

Артем Федоров

50+ психологических техник
на каждый день

Часть 9



18+

Артем Федоров

**50+ психологических техник
на каждый день. Часть 9**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Федоров А. И.

50+ психологических техник на каждый день. Часть 9 /
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-95092-4

Данное пособие - набор техник, методик, упражнений, которые могут быть полезны в работе психолога, консультанта или психотерапевта. Вы найдете богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

ISBN 978-5-532-95092-4

© Федоров А. И., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Вступление	5
1. О тревоге кратко	6
2. Как исцелить негативные модели поведения	9
3. Исцеление травмы предательства	10
4. Психосоматика горбатости и сутулости	13
5. Как донести мысль до партнера	14
6. Чувство вины	15
7. Упражнение для оценки межличностных отношений	16
8. Работа с привычками и зависимостями	17
9. Медитация для прощения обид	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Артем Федоров

50+ психологических техник

на каждый день. Часть 9

Вступление

Друзья, это пособие – продолжение уже нашумевшей серии "50+ психологических техник на каждый день". Еще больше методик, упражнений для психологов, консультантов или психотерапевтов. Богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

1. О тревоге кратко

Чем отличается тревога от тревожного расстройства?

Признаки тревоги:

- реакция на стресс в тяжелые времена,
- вызвана определенным стрессором,
- имеет начало и конец,
- может быть полезной и мотивирующей,
- проходит, когда проходит стрессовая ситуация,
- релаксация помогает чувствовать лучше.

Признаки тревожного расстройства:

- появляется внезапно и из неоткуда,
- не связано с конкретным раздражителем,
- напряженное неприятное чувство,
- может длиться долго,
- мешает деятельности и существованию,
- неконтролируемо.

Как расшифровать тревогу

В тревоге есть несколько посланий. Определите то, которое соответствует вам:

1. Послание от тревоги звучит так:

«УСПЕЙ ... (ЧТО СДЕЛАТЬ), ИНАЧЕ ... (КАКАЯ ОПАСНОСТЬ ПРОИЗОЙДЕТ)»

Примеры посланий от тревоги:

«Успей пожить на том материальном уровне, о котором всегда мечтала, иначе так и умрешь в бедности».

«Успей предупредить и вылечить возможную онко-болезнь, пока она не проявилась в такой мере, когда это станет уже невозможно».

«Успей предупредить ребенка об опасностях падения с высоты, пока не произошло катастрофы».

«Успей уйти от нелюбимого человека и жить в любви, пока это еще возможно, иначе ты упустишь этот шанс навсегда».

2. Послание «Я должен..., иначе...» и мысли-катастрофы

Человек перегружен обязательствами и чрезмерной ответственностью

«Я должен выполнить эту работу до завтра....»

«Я должен уделять время жене...»

«Нужно много работать, иначе...»

3. Послание «Мир/будущее – небезопасно»

Часто тревога связана с убеждением, что мир – враждебен и в будущем ничего хорошего ожидать не приходится.

4. Послание «Я не знаю, что делать в этом случае»

Часто встречаясь с новым опытом, новым человеком, новым заданием мы испытываем тревогу перед неопределенностью.

Часто составление простого алгоритма и плана действий – снижает тревогу или убирает ее вовсе.

5. Послание «Потеря опор»

Часто тревога появляется, когда у человека теряются жизненные опоры.

Например, потеря работы, уход близкого человека, утрата чего-то важного.

Для снижения этого уровня тревоги – в терапии важно восстановить опоры, которые есть у человека.

6. Тревога – как утраченная способность к расслаблению.

Этот пункт – является продолжением предыдущих. Постоянная тревога приводит организм в состояние «на чеку» и повышенной активности. При постоянной тревоге, утрачивается способность человека к здоровому расслаблению. Человек все чаще и чаще прибегает к нездоровым формам расслабления: зависимости, трудоголизм, навязчивые ритуалы и проч. Еще больше попадая в замкнутый круг тревоги.

Физические проявления тревоги и тревожных расстройств:

- головные боли,
- головокружение,
- усиленное потоотделение,
- напряжение мышц,
- боли в желудке,
- одышка,
- учащенное сердцебиение,
- боли в груди,
- тошнота,
- тяжело дышать,
- трясутся руки,
- истощение,
- усталость и слабость,
- проблемы со сном,
- изменение аппетита,
- расстройство либидо,
- расстройство стула или запор.

Психические проявления тревоги и тревожных расстройств:

- раздражительность,
- неспособность сосредоточиться,
- прокрастинация,
- постоянное беспокойство,
- забывчивость,
- недостаток терпения,
- чрезмерное мышление,
- чувство дискомфорта,
- ожидание худшего,
- желание само-изолироваться,
- ажитация (желание куда-то бежать, что-то делать),
- беспорядочная деятельность,
- «рой» навязчивых мыслей, которые невозможно контролировать,
- неспособность расслабиться,
- сложно объяснить свои чувства,
- гиперконтроль.

Что усиливает тревогу:

- отсутствие режима питания,
- неправильное питание,

- недостаток физической активности,
- некачественная (агрессивная) информация,
- кофеин,
- недостаток жидкости,
- алкоголь,
- недостаток сна,
- нарушение баланса «работа-отдых»,
- игнорирование симптомов тревоги.

Что ослабляет тревогу:

- сбалансированное питание,
- режим питания,
- баланс «работа-отдых»,
- сон,
- здоровый контакт (в т.ч. телесный),
- физические упражнения,
- медитации и практики дыхания,
- массаж,
- ароматерапия,
- свежий воздух,
- планирование и понятные ритуалы.

2. Как исцелить негативные модели поведения

1. Осознайте повторяющиеся негативные или непродуктивные модели поведения в себе?
Например: вы постоянно обижаетесь, часто злитесь и проч.
2. Осознайте, чего именно вы хотите достичь, добиться через эти модели? Какая от них польза? Какой результат вы ожидаете?
Например: хочу, чтобы меня услышали; осознали, что для меня важно...
3. Осознайте все недостатки этих моделей поведения.
Например: рушатся отношения; растет непонимание....
4. Вам необходимо признать, что вы развили эти модели поведения когда-то в прошлом, возможно вы скопировали их у близких, или когда-то давно эта модель поведения сработала и помогла вам. Теперь вы должны осознать, что эти старые модели поведения не работают для вас в вашем настоящем. На данный момент они приносят больше вреда, чем пользы. Вы должны признать, что если вы продолжаете делать то, что всегда делаете, вы будете получать то, что всегда получаете.
5. Признайте, что есть и другие способы, чтобы достичь желаемого.
6. Наблюдая за тем, как другие справляются с подобными задачами. Ищите примеры, учителей, методы и информацию, в которой вы даже не подозревали.
7. Будьте настойчивы. Не сдавайтесь. Придерживайтесь практики и обращайтесь особое внимание, когда чувствуете сопротивление.
8. Когда вы раньше испытывали подобное сопротивление? Работайте с этим чувством по такому же алгоритму, начиная с п.1.
9. Используйте техники самовнушения и само-программирования.
10. Отмечайте свои победы, хвалите себя за то, когда вы не поддались привычным шаблонам, а сделали что-то другое.

3. Исцеление травмы предательства

Травма предательства одна из самых опасных травм нашей души. Она не просто долго не заживает, влияет на нашу способность доверять снова.

Предательство всегда вызывает страдания и острое чувство несправедливости, ведь его невозможно предвидеть или тех обстоятельств, в которых мы это делаем.

Люди пытаются пережить травму предательства разными способами: забыть, или отомстить, или заставить себя простить, кто-то винит себя.

Кто-то, кого вы любили, заботились или доверяли, вырвал вам сердце – так обычно переживается чувство предательства. Сказать, что это больно, – значит ничего не сказать. Это может пошатнуть основы того, кто вы есть, и вашей веру в себя.

И все же эту боль можно победить и восстановить себя после акта предательства.

Вот руководство, как преодолеть чувство, когда вас предали.

Шаг 1. Разрешите себе чувствовать

Да, это больно!!!! Но вам нужно соприкоснуться со своими чувствами и принять то, что вы переживаете в результате предательства.

Гнев, печаль, отвращение, шок, страх, замешательство, одиночество и стыд – все это нормальные реакции.

Определите эти эмоции и посмотрите им в лицо:

Гнев – из-за того, что кто-то, кому вы доверяете и о котором заботитесь, мог сделать это с вами.

Печаль – что жизнь и люди могут так разочаровывать. Ваши мысли о будущем могут быть полны пессимизма.

Обида. Как люди могут так себя вести и обмануть кого-то из своих близких?

Шок, потому что предательство произошло неожиданно....

Страх. Страх, что подобное может повториться. Что произойдет дальше, когда вы справитесь с последствиями этого удара в спину? Страх может быть сильным.

Путаница – как это вообще произошло и как я был таким слепым? Как им удалось так основательно обмануть вас прямо у вас под носом? Это сбивает с толку.

Одиночество. Вы можете чувствовать, что никто на самом деле вас не понимает.

Вы можете чувствовать вину и стыд из-за своих злых и грустных мыслей, обвиняя себя в том, что произошло, и говоря себе, что нужно уже это преодолеть.

Шаг 2. Не заикливайтесь на мести

Когда вас предали, одним из ваших первых инстинктов может быть нанесение ответного удара.

Вы можете фантазировать о том, как вы мстите обидчику, и он страдает. Возможно, вам вы даже говорите себе: «Так справедливо!!! Ты получил по заслугам!»

Спросите тех, кто отомстил, чувствуют ли они себя намного лучше после того, как тот человек, который их предал, тоже чувствует себя ужасно и переживает большую неудачу.

Если они будут честны, они скажут вам, что им стало только хуже.

Два минуса могут дать плюс в математике, но в жизни они только усугубляют удручающую ситуацию.

Боль порождает боль. Агрессия вызывает еще большую агрессию.

Улучшите свою жизнь и работайте над своей миссией в этом мире, не сосредотачивайтесь на том, чтобы отомстить человеку, который сделал вас неправильно.

Шаг 3. Разделите предательство и страх смерти

Предательство приносит очень сильные душевные и физические страдания. После предательства человек часто чувствует злость, апатию, упад сил и настроения. Предательство – это рана, которая не заживает очень-очень долго. Порою – никогда.

Почему?

Вспомните первобытные времена, неблагоприятные условия жизни, дикие животные, болезни. – люди объединяются в племена, стаи, чтобы выжить.

Мысленно перенеситесь на несколько миллионов лет назад. Зима. Вы член племени и вы с соплеменниками идете на охоту. Вы убиваете добычу, но ее очень мало. На всех не хватит и вот один из ваших соплеменников принимает решение силой отобрать у вас добычу.....

Что может произойти с вами? Что будет с вашей семьей?

Высокий риск – не выжить.

Поэтому предательство – всегда ассоциируется со страхом смерти. Этот страх закодирован на генетическом уровне. Поэтому преданные часто болеют физически.

Что тут хорошего? И как эта информация может быть полезна для нас сегодня?

Чаще всего предательство сегодня не связано со страхом смерти. Поэтому когда вас предали скажи себе, да мне сейчас больно, но я живой! И я буду жить. То, что я сейчас чувствую – это временно, я жив, и я всего добьюсь, у меня все будет хорошо.

Разделите для себя предательство и смерть! И заметите, что вас сразу станет намного легче.

Шаг 4. Осознайте причины предательства

Люди совершают предательство по нескольким причинам:

Из-за страха,

Из-за выгоды,

Из-за клинической патологии,

Неосознанно,

Еще одна из причин, почему люди предают – потому, что предатель не смог справиться с собственными слабостями.

Если вас предали, это не потому, что вы плохой человек. Это говорит о том, что человек, предавший вас – не смог справиться с собственными слабостями.

Например, мужчина, который изменил вам с другой женщиной – не смог справиться с собственной похотью.

Партнер, который предал ваш бизнес – не смог справиться с собственной алчностью и жадностью.

Ключевой вывод, который необходимо сделать –

1. предательство случилось, не потому что вы плохой человек.

2. не все люди такие как человек предавший вас.

Шаг 5. Осознайте, что предательство – это ваш духовный рост

С духовной точки зрения предательство всегда говорит о том, что ваша душа переходит на новый уровень.

Вспомните Иисуса Христа,

Он был предан самыми близки – своими учениками Иудой и Петром.

Было ли ему больно и страшно? Конечно было? Он знал, что так случится и накануне молился в Гефсиманском саду: «...да минует меня чаша сия...».

Но чаша не миновала, ему пришлось пройти через предательство и страдания. И в результате воскрес и воссел по правую руку с Богом.

Таких примеров в Истории, в мифах, в легендах очень много.

По сути предатель не просто предает. он передает вас на следующий уровень.

Если вам импонирует духовный подход, подумайте, поразмышляйте на какой новый уровень вы переходите через предательство.

Шаг 6. Меняйте плюс на минус

Хочу подарить вам один трюк. Он поможет если не убрать, то уменьшить боль от произошедшей неприятности.

Представьте: с утра от некоей женщины «подло» ушел муж, а после обеда она узнала, что чудесным образом является владелицей виллы на Канарах, нового Ламборджини и брачного контракта с Леонардо ди Каприо. Будет ли ей грустно к вечеру? Сложный вопрос. Теперь-то вы понимаете, что любое предательство – внутри нас, а вовсе не снаружи?

Предатель всегда насосит удар по нашим ценностям для того, чтобы проще было пережить предательство подумайте, что более ценного есть в вашей жизни или можно совершить в вашей жизни, чтоб сделает предательство- абсолютно неважным событием, чтобы тратить на него свои нервы, здоровье, силы.

Шаг 7. Найти себе группу поддержки

Найди поддержку в себе, в близких, среди персонажей книг. Всех, кто может справиться с подобной ситуацией и может служить примером для вас.

Чтобы он вам сказал? Чтобы посоветовал?

Запиши, как именно их совет будет звучать?

Озвучь.

Громче!

Мощнее!

Директивнее!

Императивнее!

Авторитарнее и авторитетнее!

Шаг 8. Смотри в лицо своему предателю

Когда ваш период боли утихнет, пора подумать о разговоре с предателем.

Даже если вы больше никогда не захотите видеть его после этого в своей жизни, это может быть шанс рассказать ему, что он сделал с вами.

Старайтесь избегать агрессии, криков и ни в коем случае не прибегайте к драке.

Просто сообщите этому человеку, что он наделал.

Если личная встреча кажется невозможной, подумайте о том, чтобы сделать это по телефону или по электронной почте.

Шаг 9. Сделайте свои границы четкими

Если вы хотите снова иметь какой-то ограниченный контакт с человеком, который вас предал, или хотите, чтобы он навсегда исчез из вашей жизни, важно сделать свои границы кристально четкими.

Вам нужно дать ему знать про ваши границы: эмоциональные и физические.

Шаг 10. Знайте, когда нужно уйти

Если кто-то неоднократно предает вас или совершил что-то, что отняло у вас огромный кусок сердца, вам нужно знать, когда уйти.

Есть такая вещь, как второй шанс, но третий, четвертый и пятый шансы немного сомнительнее.

Нужно уважать и любить себя. Как бы сильно вы ни заботились о ком-то, наступает время, когда нужно ставить точку.

Иногда предательство – это конец истории, и полное принятие его может дать начало исцелению.

4. Психосоматика горбатости и сутулости

Как правило сутулость означает что человек склонил голову перед...

Перед кем?

Вначале перед родителями. Очевидно, от него ребенком требовали много послушания: хорошо учись, веди себя прилично, не горбись. За непослушание строго наказывали.

Такой человек вырос, а привычка "склоняться" сохранилась.

Вторая причина, (она тесно связаны с первой), когда на ребенка много взваливали. Чрезмерные требования и ожидания, под гнетом которых человек согнулся...и соответственно, за неисполнение этих ожиданий – строго наказывали.... От ребенка требовали усердие и достижения... А такие способности как самооценка, уверенность в себе, внутренняя целостность и опорность – страдали и не развивались.

Ребенком постоянно недовольны. Его критикуют, ругают, вымещают свою злость и, конечно, это ломает его ломает самооценку и личность. А со времён и фигуру.

Так ребенок вырос, а чрезмерное послушание и усердие, сохранилась...

Казалось бы, хорошие качества..., а какую злую шутку эти способности играют с человеком во взрослом возрасте.

И еще, одной гипотезой сутулости, может быть – "сутулость вследствие ощущения одиночества и ненужности."

Когда человек чувствует себя ненужным или отверженным, он пытается быть ниже, меньше, стать незаметным. И, в связи с этим, сам своими усилиями гнется к земле.

Например, в подростковом возрасте самая высокая девочка в классе может стесняться своего роста. Всяческие насмешки одноклассников, типа «дылда», «шпала» и проч., заставляли девочку-подростка чувствовать себя отвергнутой. И чтобы не выделяться, быть менее заметной, она начинает горбиться и сутулиться.

Поэтому если вы никак не можете избавиться от сутулости, пересмотрите свои способности к ПОСЛУШАНИЮ и УСЕРДИЮ, а также свое желание НЕ ВЫДЕЛЯТЬСЯ, БЫТЬ ТАКИМ КАК ВСЕ.

Возможно, необходимо проработать с психологом свои детские модели поведения, которые от вас требовали в детстве.

5. Как донести мысль до партнера

1. Определитесь, что вы чувствуете. (Самые распространенные негативные эмоции – это гнев, обида, грусть, страх, вина и досада.)
2. Спросите: «Когда мой партнер испытывал нечто подобное и так же сильно?»
3. Составьте список и выберите то, что вам покажется самым подходящим.
4. Скажите своему партнеру: «Когда (кратко опишите ситуацию) случается, я чувствую себя так же, как ты, когда (опишите ситуацию, которую пережил ваш партнер)».

6. Чувство вины

Вас учили чувствовать себя виноватыми, если вы делали то, что было запрещено вам (брали без спросу, уходили без разрешения)? Зачем? Потому-то навязав чувство вины вами можно легко управлять. Ничего полезного в этом нет. Чувство вины забирает вашу энергию и время.

В НЛП ЕСТЬ АКСИОМА: Каждое поведение является наилучшим выбором в данный момент времени. Т.е любое событие в нашей жизни, которое произошло в прошлом, было в тот момент лучшим выбором для нас. Что это означает? Любое событие, любое ваше поведение, любая реакция в вашем прошлом на тот момент, при тех знаниях, опыте, обстоятельствах, в той точке вашей жизни было для вас наилучшим выбором. После того как прошло время вы смогли сделать выводы, что теперь с новыми ресурсами вы могли бы поступить по-другому. Это случается с каждым из нас. Оглядываясь назад, понимаем, стали взрослее, появилось больше жизненного опыта и других вариантов поведения и можете, вернувшись назад перепросмотреть и поступить по-другому. Ваше бессознательное, просмотрев огромное количество вариантов вашего поведения выбрало на тот момент наилучшее. Но это не лишает вас права выбора нового поведения в будущем.

Чтобы избавиться от чувства вины вашего прошлого нужно: выписать события, начиная с самых значительных, понять, что это был лучший выбор в тот момент. Но сегодня в такой ситуации я могу поступить минимум 3 варианта. Делаете отпускание чувства вины и мысленное репетирувание новых способов поведения на будущее.

7. Упражнение для оценки межличностных отношений

Это упражнение желательно проводить либо индивидуально, либо в письменном виде.

1. По шкале от 0 до 10 насколько ваши отношения гармоничны и соответствуют вашему идеалу семьи?
2. Какая проблема в ваших взаимоотношениях, по вашему мнению, является самой главной на данный момент?
3. В чем главный ресурс в вашей паре? В чем, с вашей точки зрения, заключается самое большое удовлетворение, которое вы получаете от общения со своим партнером? Что вы больше всего цените в ваших отношениях с ним?
4. Какое число баллов, которое поставил ваш партнер в ответе на первый вопрос.
5. Какова, по мнению вашего партнера, самая сложная проблема в ваших с ним (или с ней) отношениях?
6. В чем, по мнению вашего партнера, заключается основная ценность ваших отношений в данное время?
7. Если бы вы были кем-то из мира фауны: животным, рыбой, птицей, насекомым, кем бы вы были? (С кем бы вы себя ассоциировали? Кем бы был ваш партнёр?
(При ответе на этот вопрос психологу важно оценить, насколько эти животные способны уживаться?)
8. С каким бы животным вас ассоциировал ваш партнер? С кем бы он ассоциировал себя?
(При ответе на этот вопрос психолог оценивает, как клиент оценивает себя глазами партнера: лучше, хуже, одинаково).
9. Какая ценность терапии для тебя лично? Для вашей пары?
10. Какие важные темы нужно поднять в терапии?
11. О каких темах будет сложно говорить? Почему?

8. Работа с привычками и зависимостями

1. Определите свои триггеры – то, что запускает ваше негативное поведение:

- скука
- сильные эмоции (отрицательные и положительные)
- одиночество
- стресс
- усталость и напряжение
- вид (алкоголя, сигарет, еды и проч)
- другие люди («собутельники»)
- праздники
- места
- время (утро, вечер, выходные)
- сам срыв (начал, не могу остановиться, «от одной рюмки ничего не будет»)
- свой вариант.....
-

2. Подробно опишите, как происходит сам ритуал? Опишите последовательность действий. Найдите слабое звено в этой цепи. Где ее можно прервать?

3. Какие последствия у вашей вредной привычки? Составьте таблицу.

Положительные последствия:

Отрицательные последствия:

4. Ингибиторы и копинги – Что может сдерживать и не позволяет сорваться? Как удается «ставить палки в колеса» Вредной привычке? Кто или что помогает?

- сила воли
- работа над собой
- другие люди
- работа
- хобби и увлечения
- страх
- другие более важные планы
-
-

5. Что может прервать «срыв», если произошел срыв? Что может меня остановить?

6. Из всего вышеперечисленного, какими ресурсами я обладаю в борьбе с вредной привычкой?

- Личные ресурсы (сила воли, прошлый успешный опыт, самовнушения)
- Другие люди,
- Конструктивные действия и поведение
- Полезные ритуалы и процедуры
- Важные значимые события
- Вещи: записки, напоминки, амулеты
- Полезные убеждения и установки
- Ведение дневников

-.....

7. Составьте таблицу из двух колонок. Напишите в таблице свои триггеры и новые реакции на старые триггеры (новые модели поведения)

Мои триггеры:

Мои новые реакции на каждый новый триггер:

8. Моя мотивация – Что поддерживает «трезвость» и здоровый образ жизни

– *Какие установки и убеждения поддерживают здоровый образ жизни?*

– *Какие личными качествами и способностями я обладаю?*

– *Как я выгляжу «трезвый» со стороны? Нравлюсь ли я себе такой?*

– *Почему я должен оставаться «трезвым»?*

– *Почему полезно оставаться «трезвым»?*

– *Что становится возможным благодаря «трезвости»?*

9. Медитация для прощения обид

Подумайте о каком-то человеке, с которым у вас непростые взаимоотношения.

Закройте глаза, направьте внимание внутрь себя. Представьте, что вы оказались в пространстве Бога.

Вы стоите перед Творцом и человек, с которым у Вас сложные отношения также стоит перед ним.

Напомните себе, что вы любимы Богом. Представьте, что энергия любви наполняет вас. Наполнитесь энергией любви до краев, пропитайтесь ею.

Затем представьте, что перед вами стоит тот человек, которого вы хотите понять. Мысленно вспомните, что он тоже дитя Божье, как и вы. Бог любит его также сильно, как и вас. Для Бога вы оба его дети.

Соедините свое сознание с сознанием Бога и посмотрите на человека глазами Бога. Увидьте Божественное начало в нем.

- Как вам кажется, что этот человек чувствует? Что боль его тревожит?
- Как он относится к самому себе на самом деле?
- Счастлив ли он? Чего ему не хватает в жизни? Что делает его счастливым?
- Есть ли в нем доброта и милосердие?
- Придет ли он на помощь в трудную минуту?

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.