasz silnego stresu, rozdrażnienia, zaniepokojenia, a nawet cierpisz na depresję z powodu uczucia psychicznego przytłoczenia.
- Starasz się zapełnić pustkę i zagłuszyć smutek pieniędzmi, dobytkiem, pracą, sukcesami albo prestiżem.
- Czujesz się tak zajęty, przytłoczony i zestresowany, że zatraciłeś poczucie tego, kim naprawdę jesteś.
- W doraźnych bodźcach, alkoholu, narkotykach i innych kompulsywnych rozwiązaniach szukasz sposobów na zagłuszenie bolesnych myśli i uczuć.
- Chciałbyś zmienić priorytety i nauczyć się panować nad swoimi myślami, a także je zrozumieć tak, by nie rządziły Twoim życiem.
- Twój szef, partner życiowy albo członkowie rodziny skarżą się, że jesteś rozkojarzony, nieobecny duchem, rozdrażniony albo nieustannie zestresowany.
- Po prostu chciałbyś prowadzić bardziej ukierunkowane, spokojniejsze i pogodniejsze życie.

Wnioski?

Jeśli chciałbyś wieść prostsze i spokojniejsze życie — a przy tym odzyskać trochę czasu i energii psychicznej, które trawisz na nadmierne rozmyślenia i niepokoje — to znakomicie trafiłeś. Dzięki tej książce nie tylko opanujesz umiejętności potrzebne do uporządkowania myśli i zapanowania nad nimi, ale też odkryjesz praktyczne metody, które da się od ręki wcielić w życie.

Mamy wiele do omówienia, zacznijmy więc od zastanowienia się nad tym, dlaczego do tego stopnia pozwalamy się osaczać własnym myślom i jak to na nas wpływa.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

UPORZĄDUJ SWÓJ UMYŚŁ, A ZNAJDZIESZ SPOKÓJ I SZCZĘŚCIE!

Czy nie masz czasami dość swojego wewnętrznego monologu? Nic nie potrafi dobić skuteczniej niż nieuporządkowany umysł pełen negatywnych myśli. Niepokoi Cię sprawami, na które nie masz większego wpływu, przypomina o przykrych obowiązkach, uparcie wypomina błędy i potknięcia. Co więcej, natłok takich natrętnych myśli potrafi wprowadzić w Twojej głowie trudny do opanowania chaos. Nieustanny wewnętrzny dialog odwraca uwagę od tego, co dzieje się dookoła, tu i teraz. Sprawia, że omijają Cię cenne doświadczenia, i odbiera radość z pięknych chwil.

Na szczęście można przynajmniej częściowo nad tym zapanować i zaprowadzić porządek we własnej głowie. W tej książce znajdziesz szereg wskazówek, wyjaśnień i ciekawych ćwiczeń samoświadomości, które pozwolą Ci nauczyć się pożytecznych nawyków. Uspokoisz złe myśli, wytrenujesz swoją uważność i zaczniesz cieszyć się wewnętrznym spokojem i szczęściem. Zyskasz jasność myślenia, dzięki której łatwiej ustalisz priorytety i uświadomisz sobie, czego pragniesz od życia. Przygotuj się jednak na to, że oczyszczenie umysłu i ćwiczenie uważności przypomina sprzątanie domu: potrzebna jest systematyczność. Warto więc wprowadzić ćwiczenia do codziennej praktyki. Dzięki tej książce nie będzie to trudne zadanie!

Dowiedz się, jak:

- przeformułować negatywne, natrętne myśli
- naprawić lub zerwać złe relacje
- nauczyć się medytować i wykonywać ćwiczenia oddechowe
- uporządkować swoje otoczenie
- doprecyzować życiowe cele i skutecznie do nich dążyć

S.J. Scott pochodzi z New Jersey. Jako dziecko marzył, aby zostać rycerzem Jedi, jednak porzekał na stażu w amerykańskich siłach powietrznych. Napisał ponad 30 świetnie sprzedających się książek. Jest ekspertem i pasjonatem samodoskonalenia.

Barrie Davenport ma dar wyjaśniania złożonych pomysłów i naukowych strategii w przystępny sposób. Jest certyfikowanym trenerem i cenionym coachem. Lubi czytać, wędrować, jeździć na rowerze górskim i spędzać czas z rodziną.

OSOBNOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia Internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}



ISBN 978-83-283-4103-6



cena 32,90 zł