



От зависимости —  
к радости жизни!

# НОВЫЙ день — новое начало

Мировой  
бестселлер

медитации,  
которые  
спасают  
каждый день

Карен Кейси

**Карен Кейси**  
**Новый день – новое начало.**  
**Медитации, которые**  
**спасают каждый день**  
**Серия «Женские энергии.**  
**Практики и тренинги»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69817015](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69817015)*

*Новый день – новое начало. Медитации, которые спасают каждый  
день: Эксмо; М.; 2023  
ISBN 978-5-04-193338-8*

### **Аннотация**

Карен Кейси – автор тридцати одного бестселлера, знаменитый спикер и учитель, участница огромного числа конференций по вопросам духовного развития и исцеления от разного рода зависимостей. Ее семинары «Измени свое мышление» помогли многим избавиться от депрессий, одиночества, чувства бессмысленности, созависимости и потерянности. Вслед за знаменитой писательницей Мелоди Битти с ее двенадцатишаговой программой «Анонимные созависимые» Карен предложила свою уникальную методику. Книга, которую

вы держите в руках, рассказывает о пользе ежедневных медитаций и о практиках, которые доступны каждому человеку. «Новый день – новое начало» была впервые опубликована в 1982 году, разошлась тиражом более четырех миллионов экземпляров и была переведена на десять языков. Благодаря мудрым советам Карен Кейси тысячи женщин обрели равновесие, нашли новые смыслы в жизни и почувствовали себя вновь счастливыми и свободными.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Отзывы о книге «Новый день – новое начало»	6
Предисловие	7
Пролог	10
Введение	14
Январь	17
Февраль	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Карен Кейси**

**Новый день – новое начало.**

**Медитации, которые  
спасают каждый день**

Each Day a New Beginning:

Daily Meditations for Women

40 th Anniversary Edition

by Karen Casey

Copyright © 2022 by Karen Casey.

Originally published in 1982 by Hazeldon. Published by  
Conari,

a division of Mango Publishing Group, Inc.

© Чайковская Ксения, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Отзывы о книге «Новый день – новое начало»

«Карен Кейси несет истину и делает это превосходно. Искренне рекомендую эту книгу к прочтению».

– *Марианна Уильямсон, автор книги «Возвращение к любви»*

«Слова Кейси продуманы и доступны. Те читатели, которые верят в силу Божью, смогут в полной мере воспринять ее рекомендации к более простой и полезной жизни».

– *«Publishers Weekly»*

«Эту небольшую книгу довольно легко усвоить. Но, скорее всего, в первую очередь к ней потянутся те, кому нужна психологическая поддержка».

– *Дэбора Бигелоу, «Library Journal»*

«Эти простые шаги приведут вас к спокойной жизни, наполненной смыслом. Книга Кейси о том, как помочь самому себе. Это настоящая находка!»

– *Фредерик Брюсса, spiritualityandpractice.com*

«Эту книгу должны прочесть все, кто заботится о качестве своих мыслей, а также об осознании, которое приводит к позитивным изменениям».

– *Мэри Портер, «Science of Mind»*

# Предисловие

Книга «Новый день – новое начало» была впервые опубликована в восьмидесятых годах прошлого столетия. Как раз в это время я начала читать книгу «A Course in Miracles». Тогда духовные поиски за пределами общепринятой религии считались чем-то уникальным и даже экзотическим. То, что Карен обрела через ассоциацию анонимных алкоголиков, а я – через «A Course in Miracles», оказалось самым настоящим путем к Богу. Этот путь был лишен каких-либо препятствий в виде религиозных догм.

В то время никто из нас не стремился к духовной «карьере». Мы не могли даже представить, какие книги напишем или какой жизнью будем жить. Мы испытывали глубокое отчаяние и стремились к чему-то лучшему. Мы с Карен молились, чтобы нам указали другой путь. Бог услышал нас и дал нам ответ.

Стремление Карен познать Бога породило мысли, которые впоследствии превратились в эту книгу. Она стала настоящим издательским чудом, коснувшимся жизней миллионов людей. В мире, где так много лжи, эта книга стала дружеским напоминанием о том, что именно является истиной. Прочтите несколько страниц утром, и у вас обязательно будет хороший день.

Когда я медитирую по утрам, мой день значительно от-

личается от тех дней, когда я этого не делаю. Однако чаще всего после пробуждения мы поддаемся искушению взяться за телефон, компьютер или любое другое электронное устройство. В этом случае нет ничего более действенного, чем культивировать новую привычку. Например, вместо телефона рядом с кроватью можно держать книгу для вдохновения или медитаций.

Французский философ Блез Паскаль утверждал, что все проблемы в мире происходят от того, что человек попросту не способен спокойно находиться в комнате в полном одиночестве. Социальные сети и мировые события изнашивают нервную систему, сводят к нулю контроль над импульсами и приводят в беспорядок мысли. Книга медитаций – это лекарство для души. Ежедневные практики, подобные тем, что здесь представлены, – это панацея. Благодаря ей мы вспомним о том, кто мы, для чего мы здесь и что на самом деле происходит за пределами иллюзий этого мира.

Ежедневные медитации начинаются с цитаты, над которой необходимо как следует поразмышлять. Карен выбрала их целенаправленно и с любовью. Она буквально вручает вам вдохновение перед тем, как вы выйдете за дверь. Прочтите эти мысли в самом начале своего дня, и вам будет намного легче справляться со всей его суетой. В этом и содержится суть нового начала.

Когда Карен Кейси впервые писала эту книгу, она искренне желала найти Бога. Я разделяю ее надежду на то, что кни-



га попадет к человеку, который и сегодня продолжает те же самые поиски, которые Карен вела много лет назад. Пусть это издание станет новым началом для всех нас.

**– Марианна Уильямсон**

*Автор бестселлеров «New York Times» и духовный лидер*

# Пролог

Для юбилейного сорокового издания книги «Новый день – новое начало», 2022

На самом деле я поражена тем, что пишу предисловие к юбилейному сороковому изданию моей первой книги «Новый день – новое начало: ежедневные медитации для женщин». В 1981 году, когда я шариковой ручкой делала свои заметки, я и представить не могла, что когда-нибудь они будут опубликованы. Прежде всего я искала Бога и не собиралась писать книгу. Но в те минуты, когда я садилась в свое старое коричневое кресло и бралась за бумагу, мне нужно было чувствовать Его присутствие. Мне казалось, будто Он был близок со мной как никогда. Я так и не смогла понять весь этот процесс до конца, но я никогда не подвергала его сомнению и просто плыла по течению. На негласном уровне я знала, что в эти драгоценные моменты со мной был Бог.

Когда я познакомилась с программой двенадцати шагов, моя борьба за познание Бога была первостепенной. Мне казалось, что меня окружают люди, которые находились именно в таких отношениях с Богом, о которых я мечтала. Но сама я не понимала, как установить эту связь. Я читала много книг, и одной из самых значимых для меня стала «The Practice of the Presence of God» Брата Лаврентия Воскре-

сения. Ее подарила мне моя дорогая свекровь Рут, которая очень беспокоилась обо мне и моей борьбе за присутствие Бога. Мне нравились слова Брата Лаврентия, и я чувствовала утешение, читая их. Но «волшебство» быстро рассеивалось, и я снова становилась отчаянно одинокой.

Другая книга, которая оказала на меня большое влияние, была написана Мэтью Фоксом и называлась «On Becoming a Musical, Mystical Bear». Он говорил о необходимости сделать Бога своим другом и компаньоном. Его слова были такими доступными, и мне нравилось следовать этим указаниям. Уютно устроившись в своем старом кресле, я чувствовала, как «мой друг» приходит ко мне со словами поддержки и одобрения. Но, к сожалению, и это не помогало. Даже в те моменты, которые я проводила со своим мужем или с нашими друзьями, чувство одиночества не покидало меня.

За сорок шесть лет реабилитации я научилась осознавать и ценить постоянную поддержку Бога. Сейчас я понимаю, что Он всегда верил в меня несмотря на то, как я к нему относилась. В этом и заключается красота Бога. Он никогда не покинет нас, потому что находится у нас внутри. У него нет выбора! И у нас тоже. Аллилуйя.

Я благодарна Гарри Свифту, директору фонда «Хазельден», за то, что мои заметки, из которых состоит эта книга, увидели свет. Я работала в этой организации, и, возможно, именно по заданию Бога, Гарри заинтересовался не только процессом моей реабилитации, но и моей жизнью в целом.

Я рассказала ему о своей борьбе за обретение связи с Высшей Силой, а также о том, что пишу. Он захотел взглянуть на то, что я написала, а остальное, как говорится, уже стало историей. Гарри был уверен в том, что другие люди смогут понять меня, о чем сама я никогда не задумывалась. И это не было проявлением эгоизма. Я просто была уверена в том, что мои слова ничего не будут значить для других. Единственное, что я знала, — это то, что у нас с Богом была особая связь.

Кажется, что я больше всех удивилась, когда опубликованная в декабре следующего года книга была буквально сметена с полок книжных магазинов. И даже когда вышло уже более четырех миллионов экземпляров, она по-прежнему вызывает отклик в сердцах многих людей. Вряд ли это связано с какой-то особенной мудростью, но мое стремление познать Бога чувствовали и понимали люди, которые шли по тому же пути, что и я.

Несмотря на то что все мы разные, нас объединяет очень многое. Мои слова, сформулированные Богом в моем понимании, утешили не только меня, но и очень многих других людей. Наши слова и наш опыт предназначены не только для нас самих, но и для помощи другим. Это то, чему мы все научились за время пребывания на этой планете.

Это истинная красота нашей жизни. Мы здесь для того, чтобы быть по-настоящему полезными. Давайте никогда не забывать о том, что в этом и заключается наше предназначение. Я благодарна Богу за то, что много лет назад он призвал

меня, чтобы сделать своим посредником на пути, по которому пойдут другие люди. Я так счастлива, что Он приковывал к себе мое внимание, чтобы я могла слушать то, как «Он диктует» мне слова, которые впоследствии наполнили все мои книги. Я благодарна за то, что именно эта книга стала первой, потому что она научила меня доверять Его словам. И я благодарю каждого из вас за то, что вы присоединились ко мне на этом пути. Я молюсь, чтобы наше путешествие к целостности и душевному спокойствию продолжалось.

*Карен Кейси, 2022*

# Введение

В течение многих лет я пыталась поверить в собственную ценность, в свои способности и силу. Очень часто я не выдерживала это испытание. Я не могла отыскать источник силы и добра, поэтому сначала обратилась к мужчинам, а потом к алкоголю и наркотикам. Мне хотелось обрести безопасность, но вместо этого я обнаружила себя на более глубоком уровне отчаяния. В 1974 году я узнала о существовании семейных групп «Ал-анон», а два года спустя переступила порог ассоциации анонимных алкоголиков.

При помощи этой программы я смогла найти корни там, где раньше их попросту не было. Это придало мне смелости сделать то, чего я боялась все эти годы. Наконец я начала воспринимать себя частью человечества и перестала испытывать чувство, будто нахожусь за пределами аквариума и заглядываю внутрь.

За все время участия в программе я обрела дополнительный и очень полезный дар – это дружба с женщинами. Надо сказать, что в течение многих лет я с подозрением относилась к ним, полагая, что они охотятся за моими парнями, за мужем или за любовниками. Я всегда была уверена в том, что им нельзя доверять. Но на наших совместных собраниях я поняла то, насколько все мы похожи. Это облегчило мои тревоги. Я полюбила женщин как сестер, как странниц, ко-

которые обладают такими же правами, как и я, в наших духовных путешествиях.

За последние несколько лет я получила от женщин «именно то сообщение, которое мне было нужно». Чем больше я им открывалась, тем больше становилось мое желание «услышать» то, что они говорили обо всех сферах жизни, обо всем своем опыте и во все времена в истории. Когда я писала эту книгу, ее тон был задан мудрыми словами многих женщин. Это были близкие мне и совсем не знакомые женщины, проходящие реабилитацию и полностью исцелившиеся, свободные от какой-либо борьбы и продолжающие бороться. Я взяла на себя смелость процитировать людей, которые представляют весь спектр женского самовыражения. То, что мы говорим, священно, значимо и абсолютно необходимо для более полного развития как минимум одного человека в определенное время.

Для того чтобы дополнить ежедневную цитату, к каждой из них я привожу определенную медитацию. Я помню, как часто мне нужно было услышать «правильные слова» для того, чтобы двигаться вперед. Я нуждалась в том, на чем можно было сосредоточиться, что могло бы заставить мой внутренний Дух взять на себя ответственность за мои действия. Я искренне надеюсь, что эти медитации помогут и вам преодолеть любую пропасть, которая возникнет между вами и вашим Духом. Единственная цель этих медитаций – облегчить жизнь и дать надежду в тот момент, когда все вокруг

кажется потерянным. Примите эти медитации как предложение моей руки помощи. Если мы будем путешествовать вместе, перед нами не возникнут трудности, которые мы не смогли бы преодолеть. Только так каждый день может стать новым началом.

Я хочу выразить огромную благодарность всем женщинам за то, что они сделали эту книгу возможной. Я день за днем черпала силы и вдохновение двигаться вперед, следуя примеру усилий, которые окружающие меня женщины прикладывали к тому, чтобы жить, выживать и добиваться успеха.

Я выражаю особую благодарность моей подруге и прекрасному редактору, которая сделала все для того, чтобы эти слова могли отразиться на вашей жизни. Я также благодарна своей семье, друзьям и супругу за то, что они с пониманием относились к моей работе, которая была для меня важнее всего остального. Мне очень хотелось написать книгу, в которой нуждались мои сестры-странницы во время нашего совместного путешествия.



# Январь

## 1 ЯНВАРЯ

*Пути нашего Всемогущего Бога неисповедимы. Он посылает нам препятствия и требует идти на жертвы... Но мы с верой и покорностью принимаем Его святую волю и пребываем в состоянии покоя.*  
– *Неизвестный автор*

Мы обретаем облегчение через принятие своего прошлого и нынешних условий жизни, которые мы не можем изменить. Это дает нам умиротворение, которое мы так отчаянно ищем. Оставьте прошлое позади. Каждый день – это новое начало. А каждый день воздержания дает нам возможность с надеждой смотреть в будущее. Мы нашли эту программу благодаря своей силе, которая намного могущественнее, чем мы сами. Она всегда с нами. Обращайтесь к этой силе в те минуты, когда вы боитесь встретиться с чем-то новым или когда привычные вам ситуации меняются не в лучшую сторону. С ее помощью вы сможете подобрать нужные слова и предпринять необходимые действия. Высшая сила так же обыденна, как наше дыхание. Постепенно осознавая ее присутствие, вы укрепляете себя.

*Прошлое осталось позади. Сегодняшний день наполнен возможностями. С каждым вздохом я осознаю в себе все большие силы.*

## 2 ЯНВАРЯ

*Я верю, что истинную идентичность можно обнаружить в творческой активности, которая протекает изнутри. И как это ни парадоксально, она проявляется именно в те моменты, когда человек теряет себя. Женщине проще всего найти себя, погрузившись в творческую деятельность.*

*– Энн Линдберг*

Творческая деятельность – это наблюдение за птицами, теннис, шитье, приготовление пищи, рисование, письмо. Мы освобождаемся, полностью погружаясь в нее здесь и сейчас. Мы становимся единым целым с этой деятельностью и питаемся ею. Мы растем по мере роста нашей активности. В процессе мы не задумываемся о том, кто мы есть на самом деле. Но именно через творчество мы это узнаем.

Духовность и творчество имеют родственные связи. У каждого из нас где-то глубоко внутри живет радость, которая способна привести к Богу. Благодаря творческой деятельности через нас проходит энергия, которая впоследствии распространяется на других. Мы обретаем себя и свою высшую силу через созидание.

*Творчество – это измерение духовного присутствия, за которым мы следуем. Сегодня я не буду ему препятствовать.*

## **3 ЯНВАРЯ**

*Вы, словно старый золотоискатель, должны смириться с тем, что выкопаете много песка, из которого впоследствии будете терпеливо вымывать частицы золотой руды.*

*– Дороти Брайант*

Иногда мы чувствуем себя будто погребенными в песке, заблокированными и неспособными двигаться. В эти минуты особенно важно помнить о том, что мы не одиноки. Мы получим помощь, как только попросим о ней. Наш источник духовной силы поможет нам поверить в то, что в песке есть золото и что даже сам песок приносит нам невероятную пользу.

Если не ждать ничего другого, кроме золота, мы искадим свою жизнь. Но ведь мы не хотим этого делать, потому что только подлинные переживания помогут нам оценить золото, когда оно появится.

*Сегодня я обязательно найду немного золота среди песка.*

## 4 ЯНВАРЯ

*Если я хочу быть художницей, значит, так тому и быть. А ведь раньше я не понимала, что желание не всегда приводит к действию. Многим женщинам внушалось то, что они не могут управлять собственной жизнью. Вот почему желание стать художницей было для них всего лишь пустой фантазией, подобной желанию попасть на луну.*

*– Джуди Чикаго*

Мало кто из тех, кто вместе с нами принимал участие в этой реабилитационной программе, вели такую же прямолинейную борьбу, как Джуди Чикаго. Да, мы не понимали, что можем управлять своей жизнью. И нам невероятно повезло учиться этому при помощи программы двенадцати шагов, а также при поддержке друг друга. Каждый день у нас есть множество возможностей сделать ответственный выбор и принять разумные решения. Именно это и формирует то, кем мы становимся. Совершая обдуманый выбор, мы укрепляем свою идентичность. Эти действия делают нашу личность более значимой и целостной.

*Сегодня у меня будет много возможностей сделать тот или иной выбор. Я могу быть более вдумчивой и выбрать то, что приведет к еще большей целостности.*

## 5 ЯНВАРЯ

*Не стоит концентрироваться на том, по какой причине мы не можем сделать что-либо. Вместо этого измените свое отношение на более позитивное. Вместо «Да, но...» всегда говорите: «Да». Это будет означать, что у вас серьезные намерения изменить свою жизнь к лучшему.*

*– Лиана Кордес*

Мы на самом деле можем заниматься тем, что является «чистым намерением нашего сердца». Однако мы привыкли издалека смотреть на поставленную задачу и при этом испытывать подавленные чувства. Но ведь намного эффективнее будет рассмотреть каждую отдельную часть этой задачи. Так постепенно мы достигнем любой цели. Я знаю одну женщину, проходящую реабилитацию, которая написала диссертацию на триста страниц. Она стала для нее последним шагом к получению степени доктора философии. Когда на одном из собраний ее спросили, как ей это удалось, она ответила: «Я писала по одному слову за раз». И это по-настоящему замечательный совет. Сколько бы целей ни было упущено, сколько бы ни сорвалось планов, сейчас, на пути к исцелению, мы вольны делать то, к чему лежит наша душа, если делать это постепенно.

*Сегодня я выполняю то, что будет*

*способствовать достижению моей жизненной цели.*

## **6 ЯНВАРЯ**

*Сколько людей существует на планете, столько же существует способов жить и развиваться. Больше всего нас должно интересовать то, какими путями идем именно мы, а не кто-либо другой.*

*– Эвелин Мэндел*

Невозможно обрести состояние безмятежности, испытывая при этом желание контролировать других людей и заставлять их жить так, как мы этого хотим. Спокойствие – это цель, которую мы преследуем не только в процессе прохождения программы восстановления, но и во всей жизни в целом.

Каждый из нас бессилен перед другими. И это избавляет нас от огромного бремени. Контролировать собственное поведение – это большая работа. Для того, чтобы научиться вести себя ответственно, нам придется много практиковаться. Многие из нас большую часть своей жизни вели себя безответственно. Эмоциональная незрелость проходит довольно медленно. Но каждое предпринятое нами ответственное действие наделяет смелостью совершать другие такие же действия. В конце концов побочным продуктом накопления наших ответственных действий становится самореализация.

При этом деятельность других вовсе не должна нас беспокоить.

*Сегодня я буду тщательно взвешивать свое поведение. Ответственность за собственные действия наполняет сердце радостью.*

## 7 ЯНВАРЯ

*Пристальное внимание к нашим жизням – это величайший подарок, который мы можем сделать друг другу.*

*– Сью Этчли Эбо*

Мы все хотим что-то значить для других людей. Своим поведением мы хотели привлечь к себе внимание других не только в прошлом, но и в настоящем. Но вместо этого нам следовало бы уделять свое внимание окружающим нас людям. Мы должны дарить его, чтобы сохранить. Мудрость веков указывает на то, что в жизни не бывает случайностей. Люди, которые оказываются рядом с нами или просто проходят мимо нас, имеют на это вескую причину. Наше призвание заключается в том, чтобы уделять внимание другим.

*Я позабочусь о другом человеке, с которым окажусь сегодня рядом. Он станет для меня очень значимым, как и мое внимание, которое будет иметь значение для него.*

## 8 ЯНВАРЯ

*Если вы хотите изменить определенную область своей жизни, начните по-другому о ней рассуждать, действовать в ее рамках или поменяйте свое отношение к ней. Вы также можете принять другое основополагающее решение по этому поводу.*

*– Жан Иллсли Кларк*

Мы можем испытывать смущение, находясь в толпе, и бояться знакомиться с новыми людьми. Но если при этом мы протянем руку в знак дружбы, значит, у нас получится не просто изменить свое поведение, а начать чувствовать себя намного лучше. Каждое действие, которое мы совершаем таким образом, приближает нас к человеку, на которого мы хотим быть похожи. Каждое положительное изменение, которое мы предпринимаем, повышает нашу самооценку. Благодаря этим действиям мы становимся теми людьми, которыми восхищаемся. Понимание этого придает нам силы, необходимые для дальнейшего преобразования. Внесение позитивных изменений в нашу жизнь – это и есть повышение самооценки. Одерживая одну победу, мы облегчаем путь к следующей.

*Сегодня я воспользуюсь возможностью справиться с ситуацией, которую раньше*



*старательно избегала.*

## 9 ЯНВАРЯ

*Китайцы считают воду самым могущественным элементом, потому что она способна стирать камни и сметать всё на своем пути.*

*– Флоренс Сковел Шинн*

Как бы иронично это ни звучало, но непротивление может обернуться позицией, с которой мы боремся. Оно означает абсолютный отказ от эго. Многих из нас именно эго, замаскированное под ложную гордость, подталкивало к борьбе и сопротивлению. Мы говорили: «Разве они не видят, что я прав?». И в это время наше сопротивление становилось еще больше. И наоборот, бурлящее течение жизни и отказ от нашего эго высвобождают энергию, которая способна изменить любую ситуацию. Она сглаживает негативные вибрации, возникающие на нашем пути. Так мы обретаем мир и спокойствие.

*Мне ближе сопротивление. Однако непротивление означает рост и мир. Сегодня я постараюсь успокоиться.*

## 10 ЯНВАРЯ

*Когда вы смеетесь и веселитесь, в вашем физическом и ментальном существе происходит полная переоценка.*

*– Кэтрин Пондер*

В своей книге «Anatomy of an Illness» Норман Казинс рассказывает о том, как при помощи смеха ему удалось излечиться от смертельной болезни. Смех перезаряжает все наше существо и активизирует каждую клетку нашего организма. Когда мы смеемся, мы оживаем. Многие из нас нуждаются как в эмоциональном, так и в физическом исцелении. Подумайте, возможно, мы упустили время посмеяться, потому что были застигнуты врасплох плохим настроением.

К сожалению, негатив становится привычным для многих из нас. Однако изменить свою жизнь никогда не поздно. Согласитесь, что лучше смеяться, чем жаловаться. Сделайте выбор в пользу того, чтобы видеть светлую сторону жизни и смеяться над своими ошибками. Это уменьшит эмоциональную и физическую боль. Смех способствует хорошему самочувствию. Он вызывает привыкание и очень заразен. Если вы будете смеяться вместе с другими людьми, то поможете им исцелиться. Не забывайте о том, что смех может стать лучшей панацеей и избавить нас от того, что вызывает беспокойство.

*Сегодня я постараюсь использовать любую возможность, чтобы поделиться с людьми этим радостным лекарством.*

## 11 ЯНВАРЯ

*Страх – это всего лишь иллюзия. Он создает ложное чувство изоляции, которое существует только в вашем воображении.*

*– Джеральдин Сондерс*

Все мы являемся связанными и взаимозависимыми частями одного целого. Мы неотделимы друг от друга. Осознав нашу целостность и потребность друг в друге, мы победим свои страхи, которые живут исключительно в нашей голове из-за ложного понимания реальности.

Для того чтобы узнать, кто мы, необходимо внимательно наблюдать за своим поведением во время общения с другими людьми. В них мы встречаем самих себя. Они являются нашими отражениями. Возможно, это именно те части нас, которые мы еще не научились любить. Программа двенадцати шагов учит нас доверять и верить в то, что наша высшая сила находится под контролем. Если мы будем доверять друг другу и помнить о связях между нами, ни один человек и ни одна ситуация не окажутся для нас слишком сложными.

*Сегодня я буду смотреть на других людей через*

*осознание нашего единства. Без тени страха я буду улыбаться полноте своей жизни.*

## **12 ЯНВАРЯ**

*Искать целостность через мужчин недостаточно. Ни замужних женщин, ни одиноких это еще никогда не приводило к положительным результатам.*

*– Патриция О’Брайен*

Многих из нас с самого детства поощряли «найти партнера». Мы следовали этому поощрению и выходили замуж. Но мы не знали, что никакие отношения не несут пожизненной гарантии. Возлагая надежды на другого человека, мы становимся зависимыми. Это заставляет нас жить в «режиме ожидания». Мы теряем право выбора и перестаем быть самими собой.

Наше исцеление тесно связано с ростом в принятии решений, с выбором ответственного поведения и с личными достижениями. Каждому из нас необходимо открыть собственную целостность. Мы должны отпраздновать свою индивидуальность. Подбадривайте друг друга как люди, которые избавляются от зависимого прошлого, как по-настоящему достойные люди.

*Сегодня я буду уважать свою целостность*

*и помогу другому человеку взрастить его собственную.*

## **13 ЯНВАРЯ**

*Понимая себя, я хочу понимать других. Я хочу быть всем, на что способна. И пусть это звучит очень серьезно, но на самом деле это не так. В глубине души я чувствую себя счастливой, и все хорошо.*

*– Кэтрин Мэнсфилд*

Давайте даже посреди повседневной суматохи будем помнить о том, что все хорошо. Борьба и боль, которые сопровождают уроки самосознания, готовят нас к тому, чтобы мы стали теми, кем нам суждено стать. Каждый из нас обладает особым даром. Постепенно мы придем к пониманию этих даров и сможем продемонстрировать их по мере своего роста. Все хорошо. Где-то глубоко внутри нас пульсирует счастье. Оно отдается рябью на поверхности нашей жизни.

*Сегодня мне необходимо научиться понимать не только себя, но и других. Счастье – это оценка, которую я зарабатываю каждый день своего «становления».*

## 14 ЯНВАРЯ

*Наши личные свободы растрачены в культуре, где одобрение или неодобрение стали показателями усилий и заменили любовь.*

*– Виола Сполин*

Это абсолютно нормально – желать, чтобы другие одобряли наши усилия, нашу внешность, стремления и поведение. Тем не менее даже для того, чтобы продолжить жить, нам необходимо одобрение. С раннего детства нас учат слушаться других и угождать им. Мы путаем любовь с одобрением и начинаем танцевать под чужую дудку. Вследствие этого мы получаем еще больше одобрения, но совсем скоро выходим из себя, пренебрегаем личными потребностями и превращаемся в марионеток.

Мы бросаем все свои силы на то, чтобы угодить другим, и это значительно ослабляет наш Дух. Личная свобода – это действие, а не реакция. Это возможность полностью погрузиться в приключение жизни, насладиться каждым моментом и реагировать чистым, спонтанным и откровенным образом. Каждый из нас играет определенную роль в этом жизненном спектакле. Прежде всего нам необходимо полагаться на свою высшую силу, а не на тех, в чьем одобрении, как нам кажется, мы нуждаемся. Найдите руководство внутри себя, и вы получите то одобрение, которое вам больше всего нужно.

*Сегодня я буду чувствовать себя свободной.  
Никто не сможет контролировать мои действия.  
Пусть только Бог даст то единственное одобрение,  
которое будет иметь для меня истинное значение.  
Я гарантированно получу это, потому что моя воля  
согласована с волей Бога.*

## 15 ЯНВАРЯ

*Все настолько опасно, что уже можно ничего  
особенно не опасаться.*

*– Гертруда Стайн*

Жизнь полна опасностей, рисков и испытаний. Мы можем встретить их со страхом или, наоборот, с широко распространенными объятиями. Выбирая страх, мы говорим: «Я не буду рисковать, потому что могу проиграть». Тем самым мы лишаем себя возможности когда-либо выиграть. Если же мы поприветствуем опасность, риск или вызов, значит, мы признаем тот факт, что жизнь состоит не только из побед и приобретений, но и из боли и потерь. Наша жизнь таит в себе и опасности, и награды. Мы выбираем то, каким образом будем действовать. Иногда мы можем чувствовать, будто находимся в замкнутом круге страха. Возможно, именно из-за страха проиграть мы упускаем шансы удовлетворить свои потребности.

*Я помню о том, что имею право выбирать, каким будет мое отношение ко всему, что произойдет сегодня.*

## 16 ЯНВАРЯ

*Я чувствую, что мы выбрали друг друга из толпы в качестве попутчиков. Но ни один из нас не является для другого чем-то главным и окончательным.*

*– Джоанна Филд*

Мы должны посмотреть на окружающих нас людей и осознать то особенное, что мы можем предложить каждому из них, а также то, что могут предложить они. Мы вместе идем разными путями. Возможно, нам придется научиться терпимости, особенно в те моменты, когда друг устроит нам проверку своим поведением. Нетерпение может стать нашим врагом. Куда бы мы ни повернули, повсюду нас будут ждать длинные очереди и пробки. Наш опыт общения с людьми никак нельзя назвать случайным. Все попутчики прошли тщательный отбор нашим внутренним «я» – духовным наставником, который понимает то, в чем мы больше всего нуждаемся. Мы сами являемся как учителями, так и учениками. Нам нужны друзья, в равной степени как и те, кого мы можем назвать врагами.



*Сегодня я буду особенно внимательно присматриваться к тем странникам, которых я выбрала в качестве своих учителей.*

## 17 ЯНВАРЯ

*Ей не хватает уверенности, она ненасытно жаждет восхищения. Она живет отражением себя в глазах других. Она не смеет быть собой.*

*– Анаис Нин*

Как точно эти слова описывают тех, кем были многие из нас. Мы так и не предприняли те действия, которые намеревались предпринять, не посетили важные для нас курсы, не завели необходимые разговоры. А все потому, что нам не хватало уверенности. Боль, постоянный поиск принятия и любви в глазах и поведении других до сих пор не дают нам покоя. Но те времена прошли. Теперь у нас достаточно смелости для того, чтобы быть собой.

Однако уверенность по-прежнему может колебаться. И для того, чтобы поддержать ее, мы можем обратиться друг к другу за дополнительным импульсом, который поможет нам встретить новый день. Когда мы рядом и осознаём страхи друг друга, это дает нам силы двигаться вперед.

*Сегодня кому-то может понадобится, чтобы я была настоящей. Поэтому я обязательно буду*

*собой.*

## 18 ЯНВАРЯ

*Изначально все мы рождаемся в невинности, и только потом приходит развращение. Первый страх – это испорченность. Это первое стремление к чему-то, что бросает нам вызов. Развращение – это признак отличия, первая потребность чувствовать себя лучше другого, любимее, сильнее и богаче.*

*– Лаура Хобсон*

Пороки препятствуют нашему счастью как раз в то время, когда оно нам необходимо. Развращение – это мысли о том, что будь мы красивее, умнее, имей мы лучшую работу, это сделало бы нас счастливее. Развращение мешает нам расти. Каждый из нас является тем, кем ему нужно быть. Все мы играем поддерживающую роль в жизни друг друга. Мы можем учить и учиться. Исцеление – это способ помочь себе и друг другу быть такими, какие мы есть. Это способ не только перестать сравнивать и осознать наше равенство, но также отметить наши различия.

*Сегодня я буду отмечать те дарования, которые даны каждому из нас. Так моему сердцу станет легче.*

## 19 ЯНВАРЯ

*Я верю в то, что женский гений – это электричество в движении, интуиция в действии и духовность в стремлении.*

*– Маргарет Фуллер*

Вместе или поодиночке, мы находимся в постоянном движении. Мы движемся к своим новым образам. Движение, обмен идеями и перемены излучают исцеляющую силу. Доверяя себе и другим, мы все свои действия наполняем гармонией, вдумчивостью и мужеством. Мы обладаем невероятным множеством возможностей и можем реализовать их. Те из нас, кто борется за исцеление, принимают меры и меняются. Когда исцеляется кто-то один, остальные тоже начинают стремиться к исцелению. Слушая и поддерживая друг друга, мы поощряем эти необходимые изменения.

*Сегодняшний день дает мне особое обещание. Я могу пребывать в гармонии и поделиться этим состоянием с другими. Мое мужество поддержит окружающих меня людей, а они, в свою очередь, поддержат меня.*

## 20 ЯНВАРЯ

*Боль расставания с любимыми – это всего лишь  
прелюдия к пониманию себя и других.*

*– Ширли Маклейн*

Жизнь – это процесс избавления от условий, которые мы не можем контролировать. Мы отпускаем людей и впоследствии перестаем смотреть на то, как они уходят из нашей жизни. Мы отпускаем время, место и опыт. Это может быть по-настоящему грустно – покидать кого-то или какие-либо места. Но это дает нам возможности для роста, о существовании которых раньше мы даже не подозревали. Этот опыт выталкивает нас за пределы своего прежнего «я» и направляет к более глубокому пониманию себя и других.

Зачастую огорчающий нас опыт причиняет боль и одновременно становится лучшим уроком, который жизнь может нам преподать. Переживание боли, переворачивающей все наши эмоции, одновременно увлекает нас к новым высотам. Наша жизнь становится богаче за счет этой боли. После нее любой опыт, связанный с другими людьми, становится глубже. Не стоит бояться упущенного времени или того, что любимый человек может уйти. Вместо этого необходимо научиться ценить то, что мы успели приобрести, и осознать, что от этого наша жизнь становится полнее.

*Сегодняшний день принесет не только прощание,  
но и приветствие. И я с радостью встречу все это.*

## 21 ЯНВАРЯ

*Людей, вещей и занятий стало слишком много.  
То же самое можно сказать про достойные  
занятия, ценные вещи и интересных людей.  
Нашу жизнь загромождает не только нечто  
тривиальное, но и важное.*

*– Энн Линдберг*

Нам необходимо не только заниматься какой-либо деятельностью, но и взаимодействовать с другими. Мы можем предложить свои дарования людям, которые встречаются на нашем пути, а они, в свою очередь, могут сделать то же самое. Если же мы будем пренебрегать подходящим временем и свободным местом, которые необходимы нам для взращивания души, совсем скоро нам будет нечем поделиться с другими.

Давайте проведем некоторое время вдали от людей, деятельности и вещей, от общения с Богом, поисков руководства и полной безопасности. Это научит нас делиться своими дарованиями с другими людьми. Также это время подготавливает нас к принятию дарований от окружающих. Мы на самом деле находим в других Божественные послания. Про-

водя время наедине с Богом, мы устраняем барьеры, которые мешают нам услышать очередную Божественную весть, выраженную через друзей и даже через врагов, которых мы встречаем на своем пути.

*Я сделаю подарок самой себе и проведу некоторое время в одиночестве. Я заслуживаю это не только сегодня, но и все последующие дни.*

## 22 ЯНВАРЯ

*Нельзя обрести мудрость, не прожив жизнь.  
– Дороти Макколл*

Жить – значит реагировать как на радости, так и на сложности. Мы не должны избегать опыта или деятельности, с которыми боимся не справиться. Только после их преодоления мы поймем, кем являемся на самом деле. Мы постигнем мудрость, которая заключается в понимании доступной нам силы.

Теряя уверенность в себе, мы пожинаем лишь часть жизненных даров. Это как смотреть черно-белый фильм, который на самом деле был снят в цвете. Наша жизнь состоит из красок, но мы должны быть мужественными, чтобы они могли проявиться. Только так мы почувствуем их, впитаем и претерпим необходимые изменения. Только так мы сможем отыскать у себя внутри свое истинное «я». Сложности жизни

учат нас мудрости. Обретая эту мудрость, мы преодолеваем препятствия, которые возникают на нашем жизненном пути.

*Жизнь – это гораздо больше, чем просто быть живым. У меня есть выбор полностью погрузиться в нее, потому что там, на глубине, меня ждет мудрость.*

## 23 ЯНВАРЯ

*Ей было сложно определить себя отдельно от мужа. Она пыталась поговорить с ним об этом, но он сказал ей лишь то, что у него не было никаких проблем с ее определением.*

*– Синтия Проннер Сетон*

Исцелиться – значит узнать, кто мы такие, независимо от наших друзей, детей, родителей или партнеров. Это значит узнать, чем мы хотим заниматься, какие книги любим читать, каким хобби интересуемся и что предпочитаем есть на обед. Исцелиться – значит понять направление, в котором мы хотим двигаться, и наметить курс, которого мы будем придерживаться день за днем. Это значит не только определить свои обязанности, но и неукоснительно им следовать.

Испытывая определенные потребности, мы можем стремиться к идентичности, которая не исключает зависимости от других. Мы можем наслаждаться массажем, причем как в

качестве пациента, так и в качестве самого массажиста. Мы также можем делить расходы по дому или обязанности по воспитанию детей. Зависимость от других в выполнении наших обязанностей не отменяет стремления к идентичности, а наоборот, только укрепляет его. Мы сами выбираем, где и при каких обстоятельствах быть зависимыми. К тому же здоровая зависимость дополняет независимость.

*Благодаря исцелению у меня появляются варианты. Каждый день дает мне новые возможности.*

## 24 ЯНВАРЯ

*Я смотрю на себя в зеркало глазами ребенка, которым я была.*

*– Джуди Коллинз*

Внутри каждого из нас живет хрупкий, но очень живой ребенок. Он объясняет наши переживания еще до того, как мы их осознаем. Наш внутренний ребенок может бояться новых мест, незнакомых людей и странных ситуаций. Он нуждается в заботе, которой, возможно, так и не получил в прошлом. Возьмите этого ребенка за руку и постарайтесь ему объяснить, что его не бросят. Никакое новое место, незнакомый человек или странная ситуация не должны его пугать.

Вы поразитесь тому, какая сила придет к вам, когда вы



полюбите себя, когда признаете испуганного ребенка у себя внутри и обеспечите ему безопасность. Мы не одиноки. Вместе мы можем противостоять чему угодно.

*Сегодня я позабочусь о своем ребенке и буду вместе с ним преодолевать те испытания, которые принесет этот день.*

## 25 ЯНВАРЯ

*Пришло время дисциплины. Все мы являемся учениками тех, кто обучит нас необходимым навыкам.*

*– Мария Исабел Баррено*

«Учитель появляется в тот момент, когда ученик к этому готов». Уроки жизни зачастую приходят неожиданно. Это происходит по воле Божьей. Мы эмоционально и духовно растем, вследствие чего в нашей жизни появляются учителя, к чьим урокам мы готовы. Учителем могут стать любовные отношения, тяжелая утрата или неугомонный ребенок. Обучение такого рода редко проходит без боли и вопросов, но мы готовы учиться у этого опыта.

Мы наслаждаемся нашим идеальным путешествием, когда все хорошо и мы не чувствуем боли. Именно эти периоды служат нашей цели. Они укрепляют нас и готовят к урокам, которые ведут к исцелению и к осознанию самих себя.

Понять, что все хорошо, – это основной урок, который нам необходимо усвоить. Учитель – это наш проводник, который поможет подняться на следующую ступеньку.

*Сегодня я хочу испытывать чувство благодарности за свои уроки и знать, что все хорошо.*

## 26 ЯНВАРЯ

*Каждое утро просыпайся с улыбкой на лице  
И демонстрируй этому миру любовь, что живет  
в твоём сердце.*

*Тогда люди будут относиться к тебе лучше.*

*Тогда ты обнаружишь, на самом деле  
обнаружишь,*

*Что ты прекрасен так, как сам это ощущаешь.*

*– Кэрол Кинг*

В том, чтобы вести себя так, как мы хотим, есть определенное волшебство. Наше поведение управляет ситуацией, а следом за ним идет наше отношение к происходящему и психическое состояние.

Нам не всегда удастся просыпаться с любовью в сердце к семье, друзьям и коллегам. Нам хочется, чтобы они первыми продемонстрировали свою любовь к нам. Но если мы протянем руку, подарим безоговорочную любовь, сосредоточимся на нуждах другого человека, то любовь вернется к нам в де-

сятикратном размере. Сам акт любви способен поднять настроение. Мы познаем любовь и испытываем ее не только к себе, но и к другим близким нам людям.

Любое отношение, будь то любовь или эгоизм, неполноценность или превосходство, будет определять то, как события нашей жизни повлияют на нас. Если мы встретим жизнь с любовью, с улыбкой на лице, мы сами обретем любовь и отыщем повод для улыбки.

*Мое отношение повлияет на этот день. Если я встречу его с любовью, значит, он будет отличным.*

## 27 ЯНВАРЯ

*Выживать – значит рождаться снова и снова.*

*– Эрика Йонг*

Мы выбрали жизнь. Каждый день мы заново принимаем это решение. Каждый раз, когда мы звоним другу, работаем по программе двенадцати шагов или идем на встречу, мы продлеваем наш контракт с жизнью. Мы перерождаемся. Мы много раз умирали эмоционально и духовно, прежде чем прийти на эту программу. Некоторые из нас рисковали по-настоящему проститься с этой жизнью. Но мы начинаем новый день и ищем помощи друг у друга. Мы выжили.

Нам еще предстоит побороться с нашим решением жить. Мы наверняка еще не раз захотим сдаться. Но мы уже сде-

ляли этот выбор, и мы знаем, что нам не придется делать это в одиночку. Со временем данное осознание облегчит нашу борьбу.

*Я выжила, поэтому сегодня я собираюсь это отпраздновать.*

## 28 ЯНВАРЯ

*Я считаю, что для того, чтобы стать чемпионом, сперва необходимо познать себя.*

*– Билли Джин Кинг*

Нам невероятно повезло, потому что у нас есть программа двенадцати шагов, при помощи которой мы сможем стать чемпионами. Эта программа поможет нам познать себя. Однако для начала нам самим необходимо приложить некоторые усилия. И надо сказать, что этот процесс не всегда может быть простым. Каждый из нас имеет свои минусы, и чаще всего в глаза бросаются именно они, а не плюсы, которыми мы обладаем. Однако познание себя признает и то, и другое. Стать чемпионом может каждый, будь то спортсмен, домохозяйка, учитель, секретарь или адвокат. Это означает увеличить количество собственных положительных качеств и уменьшить отрицательные, при этом принимая существование и тех, и других. Программа двенадцати шагов дает нам ежедневные возможности познавать себя, помогать делать то

же самое другим и укреплять свои положительные качества. Это настоящий чемпионат.

*Для того чтобы укрепить свои положительные качества, мне необходимо сначала осознать их, а затем неоднократно подчеркнуть. Сегодня я сосредоточусь на одном из них.*

## 29 ЯНВАРЯ

*«Ничего не могу поделать» – это то, что мы говорим, когда не хотим напрягаться.*

*– Ева Латбери*

Все мы наверняка знакомы с безответственным поведением и пассивностью. Раньше мы снимали с себя любую ответственность, и это предохраняло нас от обвинений. Это также мешало нам чувствовать себя значимыми, реализовывать свой потенциал, а также испытывать волнение от достижений. Боязнь неудачи помогла нам стать безответственными. Однако программа предлагает противоядие. Теперь мы знаем, что не сможем потерпеть неудачу, если посвятим свою жизнь высшей силе. Нам обязательно расскажут, что делать дальше. Те, кто будет идти с нами рядом, передадут послания, которые облегчат наш путь.

*Я выбираю исцеление. Я могу с этим справиться. Сегодня я отпраздную свое решение взять на себя*

## **30 ЯНВАРЯ**

*К счастью, [психо]анализ – это далеко не единственный способ разрешения внутренних конфликтов. Наша жизнь по-прежнему остается весьма эффективным психологом.*

*– Карен Хорни*

Для того, чтобы выйти из болезненных ситуаций, нам необходимы ответы, которые мы можем получить как у времени, так и через сообщения от других людей. Жизнь состоит из приливов и отливов, взлетов и падений, борьбы и спокойных времен. Мы слишком часто не понимаем того, что спокойные времена наступают благодаря нашей борьбе.

Все наши конфликты – это особые жизненные уроки. Мы можем научиться идти с ними в ногу, преодолевать их, осознавать их ценность для нас, как для растущих и меняющихся личностей. Это прекрасно – чувствовать себя в безопасности друг с другом и с той силой, которая в любое время поможет нам отыскать путь к решению.

Жизнь невозможна без конфликтов. Уроки, которые мы усваиваем, продвигают нас на более высокие уровни осознанности. Мы способны испытать радость, скрытую внутри конфликта. Мы помогаем друг другу вспомнить, что сла-

дость настоящего момента связана с болью прошлого.

*Все события, как и любой опыт, связаны между собой. Путь, который я преодолеваю в одиночку или с другими людьми, приводит к более ярким дням. Я буду доверять этому пути, потому что именно он является для меня наиболее правильным.*

## 31 ЯНВАРЯ

*Женщина не должна принимать, она должна бросать вызов. Ее не должно пугать то, что находится вокруг. Она должна уважать ту женщину в себе, которая борется за жизнь.*

*– Маргарет Сэнгер*

Наше желание расти, занять определенное место в жизни и осознать свою значимость необходимо для нас как для цельных существ. В нас живет вечный Божественный Дух. Об этом говорит наше внутреннее побуждение двигаться вперед, пробовать новый подход к старой проблеме, устраиваться на новую работу или осваивать новый навык.

Постепенно осваивая свое стремление к этим новым горизонтам, новым друзьям и местам, мы обретаем смысл жизни. Мы можем смело доверять этим импульсам. У каждого из нас есть особый дар, который мы можем проявить в этой жизни, находясь среди тех, с кем она нас свела.

Мы могли подавлять свои внутренние побуждения из-за

страха. Быть человеком – значит иметь постоянное желание стать кем-то более значимым. Нас по-прежнему одолевают страхи, но мы преодолеваем их все вместе, поддерживая друг друга. А программа двенадцати шагов дарует нам радость от каждого достижения. Теперь мы знаем, что наше существование наполнено смыслом.

*Мы растем, меняемся и оказываем влияние на окружающий мир. Все это часть Божьего плана. Я доверяю своим импульсам и следую в том направлении, которое они мне укажут.*



# Февраль

## 1 ФЕВРАЛЯ

*Вы были рядом, когда я нуждалась в вас. Вы выделялись своей силой и вели меня за собой. Я предлагаю каждому из вас свое существо, свою любовь и всю себя.*

*– Дейдра Саро*

Каждый день нашей жизни мы выступаем в роли проводников друг для друга. Мы взаимозависимы. В данную минуту у нас кто-то чему-то учится, и мы делаем то же самое. Зачастую мы даже не знаем, чем делимся с окружающими. И мы редко осознаём ценность того, что получаем.

Это вполне естественно – сопротивляться тому, что предлагает нам другой человек. Но течение времени только подчеркивает ценность этого опыта. Мы ищем утешение. Люди, которые могут предоставить нам это утешение, предлагают свою силу и дают надежду для того, чтобы мы преодолели любые трудности.

Для нашего существования необходимы как трудные времена, так и вовремя подставленные плечи друзей. Они в равной степени вносят свой вклад в наши жизненные проекты.

Тяжелые времена заставляют нас молиться и обращаться к другим за утешением. Все мы целители, готовые поделиться своей силой. И все мы нуждаемся в исцелении.

*Умение получать и отдавать свою силу – это одно из величайших дарований моего исцеления.*

## **2 ФЕВРАЛЯ**

*Большинство из нас хочет общаться и быть услышанными.*

*– Дори Превин*

Когда мы говорим, но нас никто не слышит, наше внутреннее «я», которое мы представляем этому миру, отрицается. «Величайший подарок, который мы можем сделать друг другу, – это внимание». Если мы хотим внимания, мы сами должны уделять его окружающим. Суть этого заключается в том, чтобы отпускать все посторонние мысли во время разговора с кем-либо. Не стоит ждать от других того, чего мы сами не можем им дать.

Быть услышанным и слушать другого человека – значит аккуратно коснуться его словами или позволить его словам коснуться нас. Когда мы открываемся людям, последнее, чего мы хотим, – это чтобы нас осуждали, пристыжали или недооценивали. Прежде всего мы хотим знать, что нас внимательно выслушали. И когда у нас есть возможность услы-

шать другого, мы внимательно прислушиваемся к словам, предназначенным для нас. Именно эти слова сближают нас с внутренним «я». Слушая друг друга, мы также слышим и самих себя. Каждый разговор дает нам шанс быть настоящими и помочь другому человеку ощутить то же самое.

# 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.