

Мила Орлик

18+



Выключи деструктива

Вкус рая

Мила Орлик

Выключи деструктива. Вкус рая

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39501453

SelfPub; 2019

ISBN 978-5-532-10962-9

Аннотация

В книге изложена подробная инструкция разоблачения токсичных мужчин. Без помощи психолога описанные шаги и методики помогли мне переломить целый мир вокруг себя. Первая женщина, прочитавшая эту книгу, прислала такой отзыв: "Если бы я владела такой информацией двадцать лет назад, моя жизнь сложилась бы по-другому". Первый мужчина, прочитавший эту книгу, прислал иной отзыв: "Без обид. Надеюсь, эта книга не найдет выход в широкие массы". Второй отзыв уничтожил мои последние сомнения о чрезвычайной полезности этой книги. А выводы делайте сами. На обложке фото из архива автора.

Содержание

Введение	4
О женщинах	6
О мужчинах	12
Сущность деструктива	16
Тест на деструктивность	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Введение

Быть может, содержание книги вас шокирует. Но на самом деле, книга не несет в себе негативной информации или призывов к разводам. Наоборот, для мужчин это будет материалом к размышлению о том, каким быть не нужно. Счастливые женщины пройдут мимо этой темы.

Но не все так позитивно в нашей стране. По данным парламентско-общественного центра столицы, каждые 40 минут в нашей стране погибает одна женщина от рук партнера. И около 36 тысяч женщин ежегодно подвергаются запугиваниям и унижению. Только 40 % из них обращаются к психотерапевту за помощью. А вот 60 % (в том числе и я) десятилетиями боятся огласки данного факта.

Именно для этой категории женщин эта книга. Это проверенная инструкция о том, как без огласки самостоятельно помочь себе, своим детям и стать счастливой проделав всего лишь семь шагов. Надеюсь, для многих это будет началом новой интересной жизни.

В дополнение хочу добавить, что это не просто набор информации о токсичных мужчинах. Это две замечательные методики, основанные на совмещении китайских учений об энергетических полях человека (чакрах) и открытий, сделанных американскими учеными в середине 1990-х годов.

Если вас преследуют печальный опыт отношений с муж-

чинами, отношения по одному и тому же сценарию и мысли о том, что проживаете не свою жизнь, эта книга для вас. Она поможет разобраться в причинах ваших бед и укажет путь к счастью и любви.

Для девушек незамужних это будет незаменимым пособием при выборе партнера. Для состоящих в браке дам – инструкцией по выходу из дискомфортных отношений.

Найти путь к свободе и быть счастливой просто. Нужно только внимательно читать и практиковать в жизни то, что вы прочтете ниже.

Не скрою, что за моими плечами токсичный опыт отношений и успешный путь выздоровления. Разбираясь в причинах, я изучила библиотеку книг на тему психологии отношений. Но практически все они насыщены большим количеством теории и философских рассуждений. Поэтому никто не будет их читать до совершения собственных ошибок.

Здесь же я систематизировала знания в короткую пошаговую инструкцию без психологических терминов и тезисов. Она и станет вашим лучшим советчиком в поиске возможности быть собой!

О женщинах

Раз уж вы читаете эту книгу, значит по тем или иным причинам несчастливы в отношениях с мужчинами. В корне неудачных отношений лежат неумение выбрать партнера и низкая самооценка.

Низкая самооценка всегда родом из детства и отношений с родителями. Углубляться в данную проблему – задача не этой книги. Поэтому начнем с того, что низкая самооценка уже сформирована, и вы либо в неудачных отношениях, либо не можете найти партнера.

Моя цель – помочь на собственном опыте не попасть в капкан к деструктиву, а если вы уже пребываете в нем, выбраться из этого ада и полюбить себя.

По типу поведения можно условно разделить женщин на три группы.

Первая группа – сильная и деятельная личность. Мужские гормоны и энергетика преобладают над всем женским. На Руси про таких говорили «...и в горящую избу... и коня на скаку...».

Характерные черты:

- ✓ Принимает решения за мужчину.
- ✓ Платит за себя в кафе и кино.
- ✓ Тащит пакеты с покупками из магазина на себе.
- ✓ Помогает передвигать мебель.

✓ Берет на себя ипотеку.

✓ Может без проблем отремонтировать водопроводный кран или почистить раковину.

✓ Придерживается феминистских взглядов.

✓ Работает за троих на благо семьи.

✓ Способна составить конкуренцию мужчинам на руководящих постах.

✓ Вынуждает мужчину разбиться в щепки ради ее улыбки.

✓ Зачинщица склок.

✓ Первая в очереди.

✓ Победительница рыночных боев без правил.

Вторая группа – подавленная, потерявшая свое «Я» женщина.

Низкая самооценка вынуждает такую женщину раствориться в муже и семье без остатка. Любимые до свадьбы хобби заброшены. В браке она не имеет своего мнения и увлечений, поэтому подстраивается, терпит и молчит.

Характерные черты:

✓ Лучший кусок мужу, потом детям и остатки себе.

✓ Считает себя неполноценной, если не замужем.

✓ Ее мир вращается вокруг любимого.

✓ Отсутствие хобби вне семьи.

✓ Отсутствие подруг вне семьи.

✓ Низкая самооценка.

✓ Считает себя тупой и некрасивой.

- ✓ Во всех последующих браках бьет муж.
- ✓ Муж алкоголик, наркоман.
- ✓ Испытывает чувство вины в любой ситуации.
- ✓ Считает, что сама во всем виновата.
- ✓ Ее девиз – терпение.
- ✓ Считает, что послушание и уступки – добродетель.

Третья группа – женщина с высокой самооценкой.

Умеет правильно выстроить границы в общении. Как магнитом притягивает мужчин. Одновременно у нее несколько поклонников. В браке муж боготворит. Вы не увидите ее с котомкой в руках. Умеет просить о помощи окружающих. PRO-версия носит женственные платья. Многие считают ее манерной и высокомерной.

Характерные черты:

- ✓ Раздражает основную массу женщин.
- ✓ Является объектом сплетен.
- ✓ Не терпит дискомфорта и принуждения.
- ✓ Имеет хобби вне семьи.
- ✓ Делает то, что хочет.
- ✓ Окружающие делают то, что хочет она.
- ✓ Уважает и ценит себя.
- ✓ Она знает, как с ней НЕЛЬЗЯ обращаться.

Ее мнение всегда независимо. Утром у нее кофе «в постель». Не стесняется принимать подарки и цветы.

Чуткой интуицией обладает далеко не каждая из нас. Интуиция срабатывает только в условиях, приближенных к

«монашеским». В современном мире, в суете городов невозможно сосредоточиться и почувствовать подсказки организма. Поэтому многие из представительниц слабого пола часто страдают, встречая не тех.

В условиях социалистического прошлого правила отношений в семье диктовались общественным мнением. Наши родители жили по шаблону. Малейшие нарушения установленных правил вели к общественной «порке». Таким образом, наши родители разучились чувствовать и слушать свое сердце. Мало кому из девушек в юности мама давала мудрые советы по выбору спутника. Самым главным было терпение и послушание.

Стремление соответствовать общественному мнению наложило огромное количество психологических травм, которые влияют на то, какой женщиной вы стали. Не умея на интуитивном уровне распознавать угрозу, любая женщина рискует попасть в капкан. Капкан под названием деструктивные отношения. Все три типа женщин в деструктивных отношениях поведут себя по-разному. А вот болезненные ощущения обеспечены всем.

Черед деструктивных отношений преследует многих женщин. У некоторых из них вообще не было нормальных отношений с противоположным полом. Наверняка каждый из этих мужчин в той или иной степени обладал качествами нарцисса.

Некоторые типы токсичных мужчин обладают не ярко вы-

раженными, очень скрытыми чертами агрессора. Но такие мужчины не менее опасны, чем ярко выраженные агрессоры. Они разрушают нас медленно. Разрушение происходит посредством психологических маневров. Погружение в болото деструктивных отношений с таким типом происходит постепенно.

Иногда женщина только через 15 лет совместной жизни начинает понимать, что долгие годы живет не своей жизнью. Больная, замотанная, без возможности иметь «отдушину» и с постоянным чувством вины. Когда хочется крикнуть «Остановись, мгновение!», хочется остановить земной шар и сойти на этой остановке.

Причем объяснить, что именно не так, она не может ни себе, ни окружающим. Муж в такой семье в глазах общества предстает в образе «идеального семьянина», а женщина – «беснующейся стервы».

Почему мы оказываемся в токсичных отношениях? Одной из причин является страх одиночества, страх перед общественным мнением как следствие низкой самооценки. Страх одиночества и низкая самооценка вынуждают нас идти на компромисс. Многие терпят то, что не стоило бы терпеть. Истощенные своим терпением, мы не видим хороших мужчин, проходящих мимо.

Женщине с низкой самооценкой не хватает любви и внимания. Она постоянно искажает реальность при столкновении с мужчиной. Идеализацию токсичного мужчины она

воспринимает за настоящую любовь, «любовь с первого взгляда», «любовь до смерти». Впоследствии горько расплачиваясь за это.

И это в отношениях с нарциссом один из самых распространенных «мифов». Поэтому введенные в заблуждение многие девушки на долгие годы пребывают в статусе «вот-вот женится», а замужние – «вот-вот станет лучше», «бывает и хуже».

О мужчинах

Многие отклонения в психическом развитии мужчин очень схожи в своем воздействии на окружающих в целом. Здесь я не стану описывать и разделять тонкости различных отклонений с научной точки зрения.

Психопаты, социопаты и нарциссические личности, пограничники (эмоционально нестабильные), параноиды в 99 % схожи, назовем их одним определением – деструктивы (манипуляторы, разрушители, токсичные, агрессоры).

В чистом виде типы психических нарушений встречаются редко. В основном это смешанные состояния психологической нестабильности. И все они мастерски добиваются желаемого путем психологического насилия над женщиной.

Ущерб от общения с такими личностями для психики женщины велик. Вырваться из деструктивных отношений чрезвычайно сложно. Чтобы не попасть в капкан отношений с манипулятором, нужно научиться распознавать основные черты деструктивных мужчин и своевременно дистанцироваться.

Ниже я описываю основные черты манипуляторов и примеры их поведения по отношению к избраннице.

Неумение выстраивать правильные границы личности – прямая дорога в неудачную личную жизнь. Последствием этого является возникновение эмоциональной зависимости

от деструктива.

Цитата:

«Для эмоционально незрелой личности характерна склонность делить людей на две категории: «во всем хороший» и «во всем плохой». Часто случается, что «хороший» становится «плохим» или наоборот. Нарциссическая личность не может выдержать сочетание чувств любви и ненависти по отношению к одному и тому же человеку – именно поэтому ее отношения зачастую напоминают катание на «американских горках» инфляции и дефляции». Сэнди Хотчис.

Каждый день мы сталкиваемся с мужчинами манипуляторами. Они не желают задумываться о потребностях своей партнерши. Вследствие чего эгоистически используют женщин в своих целях.

Представления о структуре взаимоотношений с противоположным полом у деструктива ограничены. Он не понимает, что чувства окружающих вообще существуют. При возникновении проблем такие мужчины возмущаются и злятся, как дети. Иногда ком проблем приводит их к депрессии.

Женщины в силу своей природной мягкости склонны уступать манипулятору. Если манипулятору удалось поставить нашу жизнь в зависимость от своих желаний, мы неизменно начинаем страдать. Результат влияния на нас нездоровой психически личности отравляет нам жизнь. Хотя стре-

нительно прогресс вполне вписывает манипуляторов в «норму».

Конечно же, нет идеальных мужчин и женщин. Все мы обладаем теми или иными качествами деструктивности. Но нужно уметь разделять здоровый и нездоровый нарциссизм.

Процент здорового нарциссизма соответствует вложенной позитивной энергии в свое собственное «Я». Он формируется в раннем детстве. О наличии здорового нарциссизма свидетельствует умение человека смеяться над своими недостатками. Умение признавать наличие недостатков. Наличие у человека способности видеть эмоции окружающих людей и есть правильно сформированный нарциссизм.

Такой человек признает наличие эмоциональной жизни у других людей.

Здоровый нарциссизм от нездорового отличается наличием правильно сформированной самооценки. У людей, которых называют нарциссическими, деструктивными и токсичными личностями, существенно нарушена самооценка.

Нарциссический склад психики считается нездоровым. У такого человека моральное развитие не соответствует его возрасту в течение всей жизни.

Он ощущает собственное «Я» с существенными искажениями. Плюс ко всему у него отсутствует нормальная система ценностей. Он всепоглощающе интересуется только собой, и это определяет его поведение.

Такой человек не в силах точно оценить свои индивиду-

альные возможности. Считает себя «экстраважным», что в 100 % случаев не соответствует истинным личным достижениям. Его чувство стыда тщательно завуалировано. Поэтому нарцисс не способен переварить любые свои недостатки.

Токсичный мужчина бессознательно отрицает возможность независимого от него существования других людей. Их чувства он не видит. Он способен вызвать чувство страха. Его воздействие на окружающих обладает гипнотическим свойством. Токсичные мужчины очень часто думают, что они «особенные».

Сущность деструктива

Самое неоднозначное чувство человека – стыд. Если, испытывая чувство вины, мы понимаем, следствием какой ошибки оно возникает, то стыд возникает в виде страдания, связанного с наличием некоего личного изъяна.

Первое проявление стыда возникает в раннем детстве, когда ребенок в силу наивной эмоциональности открывается своим близким. И когда вместо слов одобрения и радости маленький комочек слышит категоричное «Нельзя!», его иллюзия значимости неожиданно разрушается. Внезапно ребенка «лишают» рая. Он думает, что он плохой. «Нельзя», произнесенное в неподходящий момент, вызывает чувство «ненужности».

Для детей с врожденной мягкой психикой переживание, вызванное отказом, которое повторяется вновь и вновь, становится разрушителем. В результате всю жизнь такой ребенок живет, избегая событий и ситуаций, вызывающих стыд.

Детский мозг не способен к самоуспокоению. Поэтому чтобы обеспечить здоровое психоэмоциональное развитие ребенка, в качестве успокоителя должны выступать родители.

И лучше всего, если это будет мама.

Стыд нарциссической личности во взрослом возрасте мозг тщательно вуалирует. Защитные барьеры превращают

это чувство в бесстыдство. Возникает пессимизм, отчужденность, осуждение и ярость.

Таким образом, стыд направляется мозгом нездорового психически человека вон, подальше от его «Я». Поэтому эмоциональный уровень деструктива равен нулю.

У него постоянно возникает потребность избегать чувства стыда.

Вокруг множество людей удачливее и успешнее нас. Здоровый человек понимает, что он несовершенен, и спокойно воспринимает тот факт, что есть кто-то лучше. Считающий себя исключением (необычным, не таким, как все, особенным), деструктив живет в иллюзии.

Искажая реальность, психика такого человека перекладывает на партнера те моменты, которые вызывают у него чувство жгучего стыда. Психологи называют данное явление «проекцией». Например, если отец в процессе внутренней борьбы со своей сексуальной порочностью называет дочь легкодоступной, она вполне может принять на себя навешенный ярлык.

В результате ей грозит неразборчивость в сексуальных связях либо, наоборот, замкнутость и сексуальные проблемы во взрослой жизни (фригидность, неспособность расслабиться и различные комплексы).

Дочь выступает в роли экрана, на который отец проецирует свою похоть. В результате нарциссический отец избавляется от стыда, обеспечивая проблемы дочери во взрослой

жизни.

Это основная причина низкой самооценки девочек, когда они повзрелеют.

Обесценивая других людей с помощью переключивания стыда нарциссический человек избегает чувство стыда, навязанного ему нездоровой психикой.

Живя с деструктивным человеком, вы никогда не узнаете, что значит быть любимой по-настоящему. Вы будете ощущать себя не оцененной. Вы всегда будете не дотягивать до планки. Вам всегда будет нужно, что-то улучшать в себе.

Самооценка будет бесконечно понижаться в результате тонкого, монотонного воздействия спроецированной вины и стыда.

Девушки с низкой самооценкой раз за разом, как магнит, притягивают только манипуляторов. Они обречены на неудачные отношения с мужчинами, думая, что им просто не везет.

К везению, конечно же, такое явление не имеет никакого отношения. Это и есть повторяющийся сценарий. Отношение к нам мужчин, их поступки, любовь, ухаживания, уважение напрямую зависят от уровня нашей самооценки.

Чем ниже самооценка, тем больше вероятность постоянно наткнуться на нарциссов и проживать один и тот же сценарий в отношениях.

Унижение и обесценивание других обеспечивает им безопасное для них положение. Собственная неполноценность

и стыд теперь вне опасности. Само наличие какой-либо конкуренции вызывает у токсичного мужчины желание утвердить свое превосходство.

Но вступит он в борьбу только тогда, когда будет уверен в стопроцентной победе. Неспособность пережить стыд при поражении вынуждает выбирать место, где он мог бы блистать. Нарцисс бывает крайне осторожен в действиях. Он никогда не рискует и сохраняет отстраненность от тех дел, где не уверен в собственной победе.

Иными словами, он не может допустить ситуаций, где он может совершить ошибку. Действует нарцисс только когда на 100 % уверен в победе.

Поэтому часто наблюдаются браки, где женщина все вынуждена сама брать в свои руки.

В общей массе семейных дел мужчина участвует только в крошечной их части, умудряясь вызвать у вас чувство вины. Токсичному мужчине все время необходимо ощущать собственное превосходство. Но в силу психологической отсталости, он на это не способен.

Поэтому, он интуитивно предпочитает общество, где ему отводят центральное место.

И это отличный способ почувствовать себя важнее всех остальных. Для деструктивного мужчины необходимо всегда ощущать себя лучше всех. И когда чья-то ценность становится выше его собственной, мозг автоматически подает сигнал «SOS». И тут ему просто необходимо кого-то обесце-

нить или унижить.

Сразу находится человек (чаще всего женщина), который по мнению нарцисса обладает массой недостатков. Начинаются действия, направленные на обесценивание этого человека. Женщину срочно нужно «замарать», выставить на всеобщее обозрение найденные в ней изъяны. Пусть все презирают ее.

Вот так обычно нарцисс восстанавливает чувство «превосходства».

Хотя в оправдание нарциссам надо сказать, что презрение чаще всего у них включается бессознательно.

Неосознанное презрение проявляется в поведении нарцисса очень часто. Завидуя, нарцисс может восхвалять и восхищаться оппонентом. Но обычно он наотрез отрицает, что завидует.

Его чувство зависти трансформируется в презрение. В личных отношениях с женщиной деструктив всегда заявляет об исключительных правах на обладание ею. Поэтому женщина, пытающаяся сохранить хоть часть своего «Я», возможность принимать решения и высказывать желания, противоречащие мировоззрению и потребностям нарцисса, вызывает у него ярость и агрессию.

Если вы станете настаивать на равноправии или взаимности, то станете «неудобным человеком» и быстро перейдете в разряд «бывших». Женщина должна беспрекословно удовлетворять только его потребности и исполнять только его

желания. Причем мысли о взаимности пролетают мимо мозга такого мужчины.

Способность видеть, что чувствует другой человек, называется эмпатией. Психически здоровый человек в зависимости от ситуации способен к сочувствию по отношению к другим людям. А вот в период формирования эмпатии у нарцисса его мозг переживал психологическое «отвержение». Поэтому эмпатия просто отсутствует.

Сочувствие незнакомо ему вообще. Он не видит чувства других людей. Эмоциональное развитие заторможено и останется навсегда на уровне психики маленького ребенка.

Это объясняет причины того, почему нарцисс стремится всех использовать и безжалостно эксплуатировать. Он попросту не видит потребностей и чувств окружающих его людей. Эксплуатация выражается во всем своем разнообразии.

Нарцисс не признает ничьих личных границ. Люди для него существуют, только если они готовы удовлетворять его потребности. В иных случаях он не считается с человеком вообще. Он для него прозрачен.

Причины такого поведения, как я уже писала, сформированы резко оборванными ожиданиями раннего детства. Однако это не значит, что говорить «нельзя» малышу в детстве не следует совсем. Любящие родители должны внимательно относиться к ребенку и ни при каких обстоятельствах не обозначать свое превосходство над ним.

Во всем нужно знать меру. Всегда соблюдать спокойствие.

Функция родителей дать понять ребенку, что он всегда находится в безопасности и безусловной любви.

Но и здесь нельзя перегнуть палку. Нельзя малышу давать возможность манипулировать взрослыми. Всегда есть причинно-следственная связь.

Если ребенка балуют либо постоянно одергивают, то у него формируется неправильная оценка своего «Я» в семье. При отсутствии баланса и постоянства в поведении родителей по отношению ребенку он формирует приспособляемость к обстановке в зависимости от настроения родителей. Во взрослой жизни нарцисс ищет партнера с нарушенными личными границами.

Деструктивная личность всегда неосознанно нарушает границы окружающих. Его так и тянет подслушать, подсмотреть, взять напрокат чью то вещь, узнать побольше личных тайн и привычек жертвы.

И тут есть некий необъяснимый парадокс. Даже высокомерие и попытка вашего порабощения нарциссом не вызывает у вас настороженности. Максимум лишь на секунду специфичность общения заставит вас усомниться в себе и в адекватности происходящего.

Женщины к таким мужчинам вопреки здравому смыслу притягиваются, как магнитом. Со временем такое поведение мужчины может вызвать приступы злости. А специфическая зависть вызовет у вас чувство унижения. Но будет уже поздно.

Если вы попадаете в паутину манипулятора, то, как и он, начнете деградировать в своем развитии. Именно поэтому нужно научиться своевременно распознавать психически ущербных мужчин и дистанцироваться.

Уязвимость женщин закладывается родителями с детства. Именно такая категория считается наиболее лакомым кусочком для токсичного мужчины.

Нарциссические личности неосознанно добиваются появления у партнера несвойственных ему чувств: вины, унижения, злости, ненужности.

Части личности нарцисса, от которых они «отреклись», прилипают к молодым, зависимым и уязвимым женщинам. Учитесь улавливать ситуацию и своевременно отклонять от себя стыд, вызванный у вас «умелым» токсичным мужчиной.

В большей части психиатрической литературы эры Фрейда нарциссы предстают как грандиозные, деспотичные личности.

Лишь сейчас появляются статьи и научные труды о типе нарцисса «бедняжка». Они точно так же, как и грандиозные нарциссы, считают себя «особенными». Но в жизни склонны прибедняться и самоуничижаться.

Это сверхбидчивые, ранимые и уязвимые особы мужского пола. Это те самые «маменькины» сыночки, живущие под маминой юбкой и витающие в грандиозных фантазиях.

Они, как правило, замкнутые, оторванные от реальности люди. В страхе, что их «уничтожат», «разоблачат», изолируют

ют сами себя от общества. Такой мужчина твердит, что он «ущербный», «ничтожество», «ни на что не способен».

На самом деле все его страхи мнимые. Он сознательно живет в таких условиях и ищет подходящую «жилетку» поплакаться. В начале отношений он продемонстрирует нездоровый аппетит в поглощении вашей энергии и ресурсов. Это тоже ловушка для женщины.

Такая «бедняжка» точно так же, как и нарцисс-агрессор, обольстит, обесценит и утилизирует партнершу. Для вас это будет большим шоком.

Тест на деструктивность

Итак, перейдем к самому интересному. Как понять с первого свидания, что нужно бежать без оглядки и разрывать дистанцию?

Попробуйте вспомнить и проанализировать внешность, повадки и эмоции своих бывших мужчин, с которыми не сложились отношения, либо тех, с кем вы находитесь в токсичных отношениях в настоящий момент.

Пройдитесь по списку, приведенному ниже, и оцените, имелись ли подобные признаки у ваших мужчин.

Черты внешности и поведения деспота:

✓ «Таинственная» закрытая улыбка (узкие губы, при улыбке не видно зубов) либо улыбка в «32» зуба, подобно Остапу Бендеру.

✓ Может быть угрюмым и совсем не улыбаться.

✓ Принимает позу, как будто столб проглотил.

✓ Избегает приближения, держит дистанцию (не прикасается к вам).

✓ Вторгается в ваши границы чрезмерно навязчиво, пробует еду с вашей тарелки.

✓ Взгляд волчий, пронизывающий, тяжелый, несчастливый, специфический блеск в глазах.

✓ Обладает либо скудной мимикой, либо очень активной (гримасничает).

- ✓ Смотрится бесконечно в зеркало (любит безгранично себя и никак не налюбуется).
- ✓ Может собираться долго, смотря в зеркало на себя.
- ✓ Морщит переносицу либо приподнимает верхнюю губу (словно ощущает зловонный запах).
- ✓ Может одеваться подчеркнuto ярко или намеренно небрежно.
- ✓ «Прилипает», бесконечные звонки несколько раз в день.
- ✓ Делает утверждения и следит за реакцией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.