



*Секрет  
успеха*

РУКОВОДСТВО  
К ЖИЗНИ



которое  
вам  
забыли  
выдать  
при рождении

ДЖО ВИТАЛЕ

# Джо Витале

## РУКОВОДСТВО К ЖИЗНИ,

*которое вам  
забыли выдать  
при рождении*

УДК 130.123.4  
ББК 88.2  
В54

*Перевод с английского И. Старых*

**Витале Джо**  
В54 Руководство к жизни, которое вам забыли выдать при рождении / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2009. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00003-9

Люди, не читавшие этого Руководства, сосредотачиваются на том, чего они не хотят. И получают ненужное. Так что, если вы желаете себе богатства, сосредоточьтесь на богатстве. Если вы желаете себе здоровья, сосредоточьтесь на здоровье. Если вы желаете себе счастья, сосредоточьтесь на счастье. Это самый действенный секрет Вселенной: вы получаете то, на чем сосредотачиваетесь.

В этой книге Джо Витале предлагает свои простые и великолепные методы достижения успеха и изобилия, и каждый из нас, ознакомившись с его мудростью, может немедленно ими воспользоваться.

УДК 130.123.4  
ББК 88.2

Originally published as The Guidebook You Should  
Have Been Given at Birth by Joe Vitale  
© 2006 by Hypnotic Marketing, Inc. All rights reserved.

Все права зарезервированы, включая право на полное  
или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00003-9

© «София», 2009  
© ООО Издательство «София», 2009

## Содержание

Отзывы о книге Джо Витале.....	6
Предисловие.....	10
Благодарности.....	13
Введение.....	14
Вы Есть	
Поздравляю вас с Жизнью!.....	17
Внутренние возможности	
Осознайте свой жизненный потенциал.....	35
Внешние связи	
Забота о других в вашей жизни.....	69
Улаживание конфликта	
Позаботьтесь о себе.....	85
Оптимальное исполнение	
Получение наилучшего в вашей жизни.....	113
Уточнение	
Что вам нужно знать о других.....	127
Правильное применение	
Определите свои жизненные цели.....	141
Сборка реальности	
Создание вашего будущего.....	163
Об авторе.....	191

## Введение

Много лет назад — наверное, лет двадцать — я нашел необычную, шитую вручную тетрадь из Флоренции, переплетенную в рыжевато-коричневую кожу. Можно было вообразить, что в одной из таких редкостных старых тетрадях набрасывал свои эскизы Леонардо да Винчи. Или Микеланджело. Или, быть может, мудрый старый чародей записывал в нее свои озарения об устройстве Вселенной.

В течение многих лет я делал записи в этой маленькой волшебной книжке. Не ежедневные наблюдения, но то, что казалось мне жизненно важными открытиями. Иными словами, я фиксировал то, чему научился, исследуя жизнь. Некоторые из этих идей и открытий вошли в одну из моих книг — «Фактор притяжения» (*The Attractor Factor*).

Однако в предыдущей книге я не раскрыл всех тайн — мне казалось, что многие их аспекты рядовому человеку непросто понять, а тем более — использовать. Кроме того, я не был уверен, что могу объяснить их как следует. Так что я сохранил большую часть этих записок для себя самого.

Я не собирался публиковать этот материал. Если бы собирался, то распечатывал бы свои «озарения», а не держал их в рукописном виде, или хотя бы писал поразборчивее. Но вот они перед вами. Один из уроков жизни, обычно остающихся без внимания: *никогда не знаешь, что тебя ждет за углом.* Бывает, вещь, которую создаешь сегодня, считая, что никому,

кроме тебя самого, она не нужна, оказывается востребованной — ее покупают, читают и используют для изменения своей жизни.

Все это можно назвать размышлениями мужчины средних лет (надеюсь, что нахожусь в середине жизни). Мне еще многому предстоит научиться, что предполагает появление в будущем второго тома. Но может быть, изложенное здесь сэкономит время и убережет от неприятностей на *вашем* пути.

Поскольку я не знаю *всего* (да, я и сам удивлен), для этого руководства я просил поделиться своими жизненными уроками и других людей. Вы встретитесь с ними в этой книге.

Наслаждайтесь.

Доктор Джо Витале  
[www.mrfire.com](http://www.mrfire.com)

## Ваш источник Силы — «Сейчас»

Война.

Экономические проблемы.

Неудачный бизнес.

Безработица.

Все это выглядит не слишком приятно, правда?

Но я хочу напомнить вам: мы жили, выживали и процветали даже в худшие времена. Например:

В 1780 году Джордж Вашингтон сказал: «Мы сидим без денег; и уже так долго...»

Когда он умер, его состояние составляло три четверти миллиона долларов.

В 1840 году один путешественник писал: «Тут жуткая паника и страшное горе: множество фермеров ожидали хорошего урожая, и некоторые из них его дождались, а теперь все опустошено, и на фермах — ни одного человеческого существа».

Но и эту беду как-то пережили.

В 1857 году в передовице одной из американских газет сообщалось: «Это мрачный момент в истории. Уже очень давно — большинство читателей нашей газеты вообще не помнят таких времен — нас не мучили столь мрачные предчувствия».

И те времена тоже миновали.

В 1873 году в США царил паника. Газета сообщала:

«Промышленники повсюду закрывают свои предприятия и увольняют рабочих, так как не могут ни продать произведенные товары, ни одолжить денег, чтобы удержать рабочих, пока спрос на товары не оживится».

И эта паника в прошлом.

В 1893 году один человек писал о беспокойных временах, свидетелем которых он стал: «За последние тридцать лет мне довелось повидать всякое, но я никогда не видел

так много бед, затронувших такое количество людей, как в 1893 году».

И это давно позади.

А еще мы пережили Великую Депрессию 1929 года, две мировые войны, панику, вызванную «проблемой-2000», и даже 11 сентября.

Объектом внимания средств массовой информации чаще всего становятся события мрачные и фатальные. Но Ганди однажды сказал: «Когда я отчаиваюсь, я вспоминаю, что во все времена человеческой истории в конце концов всегда побеждали пути правды и любви. Были тираны и убийцы, и какое-то время они даже казались неодолимыми, но в итоге их всегда свергали. Думайте об этом... всегда».

Можно продолжать и продолжать. Жизнь всегда состоит из взлетов и падений. Секрет в том, чтобы плыть с ее потоком так хорошо, как мы можем. Жаловаться на свои затруднения — или создавать для себя новые возможности. В самые страшные времена во всех поколениях были мужчины и женщины, которые умели видеть и использовать такие возможности.

О ком бы ни шла речь — о Джордже Вашингтоне, который был президентом и умел сам управлять своей судьбой, или о П. Т. Барнуме, процветавшем даже во время Гражданской войны, — факт остается фактом: вас создают не обстоятельства — вы создаете себя сами. «Тяжелые времена» могут быть для вас величайшим периодом роста и процветания.

Может быть, нужно лишь умерить свои требования. В 1941 году Брюс Бартон писал: «Я трижды в своей жизни оставался без работы. И всякий раз, посмотрев вокруг, я видел, что работа есть, хотя и не та, которую я делал до этого».

Бартон был успешнейшим автором, конгрессменом, популярным оратором и основателем одного из крупнейших рекламных агентств мира — BBDO, в итоге ставшим миллионером.



И не попадайтесь на известную удочку, что прошлое лучше, чем настоящее. В 1907 году знаменитый промышленный магнат Джон Рокфеллер сказал: «Некоторые думают, что мы, старики, жили во времена особых возможностей, как будто сегодня для молодых уже не осталось никаких шансов совершить то, что совершали мы, как будто все дороги уже пройдены, все великое уже свершилось. Более ошибочного убеждения попросту не существует. Ведь в то время, когда я открыл глаза, стояла полночная тьма, а сейчас — ослепительный полдень».

Мудрые говорят:

*Слушай, действуй и процветай.*

*Вокруг тебя всегда есть множество возможностей.*

*Какую из них ты заметишь первой, какой воспользуешься сейчас?*

*Источник Силы в твоей жизни — сейчас.*

*Здесь-и-сейчас — вот твой ослепительный полдень!*

### **Жаль, я не знал...**

Джим Эдвардс

«Жаль, раньше я не знал, что могу сделать все, если действительно верю, что смогу. Вероятно, это звучит банально, но такова основа любого достижения (или неудачи) в жизни человека. Пока я верю, что смогу, — и потому могу... А раньше я думал, что не смогу, — и не мог. Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, измените ваши верования о том, что для вас возможно, на что вы имеете право, чего вы способны достичь, если просто приложите ум. Все вроде бы очевидно... но пока вы не начнете жить этим убеждением, дышать им, пока оно не станет частью вас как личности, вы будете продолжать пользоваться плодами прошлого, которые (я готов держать пари) весьма отличаются от того,

чего вы действительно хотите. Поверьте в себя — и ваш мир изменится к лучшему быстрее, чем вы мечтали!»

---

Джим Эдвардс, автор книги «*5 Steps To Getting Anything You Want*»,  
[www.HowToGetAnythingYouWant.com](http://www.HowToGetAnythingYouWant.com).

## **Вы можете быть счастливым прямо сейчас**

Никто не поверит вам, если вы скажете, что счастье — это вопрос выбора.

Вы можете быть счастливы прямо сейчас.

Да, прямо сейчас!

Как?

Решив быть счастливым.

Для этого вам не нужно много денег (хотя иметь их приятно).

Вам не нужно худеть (хотя вам это понравилось бы).

Вам не нужно вообще ничего (хотя некоторые вещи вы, вероятно, хотели бы иметь).

Вы можете просто сказать: «Я собираюсь стать счастливым прямо сейчас».

Этот прием известен немногим, ведь мало у кого есть руководство к собственной жизни.

Улыбнитесь. И будьте счастливы.

Если вы не счастливы, значит, вы упускаете потрясающую возможность.

## **Жизнь не**

## **должна быть тяжелой**

Жизнь не должна быть тяжелой.

Об этом знают немногие (конечно, если они не читали это руководство).

Большинство людей считают, что нужно воевать и бороться. Это не так. Можно позволить жизни *расцвести*. Секрет — в умении сосредоточиваться на том, чего вы хотите, делать то, что можете, и доверять процессу.

Да, жизнь может быть тяжелой.

Но она может быть и легкой.

Разница между тем и другим — в том, как вы относитесь к происходящему.

Если вы считаете марафон тяжелым делом, то легким он для вас не будет. Но если вы наслаждаетесь бегом и воспринимаете марафонскую дистанцию как личный вызов, который вы приветствуете, пробежать ее вам будет несложно. Да, на бегу вы будете потеть, напрягаться и задыхаться, но марафон принесет вам радость.

Как и все остальное.

Выбор — за вами!

### **Вы — за своими глазами**

Я лежал на спине на операционном столе. Операция была несложной, и потому я был в сознании, пока доктор копался в моей груди — резал и чистил рану.

Ничего страшного не происходило. Мне не оперировали сердце, не пересаживали легкое. Я лежал на столе и бодрствовал; мне казалось, что доктор ремонтирует какой-то механизм. А я — *внутри* этого механизма. То, что он делал, происходило не со мной, но с чем-то *мне принадлежащим*.

Заметьте:

У *вас* есть тело.

Но вы — не тело.

У *вас* есть ум.

Но вы — не ум.

У вас есть чувства.

Но вы — не чувства.

Вы — сущность за всем этим, которая может выбирать то, чего хочет, и способна всем этим управлять.

Выбирайте мудро. (И тут вам поможет данное руководство.)

### **Ваши чувства — скрытые мысли**

«Чувства — тени мыслей», — писал Майкл Райс в своей книге «Почему это происходит со мной... снова?» (Michael Ryce, *Why Is This Happening to Me... Again?*).

Ваши чувства создаются мыслями, но иногда это происходит настолько молниеносно, что вы не успеваете услышать мысль до того, как она магически превратится в чувство.

«Чувства сообщают вам о природе воздействия энергии ваших мыслей на вашу физиологию, — пишет Райс. — Если вы ощущаете боль, значит, вы сделали ошибку».

Начните *сознавать!*

Вы лучше поймете эту концепцию после того, как прочтете данное руководство и начнете *проживать* его. А пока поймите, что ваши чувства не подкрадываются к вам без предупреждения — их вполне можно контролировать.

Ваши чувства создаются вашими мыслями. Измените свои мысли — и вы измените свои чувства.

Тут нужна некоторая практика.

Наслаждайтесь процессом.

### **Все есть энергия, направляемая вашими мыслями**

Энергия наполняет весь наш мир — вас, меня, эту книгу, стул, на котором вы сидите, комнату, в которой вы находитесь, и так далее.

То, как вы мыслите, придает энергии форму.

Подержите, например, какую-нибудь негативную мысль в своем уме в течение нескольких минут, а затем посмотрите в зеркало. Вы увидите, что мир вокруг вас потемнел. Вы ссутулились, насупились, ваш взгляд стал хмурым. Негативная мысль будет восприниматься как энергетическое изменение.

А теперь на несколько минут задумайтесь о чем-нибудь позитивном. Посмотрите в зеркало. Вы увидите свет. Ваши плечи распрямились, глаза блестят, на лице — улыбка. Мысль опять изменила вашу энергию.

Мысли способны изменять энергию всего вокруг вас. Чтобы помочь себе и другим, удерживайте в уме позитивные мысли. Такие мысли приведут вас к счастью и плодотворной жизни.

**Вы не можете остановить свои мысли,  
но и прислушиваться к ним  
не обязательно**

Ваш ум работает день и ночь — бодрствуете вы или спите, — всю вашу жизнь.

Это, конечно, хорошо. Он помогает вам ходить, говорить, водить машину и жить.

Но в процессе жизни вы обнаружите, что благодаря одним мыслям вы чувствуете себя хорошо, а из-за других — плохо. Одни мысли приятны, другие — нет. Одни мысли воодушевляют вас на позитивные поступки, другие вызывают негативное поведение.

Вы не должны подчиняться всем своим мыслям.

На тенниске, которую я купил много лет назад, красовалась надпись: «Медитация — это не то, что вы думаете».

Хорошо сказано.

Медитация — это пространство *за* вашими мыслями. Чем больше внимания вы уделяете этому экрану, на котором появляются мысли, тем более вы от них свободны.

Возможно, прямо сейчас это кажется вам бессмыслицей, поэтому просто запомните:

**«Вы не можете становить свои мысли, но и прислушиваться к ним не обязательно».**

### Все вокруг вас — ваша проекция изнутри

Вначале вам будет трудно в это поверить, но все в вашей жизни — проекция теневой стороны вашего собственного ума.

Я предупреждал — постичь такое непросто.

Легко осуждать и оправдываться. И то, и другое дает возможность избежать ответственности.

Но вся ваша жизнь есть ответственность.

Все, что вы замечаете, оглядываясь вокруг, вы воспринимаете своим умом, который действует как своего рода фильтр. И чтобы что-то изменить в своей жизни, нужно измениться изнутри.

Это сложно понять, потому что большинство людей не читали данное руководство. Им никогда не говорили, что их жизнь определяется тем, что происходит у них внутри.

Когда вас кто-нибудь разочаровывает, они нажимают внутри вас некую кнопку.

Когда вы оказываетесь в ситуации, которая вам не нравится, знайте: это произошло потому, что вы так запрограммированы.

Если это так (а это так), как можно все это изменить?

Вам придется признать, что вы привлекли эту ситуацию сами.

И не только ее.

Затем — принять происходящее внутри вас и высвободить это.

Если кто-нибудь вас расстроил, посмотрите, как вы себя расстроили, полюбите этот процесс и отпустите его. Изменив свое внутреннее я, вы обнаружите и внешние изменения.

Это великий принцип.

Пребывайте с этим.

### **Ваша натура — это ваши действия в данный момент**

Когда я учился в колледже, мой друг сказал мне, что я настоящий пессимист. Он обратил внимание на мое уныние, мой угрюмый взгляд, мои постоянные жалобы и сделал вывод, что я пессимист по своей природе.

Спустя тридцать лет у меня брали интервью на радишоу, и ведущая поинтересовалась, почему я излучаю оптимизм. Она обратила внимание на мою улыбку, на свет в моих глазах, на мои постоянные благодарные восклицания и заключила, что по своей природе я оптимист.

Так кто же я в действительности?

И оптимист, и пессимист.

Ваша натура — это всего лишь основанная на ваших выборах роль, которую вы играете. Измените ваш выбор — и ваше поведение станет иным. Делайте это достаточно долго — и будет казаться, что это и есть ваша натура.

Уолли Минтос в своей «Книге результатов» писал: «Если ваша роль еще не вошла у вас в привычку, вы будете понимать, что играете. Если же вы как следует выучили ее, вам будет казаться, что она — часть вашей натуры».

Хотите изменить свою натуру — начните действовать по-новому. Возможно, поначалу вам будет неловко, как если бы вы действительно играли. Но через некоторое время эта

роль станет вашей второй натурой, и все будут думать, что вы таким и родились.

### **Как узнать, чего вы хотите**

Некоторые люди говорят, что они сами не знают, чего хотят.

Они лгут.

Вы всегда знаете, чего хотите. Хотя вам и не хочется в этом признаваться — даже себе.

Если вы установили, чего хотите, вам следует либо приступить к осуществлению своих желаний, либо поискать оправдания, почему они не осуществляются.

Иногда легче просто сказать, что вы не знаете, чего хотите.

Но это ложь.

И вы это знаете.

Согласитесь с этим.

За вами никто не подглядывает.

Вас никто не подслушивает.

Так чего же вы хотите?

### **Вы получаете то, на чем сосредоточиваетесь**

Люди, не читавшие это руководство, сосредоточиваются на том, чего они не хотят. И получают это.

Вы умнее их. (Верно?)

Если вы желаете богатства, сосредоточьтесь на богатстве.

Если вы желаете здоровья, сосредоточьтесь на здоровье.

Если вы желаете счастья, сосредоточьтесь на счастье.

Вот часто незамечаемый, но действенный секрет Вселенной:

*Вы получаете то, на чем сосредоточиваетесь.*



## **Слова, которые вы произносите после «Я есть...», определяют, кем вы становитесь**

Вот важнейший урок:

Вы создаете себя словами, которые произносите после «Я есть...».

Я говорю не о тех словах, которые вы произносите вслух, хотя они тоже имеют значение. Я говорю о словах, которые вы произносите в тишине своего собственного ума.

Фразы «я толстый» или «я глупая» звучат как мнение, относящееся к тому, кто вы есть сейчас. На самом же деле это команды, которые привели к вашей нынешней реальности.

Начните утверждать, какими вы хотите стать, — и ваши слова вскоре превратятся в факты.

## **К вам притягивается то, что вы любите и ненавидите**

К вам в основном притягивается то, что вы любите, и то, что вы ненавидите. Это работает Закон Привлечения.

Иначе говоря, если вы ненавидите какую-либо политическую партию или образ жизни, вы будете сталкиваться с ними повсюду. Ваша ненависть — сгусток энергии, привлекающий к себе еще больше такой же энергии.

Точно так же, если вы что-то искренне любите — будь то какой-либо вид деятельности или автомобиль, — вы притягиваете больше этого в свой жизненный опыт.

Урок в том, что к выбору предметов страсти нужно подходить внимательно. Понимание того, что магнитом управляете вы, поможет вам пробудить свою собственную силу.

## Ваше тело не требует сборки

Взгляните в зеркало.

Все ясно?

У вас есть руки, ноги, глаза, уши, не правда ли?

Бывает, что у некоторых людей чего-то не хватает, но они все равно живут прекрасно. Так что не волнуйтесь, если что-то у вас слишком маленькое, слишком большое или вообще отсутствует.

У вас все на месте.

Если «эта штука» у вас есть, вы мальчик.

Если нет, вы девочка.

В любом случае, мои поздравления.

Все, что нужно для хорошей жизни, у вас есть.

Никакой сборки не требуется.

## Прекрасные волосы, прекрасный день

Последняя из моих жен обожала делать макияж и прически. На ее визитке была всего одна фраза: «Прекрасные волосы, прекрасный день».

Урок: относитесь к себе хорошо. Если это подразумевает наличие хорошей прически или хорошей рубашки — замечательно. Чем лучше вы к себе относитесь, тем добрее к вам мир.

## Вы не можете запомнить все в деталях

Вы не можете все помнить.

Вы ничего не помните в точности.

Лучшее, что тут можно сделать, — вести записи.

Однажды в Сан-Антонио я читал лекцию по маркетингу. В зале присутствовал один из лучших маркетологов всех времен — Тед Николас, мой кумир и наставник. Я заметил, что он, слушая меня, яростно черкает замечания в блокноте.

Когда я выступал в Лас-Вегасе, в аудитории находился Джек Кэнфилд, автор гениальной идеи, воплотившейся в серии бестселлеров. Он тоже строчил замечания страницами.

Оба этих легендарных человека добились успеха в жизни и имели чудесную память. Но они знали, насколько важно делать записи. Заметки помогают закрепить услышанное в памяти. Их можно просмотреть позже и освежить воспоминания.

Наш ум обманчив. Вам кажется, что вы запомнили все — например, основные секреты, раскрытые в данном руководстве, — но через несколько часов вы их забудете. Даже если вы их потом и вспомните, то станете интерпретировать уже в совершенно другом свете.

Делайте записи.

## Любовь

Любовь сбивает с толку самым восхитительным образом.

Наслаждайтесь ею. Не избегайте ее, предавайтесь ей — и она продлится дольше.

Любовь к людям, животным, местам и даже вещам — естественна.

Когда вы приблизитесь к концу своей жизни, вы вспомните все, что любили, и улыбнетесь.

## Секс

Вы этого хотите.

Вам это нравится.

Найдите того, кто любит играть в ту же игру, и наслаждайтесь.

Секс — это не плохо.

Секс не грязен.

Секс без любви — акробатика.  
Секс с любовью — блаженство.

## Пища

Ваше тело-машина требует высокооктановой пищи.  
Она нужна ему каждые три часа.  
Впрочем, немного.

Малость белка, множество овощей и фруктов, достаточно воды — и вы в порядке.

**Предупреждение.** Некоторые социально обусловленные привычки, связанные с потреблением пищи, обманчивы. Избыток топлива вам не нужен. Если его слишком много — ваша машина станет больше, чем пространство у вас в гараже.

## Упражнения

Нужно делать упражнения.

Ваше тело — это транспортное средство, которое везет вас в течение всей вашей жизни. За транспортным средством нужно следить. Ваше тело не утрачивает форму благодаря движению.

Упражнения не должны быть изнурительными.

Спокойные упражнения, такие, как йога, полезны не меньше напряженных видов спорта, вроде регби.

Нужно испытывать наслаждение от выбранного упражнения.

Упражнение не должно также длиться долго.

Делайте что-нибудь каждый день в течение полчаса.

Остальные двадцать три с половиной часа делайте то, что вам нравится.

За восемь месяцев я сумел сбросить больше семидесяти фунтов, удержать этот вес и принять участие в четырех соревнованиях по фитнесу.

Я делал упражнения, не пропуская ни одного дня.  
Если мне это удалось после пятидесяти лет борьбы с полнотой, вам тоже удастся.

### Три жизненных урока, которые мне следовало усвоить раньше

Доктор Пол Хартуниан

Оглядываясь назад, я вижу три жизненных урока, оставивших глубокий след в моей душе.

1. У меня никогда не было причин чего-либо бояться. Возможности, которыми я не воспользовался, люди, к которым я не приблизился, рок-звезда, которой я никогда не стал. Все это жертвы на алтарь страха, — страха, который никогда не существовал в реальности.
2. Худшие из моих решений и действий объяснялись моей ограниченностью, слабостью и самомнением. Чем более грубыми я считал людей, тем более негативные влияния испытывал.
3. Я на этой планете для гораздо более высоких целей, чем ради накопления богатств. Тринадцать лет назад мою жизнь изменил пес по кличке Мило. Он направил меня по совершенно другому жизненному пути. Мило помог мне понять, что мне посчастливилось sobрать довольно приличное состояние для того, чтобы в свою очередь помочь бездомным брошенным псам и животным, с которыми дурно обращались.

Кроме того, Мило научил меня смирению. Стоя на трибуне после полуторачасовой речи и слушая бурные овации сотен человек (и получив чек на сумму, сравнимую с годовым доходом многих людей), я ни на минуту не забы-

ваю, что на следующий день в это же время буду у себя во дворе убирать экскременты, оставленные дюжиной собак, находящихся на моем попечении.

Спасибо, Мило.

---

Доктор Пол Хартуниан — знаменитый оратор, автор и эксперт по рекламе. Читайте его бесплатный электронный журнал «*Million Dollar Publicity Tactics*» (<http://www.Hartunian.com/ezine>) и узнайте, как бесплатно получить известность где угодно — на радио и телевидении, в газетах и журналах.