

УЧЕБНИК ГИТНОЗА



Лучшая эзотерика

Учебник гипноза

«РИПОЛ Классик»

2013

Учебник гипноза / «РИПОЛ Классик», 2013 — (Лучшая эзотерика)

Понятие «гипноз» для большинства людей овеяно тайной, которую хотелось бы постичь каждому. С этой книгой вы узнаете о различных техниках гипноза и самогипноза, а также об их воздействии на сознание и подсознание человека. Вы научитесь решать свои психологические проблемы без помощи психотерапевта. Специальные техники гипноза помогут вам избавиться от различных фобий, комплексов, бессонницы и даже хронических болей – от всего, что мешает вам обрести уверенность и веру в собственные силы.

, 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Введение	5
Физиология мозга	6
СОЗНАНИЕ	7
ИЛЛЮЗИИ	8
Иллюзия счастья	8
Иллюзия опасности	8
Иллюзия страдания	9
Иллюзия взаимопонимания	11
ПОДСОЗНАНИЕ	12
Обуздаем привычки	12
Как справиться с доминантой	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Антонина Соколова

Учебник гипноза

Введение

Гипноз используется на протяжении всей истории человечества. В течение многих веков гипноз ассоциировался с мистикой и волшебством. Для большинства людей он и по сей день является синонимом магии или шарлатанства.

На самом деле гипноз – это сложная наука, лечебный метод и способ воздействия на окружающих. Овладев гипнозом с помощью данной книги, вы сможете оказывать воздействие на людей, внушать им определенные мысли и действия, заниматься самогипнозом.

Отдельные главы посвящены медитации, самогипнозу и аутогенной тренировке. Эта книга является современным практическим руководством, которое поможет научиться использовать гипнотические приемы в жизни.

Также данный учебник гипноза не обходит вниманием вопросы защиты от чужого влияния: подробно рассматривается такой опасный вид уличного гипноза, как цыганский.

Благодаря данной книге вы сможете добиться успеха в жизни, научитесь управлять людьми, а также получите возможность управлять своим настоящим и будущим, избавитесь от фобий и комплексов, станете счастливее.

Физиология мозга

Прежде чем говорить о конкретных методиках гипноза, необходимо разобраться в вопросе физиологии мозга, коснуться проблем сознания и подсознания.

СОЗНАНИЕ

Человеческий мозг состоит из двух полушарий – правого и левого. Правое отвечает за восприятие образов, а левое – за словесные умозаключения. Благодаря проведенным исследованиям было выяснено, что у человека правое полушарие вступает в работу раньше левого, то есть субъект сначала воспринимает образы и лишь после этого способен принимать решения. Поступившую в мозг информацию правое полушарие воспринимает эмоционально, то есть придает ей оценку, основанную на чувствах. А левое полушарие добавляет краски уже в готовую картину, нарисованную правым, не меняя ее.

Если правым полушарием информация оценивается отрицательно, то левое полушарие этот негатив только усиливает.

Поэтому люди в основном не способны к объективности в оценке событий.

Так, если ребенок по какой-то причине задержался в школе, мама начинает волноваться. Левое полушарие, вместо того чтобы помочь избавиться от волнения, наоборот, усиливает тревогу. Воображение уже рисует страшные картины, возникает паника, которая чаще всего является напрасной: объяснение опозданию ребенка оказывается проще, чем то, что нафантазировала его мать.

По преданию, впервые на вред иллюзий обратил внимание Будда. Его настоящее имя Сиддхартха Гаутама. Рожденный в царской семье, он получил светское образование, жил в роскоши и удовольствиях в замкнутом мире. Но, случайно попав в город, узнал, что на свете есть старость, болезнь, смерть. Решив, что желания порождают страдания, в 29 лет покинул дворец и ушел с аскетами. Через 7 лет странствий Сиддхартха разочаровался в крайних формах аскезы, сел под деревом бохи и погрузился в размышления. На 49-й день медитации он достиг состояния просветления, осознал, что желания человека, как и его страдания, являются лишь иллюзией. Так он прозрел и стал Буддой.

В описанной выше ситуации мать находится под властью собственного воображения и иллюзий. Иллюзии – это ошибочное, обманчивое восприятие действительности.

Человек постоянно строит иллюзии, отказываясь посмотреть на вещи беспристрастно. А потому практически невозможно избежать ошибок, которые зачастую делают жизнь более сложной. Иллюзии являются причиной того, что мы работаем не там, где по-настоящему понравилось бы, общаемся не с теми, с кем хотели бы, участвуем в конфликтах, не желая этого. Виноваты в этом иллюзии, возникновению которых мы обязаны нашему сознанию.

ИЛЛЮЗИИ

Вся наша жизнь наполнена иллюзиями. Об их разновидностях и пойдет речь в этой главе.

Иллюзия счастья

Следует прежде всего рассмотреть самую популярную иллюзию – иллюзию счастья. О нем мечтают все, но дать счастью четкое определение не может никто, так как для каждого оно свое, все видят его по-разному. Чтобы достичь счастья, люди стараются заработать побольше денег, добиться успеха, сделать карьеру. Но все эти пути иллюзорны, так как вовсе не гарантируют, что по их прошествии человек достигнет счастья. В его поисках мы следуем за иллюзиями, которые лишь заслоняют настоящее и истинное счастье.

Дети думают, что будут счастливы, когда вырастут и получают свободу от взрослых. Взрослые самым счастливым временем считают детство, так как тогда не было столько обязательств и проблем. Счастье будто бы постоянно ускользает. На самом деле счастье не зависит от внешних обстоятельств, а определяется внутренним состоянием.

Человек мечтает об удачной карьере, и ему кажется, что, став руководителем, он достигнет счастья. Когда же мечта сбывается, он понимает, что быть начальником непросто, так как на руководителе лежит большая ответственность. В результате нагрузка только возрастает и уже не остается времени быть счастливым.

Счастье от власти или богатства – это иллюзия, так как первое предполагает большой каждодневный труд, а второе влечет за собой исчезновение искренности в отношениях с людьми. Счастье же не зависит от нашего благосостояния, достатка, каких-то внешних обстоятельств. Счастье – это внутреннее состояние человека, которое невозможно облечь в материальную форму. Потому и гоняться за ним не имеет смысла, что либо оно есть в настоящем, либо его нет вообще.

Счастье – это не цель жизни, а то состояние, с которым человек идет по жизни.

Причина возникновения этой иллюзии кроется в неумении человека думать о том, что у него есть, чем он в настоящее время богат и счастлив. Большинство людей привыкло замечать лишь то, чего у них нет.

Иллюзия опасности

Иллюзия опасности преследует каждого из нас ежедневно и ежеминутно и потому является наиболее частотной. Человек каждую минуту испытывает страх по множеству причин.

Человек – единственное существо, которое само придумывает себе страхи, весьма часто бывающие беспочвенными и необоснованными.

Русский физиолог Виктор Васильевич Пашутин (1845–1901) поставил эксперимент: заключил собаку в ящик, где отсутствовали все внешние раздражители – свет, звук, запах. Собака легла и спокойно заснула. После этого аналогичный опыт провели с участием людей. Запертые в помещении добровольцы металась по ящичку, бросались на стены, бились головой, пытаясь вырваться, постепенно достигая состояния сумасшествия.

Следует отметить, что дети поначалу не боятся ничего: трогать неизвестных животных, исследовать розетки или есть грязными руками. Несмотря на то что все перечисленное действительно может оказаться опасным, мы часто усугубляем ситуацию, внушая себе такие страшные последствия, какие, возможно, и не произойдут.

Жизнь современного взрослого человека полна страхов: опоздать на работу, быть уволенным, стать жертвой ограбления, потолстеть и т. д. А страх, как известно, отрицательно влияет на организм. В состоянии напряжения, готовности к опасности человек не может находиться длительное время: это изнашивает организм, которому не дают времени расслабиться.

Страх родом из первобытных времен, когда человека действительно окружали многочисленные опасности: дикие звери, враждебные племена, холод. Сейчас же подобных опасностей нет, и мы сами их выдумываем.

При этом причин для страха у современного человека гораздо меньше, чем у какого-либо еще существа на планете Земля. Практически все наши страхи иллюзорны, так как касаются непредсказуемого будущего.

От грядущего человек ожидает только плохого, хотя не в состоянии даже определить, какие последствия повлечет за собой тот или иной его поступок. Кроме того, даже происшествие, которое на первый взгляд кажется негативным, впоследствии может стать причиной какой-либо большой удачи. Вот наилучший рецепт для тех, кто подвержен иллюзорным страхам.

Не стоит пытаться предсказать будущее, так как это все равно бесполезно. Самое разумное – жить настоящим, наслаждаться моментом и не внушать себе заранее предстоящие ужасы будущего. Лучше всего вообразить, что все самое страшное уже случилось и можно жить, не боясь худшего. Тогда возможно достижение свободы.

Увольнение с работы может обернуться находкой более престижного места, а покупка новой техники способна привести к ограблению всей квартиры.

Если вы особенно восприимчивы к собственным страхам и склонны к панике, видите во всем опасность, то воспользуйтесь следующими советами.

1. Если вы начинаете паниковать, остановитесь и признайтесь себе в том, что испытываете страх.

2. Вспомните, что такое страх. Вы боитесь не того, что уже произошло, а того, что может случиться. Но возможность того, что это ужасное все же произойдет, крайне мала. Иначе говоря, ваш страх – это иллюзия, фантазия.

3. Скажите себе, что, что бы ни случилось, это – жизнь и надо не бояться, а жить дальше. Случится лишь то, что должно случиться. И всех опасностей избежать вам не удастся. А вслед за неприятностями всегда следует полоса удач.

Деление на плохое и хорошее абстрактно, это всего лишь понятия, а в жизни четко провести грань между черным и белым нельзя.

Живите настоящим, пока в нем все благополучно, и не терзайтесь излишне заботами о будущем.

Иллюзия страдания

Иллюзия страдания также встречается достаточно часто. К страданиям и их имитации человек приучается с детства.

Был проведен эксперимент: взрослым показали видеозаписи, где двое подростков совершили одинаковое нарушение. Первый признал свою вину и

не просил снисхождения, не хныкал и не плакал. Второй же всю изобразил, как ему плохо, умолял отпустить его, не наказывать, канючил и рыдал. Взрослые единодушно решили оправдать второго подростка, зато первого потребовали наказать по всей строгости.

Из проведенных опытов видно, что прощают прежде всего тех, кто показывает свои страдания. Рассмотрим случай, когда мать наказывает своего ребенка. Пока он молчит и пытается сдержаться, она продолжает отчитывать его. Но стоит ему расплакаться, пообещать, что он больше не будет совершать таких поступков, как получает прощение. И ребенок делает вывод: если ругают, нужно показывать страдание, тогда наказание не последует.

Эту стратегию поведения человек применяет и во взрослой жизни, тем самым привыкая к образу страдания. И если сперва он создает видимость мучений, то потом уже не может жить без жалости к самому себе, жалоб на трудную жизнь.

Человек вживается в роль жертвы и перестает отличать истинные проблемы от выдуманных. Страдание становится самым ярким переживанием всей его жизни.

Необходимо помнить, что страдание – это только внешняя оболочка, причина же его скрыта в другом. Во-первых, человек может просто чувствовать страх и поэтому начать испытывать страдания. В этом случае необходимо преодолеть страх. О том, как это сделать, написано выше. Кроме того, человек может страдать от сознания собственной вины или испытывать настоящую боль.

Когда человек находится во власти иллюзии страдания, он все силы тратит на поиск поддержки и сочувствия со стороны окружающих. Но чем больше его жалеют, тем сильнее он в этой жалости нуждается. Постепенно знакомые перестают ему сочувствовать, и человек остается один на один со своей жалостью. То, что остальные от него отвернулись, также служит поводом для того, чтобы пожалеть себя.

Совершив когда-то, пусть даже давно, дурной поступок, человек испытывает угрызения совести, а поэтому мучается и нравственно страдает. В этом случае необходимо просто признать свою ошибку, извлечь для себя урок и попытаться впоследствии не совершать подобных поступков.

Чтобы избавиться от страданий, нужно перестать жалеть себя, потому что жалость всегда сопровождается ощущением того, что мы несчастны, обделены, покинуты. Если победить жалость, исчезнет и страдание. Достаточно внушить себе: «я счастлив», – и верить в это. Счастливые люди не страдают.

Также, как говорилось выше, страдание может быть порождением боли, избавиться от которой нет возможности. Помня о последнем, необходимо просто набраться терпения. Страдать из-за боли бессмысленно, так как это ее лишь усилит. Драматизировать ситуацию, преувеличивать ее также не следует. С болью необходимо смириться и жить дальше, как бы трудно поначалу это ни было.

Лучшим способом спастись от страдания, вызванного одиночеством, является бескорыстная помощь другим людям. Если вы ощущаете свою ненужность, то помогите тем, кто оказался в трудной ситуации. Люди, отдающие свое тепло другим, тем самым притягивают к себе положительные эмоции в отличие от тех, кто думает лишь о себе и собственных мнимых страданиях.

Иллюзия взаимопонимания

Иллюзия взаимопонимания также достаточно частая и возникает в самом раннем детстве. Когда ребенок кричит, мама предполагает, что он голоден, и кормит его. Она считает, что понимает то, что он хочет сообщить ей своим криком. Ребенок вырастает, привычный к тому, что все его желания предугадываются матерью, и требует того же от других людей. Не получая ожидаемого, человек начинает жалеть себя. Отсюда возникает категоричное подростковое «Меня никто не понимает». Человек отчуждается от окружающих, отдаляется от них. Или же в результате непонимания многие ситуации разрешаются совсем не так, как следовало бы.

Когда муж говорит жене, что ему необходимо задержаться на работе, она это понимает совершенно в другом смысле и начинает подозревать, что у него есть любовница, а поздняя работа – это лишь предлог побыть с последней. Так совершенно на пустом месте из-за непонимания возникают конфликты.

Чтобы преодолеть иллюзию непонимания, необходимо помнить, что наше мнение о том или ином человеке совсем не обязательно является истинным. Мы видим окружающих со своей личной точки зрения, опираясь на те понятия и установки, которые были нам привиты с детства. Невозможно дать объективную оценку, и хорошее зачастую сливается с плохим. Поэтому поступки другого человека очень часто не похожи на наши собственные. То, что для нас является нарушением правил, может быть нормой для других.

Также необходимо помнить, что каждый человек имеет собственное мнение и свои принципы, заслуживающие уважения. То, что мы не можем чего-то понять, еще не значит, что это «что-то» не достойно существования.

Не уподобляясь мартышке из известной басни Крылова, вы легче наладите контакт с окружающими.

Кроме того, полное понимание не всегда важно. Вы никогда не найдете человека, который будет смотреть на мир так же, как и вы. Но это не означает, что общение между людьми невозможно. Наоборот, к собеседнику следует относиться как к загадке, которую необходимо разгадать. Причем сам процесс может оказаться интереснее результата. Таким образом, непонимание служит украшением жизни, а не ее усложнением.

ПОДСОЗНАНИЕ

Прежде ученые полагали, что все происходящее осознается разумом, но в настоящее время благодаря проведенным исследованиям очевидно, что разуму и самосознанию подвластно далеко не все. Важное значение в мышлении имеют подсознательные мысли, чувства, впечатления. Предполагается даже, что за каждым сознательным действием стоит нечто, относящееся к подсознанию.

Все, что находится за пределами сознания, представляет интерес для ученых: человеческому сознанию подвластна лишь небольшая область психики, остальное же подчинено бессознательному. Подсознание отвечает за поддержание жизнедеятельности организма и подчинено инстинкту самосохранения. Эта область нашей психики контролирует работу мышц, внутренних органов, а также управляет сознанием через эмоции, то есть психические переживания. Все взаимосвязано, и какое-либо изменение затрагивает все функции организма.

Наше подсознание разговаривает с нами на языке эмоций. Они отображают наши переживания и чувства. Хорошее настроение свидетельствует о том, что организм здоров. Когда же без видимых причин мы становимся раздражительными, это значит, что подсознание дает знать о проблемах, возникших в организме.

Также эмоции являются сигналом того, что наши возможности не совпадают с потребностями.

Когда мы не можем удовлетворить наши желания, мы испытываем отрицательные эмоции. И наоборот, достижение целей сопровождается хорошим настроением.

Проблема же состоит в том, что человек не всегда понимает язык подсознания, которое пытается «достучаться» до нас с помощью снов, видений и даже галлюцинаций. Часто в снах мы видим предупреждение, иногда испытываем предчувствия – таким образом подсознание говорит, что необходимо обратить внимание на собственное здоровье. Нередко болезни возникают из-за переизбытка негативных эмоций – организм находится в состоянии перевозбуждения, а нервная система реагирует нервными срывами и психозами.

Страх – это отрицательная эмоция, которая означает боязнь нового. А новое – это как раз и есть нарушение созданных стереотипов или привычек.

Кроме того, отрицательные эмоции возникают потому, что нарушаются привычные модели поведения, то есть привычки.

Также это бывает вызвано тем, что потребности человека не удовлетворяются и возникает так называемая доминанта желаний. Тогда все мысли человека сосредоточены на том, чтобы достичь желаемого, и это превращается в навязчивую идею.

Если мы жаждем одного, а взамен получаем абсолютно другое, то испытываем гнев, раздражение, обиду. Когда доминанта желания сопровождается нарушением привычек, мы впадаем в печаль. Она усугубляется и переходит в депрессию, подавленное, угнетенное состояние, что может вылиться в психическое заболевание.

Из сказанного можно сделать вывод, что своими привычками и доминантами необходимо уметь управлять. Это поможет не поддаваться отрицательным эмоциям и отгородиться от многочисленных проблем.

Обуздаем привычки

Чтобы научиться управлять собой, необходимо понять, откуда берутся привычки и почему так сложно избавиться от самых плохих, вредных из них и так трудно привить хорошие.

Как уже говорилось, подсознание ответственно за самосохранение организма. А потому все новое изначально воспринимается нашим подсознанием как враждебное. Ведь нет смысла менять то, что давно известно и привычно. Таков принцип подсознания, а все новое, будь то положительная привычка или, напротив, отказ от старой, плохой, встречает сопротивление со стороны нашей психики. Поэтому так трудно заставить себя «начать новую жизнь с понедельника» и выбросить в урну пачку сигарет.

Начать курить или пить проще, чем бросить. А вот привить себе привычку совершать утренние пробежки сложнее, чем их бросить.

Но тогда встает вопрос, как нам удалось привыкнуть к курению и почему это не встретило отторжения у подсознания. По описанной логике, алкоголизм, наркомания и другие зависимости также не должны приниматься нашим подсознанием.

Всем известен опыт с собакой, которая выработала условный рефлекс на лампочку; однако, если бы до включения света не было пищи, привычка бы не появилась.

Но дело не только в принятии и непринятии нового. Чтобы выработать привычку, нужно подкрепить ее чем-то положительным.

Каждая наша привычка закрепляется только потому, что сопровождается положительными эмоциями. Например, первая сигарета – гордостью от осознания того, что вы вступили в мир взрослых, встали на один уровень со старшими друзьями. Постепенно человек привыкает курить во время умственной работы, использует сигареты как лекарство от стрессов. То есть разными способами подкрепляет свою привычку.

Например, девушка решила заняться физкультурой и каждое утро совершать пробежки. Но из-за того, что ей хочется сразу достичь наилучших результатов, она буквально истязает себя, выбирая слишком длинную дистанцию или бегая на большой скорости. Удовольствия от таких занятий, конечно, мало, наоборот, болят ноги, она чувствует себя разбитой и измученной. Поэтому вскоре занятия забрасываются, и к пробежкам она больше не возвращается.

Таким же образом можно проанализировать любой стереотип поведения. Что же касается хороших привычек, они не формируются часто из-за отсутствия положительного подкрепления.

Положительным подкреплением может быть что угодно – поход в парикмахерскую, бассейн, покупка хорошей книги или прослушивание любимой музыки.

Необходимо рассмотреть способ закрепления необходимых привычек. Для этого нужно постоянно положительно подкреплять их. Так, если девушка хочет привить себе привычку к утренним пробежкам, она должна вознаградить себя за усилия. Например, после каждой пробежки позволять себе выпить вкусный сок, или принимать освежающий душ, или покупать себе в награду что-то. Тогда привычка выработалась бы гораздо быстрее, и девушка не бросила бы пробежки.

Если вы испытываете гнев, то старайтесь не выражать отрицательных эмоций в ответ на раздражитель.

Благодаря положительным подкреплениям в подсознании появляется связь между хорошей привычкой и положительным моментом, который ее сопровождает.

А чтобы избавиться от старых, вредных стереотипов поведения, во-первых, необходимо найти новый способ реагирования на привычку, несущую отрицательные переживания. Поду-

майте, что вы испытываете, какую эмоцию у вас вызывает данная ситуация. Если вы чувствуете страх, то вам надо научиться не избегать этой ситуации, иначе уход от проблемы будет выглядеть как положительное подкрепление.

Во-вторых, стресс, который вызывают отрицательные эмоции, провоцирует напряжение во всех мышцах организма, поэтому физические нагрузки не только не расслабят, а лишь еще больше усугубят ситуацию. Людям, подверженным частым стрессам, необходимо освоить технику расслабления.

В-третьих, во время стресса любая эмоция, отражающая наши переживания, кажется вполне закономерной. Мы пытаемся найти оправдание себе, наше сознание утверждает, что эмоции гнева, страха являются ожидаемым ответом на раздражение. Однако на самом деле ни одно проявление негативных эмоций нельзя оправдать.

Перечисленные правила помогут научиться не реагировать негативно на какие-либо неприятные события. Это поможет обрести душевное равновесие и укрепить психику.

Как справиться с доминантой

Доминанта – это более серьезное явление, чем привычки, а потому и контролировать ее намного сложнее. Доминантой называется сильное желание, которое можно преодолеть, исполнив его либо противопоставив ему другое желание, более сильное, подавляющее первое.

Наши доминанты – это в большинстве своем нереальные желания, выполнить которые невозможно.

Чтобы избавиться от доминанты, нужно ее осуществить. Но исполнить желание можно лишь тогда, когда оно осуществимо.

Существует такая разновидность, как патологическая доминанта. Это страсть, навязчивая идея. Например, страсть людей к компьютерным играм. Игра для них становится единственным удовольствием, они не стремятся к общению с реальными людьми, не нуждаются в настоящем мире, который вытеснил мир виртуальный. Настоящая жизнь в этом случае становится вынужденной формой существования. Если вовремя не остановить патологический процесс, человек может навсегда остаться в виртуальном мире.

Мы не всегда в состоянии найти себе такое занятие, которое позволит заменить доминанту.

Федор Михайлович Достоевский был одержим страстью к азартным играм. Из-за этого он чуть было не обанкротился, потерял многих друзей. Но писатель нашел в себе силы переключиться на творчество, и постепенно прежняя доминанта была вытеснена новой.

В этом случае нужно попробовать так называемый способ размыwania доминанты, который заключается в том, что энергию, направленную прежде на одну доминанту, распределяют на несколько желаний.

Иначе говоря, человек должен осознать все свои желания.

Необходимо взять лист бумаги и выписать на него все свои мечты – от самых простых и осуществимых (например, съесть торт) до глобальных (мир во всем мире, прыгнуть с парашюта).

Список желаний может быть очень длинным, не пытайтесь его сократить или ограничить свои желания: все они также являются доминантами, несмотря на то что подавлены главной, патологической доминантой.

Если мы одновременно хотим очень многого, наше внимание рассредотачивается, тогда на предыдущую доминанту остается очень мало энергии. Таким образом, главная доминанта подавляется другими желаниями.

Например, человеку не нравится его работа, но он не уходит с нее из-за достаточно высокой зарплаты или в силу других обстоятельств. Противоречие между сознанием – «я должен идти на работу» – и подсознанием – «я не хочу идти на работу» – растет, достигает больших размеров и отражается на здоровье человека. Например, развивается язва желудка. Приходится покинуть работу и уйти на лечение. Таким образом, подсознание одержало победу – человек бросил свою работу.

Однажды сочинив такой список, нельзя полностью победить доминанту. Нужно продолжать размыывать ее, проводя еще 3–4 сеанса, лишь после этого можно подавить желание.

Следует заметить, что доминанты могут стать причиной различных заболеваний и зависимостей – алкогольной, наркотической, никотиновой. Проблема в том, что наше сознание иногда вступает в конфликт с подсознанием.

Есть два выхода из противоборства между сознанием и подсознанием в пользу одного из них. Конфликты, которые человек не может подавить, решаются сами собой в пользу подсознания – возникают либо заболевания, либо невроз или навязчивые идеи. Потому-то нужно понимать свое подсознание, жить без невроза и раздражения.

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.