

Мозг Всемогущий Доказательства эффективности системы



Как включить Интеллект, Креатив, Память,
Интуицию и Мышление на 100 % !

БЕЗ НОВЫХ ЗНАНИЙ И ДОЛГОГО ОБУЧЕНИЯ !

Первые РЕЗУЛЬТАТЫ через 1 неделю. Очень
ЗАМЕТНЫЕ улучшения в восприятии и скорости
мышления ВСЕГО ЧЕРЕЗ 1 МЕСЯЦ !

Здравствуйте !



Я Алексей Лукьянов.

Автор топового ютуб-канала по личностному росту «Секреты развития внутренней силы».

Вот он <https://www.youtube.com/c/8mentalrost>

На котором уже более **770 тысяч** подписчиков и **80 МИЛЛИОНОВ** просмотров.

Помогаю людям и провожу тренинги **с 2009 года**.

За это время написано **3 книги** – вторая была признана одной из лучших книг по поиску работу в России.

Выпущено более **20 обучающих курсов и тренингов**, которые прошли более **8000** человек.

Сотни позитивных отзывов от довольных клиентов.

Все это говорит о том, что я обучаю тому, чего сам смог достичь. И умею доводить людей до результата.

Последние 5 лет я занимаюсь вопросами развития мозга.

Это позволило мне поднять свои доходы в 8.5 раз и реализовать десятки других **БОЛЬШИХ ЦЕЛЕЙ!**

Более подробно обо мне и моих достижениях можно узнать здесь – там много фоток, видео и вдохновляющих примеров –

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/hisbrain/>

В этом отчете вы найдете небольшую историю появления нейробики – фитнеса для мозга, направленного на развитие Гениального мышления – одновременного 2-х полушарного мышления.

А также факты и Доказательства Эффективности Нейробики и видео тренинга Мозг Всемогущий.

Давайте начинать.

НАЧНУ С СЕБЯ.

Как говорится, плох тот учитель, который учит тому, в чем сам ничего не достиг.
Более подробно свою историю жизни я рассказал здесь –
<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/hisbrain/>

Если интересно – ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ !

Здесь же кратко расскажу о себе.

ВОТ ТОП-7 ДОСТИЖЕНИЙ, РЕАЛИЗОВАННЫХ БЛАГОДАРЯ НЕЙРОБИКЕ

1. Полностью восстановил свое здоровье – после 3 общих наркозов
2. Развил ютуб-канал до 770 000 подписчиков
3. Переехал жить на Юг – В Краснодар.
И каждый день любуюсь красотами парка Галицкого
4. На порядок выросла Креативность и Скорость работы Мозга.
За последние 5 лет создал в 3 раза больше тренингов, чем за предыдущие 8 лет.
ФОТ
5. Освоил инвестирование
Вот лишь несколько моих сделок – а это дополнительные сотни тысяч в мой кошелек.
6. Увеличил свои доходы более чем в 10 раз – вот лишь несколько источников моих доходов – а так сейчас их у меня более 20!
7. Научился инвестировать – создал 5 источников пассивного дохода на сумму свыше 100 000

Мои финансовые результаты – рост доходов в 8.5 раз – с 417 000 в 2015 до 3.5 миллионов в 2019.

Все факты и доказательства в этих видео

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/#fin>

Так что, как видите, я практик.
Обучаю тому, в чем сам успешен и в чем у меня есть Большие Результаты.

Я САПОЖНИК С САПОГАМИ !

Все, что я даю вам, я сначала пропускаю через свой личный опыт и ЛУЧШЕЕ передаю вам.

Так что лично у меня нейробика работает на все 100 !

Следующим доказательством эффективности системы являются результаты клиентов.

На текущий момент – начало 2023 года – в тренинге МОЗГ ВСЕМОГУЩИЙ более 900 человек.

Отзывы Клиентов можно прочитать и увидеть здесь

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/#otzyv>

Кто-то открывает собственный бизнес, кто-то повышает свою продуктивность и эффективность в 7 раз, а кто-то находит работу с зарплатой в 2 раза выше всего за 1 день.

Так что если интересно, почитайте, посмотрите = **ВДОХНОВИТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТАМИ ДРУГИХ !**

Вы тоже так сможете если поверите и начнете действовать !

А теперь давайте рассмотрим, как появилась нейробика?

В 1981 году американский нейрофизиолог Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за исследования в области межполушарной специализации мозга. Более подробно про эти исследования можно почитать здесь

<https://oyla.xyz/article/igra-v-rasseplenie>

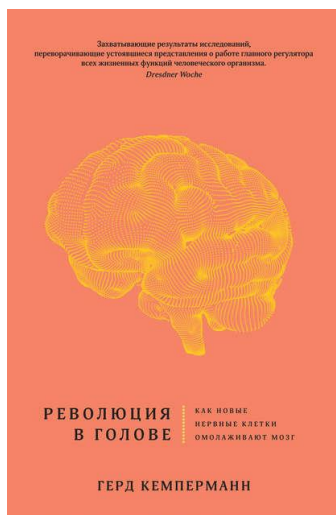
Благодаря этим исследованиям ученые пришли к выводу, что когда мы в своем обучении задействуем технологии, которые синхронизируют оба полушария мозга, то продуктивность мозга увеличивается В ДЕСЯТКИ РАЗ.

ОДНИМ ИЗ ПРОРЫВНЫХ ОТКРЫТИЙ СТАЛО ОТКРЫТИЕ ГЕРДА

КЕМПЕРМАННА – профессора нейробиологии из Дрезденского технического университета – он доказал, что новые нейроны могут образовываться в мозге в любом возрасте если подвергать мозг специальным тренировкам.

Более подробно ознакомиться с фактами и доказательствами можно в этой книге

<https://www.litres.ru/gerd-kempermann/revoluciya-v-golove-kak-novye-nervnye-kletki-omolazhivaut/chitat-onlayn/>



На базе этих исследований американским нейробиологом **Лоуренсом Катцом** была создана Нейробика. — **это фитнес для мозга.**

Её суть заключается в организации работы всех пяти чувств человека необычным способом. А также выполнения упражнений задействующих сразу оба полушария и заставляющих 3 главных зоны мозга работать вместе и одновременно.

Функциональные зоны коры



Катц доказал, что при постоянном выполнении одной и той же задачи, человеку становится труднее сконцентрироваться на новом материале, деле или проблеме.

Однотипные дела приводят к **ухудшению памяти и уменьшению концентрации внимания.**

В мозге истощаются отростки нервных клеток – дендриты.

ТО ЕСТЬ ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО ДЕЛАЕТЕ ОДНО И ТО ЖЕ – ВАШ МОЗГ ДЕГРАДИРУЕТ. ХОТЯ ВЫ ЧТО-ТО ДЕЛАЕТЕ, НО ЕСЛИ ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ – МОЗГ ТЕРЯЕТ НАРАБОТАННЫЕ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ.

Отсюда и правдивость выражений – Глаз замылился, В своем глазу бревна не видит.

Естественно, эти процессы деградации проходят годами. Но факт остается фактом – продолжая плыть по течению жизни ваш мозг разрушается. Даже если вы делаете что-то полезное, но делаете это уже давно без изменений.

Если интересуют факты и доказательства более подробно – они в этой книге -



Так что, как видите, Нейробика это научно-обоснованная методика развития мозга, открытая и доказанная на самом высшем уровне – Нобелевская Премия Роджера Сперри тому подтверждение.

Плюс исследования достаточно авторитетных профессоров нейробиологии – Катца и Кемпермана.

ВОТ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ДОКАЗАТЕЛЬСТВ ЭФФЕКТИВНОСТИ НЕЙРОБИКИ И 2-Х ПОЛУШАРНОГО МЫШЛЕНИЯ.

История про мозг Эйнштейна.

Когда 18 апреля 1955 года умер Альберт Эйнштейн – обладавший вероятно самым гениальным мозгом среди своего поколения, его кремировали в тот же день.

Но врач, проводивший вскрытие в больнице Принстона, нарушил последнюю волю Эйнштейна и изъяс его мозг.



Взвесил, сфотографировал. Разделил на отдельные блоки, залил формалином и спрятал на витринах в патологоанатомическом отделении.

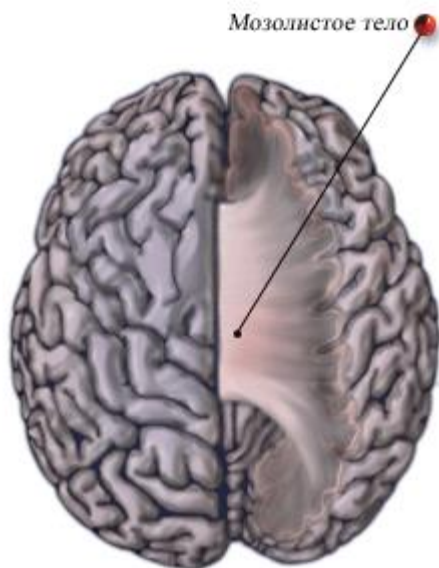
И благодаря этой халатности, ученые всего мира получили возможность изучать мозг Эйнштейна.

На удивление мозг Эйнштейна весил всего 1230 грамм. Среднее значение у человека = 1400 грамм.

Ученых это удивило. Мозг существенно меньше – более чем на 10 %, а ГЕНИАЛЬНОСТЬ на порядок выше.

И они стали искать отличия.

Главным из которых оказалось – МОЗОЛИСТОЕ ТЕЛО.



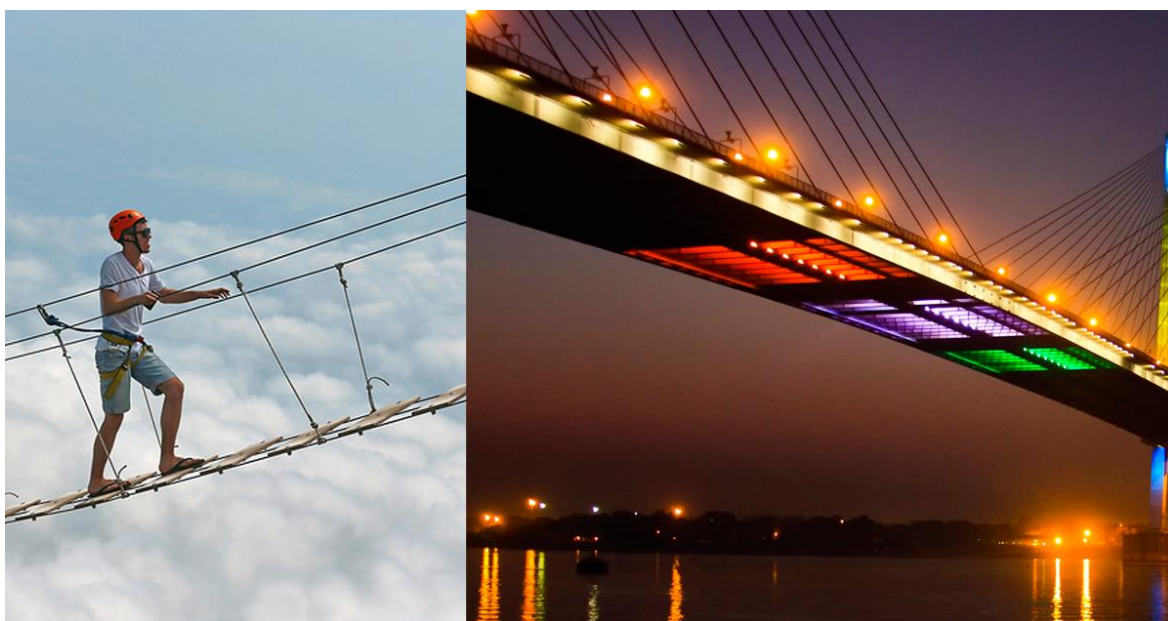
Это сплетение миллионов нервных волокон, обеспечивающих обмен информацией между правым и левым полушарием.

У Эйнштейна оно имело ярко выраженный увеличенный размер.

То есть у обычного мозга эту связь между полушариями можно представить в виде лестницы.

А у Эйнштейна это был ШИРОКИЙ БОЛЬШОЙ МОСТ, через который полушария мозга обменивались данными одновременно и очень быстро.

Выдавая гениальные идеи.



То есть когда Эйнштейн делал свои открытия у него работало сразу 2 полушария. И в результате на стыке ЛОГИКИ И ТВОРЧЕСТВА рождалось ЛУЧШЕЕ решение.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Вы наверняка слышали про Леонардо да Винчи. Кем он только не был и чего только не изобрел.

Так вот, ученые доказали что он был амбидекстером - человеком у которого одинаково были развиты обе руки.

Более подробно про эти исследования можно почитать здесь –

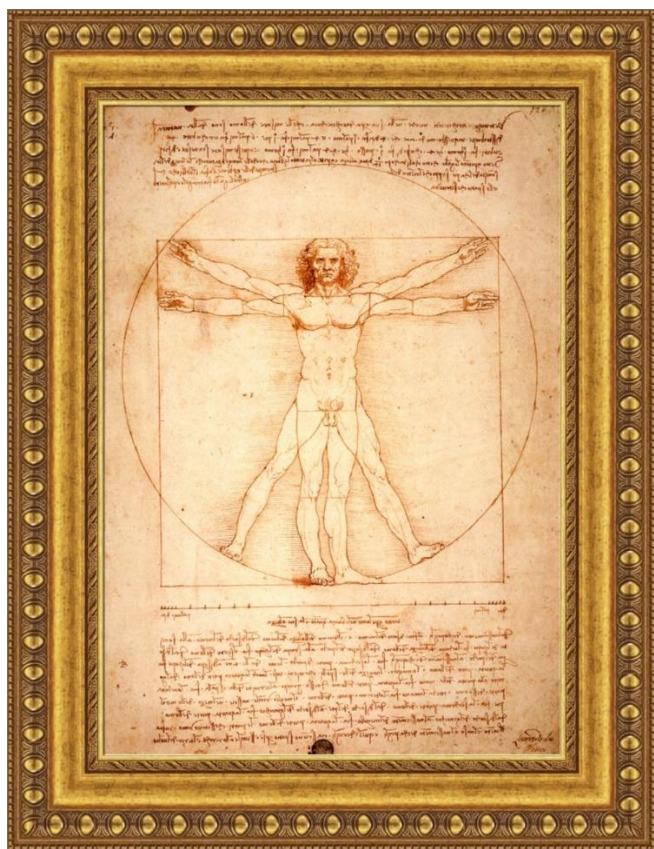
https://artchive.ru/news/3963~Leonardo_da_Vinchi_byl_ambideksterom_podtverdili_uchenye

То есть его полушария были развиты в одинаковой степени и он часто ими пользовался одновременно.

Кстати, один из его самых известных рисунков - Витрувианский человек - прямо на это указывает.

Согласитесь, это прямое указание в чем сила человека !

Сила в том, чтобы развивать ВСЕ ТЕЛО вместе и одновременно. А не какую-то его половину – как сейчас.



Как видите это помогло ему стать гением. Гением во многих областях. А значит поможет и вам.

Вот еще одна реальная история успеха из жизни.

Ричард Джеймс был инженером морского флота и занимался разработкой специальной пружины, которая могла бы компенсировать морскую качку.

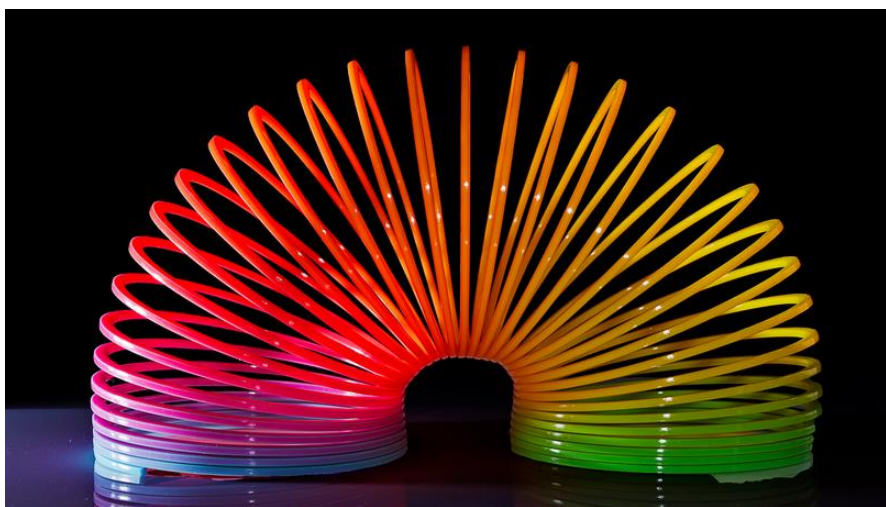


Во время качки на море один из его образцов упал с полки и начал вышагивать по столу наподобие акробата.

До этого он думал только одним полушарием – логическим. Но увидев прыгающий образец у него дополнительно включилось творческое полушарие.

Все остальное это уже история.

Именно так появилась на свет игрушка слinky. Которая по всему миру продается и продолжает продаваться миллионами экземпляров.



А сам Ричард благодаря включению в работу сразу 2 полушарий очень быстро стал миллионером.

Но как вы понимаете у него это произошло по чистой случайности.

А ждать случая это все равно что ждать летом снега. Шансы дожждаться очень маленькие.

Поэтому я и предлагаю вам включить и развивать у себя синхронизацию полушарий вашего мозга с помощью тренинга МОЗГ ВСЕМОГУЩИЙ.

НЕЙРОБИКА ПОЗВОЛЯЕТ ДОСТИГАТЬ ВЫДАЮЩИХСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ.

Наверняка, вы знаете что такое футбол.

Самая популярная игра с мячом на планете Земля.

Одну из последних Лиг Чемпионов 2019-2020 выиграл немецкий клуб Бавария.

ЭТО САМЫЙ ПРЕСТИЖНЫЙ ФУТБОЛЬНЫЙ ТУРНИР ЕВРОПЫ !

А значит сейчас – Бавария один из лучших футбольных клубов !

Так вот – у них есть целый тренер по нейробике.

Его зовут Матиас Новак.



Вот видео с его презентацией

<https://www.youtube.com/watch?v=V-BXbDrRMqE>

Естественно, у него в основном нейробика заточена под футбол.

И направлена на развитие координации, баланса и игрового мышления.

Но факт есть факт – БАВАРИЯ ТОПОВЫЙ ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ МИРА.

И у них есть свой тренер по нейробике.

Так что если думаете, что рисование треугольничков и кружочков это блажь Алексея Лукьянова.

Можете и дальше так думать.

Но я вам только что доказал, что это не так.

И если вам нужен персональный тренер по нейробике – Я могу им стать для вас.
Вы можете начать тренировать нейробику уже сегодня
<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg50/>

ЛОГИЧЕСКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО - ВРАЩАЮЩИЕСЯ ДЕВУШКИ

В нашем теле многое создано попарно – полушария мозга, руки, ноги, глаза, почки, легкие и так далее.

Почти все они работают вместе и одновременно – кроме полушарий мозга.

И ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКА ЛИШАЮТ ЧЕГО-ТО – ТО НА ОДНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЕМУ ДАЛЕКО УЖЕ НЕ УЕХАТЬ.

И не важно что потерял человек – ногу, глаз или почку – Жизнь его становится на порядок более медленной и ограниченной.

Когда вы идете – вы используете 2 ноги. И если вам приходилось прыгать на одной ноге – то, уверен, вы быстро уставали и вряд ли могли пропрыгать больше 50 метров без усталости. Хотя на 2 ногах вы можете легко пройти хоть километр, хоть 5.

А можете даже и пробежать.

Для одной ноги без отдыха это практически нереально – если конечно вы не африканский марафонец 😊

Но ваши мозги работают в одно полушарном режиме.

ВЫ МОЖЕТЕ УБЕДИТЬСЯ В ЭТОМ САМИ ПРЯМО СЕЙЧАС !

Для начала попробуйте сделать это легкое упражнение – нарисовать круг и треугольник одновременно 2 руками – и вы поймете, что вместе и одновременно ваши полушария не приучены работать. Они не синхронизированы между собой.

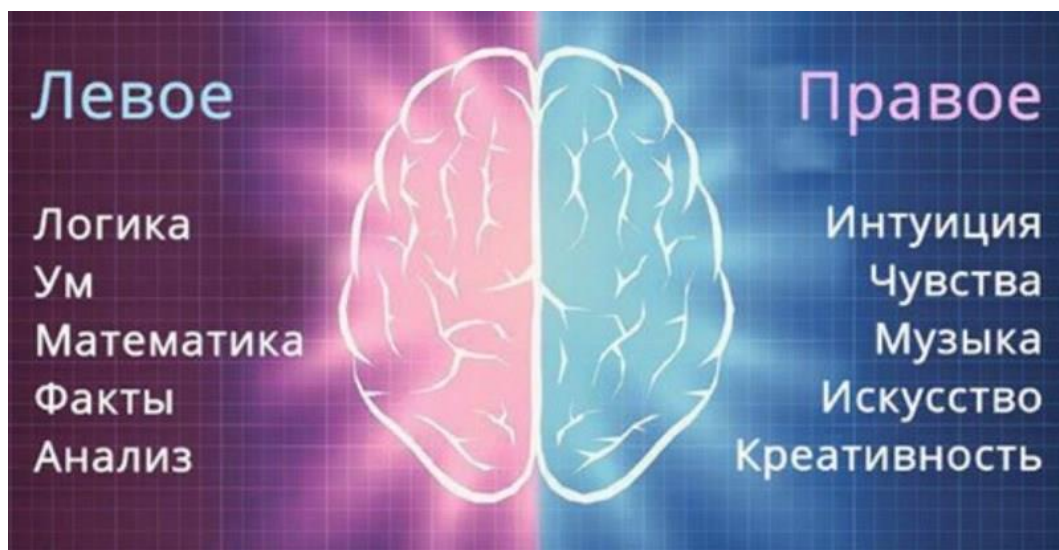
Пример, как это делать – в этом видео

<https://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/#treug>

Что такое синхронизация мозга ?

Мозг состоит из 2 полушарий.

Левое полушарие мозга больше задействовано при решении логических задач, а правое чаще участвует в творческих процессах.



А теперь у меня к вам один простой вопрос – На развитие какого полушария направлена вся наша система образования ?

Да, в основном нам развивают только левое полушарие – логику.

Более того за 15 лет образования мы намертво приучены жить и думать только одним полушарием.

И давайте сейчас это проверим.

Посмотрите на эту вращающуюся девушку.

<http://release-me.ru/mozg/fast.gif>

В КАКУЮ СТОРОНУ ОНА У ВАС ВРАЩАЕТСЯ ?

Если Вы видите, что девушка вращается, значит вы думаете одним полушарием сейчас.

Если по часовой стрелке – то левым. Если видите вращение **против часовой стрелки** — правым.

А сейчас вы на себе ощутите силу и работу 2 полушарий.

Вот еще одна картинка с помощью которой вы сможете заставить девушку крутиться в обратную сторону.

ФОТО С 3 ДЕВУШКАМИ

<http://release-me.ru/mozg/3girls.gif>

Если у вас девушка крутится по часовой – смотрим на правую картинку, а потом опять на среднюю. И наоборот.

Отлично. Вы только что переключили работу с одного полушария на другое.

И ведь это на самом деле чудо – меняя активность своих полушарий вы реально можете управлять девушкой.

Но на самом деле девушка вообще не крутится – если вы посмотрите на нее сразу 2 полушариями, то увидите вот это

<https://youtu.be/AQ3arkW15P0>

НЕТ НИКАКОГО ВРАЩЕНИЯ ! Вращение возникает только из-за однополушарного мышления.

Это значит, что когда вы думаете одним полушарием, вы неадекватно воспринимаете реальность.

Вам кажется, что это вот так. А на самом деле все не так, как вы видите.

Я уж не говорю про то, что ваша эффективность составляет жалкие проценты от той мощи и потенциала, Который мог бы быть, если бы вы умели думать одновременно 2 полушариями.

На одной ноге вы с трудом преодолеете несколько сот метров и упадете от усталости.

А на 2 ногах вполне легко пройдете и 5 км и 10 км.

Попробуйте прожить хотя бы 30 минут используя только 1 руку, 1 ногу, 1 глаз – ВСЕ ЗАДАЧИ сразу усложнятся на порядок.

Вы даже картошку почистить не сможете нормально. Хотя 2 руками это сделать очень легко.

Так и в реальной жизни – Вы живете одним полушарием. Но сейчас вы привыкли к этому потому что не знаете, как все может быть проще и быстрее в 2-х полушарном режиме.

Так что как говорится – думайте сами, решайте сами – иметь или не иметь.

Кстати, это было всего лишь одно из 80 упражнений тренинга Мозг Всемогущий.

Поэтому сами можете представить насколько крутым будет ваш мозг после этих тренировок.

ПРОТИВОБОРСТВО СИСТЕМЫ

Если вы вспомните школу, институт, да и все ваше образование, то вы поймете, что всю вашу сознательную жизнь вам отключали 2-х полушарное мышление. ЗАЧЕМ ? Вы поймете из этой краткой 2-х минутной речи Германа Грефа – Управляющего Сбербанком

<https://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozggref/>

Системе не нужны свободно мыслящие люди, обладающие гениальным мышлением.

Потому что ими невозможно управлять.

Плюс они сами по себе большая угроза для системы.

Вспомните историю – во все времена таких инакомыслящих уничтожали.

А любые знания, которые способствовали их появлению и развитию, запрещались под разными предлогами.

Смотрите сами – никто же не учит детей ходить на одной ноге.

Потому что это очевидно – есть 2 нога и на 2 ходить проще.

Но мозги спрятаны внутри – многие люди даже не осознают, что их способности ограничены.

И поэтому системе удастся водить вас за нос.

Вся система образования настроена на то, чтобы приучить вас думать ОДНИМ полушарием.

Вспоминайте – в школе вы пишете только 1 рукой – НЕ ДВУМЯ одновременно или хотя бы по очереди. А ТОЛЬКО ОДНОЙ.

Хотя это же очевидно – Почему одну руку развивают, а другую нет ?

ПОДУМАЙТЕ – ПОПРОБУЙТЕ ВКЛЮЧИТЬ МОЗГИ и ПОКУМЕКАТЬ – ПОЧЕМУ РАЗВИВАЮТ 2 НОГИ, НО 1 РУКУ ?

Учат решать в основном ЛОГИЧЕСКИЕ ЛЕВОПОЛУШАРНЫЕ ЗАДАЧИ.

А про творческое ПРАВОЕ полушарие вспоминают редко.

А чтобы развивать одновременно ДВА ПОЛУШАРИЯ – такого почти нет совсем.

Так что сами видите, если система так жестко ограничила ваше развитие и не дает вам включить у себя 2-х полушарное одновременно мышление – ЭТО ОПЯТЬ ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ИМЕННО ЗДЕСЬ И НУЖНО РАЗВИВАТЬ СЕБЯ.

ИТАК, ДАВАЙТЕ ПОДВЕДЕМ ИТОГ – ПОЧЕМУ МОЗГ ВСЕМОГУЩИЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОЖЕТ ВАМ ?

- 1. Результаты создателя системы – то есть мои результаты – Алексея Лукьянова**
- 2. Результаты клиентов тренинга Мозг Всемогущий**
- 3. Научно-обоснованные знания – на самом высшем уровне – Нобелевская премия Роджера Спэрри, исследования профессоров Лоуренса Каца и Герда Кемпермана.**
- 4. Изучения мозга Гениев, доказывающих, что их мозг работал в 2-х полушарном режиме – Эйнштейн и Леонардо Да Винчи.**
- 5. История Ричарда Джеймса, который за несколько минут 2-х полушарного мышления смог понять как стать Миллионером.**

- 6. Топовый футбольный клуб Бавария – который имеет своего тренера по нейробике**
- 7. ЛОГИЧЕСКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО - ВРАЩАЮЩИЕСЯ ДЕВУШКИ**
- 8. Противоборство системы, которая делает все, чтобы деактивировать у вас 2-х полушарное мышление**

Итак, как развеять свои сомнения на 100 % ?

Начните с тест-драйва.

Я ВЫЛОЖИЛ В СВОБОДНЫЙ ДОСТУП 8 УПРАЖНЕНИЙ ПО НЕЙРОБИКЕ ИЗ ТРЕНИНГА МОЗГ ВСЕМОГУЩИЙ.

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozgtest/>

Выберите 3-5 упражнений и делайте их по 20 минут каждый день. БЕЗ ПЕРЕРЫВА. Можно разбивать на 2 раза по 10 или 3 раза по 7 минут. ГЛАВНОЕ - делать каждый день без пропуска. Если получается легко - усложняйте упражнения или добавляйте новые.

И УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ВЫ ОЩУТИТЕ КАК МОЗГ СТАЛ РАЗГОНЯТЬСЯ И ОЖИВАТЬ.

Это будет ЛУЧШИМ доказательством для вас в том, что нейробика действительно работает !!!

ВАШ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ И ОЩУЩЕНИЯ !

И записывайтесь в основной тренинг МОЗГ ВСЕМОГУЩИЙ – где уже более 90 упражнений + множество ценных бонусов

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/>

Действуйте !

За вас вашу жизнь никто улучшать не собирается.

Если вы этого не будете делать = НИКТО ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ БУДЕТ !

ГАРАНТИЯ НА 30 ДНЕЙ

Я лично уверен в своей системе МОЗГ ВСЕМОГУЩИЙ на 1000 %.

Это научно-обоснованная методика развития мозга, разработанная самими учеными.

Мои результаты и результаты моих клиентов постоянно подтверждают быструю и максимальную эффективность видео тренинга МОЗГ ВСЕМОГУЩИЙ.

Но я понимаю, что сколько бы доказательств я вам тут не привел – у вас все равно останутся сомнения.

Поэтому на тренинг действуете гарантия = 30 дней.

У вас есть 30 дней, чтобы все опробовать.

Учитывая, что первые ЗАМЕТНЫЕ результаты вы получите уже через неделю – этого более чем достаточно, чтобы опробовать тренинг и принять решение о дальнейших тренировках.

В любом случае, в течение 30 дней после покупки вы можете запросить деньги и получить ВСЕ свои вложения обратно – без объяснения причины.

Я мог бы дать и бессрочную гарантию – Потому что уверен на все 100 в эффективности и полезности знаний тренинга «Мозг Всемогущий».

И я также хочу, чтобы вы приступили к занятиям сразу.

Поэтому чтобы у вас не было соблазнов отложить это дело в долгий ящик и вы начали развивать себя сразу – я и ограничил гарантию 30 днями.

Поверьте - уже через месяц тренировок по системе МОЗГ ВСЕМОГУЩИЙ вы существенно прокачаете свой мозг и получите первые ощутимые ПОБЕДЫ В ЖИЗНИ.

НАЧНИТЕ СВОЙ РОСТ ПРЯМО СЕЙЧАС !

Здесь результаты, которые вы можете получить от тренинга

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/#res>

Здесь отзывы клиентов

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/#otzyv>

Здесь мои результаты

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/#fin>

Здесь видео экскурсия о том, как организовано обучение

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/#obzor>

Как оформить заказ

<http://release-me.ru/optimize1/wordpress/mozg60/#pay>

ЕСЛИ ЕСТЬ ВОПРОСЫ – можете написать мне вконтакте

<https://vk.com/alexlan1979>

Или на этот мейл - admin@release-me.ru

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Блог Алексея Лукьянова – Более 600 статей по саморазвитию

<http://release-me.ru/blog/>

Ютуб – Канал – 1000 СЕКРЕТОВ РАЗВИТИЯ СИЛЫ – более 600 видео по личностному росту

<https://www.youtube.com/channel/UCmKiOTk6W-KfKDWj81lu5xg>

БЕСПЛАТНЫЕ ТРЕНИНГИ

<https://velanry.ru/all/>

ПЛАТНЫЕ ТРЕНИНГИ – КАТАЛОГ

<http://release-me.ru/blog/obuchenie/>

Давайте дружить в соц. сетях

Вконтакте - <https://vk.com/club19993481>

Youtube - <https://www.youtube.com/channel/UCmKiOTk6W-KfKDWj81lu5xg>

Инстаграмм - <https://www.instagram.com/forexlan/>

Телеграмм - <https://t.me/mentalrost>

Facebook - <https://www.facebook.com/blogDDD/>

Тик-ток - <https://www.tiktok.com/@88888888lan>