



ВЛАСТЬ ДУХА

ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА



НАУКА
ПСИХОЛОГИЯ
КУЛЬТУРА МЫШЛЕНИЯ

ТИМУР ЮСУПОВ



Содержание

- Саморазвитие как вынужденная необходимость
- ВЛАСТЬ ДУХА — универсальная система саморазвития
- Штурвал совершенствования человека
- Пять элементов целостной системы развития
- Саморазвитие и сверхспособности



С чего начать?



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Пробовали одно,



пробовали другое,





пробовали третье,





четвёртое...



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Кого только
не встретишь
на пути...





Кого только нет
на безкрайних дорогах
самосовершенствования



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Хочется одну,
понятную дорогу





ВЛАСТЬ ДУХА
ЦЕРСТАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



ВЛАСТЬ ДУХА

ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА



НАУКА
ПСИХОЛОГИЯ
КУЛЬТУРА МЫШЛЕНИЯ

ТИМУР ЮСУПОВ



ВЛАСТЬ ДУХА

ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА



НАУКА
ПСИХОЛОГИЯ
КУЛЬТУРА МЫШЛЕНИЯ

ТИМУР ЮСУПОВ



Присылайте
Ваши мысли,
что улучшить:
mail@yusupof.ru





СИЛА ДУХА

способность достигать своих целей,
сохраняя твёрдость и бодрость духа

Название



ВЛАСТЬ ДУХА
способность достигать своих целей,
сохраняя твёрдость и бодрость духа



Как
корабль
назовёшь...



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



ВЛАСТЬ

Авторитет, обладающий возможностью подчинять своей воле, управлять или распоряжаться действиями других людей.

БОЛЬШАЯ СОВЕТСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

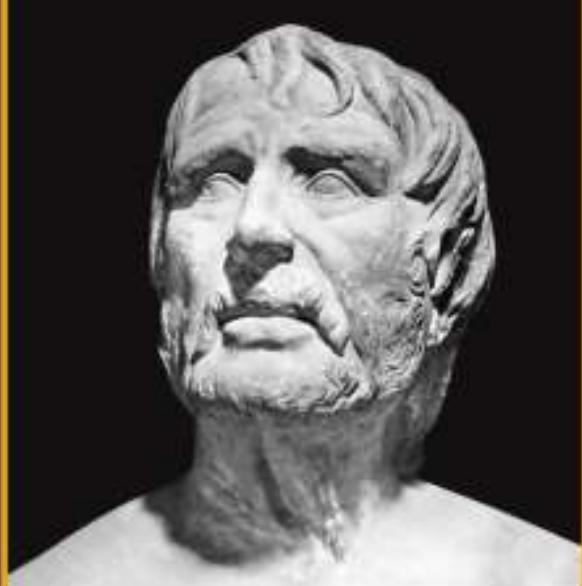
Название



Лев Николаевич Толстой

ВЛАСТЬ

Власть над собой — самая высшая власть,
порабощённость своими страстями —
самое страшное рабство



Луций Анней Сенека

ВЛАСТЬ

Владеть собой — наивысшая власть



Марк Туллий Цицерон

ВЛАСТЬ

Величайшая победа –
победа над самим собой



Дисциплина — мать победы

Александр Васильевич Суворов

Раб тот, кто не умеет владеть собою

Марк Аврелий Антонин

Победи себя и выиграешь тысячи битв

Будда Шакьямуни Гаутама

Побеждающий других силен, а побеждающий себя
самого себя могуществен

Лао-Цзы

Торжество над самим собой есть венец философии

Диоген

Настоящая дисциплина есть выражение внутренней
свободы, то есть духовного самообладания
и самоуправления.

Иван Александрович Ильин



Название

ВЛАСТЬ
управление собой, процессами, людьми

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Название

ДУХ

- Бог, Абсолют, Высшие силы
- Божественное начало, душа (личность, сознание, разум)
- Качества, придающие силы для достижения цели (войинский дух)



ДУХ

- Физические поля которые несут алгоритимику и информацию, пронизывают вещество и в силу этого — управляют веществом

Название



ВЛАСТЬ ДУХА

**способность управлять собой, людьми, процессами,
достигать своих целей лучшими способами,
сохраняя твёрдость и бодрость духа
на основе справедливого мировоззрения**



ВЛАСТЬ ДУХА

- целостная система совершенствования человека
- личностного развития
- самосовершенствования

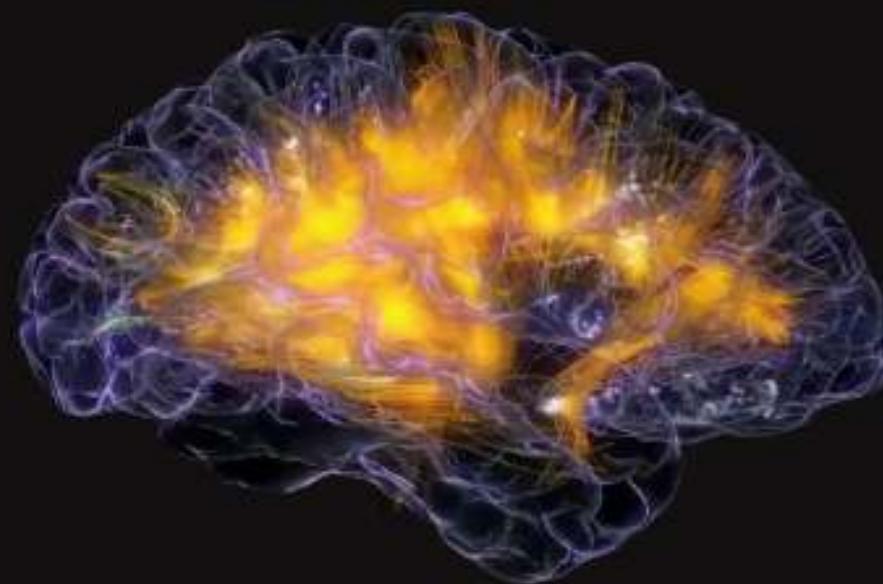


ВЛАСТЬ ДУХА

- Целостность
- Практичность
- Универсальность

ВЛАСТЬ ДУХА

- Целостность
- Практичность
- Универсальность





ВЛАСТЬ ДУХА

- Целостность
- Практичность
- Универсальность



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



ВЛАСТЬ ДУХА

- Целостность
- Практичность
- Универсальность





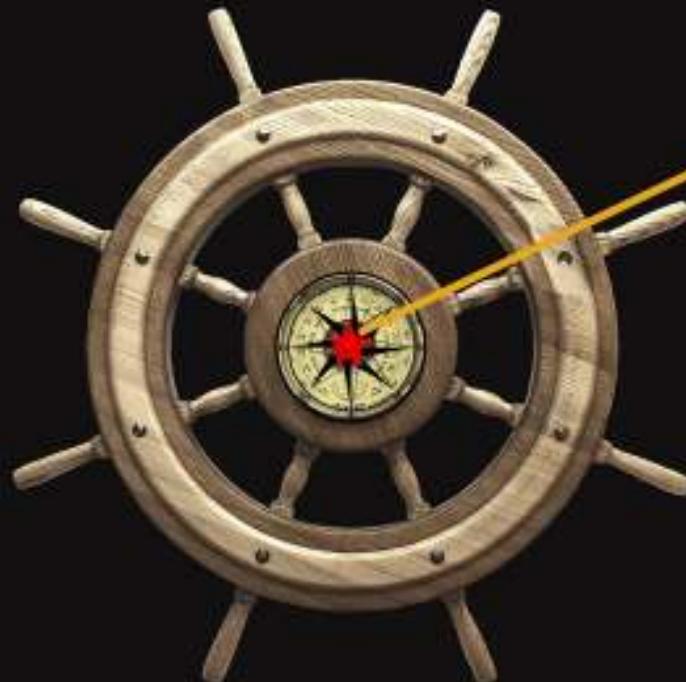
ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Мировоззрение
Верные цели
Лучшие способы
Правильные действия
Контроль и улучшение



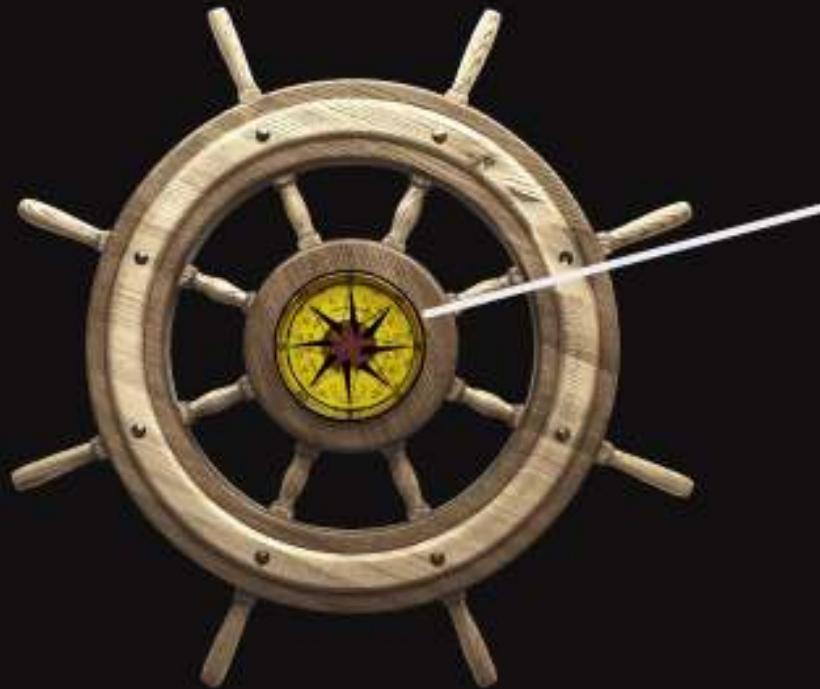
Мировоззрение

Верные цели

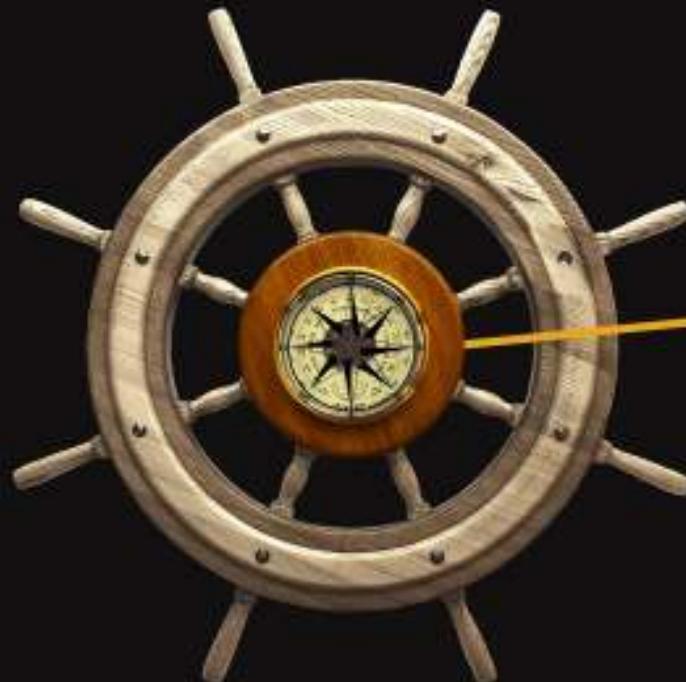
Лучшие способы

Правильные действия

Контроль и улучшение



Мировоззрение
Верные цели
Лучшие способы
Правильные действия
Контроль и улучшение



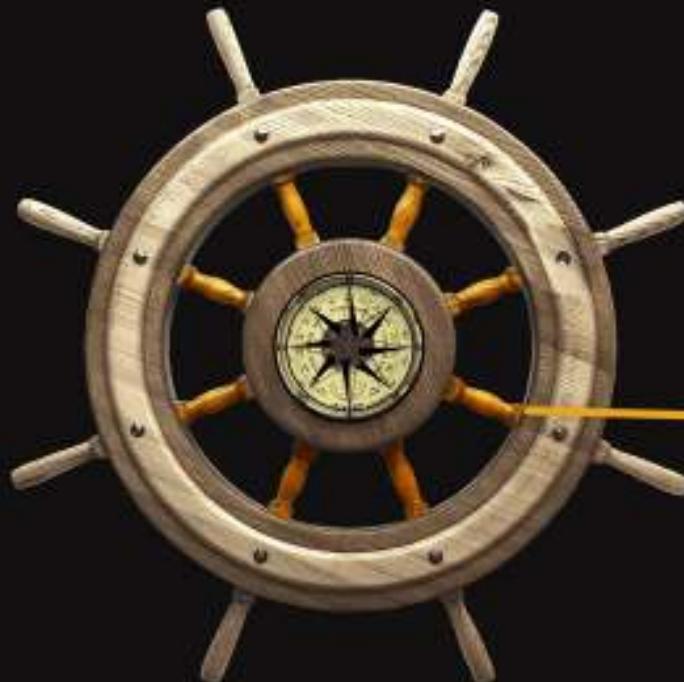
Мировоззрение

Верные цели

Лучшие способы

Правильные действия

Контроль и улучшение



Мировоззрение
Верные цели
Лучшие способы
Правильные действия
Контроль и улучшение



Мировоззрение
Верные цели
Лучшие способы
Правильные действия
Контроль и улучшение



Мировоззрение
(5 основ справедливости)



ВЛАСТЬ ДУХА
ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



Мировоззрение



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Мировоззрение

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИХ ВОПРОСА:

- Кто я?
- Где я?
- Зачем я здесь?
- Какие правила?



Мировоззрение

ДВЕ ВЕРСИИ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА:

- Человек разумный — вид рода Люди (Homo) из семейства гоминид в отряде приматов. Возник на Земле в результате антропогенеза – эволюционного процесса
- Человека создали высшие силы. Они участвуют в жизни человека



Мировоззрение

ДВЕ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИИ:

- Человек
- Примат



ВЛАСТЬ ДУХА
ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



Мировоззрение



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Мировоззрение

ДВА ВИДА МИРОВОЗЗРЕНИЯ:

- Справедливое
- Не справедливое



Мировоззрение

СПРАВЕДЛИВОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ:

- **Кто я?** Вечный дух/душа
- **Где я?** Космос, как прекрасный порядок, есть справедливые высшие силы, с которыми есть возможность взаимодействовать и получать обратную связь
- **Зачем я здесь?** Совершенствование себя, общества, мира
- **Какие правила?** Причинно-следственная связь



Мировоззрение

НЕСПРАВЕДЛИВОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ:

- **Кто я?** "Гоминид Приматович", случайным образом самоорганизовавшаяся материя
- **Где я?** Хаос
- **Зачем я здесь?** Удовольствия
- **Какие правила?** Нет правил, всё ради удовольствий, правит сильнейший



Мировоззрение



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



	Примат	Человек
Мировоззрение	Эгоцентричное. Всё для меня, надо успеть получить максимум удовольствий. Жизнь одна.	Богоцентричное. Творец — всеведающий, всемогущий. Человек — наместник Бога на Земле.
Правила	Отсутствуют. Лишь бы не попасться более сильному. «Правило курятника».	Причинно-следственная связь («что посеешь, то и пожнёшь», «карма»), жизнь по-совести.
Цели	Удовольствия. «Бери от жизни всё».	Развитие — совершенствование себя, общества, мира. Цели выходят за пределы жизни.
Способы достижения	Можно всё. «Цель оправдывает средства».	По-человечески, не причиняя вреда обществу, людям, животным, природе.



Отношение	Примат	Человек
Отношение к здоровью	Жизнь одна. «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким умрёт».	Моё здоровье влияет на окружающих и будущие поколения. Тело — храм.
Отношение к семье	Непонятная обязанность. Необязательно. Допускаются извращения, ведущие к вырождению.	Продолжение рода — долг. Честность в семье.
Отношение к делу	Главное: меньше напрягаться и чтобы платили больше.	Честное выполнение, на совесть недопустимость деятельности, вредной для общества



Отношение	Примат	Человек
Отношение к людям	Конкуренты. Враги. Соперники. Бей или беги. Либо ты, либо тебя.	Все равноправны. Отношения содружества, сотрудничества
Отношение к хозяйству	Для себя	Останется моим потомкам
Отношение к обществу	«Как-то надо жить с этими идиотами». Потребительство.	Общество — среда для развития, для повышения культуры. Только вместе мы можем развиваться и достигать высот
Отношение к природе	Наплевать.	Дом. Останется потомкам. Всё взаимосвязано. Забота.

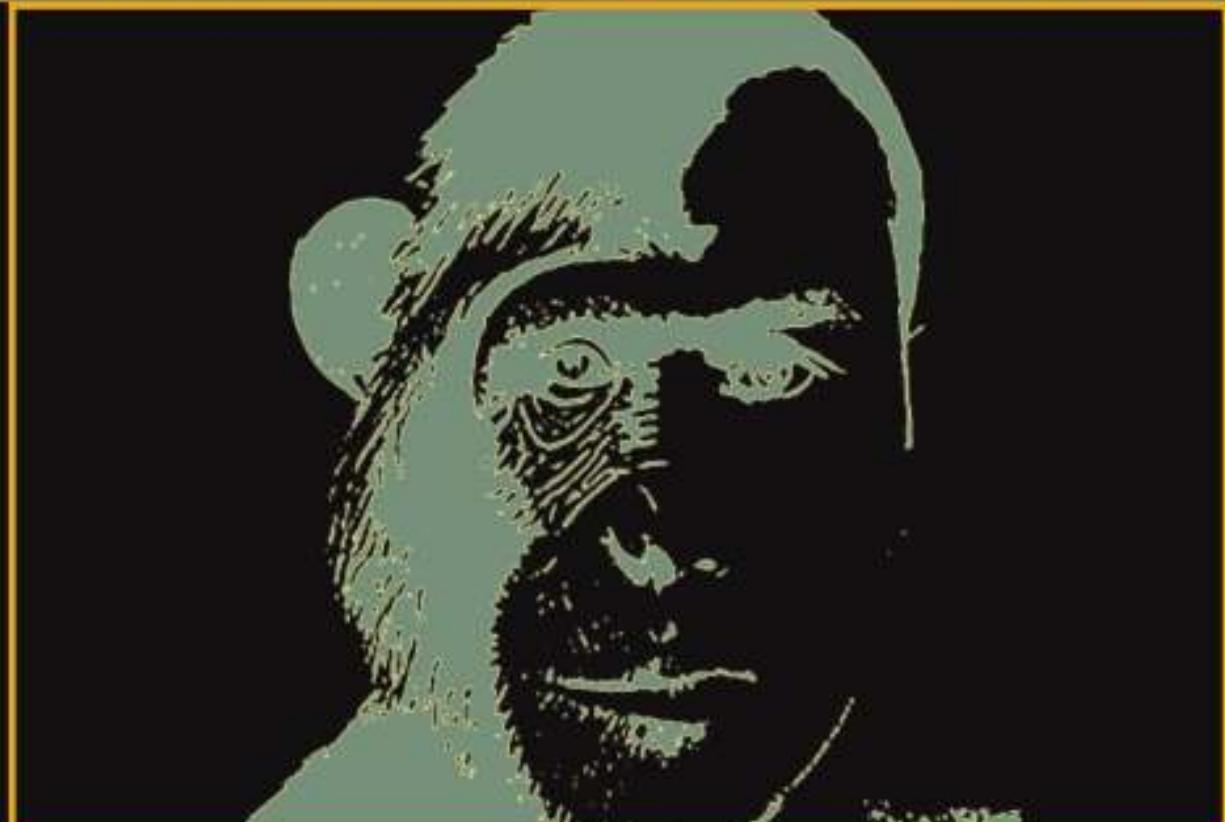


ВЛАСТЬ ДУХА
ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



Мировоззрение



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



ВЛАСТЬ ДУХА
ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



Мировоззрение



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
оеваиваем навыки XXI века



Мировоззрение

ПЯТЬ ОСНОВ СПРАВЕДЛИВОСТИ:

1. Справедливость к себе
2. Справедливость к ближнему
3. Справедливость в обществе
4. Справедливость к миру, к природе
5. Справедливость к Высшим силам



Мировоззрение

ПЯТЬ ОСНОВ СПРАВЕДЛИВОСТИ:

1. Справедливость к себе — такое отношение к себе, к своему телу, потенциалу, какое желаешь своим детям



Мировоззрение

ПЯТЬ ОСНОВ СПРАВЕДЛИВОСТИ:

2. Справедливость к ближнему — делай то, что себе желаешь, и не делай то, что он себе не желает



Мировоззрение

ПЯТЬ ОСНОВ СПРАВЕДЛИВОСТИ:

3. Справедливость в обществе — равноправие, благотельность, не выходящая за пределы своей компетентности



Мировоззрение

ПЯТЬ ОСНОВ СПРАВЕДЛИВОСТИ:

4. Справедливость к миру, к природе —
понимание всеобщей взаимосвязи



Мировоззрение

ПЯТЬ ОСНОВ СПРАВЕДЛИВОСТИ:

5. Справедливость к Высшим силам —
благодарность



Мировоззрение

ПЕРВАЯ ЗАДАЧА:

Утверждаться в мировоззрении



Мировоззрение

**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК
УТВЕРДИЛСЯ В СПРАВЕДЛИВОМ
МИРОВОЗЗРЕНИИ?**

Нет страха, нет печалей?



Мировоззрение

ЖИТЬ КАК НАМЕСТИК БОГА,
ПО СОВЕСТИ, БОДРО, БЕЗ СТРАХА,
С БЛАГОДАРНОСТЬЮ ПРИВЕТСТВУЯ
ВСЁ ЧТО СЛУЧАЕТСЯ,
КАК ДАР БОГА
ДЛЯ ЛУЧШЕГО РАЗВИТИЯ



Верные цели

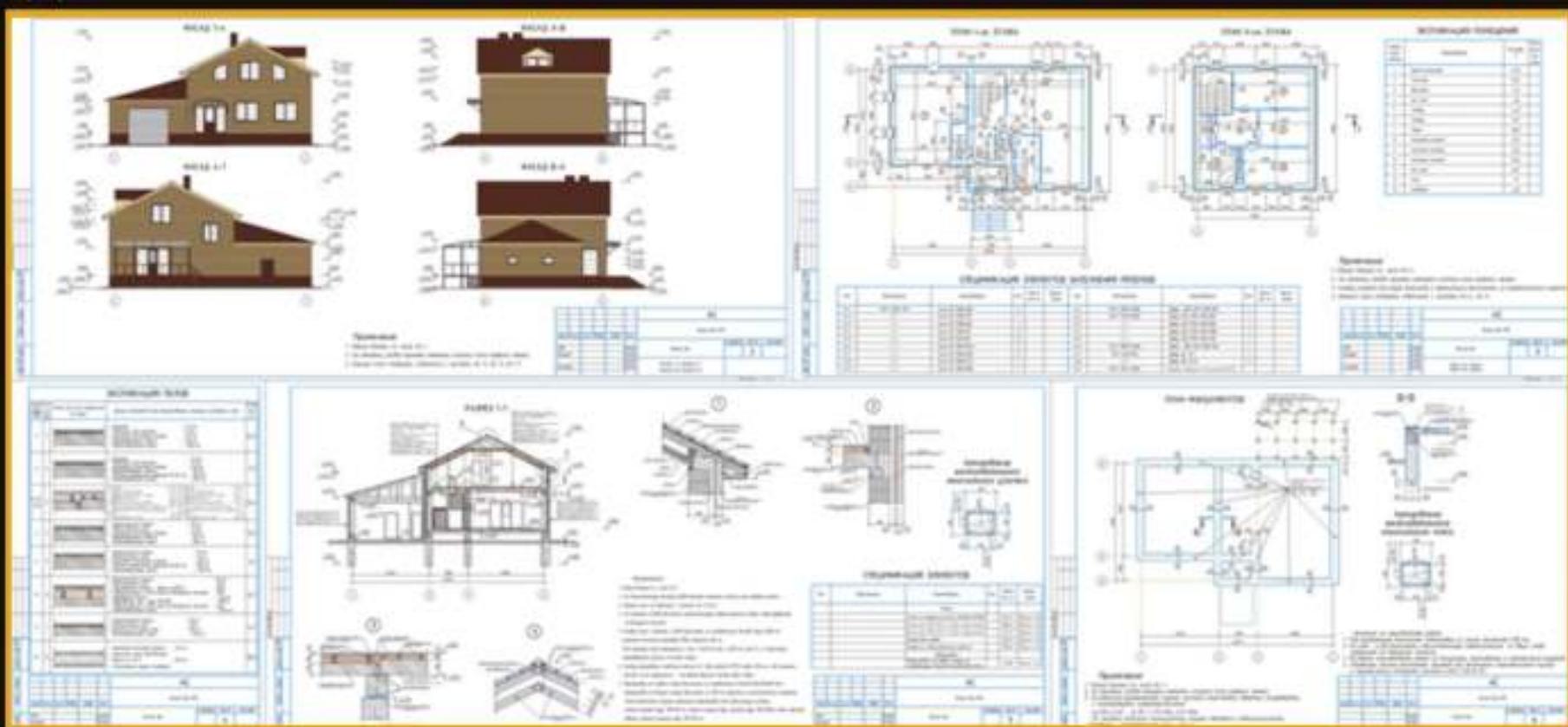
ВТОРАЯ ЗАДАЧА:
ПОСТАНОВКА ОПРЕДЕЛЁННЫХ ЦЕЛЕЙ

Кто не знает,
в какую гавань он плывёт
 тот не знает,
какой ветер для него попутный



ВЛАСТЬ ДУХА
ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



ВЛАСТЬ ДУХА
ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



Верные цели



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Верные цели



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
развивааем навыки XXI века



ВЛАСТЬ ДУХА
Целостная система развития человека

ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



Верные цели

КОМПАС РАЗВИТИЯ



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:

1. Высокий настрой
2. Здоровье
3. Род
4. Способности
5. Любимое дело
6. Взаимодействия с людьми
7. Хозяйство
8. Мир, природа, общество



Верные цели

ПОЧЕМУ НУЖНО НАЧИНАТЬ
С СУПЕРСТРАТЕГИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ?





Верные цели



ГОРИЗОНТ ПЛАНИРОВАНИЯ

Горизонт планирования – срок, установленный для достижения поставленных целей, или временной промежуток для совершения определенных действий, предусмотренных планом;

Долгосрочное стратегическое прогнозирование и планирование – прогнозирование и планирование, ориентированное на перспективу более пяти лет (долгосрочный период); конкретная глубина прогноза определяется в зависимости от политических задач;

Среднесрочное стратегическое прогнозирование и планирование – прогнозирование и планирование, ориентированное на перспективу от трех до пяти лет (среднесрочный период); среднесрочное стратегическое планирование задает исходные данные для решения задач краткосрочного планирования. Модельный закон. О стратегическом прогнозировании и планировании социально-экономического развития.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПОСТАНОВЛЕНИЮ МПА СНГ ОТ 25.11.2014 Г. № 41-10.
МЕЖПАРЛАМЕНТСКАЯ АССАМБЛЕЯ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ
СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:



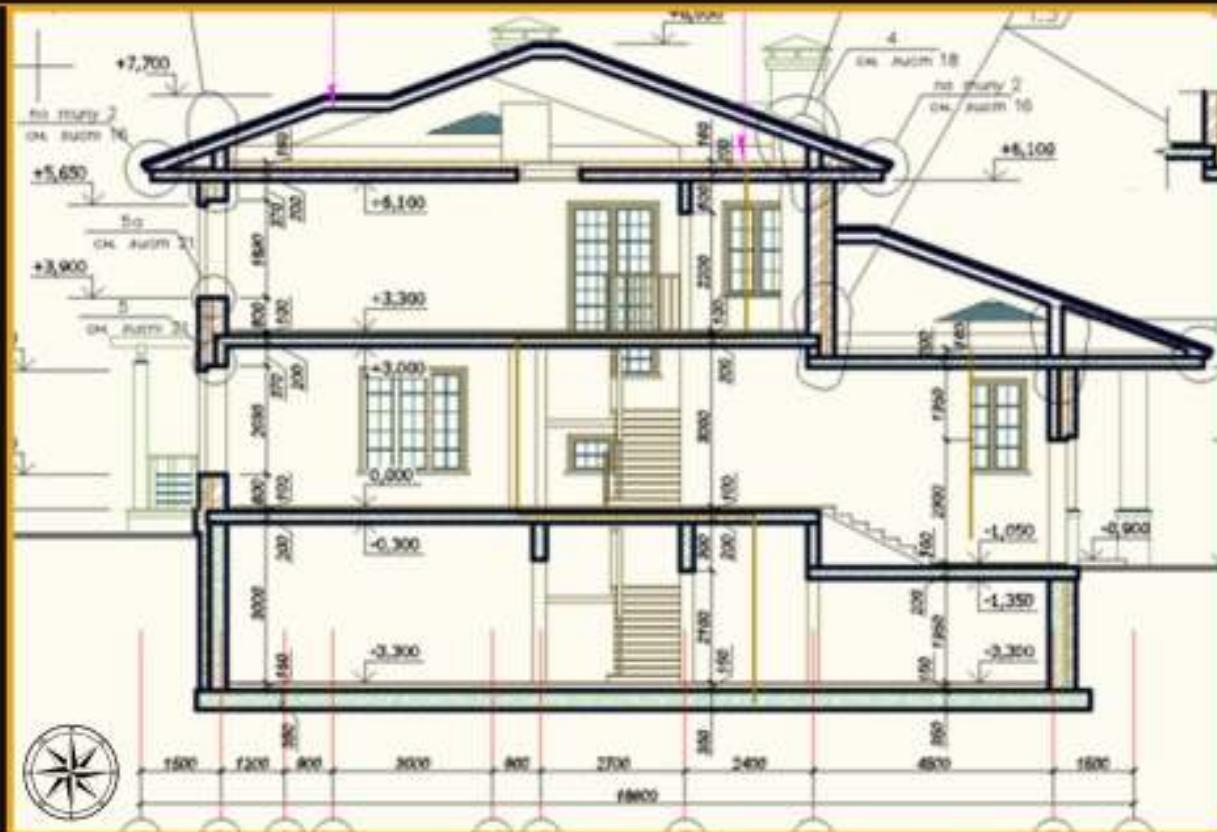
1. Высокий настрой
2. Здоровье
3. Род
4. Способности
5. Любимое дело
6. Взаимодействия с людьми
7. Хозяйство
8. Мир, природа, общество



ЗАЧЕМ
ВСЁ ТАК
ПОДРОБНО
РАСПИСЫВАТЬ?
МНОГОЕ МОЖЕТ
ПОМЕНЯТЬСЯ



Верные цели





ДВЕ
СТРАТЕГИИ
ПЛАНИРОВАНИЯ



Верные цели





ДВЕ СТРАТЕГИИ ПЛАНИРОВАНИЯ



Верные цели



Ждун:

- Буду мечтать
- Ждать
- и всё само...



Делатель :

- Точный проект
- Определённый
- Оформленный



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

1. Высокий настрой
2. Здоровье
3. Род
4. Способности
5. Любимое дело
6. Взаимодействия с людьми
7. Хозяйство
8. Мир, природа, общество



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

1. Высокий настрой –
хорошее настроение,
дело №1



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

**2. Здоровье,
телесные силы и бодрость**

- культура мышления
- культура питания
- физическая культура
- культура окружения
- уход за телом



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

3. Род

- те, кто есть
- те, кто был
- те, кто будут



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

4. Способности

- знания
- навыки
- привычки



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

4. Способности
3 схемы
обработки
информации



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

5. Любимое дело

- развивает
- приносит достаток
- пользу человеку, семье, обществу



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

6. Взаимодействия с людьми
системы взаимодействий
и отношений



КОМПАС РАЗВИТИЯ



Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

7. Хозяйство

- дом
- транспорт
- остальное



КОМПАС РАЗВИТИЯ



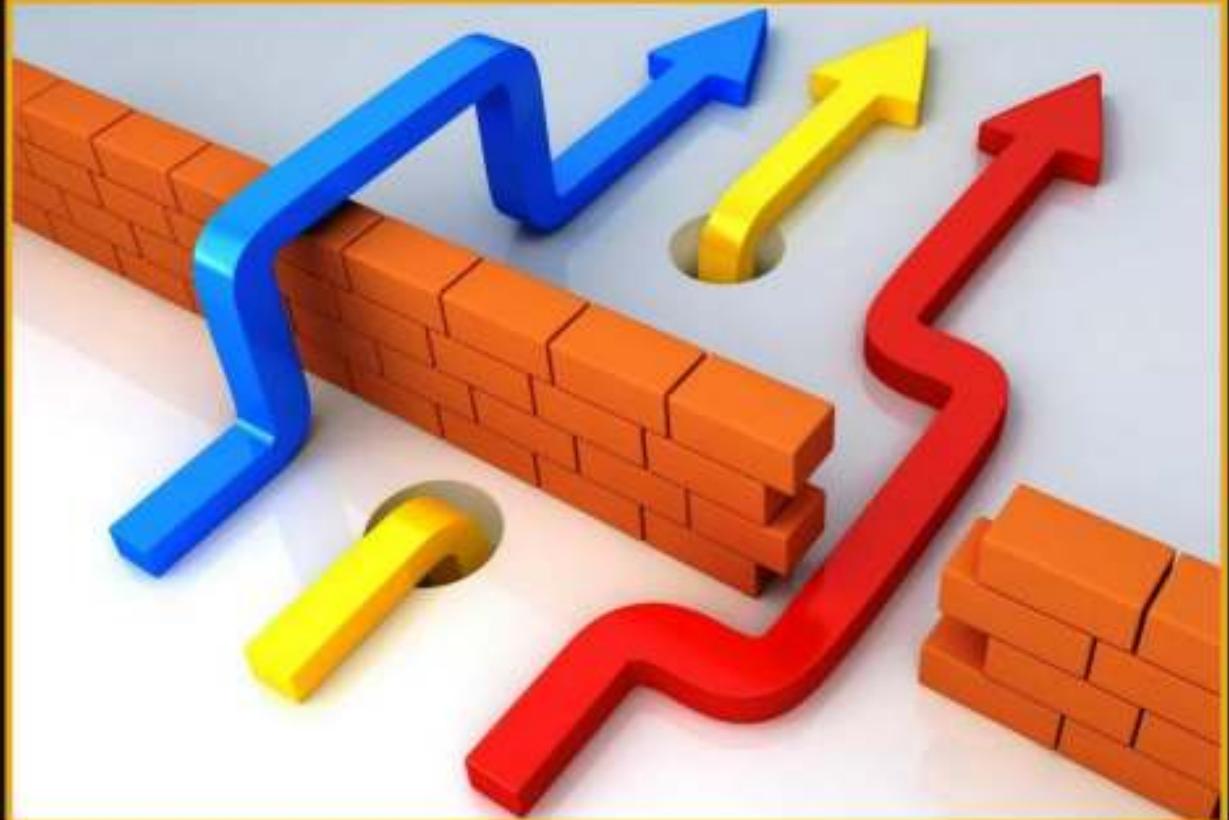
Верные цели

ВОСЕМЬ СФЕР ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ:

8. Общество, природа, мір
сохранение
и совершенствование



Лучшие способы



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Лучшие способы

Лучшие способы и планирование

- Планирование достижения цели по годам, месяцам
- Календарный план достижения целей



Лучшие способы

Календарный план

Наименование работ			Факторы работ и опасности при работе	Время	Работы для их предупреждения																				
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Бурение, проходка в кирпичной кладке, м ²	270	Загазованность	13																						
Монтаж звукоизолирующих перегородок, м ²	271	Загазованность, вибрация	14																						
Установка наружных водостоков из бетона, м ²	272	Загазованность	15																						
Установка звукоизолирующих дверей, м ²	273	Загазованность	16																						
Установка дверей из дерева, м ²	274	Загазованность	17																						
Установка дверей из пластика, м ²	275	Загазованность	18																						
Установка дверей из металла, м ²	276	Загазованность	19																						
Установка дверей из дерева и пластика, м ²	277	Загазованность	20																						
Установка дверей из дерева и металла, м ²	278	Загазованность	21																						
Установка дверей из пластика и металла, м ²	279	Загазованность	22																						
Установка дверей из дерева, пластика и металла, м ²	280	Загазованность	23																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, м ²	281	Загазованность	24																						
Установка дверей из дерева, пластика и металла, м ²	282	Загазованность	25																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика, м ²	283	Загазованность	26																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и металла, м ²	284	Загазованность	27																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, м ²	285	Загазованность	28																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика, м ²	286	Загазованность	29																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и металла, м ²	287	Загазованность	30																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, м ²	288	Загазованность	31																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика, м ²	289	Загазованность	32																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и металла, м ²	290	Загазованность	33																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, м ²	291	Загазованность	34																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика, м ²	292	Загазованность	35																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева, пластика и дерева и металла, м ²	293	Загазованность	36																						
Установка дверей из дерева, пластика и дерева, м ²	294	Загазованность	37	</td																					

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА

осваиваем навыки XXI века



ДЕЛАТЕЛЬ



Правильные действия

- Бог не меняет того, что происходит с людьми, покуда люди сами не переменят того, что есть в них — Коран
- С сего времени Царствие Божие благовествуется и каждый усилием входит в него — Новый Завет
- Что посеешь — то и пожнешь — народная мудрость



ДЕЛАТЕЛЬ



Правильные действия

- Настрой/Мотивация
- Планирование дня
- Дневник
- Внедрение других полезных привычек



Контроль и улучшение

ДЕЛАТЕЛЬ

- Контроль показателей
- Улучшения
- Внедрение улучшений



Мировоззрение
Верные цели
Лучшие способы
Правильные действия
Контроль и улучшение



ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Контроль и улучшение

САМОРАЗВИТИЕ И СВЕРХСПОСОБНОСТИ



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



Контроль и улучшение

САМОРАЗВИТИЕ И СВЕРХСПОСОБНОСТИ

- Видеть с завязанными глазами
- Передача мыслей на расстоянии
- Недоступные знания...



Контроль и улучшение

САМОРАЗВИТИЕ И СВЕРХСПОСОБНОСТИ



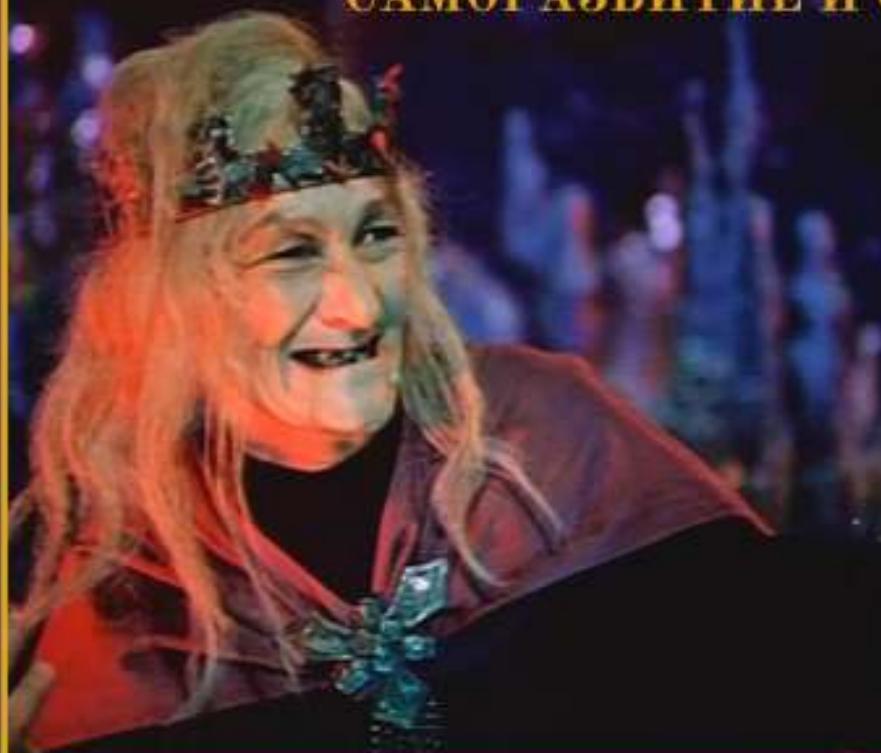
УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



ВЛАСТЬ ДУХА
ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА



САМОРАЗВИТИЕ И СВЕРХСПОСОБНОСТИ



УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА
осваиваем навыки XXI века



ВЛАСТЬ ДУХА

**способность управлять собой, людьми, процессами,
достигать своих целей лучшими способами,
сохраняя твёрдость и бодрость духа
на основе справедливого мировоззрения**



ВЛАСТЬ ДУХА
Ценностная система личного развития

ШТУРВАЛ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ



Мировоззрение
Целеполагание
Лучшие способы
Правильные действия
Контроль и улучшение



ВЛАСТЬ ДУХА

ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА



yusupof.ru
+7917788007
mail@yusupof.ru

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
полезный онлайн курс

СМЫСЛЫ БУДУЩЕГО
познавательная программа

ТИМУР ЮСУПОВ