

ХАЙДИ ПРИБЕ

КАКОЙ

У ВАС

ТИП

**ЛИЧ.
НОС-
ТИ?**

УЗНАЙТЕ ВСЕ
ПРО СЕБЯ И ДРУГИХ,
ИСПОЛЬЗУЯ ТИПОЛОГИЮ
МАЙЕРС-БРИГГС

Психология. Сам себе коуч

Хайди Прибе

**Какой у вас тип личности? Узнайте
все про себя и других, используя
типологию Майерс-Бриггс**

«ЭКСМО»

2015

УДК 159.923
ББК 88.37

Прибе Х.

Какой у вас тип личности? Узнайте все про себя и других, используя типологию Майерс-Бриггс / Х. Прибе — «Эксмо», 2015 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-113276-7

Почему ваша подруга до сих пор одинока? Какая самая привлекательная черта у вашего босса? Кто, скорее всего, к вам неровно дышит? Что нужно второй половинке, если день не задался? Что больше всего изматывает вашу маму? Как мотивировать супруга или ребенка на важное дело? Все перечисленное и многое другое вы найдете в этой ироничной книге, где познакомитесь с разными типами личности по всемирно известной системе Майерс—Бриггс. Вы поймете, как воспринимаете информацию сами, а как люди вокруг вас, где вы предпочитаете черпать энергию, как склонны действовать в различных ситуациях, на что привыкли опираться при принятии решений. Эти знания позволят вам стать мастером коммуникации, без труда определяющим, с каким типажом вы имеете сейчас дело. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923

ББК 88.37

ISBN 978-5-04-113276-7

© Прибе Х., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Хайди Прибе

Какой у вас тип личности? Узнайте все про себя и других, используя типологию Майерс-Бриггс

Эта книга посвящается моему MBTI онлайн-сообществу.

*Тем, кто в прошлом году вместе со мной смеялся, учился и
радовался нашим успехам.*

Вы не представляете, как много вы для меня значите.

Все это было бы невозможно без вас.

Введение

Вопрос, который мне чаще всего задают о типологии Майерс – Бриггс, звучит так: «Что за фигня?»

Точнее, разговор обычно начинается с вопроса: «Что это вообще за фигня?», а за этим обычно следует: «Ну и кто я по этой фигне?»

«Какого фига мне вам верить?» – спрашивают скептики. «Как мне применить эту фигню в жизни?» – допытываются прагматики.

Эта книга не ответит почти ни на один ваш вопрос.

Типология Майерс – Бриггс, разделяющая всех людей на шестнадцать типов личности и дающая научные знания по обращению с каждым из них, – это сложная система. Чтобы как следует разобраться в ней, нужны время, терпение и усердие.

Нужны дни, если не месяцы и годы, а то и десятилетия, чтобы разобраться, какие характеристики вашей личности относятся к четырехбуквенному типу, определяющему индивидуальное поведение, а какие вы унаследовали от родителей.

Придется приложить огромные усилия, чтобы осознать и принять мир психологии личности... Но для того чтобы получить очень общее, ненаучное представление о нем, много времени не нужно.

Вот для чего предназначена эта книга.

Она написана, чтобы пролить свет на некоторые личностные тонкости, о которых мало говорят. Она выделит ваши сильные стороны и пошутит над вашими слабостями. Она загонит вас в рамки, а потом даст вам силу выйти из них. Она поможет вам посмеяться над собой и над всеми, кто похож на вас.

Я надеюсь, что, листая эту книгу, вы найдете что-то о себе на каждой странице. Вы узнаете некоторые из своих сильных сторон и осознаете сложности, с которыми вам приходится сталкиваться. Но прежде всего, я надеюсь, вы поймете, что вы не одиноки.

Кем бы вы ни были и где бы ни жили, есть целое сообщество людей, которые думают, чувствуют и воспринимают окружающее так же, как вы.

Так или иначе, все мы оказались в этой штуке по имени «жизнь» вместе.

Глава 1

Определяем тип

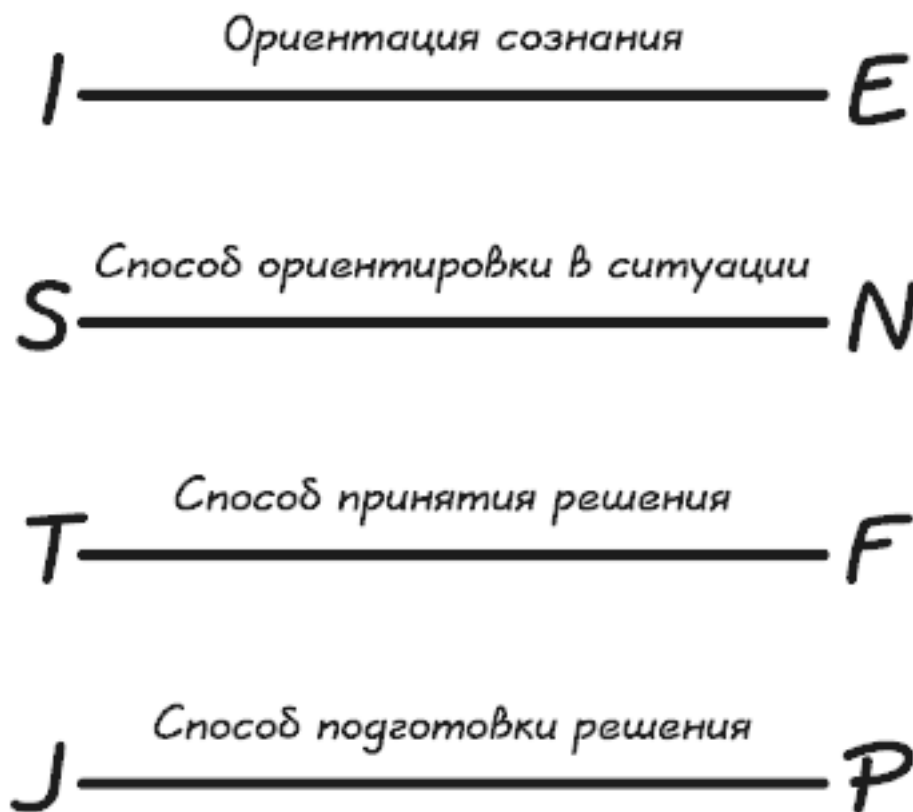
Эта глава предназначена для тех, кто листает книгу на столике своего парня или девушки, ожидая своей очереди в душ.

«Ну, хорошо, – вероятно, говорите вы, – предположим, я соглашусь с существованием этих типов личности, о которых все время болтает моя дорогая/дорогой. Но при одном условии: если смогу определить, к какому из них отношусь я».

У меня для вас две новости: хорошая и плохая.

Плохая новость – чтобы точно и достоверно определить свой тип, нужно больше времени, чем человек обычно тратит на мытье головы. Хорошая – чтобы получить общее представление о том, к какому типу личности вы могли бы относиться, нужно около пяти минут. Так что, если ваш партнер или партнерша не слишком пренебрегает личной гигиеной, мы успеем вооружить вас базовыми знаниями прямо в этой главе.

«Буквенные дихотомии» системы MBTI®¹ – это полюса четырех осей, отражающих ваши психологические свойства (см. рис.)



Первая ось определяет ориентацию нашего сознания: наружу, на внешние объекты (Е – экстраверсия), или внутрь, на собственный внутренний мир (I – интроверсия).

¹ MBTI – Myers – Briggs Type Indicator®. Тест, основанный на типологии Майерс – Бриггс (прим. переводчика).

Вторая ось отражает наш способ ориентировки в ситуации: ориентировка на материальную информацию (S – сенсорика) или на интуитивно порождаемые идеи (N – интуиция).

Третья ось показывает наш способ принятия решений: через логическое взвешивание альтернатив (T – мышление) или используя эмоции, эмпатию и понимание межличностных отношений (F – чувство).

И, наконец, четвертая ось связана с нашим способом подготовки решений: стремление к порядку, структурированию информации (J – суждение) или спонтанность, привычка действовать по обстоятельствам (P – восприятие).

Техника самоописания в системе Майерс-Бриггс предельно проста: выбираем по каждой оси, какая буква описывает нас лучше, и на выходе получаем четырехбуквенный код нашего типа личности.

Естественно, выделение таких полюсов очень условно. Большинство из нас не являются, например, жестко выраженными экстравертами или интровертами. Мы можем только сказать, что «я *скорее* чувствую себя интровертом» или «в *большинстве ситуаций* веду себя как экстраверт». То же самое касается и трех других осей.

Другая причина условности нашего буквенного диагноза кроется в субъективности самооценки. Большинство из нас имеют весьма смутное и сильно идеализированное представление о самом себе. Заглядывая в зеркало, мы втягиваем живот, прячем второй подбородок и улыбаемся так, чтобы не было видно морщин, – и потом искренне верим, что зеркало не врет. В самооценочных психологических тестах срабатывает тот же механизм.

И тем не менее, несмотря ни на что, для наших целей такой уровень точности вполне подойдет. Просто помните, что ваш четырехбуквенный код не штамп в паспорте о гражданстве, а просто один из способов разобраться в себе.

Ну а теперь поговорим поподробнее о значении каждой буквы:

E — Экстраверт Экстраверты:	I — Интроверт Интроверты:
Черпают энергию и «подзаряжаются» с помощью социального взаимодействия	Черпают энергию, «подзаряжаются», проводя время в одиночестве
Предпочитают иметь широкий круг друзей и знакомых	Предпочитают узкий круг близких друзей
Обычно чувствуют себя комфортно в компании	Обычно чувствуют себя наиболее комфортно наедине с собой
Воспринимаются окружающими как открытые и общительные люди	Воспринимаются окружающими как сдержанные люди

N — Интуитивный Интуиты:	S — Сенсорный Сенсорики:
Мыслят общими категориями	Реалисты, им свойственны приземленность и практичность
Быстро находят закономерности и связи между абстрактными идеями	Предпочитают иметь дело с материальным миром объектов, а не с миром неосознаваемых идей
Их больше увлекают теории, чем конкретные факты и наблюдения	Предпочитают знакомиться сначала с фактами, а потом с теорией
Концентрируют основное внимание на концептуализации будущих возможностей	Концентрируют основное внимание на прошлом или настоящем

F — чувство Чувствующие:	T — мышление Мыслители:
<ul style="list-style-type: none"> • Считают, что хорошее решение — это то, которое делает их самих и их близких счастливыми 	<ul style="list-style-type: none"> • Считают, что хорошее решение предполагает максимально эффективное использование ресурсов
<ul style="list-style-type: none"> • Чрезвычайно высоко ценят межличностную гармонию 	<ul style="list-style-type: none"> • Ценят точность больше, чем гармонию
<ul style="list-style-type: none"> • Обычно оценивают обстановку с точки зрения чувств окружающих 	<ul style="list-style-type: none"> • Обычно оценивают обстановку с точки зрения наличия логических несоответствий
<ul style="list-style-type: none"> • Основывают свои решения на субъективных представлениях о том, какие чувства принесет результат им и окружающим 	<ul style="list-style-type: none"> • Основывают решения на объективных представлениях о том, какое из них принесет наиболее эффективные результаты

Р — Восприятие Воспринимающий:	Ж — Суждение Судящие:
Им больше нравится исследовать и рассуждать, чем принимать решения	Предпочитают решения рассуждениям и исследованию возможных вариантов действий
Работают под влиянием всплесков энергии (часто при приближении крайнего срока)	Любят планомерно и последовательно двигаться к цели
Любят гибкость в работе	Предпочитают четкий установившийся распорядок
Чувствуют себя комфортно, применяя необычные методы работы	Чувствуют себя наиболее комфортно, когда применяют привычные методы работы

Скорее всего, в каких-то парах вы явно идентифицируете себя с одной из колонок, а в других разрываетесь, не зная, куда себя отнести. Не беда! Как мы уже говорили, вам вполне достаточно будет аргументов «я так чувствую» или «немного чаще я веду себя так, а не противоположным образом».

Если же вы хотите удостовериться окончательно в том, что ваши ощущения вас не подводят, то воспользуйтесь проверочными таблицами в следующей главе.

Глава 2

Подтверждаем тип

Вам предлагается 4 таблицы. В каждой содержится по 9 пар утверждений, имеющих противоположный смысл.

Необходимо внимательно прочитать очередную пару утверждений, выбрать то из них, с которым вы согласны в наибольшей степени, и отметить его единицей (1) в расположенной слева клетке.

Последовательно переходите от одной пары к другой, отмечая единственное утверждение.

Таблица 1

	Зачастую я коммуникабельный		Зачастую я спокойный и рассудительный
	Среди людей чувствую себя бодро и энергично		Предпочитаю покой и сдержанность
	Мне больше нравится действовать и говорить сразу, не тратя время на обдумывание		Мне больше нравится сначала все продумать, после чего действовать или говорить
	Не очень люблю тишину		В тишине чувствую себя комфортно
	Чтобы осознать мысль, сначала ее проговариваю		Чтобы осознать мысль, сначала долго над ней размышляю
	В компании чаще всего я начинаю разговор		В компании я обычно молчу, пока со мной не заговорят
	Среди друзей я обычно разговариваю больше всех		Среди друзей я обычно молчалив
	Мне нравится иметь много знакомых		У меня мало знакомых
	Если со мной происходит какой-то конфуз, я предпочитаю отшучиваться		Если со мной происходит конфуз, я потом долго раздумываю, что надо было сказать или сделать
	Итого (Е)		Итого (I)

Таблица 2

	Мне кажется, я практичный человек		Мне кажется, я человек с богатой фантазией
	В процессе работы предпочитаю двигаться стабильно, без каких-либо скачков активности		В процессе работы предпочитаю действовать при наличии определенного настроения и энергии
	Мне больше нравится оперировать фактами		Мне больше нравится рассуждать о теориях
	Предпочитаю думать о настоящем		Предпочитаю размышлять о возможном будущем
	Обычно предлагаю решения, актуальные для данной ситуации		Обычно предлагаю решения на перспективу
	Я предпочитаю брать за основу собственную рассудительность		Я предпочитаю брать за основу свою интуицию
	Мне нравится пользоваться уже изобретенными и проверенными способами работы		Мне нравится придумывать более удобные и новаторские способы труда
	Предпочитаю основываться на практичности и достоверных фактах		Предпочитаю брать за основу ощущения и вдохновение
	Тем сильнее признание человека, чем выше оценка его практичности и благоразумности		Тем сильнее признание человека, чем выше оценка его творческих способностей и интуиции
	Итого (S)		Итого (N)

Таблица 3

	Для меня логика важнее чувств.		Для меня чувства важнее логики.
	Здравомыслие выше всего		Индивидуальность выше всего
	Предпочитаю подходить ко всему объективно.		Предпочитаю в первую очередь обращать внимание на человеческий фактор.
	Для меня важнее изучать вопрос с точки зрения логики.		Для меня важнее собственные ощущения и конкретная ситуация.
	Я хочу знать больше данных в области науки, техники, быть в курсе политической и экономической ситуации.		Я хочу знать больше данных в области искусства, литературы или гуманитарных наук.
	Мне кажется, я достаточно критичен		Мне кажется, я достаточно мягок
	Я больше доверяю своей логике		Я больше основываюсь на своих чувствах
	С недоверием и опасением воспринимаю новую информацию		Я доверяю новым данным
	Моими чувствами руководит голова		Моей головой руководят чувства
	Итого (Т)		Итого (F)

Таблица 4

	Предпочитаю, чтобы все было заранее спланировано и продумано		Предпочитаю спонтанность, чрезмерная четкость не оставляет простора для творчества
	Уже принятые решения и планы лучше не менять		Все поддается изменению
	Люблю начинать работу как можно раньше, чтобы к концу дня быть свободным		Все делаю в последний момент
	В жизни тоже необходимо придерживаться определенного плана, не только в работе		В жизни необходимо ориентироваться на ситуацию
	Я злюсь от моментов, которые меня расстраивают		Я умею подстроиться под ситуации, которые меня расстраивают
	Обычно я изучаю каждую деталь работы перед тем, как начать		Обычно я выявляю какие-то детали в процессе
	Я не люблю перемены, мне сложно привыкнуть к новым условиям		Я не люблю однообразие
	Я предпочитаю упорядоченный образ жизни		Мне не нравится упорядоченность, это сильно ограничивает
	Мне нравится назначать встречи, как личные, так и рабочие, заранее		Мне нравится спонтанность
	Итого (J)		Итого (P)

Заполнив все таблицы, подсчитайте в левой и правой части количество единиц (баллов) и внизу, в клетке слева от графы «Общее количество», запишите полученный результат. Наконец, в каждой таблице подчеркните ту латинскую букву, которая соответствует наибольшей сумме баллов.

Поздравляю! Вы получили четырехбуквенную дихотомию (ваш тип личности). И если у нас еще есть время, пока ваш парень или девушка не вышли из душа, я могу рассказать вам

о вас поподробнее. Или вы можете более подробно изучить свои особенности вместе, весело проводя время!

Описание 16 типов личности

ESTP / Маршал

Эти люди очень общительны, немного резковаты, всегда в боевой готовности, ценят настоящий момент, при этом мало погружены в самокопание. Быстро оценивают ситуацию, принимают решение, реализуют его и далее идут вперед. Видят то, чего не видят все остальные, просчитывают ситуацию на несколько ходов вперед, твердо придерживаются собственных убеждений. Все делают стремительно, отличные ораторы.

Они стихийны и обожают покуражиться. Решения же принимают взвешенно, основываясь на числах и фактах. Интуиция – их слабая сторона, в теории не видят толка, лучше для них – брать и делать, постигая науку на практике. Поэтому могут иметь проблемы с образованием, которое для них утомительно. Рутинная работа явно не для них. Перманентное движение – все, что им нужно.

ESTP с большой готовностью что-то начинают, но вот завершать это предоставляют остальным. Одним словом, они рискованны, активны, внимательны к деталям и практичны, обладают истинным талантом моментально находить решение, заряжают всех энергией, и рядом с ними просто весело!

ESFP / Политик

Девиз этих людей – «живи здесь и сейчас». Они веселые, любят жизненные перипетии, предпочитают быть в центре внимания, добрые, внимательные к окружающим, основываются на собственных чувствах и ощущениях. Предпочитают не просто проявлять сочувствие, а оказывать реальную помощь. По этой причине являются прекрасными командными игроками, особенно если в работе присутствует разнообразие и необходим творческий подход.

Очень оптимистичны, энтузиасты, любят, когда люди, которые их окружают, в хорошем настроении, поэтому нередко готовы устроить шоу, чтобы взбодрить остальных. И это получается весьма успешно. К ним можно применить знаменитую фразу «вся жизнь – театр». За это ESFP любят все. Но если вдруг кто-то решит пойти такому человеку наперекор, «политики» могут быть очень жесткими – они остры на язык и обладают отличной способностью сообщить кому-либо о своей неприязни.

Не любят рутину, хотя достаточно практичны. С одной стороны, им нравится плыть по течению жизни, с другой стороны, они любят и пороги на этом пути, что позволяет не заскучать. Предпочитают получать знания не из книг, а из жизненных ситуаций. Из-за этого в школе могут быть трудности. ESFP – большие эстеты, у них хорошо развито чувство стиля.

Эти люди больше всего на свете любят саму жизнь, рядом с ними никому скучно не будет. Хотя им надо быть внимательными, потому что «жизнь одним днем» может быть чревата определенными проблемами в реальности.

ENTP / Новатор

Эти люди руководствуются в первую очередь интуицией и с ее помощью стараются воспринимать весь мир, что помогает им достаточно быстро оценить любую ситуацию. Они хорошо понимают окружающую действительность, гибки и обладают способностью приспосабливаться. Постепенно, развивая интуицию, им удастся увидеть возможности практически везде – это здорово помогает решать любую проблему, с которой приходится сталкиваться. Общительны, но больше всего любят дискуссии и спорные вопросы.

Люди ENTP всегда полны идей. Однако их реализация навевает на них скуку, поэтому довольно часто начатое дело до конца они не доводят. Чтобы избежать такого положения дел, им необходимо работать с этой стороной своей личности. Иначе будет бросать от одной затеи к другой, что в итоге может привести к хаосу в голове и в жизни. Соединение идейности с более четким мышлением может дать выдающиеся результаты.

У таких людей есть проблема с пониманием и выражением чувств: своих и окружающих. Они руководствуются объективностью и логичностью, забывая об индивидуальности человека, а потому могут стать агрессивными и довольно резкими в общении.

ENFP / Инициатор

Эти люди всегда полны энтузиазма, чем вдохновляют окружающих, очень энергичные и яркие. Их девиз – «бери от жизни все». Любят новые возможности и новые обстоятельства, развивая самые разные навыки и доводя их практически до совершенства. Окружающие могут считать их ветреными людьми, с отсутствием какой-либо цели, но это мнение ошибочно. На самом деле ENFP люди очень последовательные, просто они действуют, ориентируясь на свои взгляды и мораль, не обращая внимания на остальных. Для них главное – чувствовать комфорт и покой внутри себя, не противоречить своему «я».

Для такого типа необходимо развивать целеустремленность, чтобы не бросать любое начинание на полпути. В этом случае их успехи могут стать феноменальными. Зачастую эти люди очень искренни и внимательны к другим, при этом ощущают необходимость нравиться окружающим. Благодаря достаточно развитой интуиции быстро разбираются в людях и ситуациях.

Люди ENFP очень активны, впечатлительны, талантливы, эмоциональны и общительны. Самое главное для таких личностей – найти баланс с собой и окружающим миром, тогда у них в жизни все будет на высшем уровне.

ESTJ / Администратор

Для этих людей самое главное – конкретика. Они предпочитают жить настоящим и любят быть уверенными, что все идет по разработанному заранее сценарию. Им важен результат, всегда готовы брать на себя ответственность, хорошо чувствуют себя на руководящих должностях, весьма самоуверенны и даже агрессивны. Отличные планировщики. Всегда придерживаются собственных убеждений, поэтому склонны к критике. При этом любят общение и веселье.

Они добропорядочные граждане, реалисты и энтузиасты, все делают правильно и по закону, чтобы внести свой вклад в улучшение жизни всего общества. Эти люди очень честные, практичные, на них всегда можно положиться. Хотя иногда им не помешало бы смотреть на жизнь более широко и свободно, выходя за пределы общепринятых рамок.

ESFJ / Энтузиаст

Это личности, которые очень любят людей. У них потрясающе развито сенсорное восприятие, благодаря которому они отлично собирают и воспринимают информацию об окружающих – это помогает им выявлять лучшее в других. Они понимающие, отзывчивые, чуткие, надежные, теплые и энергичные.

К собственным обязанностям относятся очень серьезно – пока не сделают все в лучшем виде, не успокоятся. По этой причине им необходимо одобрение и признание их действий и их самих. Очень тяжело переносят безразличие. ESFJ всегда больше внимания уделяют другим людям, готовы подстраиваться под остальных, лишь бы понравиться. У них есть принципы, которые формируются больше внешними обстоятельствами, чем внутренним состоянием. Огромное значение имеет среда, в которой такие люди растут.

Предпочитают традиционализм, четкость и порядок и любят его наводить. По этой причине тянутся к контролю людей, которые их окружают, – и с этим нужно быть осторожными. Стремятся к стабильности и безопасности.

ENTJ / Предприниматель

Это прирожденные лидеры, «поисковики» проблем, которые надо решить. В этом им помогает замечательная способность справляться с поставленными задачами, вне зависимости от сложности.

Карьеристы (в хорошем смысле слова), для них важно видеть перспективу. Серьезно относятся к образованию.

Общительны, заряжаются от разговоров с другими людьми, с особым уважением относятся к тем, кто умеет аргументировать собственную точку зрения. Однако большинству сложно тягаться с ENTJ в спорах и ведении дискуссии.

Не любят ошибок – ни своих, ни чужих, – не считаются с чувствами окружающих, не признают иных точек зрения, кроме собственной. Им необходимо развивать способность слышать других, иначе могут стать чересчур жестокими и властными.

Люди ENTJ достаточно энергичные, решительные, с развитой интуицией. При этом им необходимо находить баланс и применять к интуиции логику, чтобы принимать правильные решения и справляться с любыми жизненными ситуациями.

ENFJ / Наставник

Эти люди тянутся к окружающим, понимающие, поддерживающие, умеют видеть хорошее в других, наделены исключительными человеческими качествами, заглядывают в самую душу, честные. Часто забывают о собственных потребностях и строят жизнь, основываясь на нуждах окружения. Им необходимо обращать внимание именно на это, чтобы не жертвовать собственной жизнью.

Наставники подстраиваются под людей, не выпячивая свою индивидуальность, чтобы менять других в лучшую сторону. С ними весело и комфортно, они яркие и энергичные. Любят быть в центре внимания. Хорошо чувствуют себя на руководящих должностях, им нравится вдохновлять.

Они очень приятные, добрые, многогранные и заботливые личности. С ними окружающие ощущают себя расслабленно, потому что способность чувствовать других помогает раскрыться даже самому скромному человеку.

ISTJ / Инспектор

Очень сдержанные, практичные, серьезные и организованные люди, честные и надежные. Их способность делать все тщательно и методичность помогают достигать успеха в любом деле. Несмотря на всю серьезность, у них прекрасное чувство юмора, они не прочь хорошенько повеселиться.

Стараются придерживаться установленного порядка и традиций, не любят каких-либо нарушений. Это тип людей, которые всегда выполняют обещания и держат слово. У них сильно развито чувство долга. Они выкладываются на все сто в любом деле, за которое берутся. Им больше нравится полагаться на факты, чем на теории. У ISTJ могут быть проблемы с понимаем чувств – и своих, и окружающих. В таких ситуациях ощущают себя некомфортно. Однако здесь помогает развитое чувство долга – рано или поздно они догадятся и разберутся во всем.

У ISTJ прекрасно развито чувство стиля, основанное на внутренних ощущениях – комфортно им в окружающей обстановке или нет. Эти люди очень верные, честные, порядочные и ответственные, хороши и в планировании, и в выполнении.

ISFJ / Хранитель

Добрые, чувствительные, теплые и искренние, стараются всегда увидеть хорошее в других, с развитой эмпатией. Прекрасно считывают информацию о людях и ситуациях, запоминают мельчайшие детали, накапливая важные для них сведения.

Предпочитают порядок, ценят практические знания, любят получать опыт на практике. С опаской относятся к чему-то новому, используют проверенные методы действия. Не очень любят выражать свои чувства. Однако если видят, что кому-то плохо, искренне готовы прийти на помощь и выслушать.

У них сильно развито чувство долга, любую задачу доводят до конца. Хранители серьезно относятся к собственным обязанностям, так что на них всегда можно положиться. Неконфликтные, тяжело воспринимают любые ссоры или критику в свой адрес. Им нужно стараться быть более расслабленными и добрыми по отношению к самим себе.

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.