

# ОБНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Найти опору  
в себе*

LEMON  
PSYCHOLOGY

МИОО

МИФ Психология

Lemon Psychology

**Обнимательная психология:  
найти опору в себе**

«Манн, Иванов и Фербер»

УДК 159.955.4

ББК 88.332

## **Lemon Psychology**

Обнимательная психология: найти опору в себе / Lemon Psychology — «Манн, Иванов и Фербер», — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195926-7

Четвертая книга от авторов самой известной и востребованной женской психологической платформы в Китае. Под обложкой – простые и проверенные советы, которые помогут открыть в себе лучшее, принять себя, перестать зависеть от чужого мнения и найти свой путь к полной и осмысленной жизни. Научиться вести диалог с внутренним «я» и принять себя не так сложно, как кажется. Как перестать мучиться от страха и тревоги? Как научиться делать лучший для себя выбор? Как справляться с неизвестностью и черпать из нее энергию? Как поверить в себя и свои силы? Эта книга для вас, если вы хотите: – перестать сомневаться в своих силах; – понять, что вы самодостаточны; – найти источник силы внутри себя; – избавиться от внутреннего хаоса; – искать свои стандарты, а не опираться на чужие. О серии «Обнимательная психология» – самая популярная серия по психологии в азиатских странах. Здесь нет лишних терминов и сложных теорий. Каждая книга серии – это близкий друг, который подскажет, как найти выход из трудной ситуации. Обнимет и поддержит в трудную минуту. Рядом с которым станет легче. От авторов Мы – крупнейшая платформа психологической помощи женщинам в Китае. К нам уже поступило более восьмисот миллионов обращений со всего света. У нас пять с лишним миллионов читателей, которые общаются с нами на постоянной основе. В серии «Обнимательная психология» наша команда подводит опыт многолетних консультаций и простым языком объясняет психологические принципы, которые лежат в основе распространенных проблем. Мы отвергаем скучные теоретические наставления и стремимся использовать самые яркие метафоры, чтобы вы научились справляться со своими эмоциональными проблемами. Мы будем очень рады, если и вы присоединитесь к нашей большой семье и, прочитав наши книги, почувствуете себя лучше. Мы готовы поддерживать вас, сопровождая на пути к счастью и постепенному

совершенствованию, и всегда отнесемся к вам бережно. Для кого эта книга  
Для тех, кто хочет избавиться от пустоты внутри и сделать свою жизнь  
наполненной. Для тех, кто стремится жить не чужими потребностями  
и желаниями, а найти свой путь и самореализоваться. На русском языке  
публикуется впервые.

УДК 159.955.4

ББК 88.332

ISBN 978-5-00-195926-7

© Lemon Psychology  
© Манн, Иванов и Фербер

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Понять и принять себя	8
Поверьте в свою уникальность	8
Почему нам так хочется верить гороскопам?	9
У вас сильный характер?	10
Вы любите подкалывать других?	11
Как раскрыться интроверту?	13
Я не идеальный...	14
Побудьте пессимистом	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Lemon Psychology

## Обнимательная психология: найти опору в себе

#####

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Original edition published by Beijing Times Bright China Books Co., Ltd.

Russian Edition arranged with Youbook Agency, China and Nova Littera

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2023

\* \* \*

## Предисловие

Когда мы были молодыми и ничего не смыслили в жизни, то постоянно спотыкались и всё ждали, когда наконец вырастем.

Тогда мы были бодры и смело смотрели в будущее.

Тогда у нас были яркие мечты, мы не могли дождаться, когда воплотим их.

...

Мы думали, что это и есть жизнь.

Позже оказалось, что жизнь – это не спектакль и что без конца репетировать невозможно. По мере взросления приходится признать, что жить так, как мы представляли себе в юности, слишком сложно. Буддизм учит, что в жизни нас ждут восемь испытаний: рождение, старость, болезнь, смерть, разлука с любимым человеком, встреча с ненавистным человеком, невозможность достижения цели и душевные и физические страдания, возникающие из-за наших пяти сканд<sup>1</sup>. На протяжении всей жизни мы постоянно переживаем неудачи и получаем травмы. Чтобы защитить себя, мы прячем истинные чувства за улыбками и образом сильного человека, учимся жить в соответствии с требованиями других, идти к успеху принятыми в обществе путями. За таким, казалось бы, зрелым поведением скрываются обида и беспомощность, в которых мы никому не признаемся, – за фасадом обычной жизни мы прячем боль.

Когда мы сталкиваемся с выбором, то часто не знаем, что делать, а неизвестное нас пугает. Мы постоянно волнуемся и скорее рискуем потерять себя, чем получим негативную оценку от окружающих. Мы постоянно что-то планируем, но редко воплощаем, а изменить ситуацию не позволяют бессонница и сожаления, и даже усилия для этого приходится прилагать тайно. Мы сами не знаем, о чем беспокоимся; часто ощущаем, что сбиты с толку; не понимаем, что делать, в чем смысл человеческого существования; в нашей жизни царит полный хаос, но мы упорно стремимся к совершенству, хотя в итоге оказывается, что совершенное «я», которого мы всеми силами добиваемся, как раз и есть самое несовершенное...

На первый взгляд неприятности у всех нас разные, но большинство наших несчастий коренится в нелюбви к себе. Неспособность принять себя – наше обычное состояние. Это факт, который многие отказываются признать.

Нам нужно попытаться обнажить свои шрамы и медленно врачевать их. Только сняв доспехи и сбросив маску, вы сможете по-настоящему осознать себя и полностью освободиться. Вы с терпимостью посмотрите на свои недостатки, поймете желания, о которых не осмеливались заявить, примете внутреннюю уязвимость и попытаетесь развязать запутанные узлы. Это всё вы – такая, какая вы есть! Вы заслуживаете уважения, любви и заботы.

«Обнимательная психология: найти опору в себе» – четвертая книга серии. Эта книга позволит вам шаг за шагом проанализировать причины своих проблем, вступить в диалог с внутренним «я». Вы найдете решение проблем, которые долго откладывали, и лучше узнаете себя. Мы поделимся эффективными и научно обоснованными методами, которые помогут разобраться с трудностями. Вы сможете принять себя и по-настоящему оценить, а значит, расслабиться и научиться наслаждаться жизнью.

Надеюсь, вы найдете себя настоящую и это доставит вам огромную радость – ведь каждый из нас уникален.

---

<sup>1</sup> Пять составляющих личности. Здесь и далее прим. пер.

## Глава 1. Понять и принять себя

### Поверьте в свою уникальность

В одном психологическом эксперименте участников попросили написать на листе бумаги три своих положительных качества и десять отрицательных. Все справились в мгновение ока. На следующем этапе необходимо было выписать три отрицательных качества и десять положительных. Многих задание поставило в тупик: участники погрузились в размышления, и мало кто смог перечислить десять своих положительных качеств.

В чем причина? Разве мы не должны осознавать и гордиться своими преимуществами? Увы. Многие из нас уделяют большее внимание именно своим слабым сторонам. Мы считаем, что недостаточно хороши, переживаем из-за недостатков и упускаем из виду свои преимущества.

Недостатки есть у всех. И саморефлексия тоже необходима – при условии, что мы не будем заикливаться на слабостях. Каждый из нас уникален – зачем завидовать другим? При всем желании мы не сможем скопировать чужую жизнь, так же как и окружающие не смогут повторить нашу. Наслаждайтесь множеством ее оттенков, которые складываются в неповторимый узор, и не теряйте себя из-за слепого сравнения с окружающими.

«Когда вы любуетесь красивым видом, стоя на мосту, кто-то издали любит вас». Нам часто кажется, что жизнь одарила других больше, чем нас, и не подозреваем, что люди могут восхищаться нами. Почаще напоминайте себе о своих достоинствах, даже если не все в жизни удается.

Относитесь к критике спокойно. Рано или поздно каждый из нас сталкивается с критикой, ведь мы несовершенны. Однако если вы будете заикливаться на негативной обратной связи, то попадете в замкнутый круг: сначала испортится настроение, а затем вы начнете переживать, как бы не совершить очередной промах и не упасть в глазах критиков. Относитесь к замечаниям трезво и непредвзято: если они объективны, скорректируйте свое поведение, если чувствуете злонамеренный сарказм, игнорируйте. Поверьте, ваша жизнь станет спокойнее.

Не бойтесь ошибок. Если что-то получилось не так, как задумано, исправьте, если же вы достигли цели, ставьте новую планку. Выделите для себя не менее десяти своих сильных сторон, а затем несколько слабых. Если не получится их исправить, примите и сосредоточьтесь на достоинствах.

Представьте свою вершину успеха. Вспомните, когда вы добились успеха благодаря упорству и кропотливому труду. Попробуйте снова пережить чувство радости и удовлетворения. Подумайте, чего вы достигли в каждой сфере своей деятельности, а также оцените свои способности. Вы даже можете записать, какими положительными характеристиками наградили вас окружающие.

Проанализируйте свой опыт, выделите достижения и качества, которые привели вас к успеху. Этот способ поможет сосредоточиться на победах, а не на слабостях, и вы укрепите позитивное представление о себе.

## Почему нам так хочется верить гороскопам?

Вы хотите понравиться другим, но придираетесь к себе. Вы чувствуете свой потенциал, но не можете его реализовать. На людях вы сдержанны и серьезны, а в душе клокочут эмоции. Если вы прочитали эти строки и подумали, что они полностью описывают вас, вы поддались *эффекту Барнума*. Он заключается в том, что мы верим в позитивные обобщенные описания личности и охотно примеряем их на себя. Так, например, мы с удовольствием читаем описание своего знака зодиака. Если вы охарактеризуете кого-то из своих друзей как «терпеливого» и «осторожного», он поверит, что на самом деле такой.

У эффекта Барнума есть объяснения.

Во-первых, все мы во что-то верим. Более того, если мы хотим верить, то собираем всевозможные доказательства в пользу своей версии. Это называется *субъективной валидизацией*.

Во-вторых, нам хочется польстить себе. Люди охотнее верят в то, что выставляет их в выгодном свете.

В-третьих, большинство формулировок универсальны, и каждый, независимо от характера, может в них найти схожие со своими черты.

Не поддавайтесь эффекту Барнума, стремитесь к объективности. Есть история про женщину, которая впала в кому, а потом очнулась в больнице – обнаженная. Как думаете, что первым делом она прикрыла? Глаза. Мы подсознательно стараемся убежать от всего, что нас напрягает, тревожит, пугает. Закрывать глаза (в прямом смысле или в переносном) – один из способов побега. Поэтому, если мы хотим узнать себя по-настоящему, нам придется посмотреть правде в лицо.

Познавайте себя через свои успехи или неудачи. Значимые события в нашей жизни – это не только опыт, но и информация о нас, о нашей личности и способностях. Вы завершили большой проект и находитесь на пике успеха? Или потерпели крупную неудачу? Прислушайтесь к своим чувствам, пресекайте вредные мысли. Шаг за шагом проанализируйте свои действия. Вы добились того, что задумали? Вы довольны результатами? Если да, вы все делали правильно. Если у вас возникли сомнения, если вы действовали по принципу «куда-нибудь да вынесет», подумайте, что вам мешало и как это исправить.

## У вас сильный характер?

Вы контролируете ситуацию, когда другие теряются, проявляете твердую решимость, когда все сбито с толку, вас переполняет уверенность, а врожденные лидерские качества позволяют вам достичь вершины, даже если жизнь ставит палки в колеса? Если на каждое из утверждений выше вы ответили: «Да-да, это про меня», у вас сильный характер. Скорее всего, вы всегда мотивированы, активно стремитесь к задуманным целям, с удовольствием принимаете вызовы и сопротивляетесь давлению извне.

«Энергичный человек много болтает, перфекционист – размышляет, а сильная личность – действует» – гласит китайская поговорка. Сильные личности способны к великим свершениям, они могут покорять вершины, которые кажутся остальным неприступными. У таких людей множество плюсов, но ведь идеала не бывает. Давайте посмотрим на минусы сильных личностей.

Первое – сложности в межличностных отношениях. Люди с сильным характером часто остаются в одиночестве: они идут по жизни с такой скоростью, что за ними никто не успевает. Им хочется контролировать окружающих. Последите за собой – нет ли у вас склонности настаивать на своем мнении и опровергать чужое, всегда считать себя правыми и спорить? Такие привычки не способствуют хорошим отношениям с окружающими.

Следующий минус – трудоголизм. Сильные личности не прекращают работу даже во время перерыва. Поскольку они стремятся к вершинам, их мозг весь день работает на высокой скорости, что влияет на их физическое состояние, а со временем и на жизнь и эффективность.

Если вы сосредоточитесь на раскрытии своих сильных сторон, то сможете проявить себя, однако чрезмерное желание все контролировать может превратить вас в деспота, который подминает окружающих под себя.

Постарайтесь не переутомляться на работе. Сильных людей отличает целеустремленность, однако разумнее чередовать работу с отдыхом и соответствующим образом расслабляться. Кроме того, не забывайте о коллегах. Например, если вы руководите каким-то совместным проектом, посмотрите на процесс работы с точки зрения других участников: комфортно ли коллегам работать в вашем темпе? Не давите на сотрудников и укрепляйте отношения с ними: в конце концов, лидер не может идти к цели один, и добиться успеха ему помогает не только его неукротимая воля. Общайтесь с коллегами во вне рабочее время и хотя бы иногда устраивайте совместные мероприятия – атмосфера в коллективе станет легче, и вам будет приятнее работать.

Осмыслите и признайте свои недостатки, перестаньте спорить и не недооценивайте свою команду. Главный недостаток сильных личностей заключается в том, что они всегда уверены в своей правоте, замечают ошибки других, тут же указывают на них и выдвигают свои идеи, считая их единственно верными. Однако такое поведение выдает пренебрежение лидера к своей команде.

Мы все ошибаемся – нам необходимо постоянно рефлексировать, подмечать сильные стороны окружающих и учиться у них, а также исправлять собственные недостатки. Может быть, вы прирожденный лидер и превосходите своими способностями окружающих, но не исключено, что вам не хватает терпения. В таком случае лучший путь – признать это и постараться измениться.

## Вы любите подкалывать других?

Наверняка в вашем окружении есть человек, который критикует других по любому поводу... Возможно, не со зла... Иногда критиками движут добрые намерения, но любые их слова тут же превращаются в обвинения. Психотерапевт Вирджиния Сатир называет подобное общение *обвинительной позицией* и считает, что это один из способов самозащиты.

Если в детстве мы ощущаем угрозу – например, сомневаемся, что нас любят, – мы пускаем в ход различные методы, такие как лезть и обвинения, чтобы ликвидировать угрозу. Мы прибегаем к этим методам все чаще и чаще, пока они не станут нашим единственным способом выживания. Даже повзрослев, мы постоянно защищаемся от реальных или предполагаемых угроз.

«Обвинители» ярко жестикулируют, пытаются убедить окружающих в своем мнении, однако так напряжены, что их словам сложно поверить. «Обвинители» склонны к вербальной агрессии, придиркам и унижению собеседников: «Это все твоя вина», «Ты всегда все делаешь неправильно», «Хватит искать оправдания, ты просто тупой». Они любят отдавать распоряжения, пытаются контролировать окружающих и противодействовать чужим предложениям.

Те, кто то и дело тычет пальцем в других, словно создают образ своего величия и неприкосновенности: они уверены в себе, безупречны, лишены слабостей. Тем не менее их слова часто не совпадают с внутренним опытом. Например, когда «обвинитель» пытается навязать партнеру чувство вины, в душе, возможно, сам опасается совершить ошибку. Нападки и попытки контроля – это не что иное, как вера в ложное убеждение о том, что люди уважают только сильных и властных.

Существует много причин формирования обвинительной позиции, но мы рассмотрим лишь некоторые из них.

Люди с низкой самооценкой боятся признаться в уязвимости даже себе: они боятся разоблачения и того, что за ним последует, – боли или расставания. Они обретают иллюзорное чувство контроля через обвинения и приказы, создают образ независимого человека или намеренно отстраняются от окружающих, чтобы добиться признания и уважения. Возможно, еще в детстве они усвоили множество жестких и далеких от истины правил, таких как «Я не могу ошибаться» или «Я должен выглядеть сильным». Когда кто-то допускает ошибку, то «обвинители» не могут позволить себе выглядеть неправыми, и единственный способ, который приходит им на ум, – приписать ошибки другим, чтобы не поколебать свою уверенность в себе.

Такое поведение причиняет боль тому, на кого направлены обвинения, а удовлетворение, которое испытывает «обвинитель», быстро проходит. Тревога и боль никуда не исчезают, а «панцирь» рассыпается в мгновение ока. Сколько из нас, высказав обвинения, потом тихо плакали в уголке? Мы оставались один на один с хрупкостью и беспомощностью и больше не могли их скрывать.

И все же мы можем выйти из обвинительной позиции. Есть несколько простых способов.

Во-первых, занимайтесь самопознанием. Понимание своих желаний и потребностей – первый шаг к изменениям. Если вы чувствуете, что с языка срываются обидные слова, удержитесь. Сконцентрируйтесь на ощущениях в теле: возможно, у вас деревенеет спина и напрягаются мышцы. Осознав внутреннее напряжение и тревогу, вы осознаете уязвимость внутреннего «я» и его связь с поведением.

Во-вторых, будьте искренни в отношении того, что вы чувствуете. Не искажайте факты. Если с помощью обвинений вам хочется уйти от ответственности, найдите смелость признать свою роль в конфликте. Проявление своих истинных чувств перед партнером сопряжено с определенным риском, но без этого вы не сможете завоевать уважение.

В-третьих, боритесь с ложными убеждениями. Попробуйте их трансформировать и изменить формулировку. Например, фразу «Я всегда должна быть сильной» стоит изменить на «Я могу быть сильной», затем на «Временами я могу быть сильной» (это будет означать, что время от времени проявлять слабость – это нормально). Учитесь принимать себя, а не следовать жестким правилам.

## Как раскрыться интроверту?

В детстве родители распекали вас за неучтивость, если вы не поздоровались с гостями; иногда вам бывает грустно и не хочется ни с кем общаться; вы не любите участвовать в групповых мероприятиях, и у вас узкий круг друзей; окружающие называют вас холодным и замкнутым. Кажется, мир настроен к интровертам не так дружелюбно, как к экстравертам.

Понятия «интровертность» и «экстравертность» предложил швейцарский психолог Карл Густав Юнг. Он писал, что экстраверты направляют жизненные силы вовне и посвящают себя познанию и преобразованию внешнего мира, тогда как интроверты направляют жизненные силы вглубь себя, занимаясь самопознанием и изменением своего «я».

Экстраверты подобны огромной солнечной панели, которая ежеминутно получает энергию, подпитываясь чужими оценками. Интроверты, напротив, всегда готовы исследовать богатый внутренний мир и редко всерьез прислушиваются к чужим мнениям и оценкам – они, как аккумуляторная батарея, могут долгое время подзарядить сами себя.

Теперь вы, вероятно, понимаете, почему некоторым нравится ходить на вечеринки и они веселятся до рассвета, а другие охотнее поднимаются на крышу и в полном одиночестве любуются великолепными огнями города. Интровертность – не недостаток, а черта личности, и огорчаться и тем более считать себя неполноценным не стоит.

Конечно, коммуникабельность – ценный навык, и считается, что у экстравертов больше преимуществ. Они кажутся более успешными, счастливыми, быстро вливаются в коллектив. Интроверты, видя это, пытаются подражать, и многие даже добиваются успеха. Однако играть неподходящую своему темпераменту и характеру роль сложно: вы изменяете истинному «я» и вместо радости и спокойствия испытываете тревогу.

Если вы интроверт, то почему скрываете это? Зачем пытаетесь постоянно кому-то угождать? Разве это не утомительно? У интровертов есть свои преимущества, которые позволят получать удовольствие от общения. Например, вы можете приходить на встречи и вечеринки заранее. Если вы опоздаете, большинство гостей уже найдут себе собеседников, а влиться в компанию в разгар веселья сложнее. Если же вы придете пораньше, то освоитесь и встретите запоздавших – это поможет вам раствориться в толпе.

Обычно немногословные, интроверты много размышляют. Если вы интроверт, общаясь, не старайтесь подбирать слова, чтобы понравиться окружающим, просто держитесь рядом. Вы можете даже молчать, иногда поддерживая разговор незначительными фразами. Опирайтесь на свойственное себе спокойствие, и вы будете чувствовать себя увереннее. Интроверты отлично умеют слушать и легко завоевывают благосклонность окружающих. Используйте эти полезные качества.

Не забывайте делать перерывы в общении. Если вы чувствуете себя неловко, отлучитесь ненадолго. Не забывайте улыбаться и не стесняйтесь.

Ну и наконец, не пугайтесь водрузить на себя «венец» интровертности. Если вы осознаёте свое «я» и не пытаетесь насильно себя изменить, вы будете держаться гораздо спокойнее и увереннее.

## Я не идеальный...

В книге известного тайваньского художника Джимми Ляо «Я не идеальный ребенок» про маленькую девочку Хао Ваньмэй<sup>2</sup>, которая хотела быть идеальной, есть очень интересная фраза: «Не думай о совершенстве, потому что никогда его не достигнешь».

Перфекционисты, что бы они ни делали, застревают на мелочах и сильно разочаровываются, если что-то идет не по плану. Они кажутся сильными, трудолюбивыми, требовательными к себе; они делают все возможное ради идеального результата. Окружающие даже завидуют настойчивости и достижениям перфекционистов, но не замечают их внутренней тревоги. Перфекционисты не могут смириться с проблемами в жизни и доходят в своем стремлении к совершенству до крайности. Причина в том, что они не могут принять себя. Они сосредотачиваются на своих недостатках, но игнорируют сильные стороны, хотят доказать свою ценность через ценность выполненной работы. Склонность к перфекционизму часто появляется у детей чрезмерно требовательных родителей. Возможно, и вы считали, что любовь родителей надо заслужить, а для этого справиться с чем-то на «отлично». В итоге у вас сформировалось убеждение, что доказать свою ценность можно, лишь будучи совершенным во всем. Перфекционисты гонятся не за радостью успеха – они избегают страха неудачи. Такие люди придерживаются принципа «все или ничего», постоянно балансируют между крайностями «очень хорошо» или «очень плохо». Если они не могут в чем-то достичь совершенства, они впадают в отчаяние.

Перфекционисты всегда находятся под большим давлением и постоянно испытывают тревогу. Они предъявляют к себе чрезвычайно высокие требования, но на деле с трудом дотягивают до собственной планки. Перфекционисты, как правило, тратят много энергии на мелочи, и чрезмерное внимание к деталям не позволяет им правильно определять приоритеты, поэтому их действия не успевают за планами.

*Совершенство* – такое красивое и желанное слово. Но все же совершенство не равно счастью, и достичь его нельзя – совсем как в книге «Я не идеальный ребенок». Мы должны принять собственное несовершенство и осознать, что признания заслуживают не только совершенные люди. Мало кому нравится дружить с теми, кто во всем идеален, потому что такие друзья психологически сильно на нас давят. Намного приятнее находиться рядом с людьми, которые делают что-то хорошо, но все же иногда ошибаются – они настоящие.

Научитесь принимать несовершенство жизни. Возможно, вы боитесь сделать что-то не так, но ошибки – это не неудачи, а естественная часть жизни. Ее ценность заключается в нашей способности храбро откликаться на неожиданные ситуации и учиться на них, обогащая свой опыт.

Хотя у перфекционистов больше преимуществ в плане личных достижений, тем не менее они испытывают меньше радости и счастья, чем те, кто довольствуется малым. Поэтому примите себя, примите эту жизнь, не бойтесь ошибаться – пусть каждая ошибка станет движущей силой вашего развития.

---

<sup>2</sup> Фамилия главной героини созвучна слову «хороший», а имя означает «идеал».

## **Побудьте пессимистом**

Возможно, вы слышали про такую мыслительную стратегию, как *защитный пессимизм*? Лучше всего объяснить это на примере: оптимист, пессимист и защищающийся пессимист плыли по морю в одной лодке, когда внезапно поднялся сильный ветер. Оптимист ждал, что ветер стихнет, пессимист без конца жаловался, а защищающийся пессимист, предчувствуя опасность, регулировал паруса. Другими словами, защитный пессимизм – это умение предвидеть негативные последствия и заранее принимать меры.

## **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.