

Елена Садова

# Тревога

не то, чем кажется

8 способов  
обрести мир  
с самим собой

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Искусство самопринятия

Елена Садова

**Тревога не то, чем  
кажется. 8 способов  
обрести мир с самим собой**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Садова Е. Д.**

Тревога не то, чем кажется. 8 способов обрести мир с самим собой  
/ Е. Д. Садова — «Эксмо», 2022 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-169669-6

С тревогой не надо бороться, с ней нужно дружить! В своей книге психолог и аналитик Елена Садова убедительно доказывает преимущества такого подхода. Она объясняет, как действовать в условиях неопределенности, и предлагает 8 приемов, которые помогут обрести душевное спокойствие. Эти универсальные шаблоны вы сможете адаптировать под себя и на их основе создавать собственные методы обуздания тревоги. Эта книга поможет вам: справляться со своей тревогой; избавляться от ограничивающих убеждений; гармонизировать внутренний мир; находить решения в сложных ситуациях; смотреть в будущее увереннее. В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-169669-6

© Садова Е. Д., 2022  
© Эксмо, 2022

# Содержание

Введение	6
1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Елена Садова**

## **Тревога не то, чем кажется.**

### **8 способов обрести мир с самим собой**

© Садова Е. Д., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Nataletado, Zaie, Jo\_Ana, Valenty / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\*\*\*

Елена Садова – психолог, гипнотерапевт, медиатор, юрист, аналитик, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, эксперт журнала Psychologies.

\*\*\*

Если в какой-то момент жизни у вас появилось ощущение, что что-то идет не так, эта практичная книга поможет подружиться с тревогой и увидеть в ней не ужас-ужас, а возможность для роста, позитивных перемен и надежного плана "Б".

*Ольга Примаченко, психолог, журналист, автор бестселлеров "К себе нежно" и "С тобой я дома"*

## Введение

Нет, ну вы мне скажите, так вообще бывает?

28 февраля у моего папы случился двухсторонний инфаркт легкого.

Госпитализация, реанимация. Неблагоприятный прогноз.

5 марта. Папа все еще в реанимации. Я все еще в шоке.

Что делать, как помочь, непонятно. Тревога зашкаливает. Подскакиваю от каждого телефонного звонка в ожидании информации от врачей. Причем ожидания эти, прямо скажем, не оптимистичные. Шансов выжить в его ситуации 1 к 100.

И тут я получаю письмо от издательства с предложением написать книгу о тревоге. Вот удача! Очень вовремя! Это сарказм, если что.

Стоит еще добавить, что уже несколько лет муж мне говорит: «Напиши книгу о тревоге. Ты же давно о ней пишешь статьи и даешь интервью. Консультируя, делишься с людьми своими знаниями о том, как жить с тревогой в мире, любви и согласии». А мне все некогда: то одно, то другое. Вы наверняка знаете, как это бывает.

И грустно, и смешно.

Согласитесь, не лучший момент, чтобы садиться за написание книги. Да еще и о тревоге, которая все пять дней бежит за мной хвостом и пристает со своими разговорами.

С другой стороны, не каждый день поступают такие интересные предложения.

Отдельная благодарность моему редактору Марине Бердник: именно она предложила написать эту книгу в столь сложный для меня период. Марина была терпелива, пока я писала. Давала ценные профессиональные советы. И даже решила подружиться со своей тревогой, воспользовавшись приведенными в книге способами.

Именно так и обстояли дела на тот момент: папа при смерти, тревога рядом, издательство предлагает написать о ней книгу, а муж твердит: «Пиши, пиши».

А-а-а... Что же делать?

Вспомнился рассказ подруги. Однажды ее маленький сынишка неудачно споткнулся и сильно ударился. Подруга так сильно испугалась, что неожиданно для себя самой вдруг вскрикнула: «Твою мать!» И затем благополучно забыла об инциденте. Через несколько дней, споткнувшись, это маленькое чудо, руководствуясь своей детской логикой, вскрикнуло: «Мою мать!»

Вот и я в сложившейся ситуации только и могла, что повторять вслед за трехлетним мальчуганом: «Мою мать!»

Надо же такому случиться, чтобы одно пересеклось с другим в самое неподходящее время!

Думаете, это был единственный неподходящий тревожный момент в моей жизни? Или единственный момент, когда пришлось делать непростой выбор?

Как бы не так!

Моя жизнь изобилует такими событиями. Как и ваша. Как и жизнь всех людей. Так уж она устроена.

Порой кажется, что наша жизнь состоит лишь из неподходящих моментов. Из бесконечных выборов между трудным путем и очень трудным. Между плохим финалом и очень плохим. Стресс периодически будто перекрывает нам кислород.

Где в такие периоды жизни находится тревога? Правильно! Носится вокруг и терроризирует нас.

Именно так и происходит, если вы с ней в плохих отношениях. А если в хороших – тревога ведет себя совсем по-другому.

Сейчас, когда я пишу эти строки, мой папа все еще в реанимации в тяжелом состоянии. Врачи не делают никаких прогнозов. Остается только ждать, надеяться и делать все от нас зависящее, чтобы он пошел на поправку.

Впереди меня ожидают долгие часы общения с тревогой – а я точно знаю, как общаться с этой «красоткой». Я давно с ней дружу – и хочу, чтобы вы тоже подружились. Все мы попадаем в ситуации, когда становится тяжело, сложно, грустно, страшно, тревожно. И с этим можно справиться. Можно научиться возвращаться к привычной жизни, сталкиваясь с тяжелыми жизненными обстоятельствами. И даже более того – можно улучшить качество своей жизни.

Я уверена, что моя тревога поможет мне написать эту книгу. Книгу, благодаря которой вы узнаете о 8 способах обуздания тревоги – и, что не менее важно, научитесь создавать свои способы.

Задача-минимум – обуздать тревогу. Задача-максимум – в результате прочтения книги подружиться с ней.

Вторая задача решается не так просто, как хотелось бы. Но и результат соответствующий – намного более комфортная жизнь, ощущение внутренней свободы и вместе с тем поддержки.

Способы, о которых вы узнаете из книги, родились в течение моей крайне разносторонней жизни, включающей в себя получение пяти образований и 30 лет практики. И конечно, благодаря моему окружению: семье, друзьям, коллегам.

Эти способы выкристаллизовались под воздействием огромного количества разнообразной научной и практической литературы, а также благодаря большому числу профессионалов, у которых я училась и с которыми обменивалась опытом. Но самый ценный вклад внес мой любимый муж. Он не только чудесный человек, но и врач с большой буквы с 35-летним стажем работы – в том числе в скорой помощи и реанимации. А еще он психиатр и врач-психотерапевт. Многие годы мы оба работаем в консультировании, помогаем друг другу, обмениваясь знаниями, и имеем возможность убеждаться в эффективности разнообразных способов обуздания тревоги – самые действенные из них и будут описаны в этой книге.

Те, кто знаком со мной лично, знают: я не люблю дешевый пафос. Считаю необходимым это сказать, чтобы мои читатели не пытались усмотреть в рассказанных в этой книге историях ничего, кроме возможности взять для себя пользу.

Не отвлекайтесь на вопросы, почему и зачем здесь раскрыты именно эти истории. Если вы хотите подружиться с тревогой, то просто погрузитесь в чтение с желанием достичь своей цели.

Я часто использую истории из жизни в своей работе, потому что порой так проще понять полезные и важные вещи. Чужой опыт – источник знаний. Вы можете посмотреть на него и решить, хотите ли вы так же поступить или нет. И в первом, и во втором случае вы получаете пользу. Потому что иногда важно знать, чего я не хочу и как я делать не буду, чем знать обратное. А еще чужой опыт обогащает наше представление о мире, возможностях человека и последствиях тех или иных действий или бездействий в разных ситуациях.

Должна отметить, что моя профессия накладывает большую ответственность. Как психолог я не могу рассказывать истории клиентов близко к тексту. Так, чтобы было понятно, про кого они. Мы изменяем имена, время, место действия, некоторые подробности. Чтобы невозможно было ассоциировать описываемый пример с конкретным человеком.

Лично я согласовываю текст с клиентами и знакомыми, прежде чем рассказать их кейс кому бы то ни было. Ведь я не только как психолог, состоящий в различных профессиональных ассоциациях, но и как юрист понимаю, что делать можно, а чего нельзя. Безопас-



ность моего окружения, как физическая, так и психологическая, а также конфиденциальность любого общения на первом месте.

Но истории из моей жизни я расскажу «без цензуры».

В одной из глав я опишу, как буду взаимодействовать со своей тревогой, связанной с болезнью папы. И конечно, расскажу, как разрешится эта непростая жизненная ситуация к моменту завершения написания книги.

Хочу отметить, что вы не увидите в тексте незнакомой профессиональной терминологии. Здесь не будет скучной теории, которую сложно понять без специальной подготовки. Вы познакомитесь с практической стороной психологии и ее возможностями. Если же вы психолог или хорошо знакомы с этой областью знаний, то за примерами увидите практические действенные приемы, основанные на многочисленных результатах научных исследований.

Каждая глава этой книги содержит практические способы – все они могут быть освоены в отрыве от остальных. И все же, если вы хотите получить устойчивый результат в виде дружбы с тревогой, то стоит пройти весь путь от начала до конца. Шаг за шагом. Последовательное чтение позволит вам узнать о тревоге много нового – и, как следствие, глобально пересмотреть отношение к ней.

В процессе чтения будьте внимательны! Именно ваши мысли вызывают тревогу, другие чувства и эмоции. Что вы думаете, то и чувствуете. Это значит, необходимо уделять особое внимание своим мыслям, если хотите научиться лучше управлять своим эмоциональным состоянием.

В конце каждой главы отведено место для заметок, которые вы можете делать прямо в процессе чтения. Это позволит не забыть важные мысли, которые непременно будут рождаться в вашей голове. Так вы сможете возвращаться к своим ценным умозаключениям, когда будете воплощать их в жизнь.

Напоследок дам вам еще одну полезную подсказку. Смотрели мультфильм «Головоломка»? Если нет, то рекомендую посмотреть: он очень ценен полезными знаниями о человеческих эмоциях. Если же вы знакомы с сюжетом, то предлагаю к главным героям, пяти базовым эмоциям – Радости, Печали, Страху, Гневу и Брезгливости, – добавить шестую героиню: Тревогу. Обратите внимание, что названия чувств и эмоций написаны с большой буквы? Как вы могли догадаться, это неспроста. Впереди вас ждет необычное знакомство с Тревогой.

Уверена, даже если вы не поклонник мультфильма и не любите метафоры и аллегории, вашему представлению о Тревоге суждено измениться в результате прочтения этой книги. Вам предстоит сближение с ней. Каким оно будет – зависит от ваших выборов. Я не встречала ни одного человека, для кого такое сближение не стало бы интересным открытием.

Итак, давайте начнем погружение за полезной для вас информацией – она, как нить Ариадны, поможет вам через размышления прийти к дружбе с тревогой.



## 1

### Человек и тревога. Война или мир?

Если верить СМИ, то XXI век – век тревоги, а то и депрессии. Всемирная организация здравоохранения, газеты и журналы, просторы Интернета, ближнее и дальнее окружение – все твердят об этом без умолку. Некоторые даже говорят об эпидемии.

Аргументы приводятся разные – в том числе и статистика, которая сравнивает уровень тревожности в разные века. Если верить ей, рост тревожности у населения по всему миру лишь ускорится.

Информации о том, что такое тревога и откуда она берется, хоть отбавляй. Информации о том, что делать, когда тревога начинает мешать жить, тоже достаточно. Так в чем же проблема? Почему с тревогой все еще не покончено?

Вы знаете ответ на этот вопрос?

Давайте попробуем разобраться и посмотреть «врагу» в лицо.

На консультациях мои клиенты часто озвучивают, казалось бы, абсолютно разные мысли, которые отражают негативные переживания. Если собрать их в единый монолог, то получится примерно следующий текст:

– Сейчас такие тревожные времена, Елена. Это же кошмар какой-то. Все ценности в современном мире извращены. И материальные. И моральные. И интеллектуальные. Так больно на это смотреть. Институт семьи трещит по швам. Мужчины совсем не хотят исполнять свой долг: кормить, оберегать, содержать, детей воспитывать – жениться, наконец! Да и женщины тоже не отстают. Совсем от рук отбились. Отказываются стирать, убирать, кормить, на руках носить, долг супружеский исполнять. Никакой поддержки и заботы в семье не ощущается. Дети совсем не хотят учиться и выполнять домашние обязанности. Работодатели потеряли совесть: сокращают штат, зарплату поднимать не хотят, вводят системы штрафов. Устроиться на нормальную работу просто невозможно. Друзей нормальных нет и не предвидится. Вообще не на кого рассчитывать. На улице, в магазинах и в транспорте все злые – так и норовят сначала толкнуть, а потом еще и наорать. Родители достали окончательно. Соседи по большей части придурки. Мне ни на что не хватает времени, сил, денег. Да еще и оценивают на каждом углу. Никакого уважения от людей. В таких условиях здоровье ни к черту. Разве можно в сложившейся ситуации сделать что-то хорошо, не говоря уж об «идеально»? Как страшно жить! Короче говоря, все плохо! За что мне все это? Видимо, я только такую жизнь и заслуживаю. Если это вообще можно назвать жизнью. Как же хочется покоя, любви, радости, счастья. Хочется получать удовольствие от жизни, а не тревожиться каждое мгновение обо всем на свете.

Так выглядит собирательный образ проблем, которые могут вызывать тревогу у современного человека. А могут не вызывать.

Важно понимать, что одни и те же проблемы для одного человека беда, а для другого – просто события жизни.

Например, есть люди, которые ругаются в магазинах на кассе или в транспорте. Есть люди, которых это раздражает. А есть люди, которых это тревожит. Причем настолько тревожит, что они избегают ходить в магазины или ездить в городском транспорте. Однако есть и такие, кто вообще не обращает на это внимания: они в это время заняты своими мыслями. Обдумывают, что будут есть на ужин или что в первую очередь сделают, когда доберутся до работы. И если их спросить, что они думают про возмутителей спокойствия, то они ответят, что не понимают, о чем речь, ведь они даже не обратили внимания на происходящее вокруг.

Но это совсем не значит, что они не тревожатся о чем-то другом. Например, о предстоящем свидании. Или о том, что ребенок опять заболеет в детском садике.

Проблемы могут быть такими. Могут быть другими. Ведь воображение людей ничем не ограничено. И здесь стоит отметить, что тревога является спутником воображаемых событий, а вовсе не реальных. Ведь тревога не констатирует факты. Она спрашивает: «А вдруг?..», «А если?..», «И что тогда будет?..».

Иногда клиент рассказывает о своих тревогах, я внимательно слушаю и понимаю: мне раньше и в голову не приходило, что у одного человека могут вызывать тревогу вещи, которые у другого вызывают радость. А вы подмечали такое за собой?

Например, есть люди, которые испытывают тревогу, когда их хвалят. Им кажется, что за похвалой скрывается какой-то тайный умысел. И этот умысел явно связан с желанием причинить вред, использовать, манипулировать. Значит, надо как-то защищаться от потенциальных обидчиков.

А бывает, что девушки делают вывод о том, любят их или нет, исходя из того, дарят ли им цветы. И если дарят, то какие именно: розы, гвоздики, орхидеи, астры. А уж как некоторые боятся получить букет желтых цветов, якобы свидетельствующих о намерении расстаться. В итоге цветы становятся поводом для тревоги. «А вдруг он меня не любит?» или «А если это намек, что он хочет расстаться?».

Если вдруг вы сочли, что люди в вышеупомянутых примерах тревожатся напрасно, что это блажь или глупость – не торопитесь обесценивать их переживания. Просто все мы воспринимаем мир по-разному – и по-разному эмоционально его окрашиваем.

Мой опыт общения с людьми привел меня к выводу, что каждый человек уникален. Его опыт уникален. Проблемы – тоже. Следовательно, и тревога каждого человека имеет свои особенности, как родинки на нашем теле или неповторимые рисунки отпечатков пальцев.

В психологии много различных тестов, классификаций, теорий. Ничто из этого по отдельности не может охватить всевозможные вариации человеческого опыта, поведения, мыслей, чувств и переживаний. Поэтому эффективнее использовать инструменты – поочередно и в разных комбинациях, – разработанные специалистами на базе теоретических и практических знаний. И, конечно, созданные самостоятельно.

В процессе применения нужно смотреть, какие из них вам подходят, а какие нет. Как правило, выбрать один-единственный инструмент, который подойдет на все случаи жизни, невозможно. По этой причине так важно собрать свой комплект – такой же уникальный, как и вы сами.

Возвращаясь к началу главы, отмечу еще один важный момент. Я прекрасно понимаю, что если вы взяли в руки эту книгу, то можете быть согласны с утверждением, что XXI век – век тревоги.

Я не буду пытаться вас переубедить – я лишь прошу на минутку задуматься: а чем XXI век не похож на предыдущие? Ведь XX век тоже изобилует сложными периодами – причем не только в России. Революции, голод, войны, разрушенные города, безработица, развал ряда стран. Катастроф тоже всегда хватало. И все это на фоне отсутствия тех знаний и технологий, которые есть в наше время. Ну а тревоги, касающиеся личных проблем – семья, работа, дети, здоровье, нереализованность, отсутствие любви, надежды, – уж тем более всегда сопровождали человека.

Согласитесь, причин для тревог и раньше было предостаточно. Личные трагедии, сложности и переживания всегда сопутствовали человеку. И будут сопутствовать, хочется нам этого или нет. Все это – благодатная почва для тревоги. Она была, есть и будет.

Ну что, настроение от чтения такого текста вполне могло снизиться, правда? Обратите внимание, ведь сейчас ничего особенного не происходит, просто перечисляем воображаемые неприятные ситуации, а реагируем как на реальные. Это одна из закономерностей работы чело-

веческой психики. Когда мы говорим о проблемах, наше настроение может испортиться. Иногда даже появляется раздражение. Но мы здесь собрались совсем с другой целью. Напомню, наша цель – освоить способы совладания с тревогой и подружиться с ней. Уже скоро вы убедитесь, что дружба с тревогой не только возможна, но и приятна. И полезна. Причем не только для нас, но и для нашей тревоги.

В процессе чтения этой книги вы и дальше будете испытывать различные эмоции в диапазоне от позитивных до негативных – и наоборот. Не американские горки, конечно, но тоже может отвлекать внимание.

У эмоций есть такое свойство: захватывать и уводить в сторону, не всегда нам нужную.

Просто периодически напоминайте себе о цели чтения – и возвращайте к ней свое внимание, так необходимое для ее достижения.

Кстати, с тревогой эта техника тоже работает. Когда мы испытываем тревогу, мысли периодически начинают скакать по кругу, как лошадки на ипподроме. Мы повторяем про себя многократно какой-нибудь текст, например: «Что же делать, что же делать, что же делать...» И этот бег можно останавливать внутренним диалогом – просто обращая свое внимание на то, что мы заикнулись. А дальше необходимо подключать способы совладания с тревогой. Можно те, которые вы узнаете из этой книги. А можно и любые другие, которые подойдут вам в конкретной ситуации.

Буду честна с вами, я и сама была такой. Тревожной. Раньше, когда не дружила с тревогой. Когда не умела управляться со своими чувствами и эмоциями. Когда-то давно я даже познакомилась с паническими атаками. Тогда это казалось ужасным кошмаром.

С тех пор прошло много лет. Я осталась эмоциональным и открытым человеком. Как и прежде, в моем арсенале весь спектр эмоций: я могу радоваться и гневаться, удивляться и восхищаться, смеяться или огорчаться до слез, тревожиться. Но я это осознаю почти моментально и принимаю решение: побыть в этом состоянии и позже выйти из него – или выйти сразу, с улыбкой хлопнув за собой дверь. Хотя, если честно, не всегда с улыбкой – бывает, что и вытирая слезы.

Перед тем как вы познакомитесь с восемью способами подружиться с тревогой, которыми пользуюсь и я, считаю важным рассказать о том, что же такое тревога. Кто наша главная героиня, которой посвящена не одна книга?

Дело в том, что определений этого понятия много. Термин «тревога» есть и в психологии, и в медицине, и в различных словарях. Разные авторы описывают тревогу по-своему.

Для меня тревога – это естественная защитно-приспособительная реакция, которая призвана помогать нам в тех ситуациях, когда мы не можем все контролировать и всем управлять. То есть, когда мы находимся в состоянии неопределенности. Например, когда тревожимся накануне какого-то важного события: экзамена, совещания, публичного выступления. А может, ожидаем результаты медицинского обследования. Даже когда предвкушаем нечто приятное – например, первое свидание, собственную свадьбу или рождение ребенка.

Напоминая о себе, тревога дает нам возможность сосредоточиться на обдумывании вариантов решения задачи. Если же мы считаем задачу проблемной – вернее, оцениваем, как проблему, – тревога возрастает. И тут наступает важный момент – о нем я расскажу чуть позже.

А пока лишь скажу, что тревога может быть как следствием негативной оценки прошедшего события, способного повлиять на будущее, так и предшественником события, которое воспринимается как потенциальная угроза. В конечном счете все это – забота о светлом будущем.

Можно, к примеру, тревожиться о том, что думает партнер о моем вчерашнем поведении в гостях, когда я выпила лишний бокал вина и болтала без умолку. Вдруг он недоволен и

наши отношения ухудшатся? И точно так же можно тревожиться о предстоящем собеседовании, переговорах или экзаменах, которые могут закончиться провалом.

Думаю, вы поняли, что причинам для тревоги нет ни конца ни края. Это полезно знать. В первую очередь для того, чтобы не сомневаться, что тревожиться – нормально. Это встроенная в нас опция, которая призвана помочь преодолеть неопределенность с минимальными потерями, а по возможности – и вовсе без таковых. Продумать заранее варианты действий с целью минимизировать риски или избежать потенциальных опасностей. Во вторую очередь – чтобы знать, что нас, тревожащихся людей, миллиарды. Мы все тревожимся в разное время, в разных ситуациях.

Призываю вас обратить на это особое внимание и запомнить, что проблема заключается не в самой тревоге, а в умении с ней взаимодействовать.

Можно научиться вовремя благодарить тревогу за сотрудничество, останавливаться и решать задачу, на которую она указывает. Тогда тревога отправится отдыхать до следующего раза.

А это значит, что можно не превращать себя в тревожного человека, у которого тревога, как врач, постоянно сидит у изголовья.

Негативное отношение человечества к тревоге усиливается тем, что эта «мерзавка», «сволочь», «тварь такая», как поначалу называют ее мои клиенты, влияет не только на наши мысли, которые становятся навязчивыми и утомительными, но и на телесные ощущения. Хотя природа и создала нас всех похожими с биологической точки зрения, у людей эти ощущения проявляются по-разному, и описывает их каждый по-своему. Это может быть учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, сухость во рту, тошнота, ком в горле, дрожь всего тела или его частей (тремор), пугливость, головные боли, головокружение, нарушение координации, расфокусировка зрения, боль в районе желудка, позывы в туалет, мышечное напряжение, бессонница и другие.

Чем более запущены отношения с тревогой, тем неприятнее не только психологическое, но и физическое состояние – вплоть до потери желания и сил вставать с кровати. Тут и до депрессии можно доехать.

Вот такая она, тревога.

Будем бороться с ней? Придумывать разные способы расправы? Душить подушкой? Топить? Выжигать напалмом? А может, травить таблетками?

Лично я против!

Я за мир и дружбу.

Причем чем раньше вы подружитесь со своей тревогой, тем быстрее она начнет дружелюбно вести себя в ответ.

Давайте рассмотрим на примере.

Вы заходите в любимый магазин одежды. Бродите по нему и не можете решить, что выбрать на важную встречу. Чтобы разрешить сомнения, подходите к продавцу и говорите:

## **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.