

# ОСТАНОВИТЬ ПОТОК НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

ТОКИО ГОДО



Живи настоящую жизнь

МИ∞

МИФ Психология

Токио Годо

**Живи настоящую жизнь.  
Остановить поток  
навязчивых мыслей**

«Манн, Иванов и Фербер»

2020

УДК 316.648.4  
ББК 88.352

**Годо Т.**

Живи настоящую жизнь. Остановить поток навязчивых мыслей /  
Т. Годо — «Манн, Иванов и Фербер», 2020 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00214-334-4

В третьей книге серии «Живи настоящую жизнь» автор – известный японский бизнесмен, писатель и спикер – рассказывает о том, как перестать прокручивать в голове ненужные мысли, избавиться от тревоги и научиться действовать. Сколько ненужных мыслей крутится у нас в голове! Мы обдумываем, кто что нам сказал; оцениваем свои и чужие действия; жалуемся на работу; страдаем и жалеем себя. Между тем, считает Токио Годо, заикленность сужает кругозор, приводит к утрате гибкости и творческого потенциала. Из третьей книги серии «Живи настоящую жизнь» вы узнаете, как справиться с тревожными и навязчивыми мыслями. Научитесь избавляться от сомнений и двигаться вперед. Будете превращать стрессовые ситуации в задачи и искать решение. Почувствуете, что справляетесь с трудностями спокойно, без паники, разочарований и отчаяния. Вернете себе смелость и любопытство. Возьмете ответственность за свою жизнь в собственные руки. Для кого книга Для тех, кто часто заикливается на одном и том же, не уверен в правильности своего выбора и испытывает сожаления. Для всех, кто хочет беспокоиться не обо всем подряд, а о том, что действительно. На русском языке публикуется впервые.

УДК 316.648.4  
ББК 88.352

ISBN 978-5-00214-334-4

© Годо Т., 2020

© Манн, Иванов и Фербер, 2020

# Содержание

Введение	7
Часть I. Тревога	10
1. Беспокойные мысли излишни	10
2. Не переживайте по пустякам	12
3. Не вините окружающих	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Токио Годо

## Живи настоящую жизнь. Остановить поток навязчивых мыслей

Оригинальное название:

前向きに悩む力

**Годо, Токио**

Живи настоящую жизнь. Остановить поток навязчивых мыслей / Токио Годо; пер. с яп.  
А. Палагиной. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – (Живи настоящую жизнь).  
ISBN 978-5-00214-334-4

*Все права защищены.*

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

前向きに悩む力

MAEMUKINI NAYAMU CHIKARA

© Tokio Godo 2020

Original edition published by Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

Russian Edition arranged with Youbook Agency, China and Nova Littera.

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

\* \* \*

## Введение

Начинать книгу с личных признаний, пожалуй, нескромно, но тревога – это не про меня. Жизнь для меня – счастливый билет. Я стараюсь смотреть в будущее с оптимизмом и искать повод для радости в каждом дне. Более того, я уверен, что мы живем в прекрасное время.

Конечно, я тоже много переживал и порой не мог избавиться от навязчивых мыслей. Вот примеры таких ситуаций (замечу, они в прошлом):

- В средней школе я стеснялся своего прыщавого лица.
- Тогда же я был капитаном волейбольной команды и день и ночь обдумывал, как заставить ребят относиться к тренировкам серьезно.
- Вплоть до окончания мной школы мы постоянно спорили с отцом из-за моего дальнейшего карьерного пути.
- Я впадал в отчаяние от того, что девушки, с которыми я встречался, меня бросали.
- Я заскучал в университете, перестал ходить на лекции и в итоге оказался на грани исключения из-за неоплаты.
- Я намеревался стать бухгалтером, но накануне квалификационного экзамена решил, что ничего не получится, и не сдал его.
- После вуза полгода проработал на фрилансе.
- На первом же рабочем месте меня невзлюбило руководство, и я чувствовал себя подавленным. Меня бы уволили, если бы я не ушел сам.
- У меня не всегда складывались отношения с коллегами.
- Я разводился через суд.
- На меня подавали в суд, и я тоже подавал на людей в суд.
- Три созданные мною компании закрылись из-за низкой производительности и проблем в коммуникации между сотрудниками.
- Увольняя сотрудников, я чувствовал себя никчемным, лишенным всяких управленческих способностей начальником.
- Я оказался на грани банкротства и принял решение ликвидировать свою компанию.
- Меня предал сотрудник, которому я доверял, и это привело к закрытию моей компании.
- У меня были проблемы с акционерами в вопросе деловой политики.
- В результате налоговой проверки в моей компании с меня взыскали дополнительный налог.
- Во втором браке у меня родился ребенок-аутист.

Прочитав это, многие посочувствуют: «Тяжело же тебе пришлось». Да уж: лет в сорок я снова пришел к тому, с чего когда-то начинал. Я каждый день попадаю в сложные ситуации, но гоню от себя тревожные и навязчивые мысли. Как мне это удастся? Отчасти благодаря знаниям, опыту и финансовым возможностям, однако в большей степени благодаря новому подходу:

- Я отношусь к стрессовой ситуации как к задаче и в результате решаю ее.
- Я научился контролировать свое восприятие ситуации.

## **Тревога не бессмысленна**

Возможно, это звучит парадоксально, но нельзя утверждать, что без каких-либо переживаний нам было бы лучше. Чтобы достичь душевного спокойствия, нам иногда действительно необходимо что-то пережить. Например, не пропустив тревогу через себя, мы не почувствуем удовлетворение от того, что наше решение оказалось наилучшим.

Именно так на каком-то этапе развития своей компании я осознал, что мне лучше работать в одиночку. С тех пор я больше не сомневался в этом и, расширяя бизнес, без колебаний выбрал «аутсорсинг без найма сотрудников» и «автоматизацию с помощью систем».

В процессе поиска решения переживания могут стать своего рода подготовкой, помогут развеять сомнения и двигаться вперед. Природа не просто так наделила нас широким спектром эмоций. Беспокойство можно превратить в «способность предчувствовать кризис». Чувство опасности убережет нас от блуждания в чаще и укуса змеи. Все эти чувства – часть инстинкта самозащиты и необходимы нам для выживания.

Более того, тревога и мысли, которые крутятся в голове, – это показатель амбиций и тяги к развитию. Нас будоражит желание стать и быть теми, кем мы хотим, и то, что мы еще не достигли своих идеалов, вызывает беспокойство. Наше «я» многослойно. Оно формируется через опыт проживания множества эмоций – негативных и позитивных, простых и сложных: радости, печали, зависти, комплекса неполноценности, чувства достижения цели или волнения.

Отсутствие эмоционального опыта делает нас психологически уязвимыми. В этом случае любая ситуация, затрагивающая наше слабое место, может выбить из колеи, заставит опустить руки. Мы утратим способность к трезвому мышлению и не найдем подходящее решение.

### **ПРОЖИВАЯ ЭМОЦИИ, МЫ НАЧИНАЕМ РАЗБИРАТЬСЯ В НИХ И ЛЕГЧЕ ПРЕОДОЛЕВАЕМ СЛОЖНОСТИ.**

Благодаря опыту мы учимся справляться с трудностями спокойно и выдержанно, без паники, разочарований и отчаяния. Вот почему так важен период юности, когда мы в наибольшей степени подвержены переживаниям и очень восприимчивы. В эти годы укрепляется не только наше тело, но и дух, так что в проживании тревог нет ничего плохого.

## **Не заикливайтесь**

Зацикленность сужает кругозор, приводит к утрате гибкости и творческого потенциала. Вы не видите альтернатив и не понимаете, к кому обратиться за советом. Под прессом тревожных мыслей вы теряете смелость и любопытство. Вы называете себя бездарностью, ненавидите себя, обвиняете в своих неудачах окружающих, испытываете чувства отчаяния и безнадежности.

Однако сама по себе тревога не укрепит ваш дух и не поспособствует развитию. Если проблемы, из-за которых вы переживаете, не решаются, ситуация не улучшается, а навязчивые мысли не подталкивают к действиям, которые делают вас и окружающих счастливыми, то они бессмысленны.

Перестаньте подвергать себя губительной силе неэффективной тревоги. Научитесь направлять мысли на разработку способов решения и превращать тревоги в задачи.

## **Три способа решить проблемы**

Я считаю, что для решения проблемы необходимо предпринять следующее:



- Поиск решения и его осуществление.
- Новое восприятие, при котором проблемы перестанут вызывать беспокойство.
- Выработка мышления, при котором вы изначально не поддадитесь тревоге.

Первый пункт – «поиск решения и его осуществление» – кажется очевидным, однако его недостаточно. Возьмем пример: вас одолевает безотчетный страх старости, но вы не осознаете, что именно вас беспокоит. Люди часто убеждены, что в их ситуации ничего нельзя сделать. Они не могут решить проблемы, поскольку находятся в плену стереотипов и предвзятого мнения о себе, установок вроде «я не могу себе позволить такое сказать», «я не в состоянии с этим справиться», «это невозможно». Однако, как я уже сказал, тревога часто проистекает из желания расти и самосовершенствоваться. Если бы причина беспокойства была вам безразлична, вы бы не испытывали его. Чтобы стать лучше, воспринимайте его как вызов.

Следующие пункты – «новое восприятие, при котором проблемы перестанут вызывать беспокойство» и «выработка мышления, при котором вы изначально не поддадитесь тревоге» – подразумевают, что вы должны отказаться от привычных шаблонов мышления и перестать на чем-то заикливаться.

Тревогу порождает не что иное, как вера в то, что «должно быть только так, и никак иначе». Например, навязчивая идея о том, что важно получить высшее образование, приводит к развитию комплекса, если это не удалось. Люди, не заикленные на этой идее, не испытывают и тревоги. Им не важно, сколько классов школы они окончили.

Именно вокруг этих трех пунктов и выстроена данная книга. Она разбита на части: «Тревога», «Характер», «Комплекс неполноценности», «Карьера», «Взаимоотношения», «Деньги» и «Разочарование». Как автор, я буду рад, если моя работа хоть в какой-то мере поможет вам избавиться от навязчивых мыслей и переживаний.

*Сентябрь 2020 года Токио Годо*

## Часть I. Тревога

### 1. Беспокойные мысли излишни

*Люди до: видят в жизни одни лишь трудности и страдают.*

*Люди после: преисполнены чувством счастья и самореализации.*

Одно и то же событие влияет на нас по-разному: кого-то расстроит, а кто-то даже не обратит на него внимания. Одни в случае увольнения сникнут, посчитав, что «жизнь кончена», другие, наоборот, приободрятся, посчитав за возможность подыскать лучшее место. Кто-то, заболев, тут же начинает себя накручивать, а кто-то рассудительно сосредоточится на лечении.

Таким образом, источник тревожных мыслей не событие само по себе: мы «настраиваемся» на тревогу. И проблема в том, что не можем вовремя себя остановить.

#### Тревога – не более чем театр одного актера

Все, что мы называем жизненными трудностями, оковами для возможностей, общественным давлением и бесперспективным будущим, придумывают и насаждают вовсе не окружающие, а мы сами. Мы выдумываем несуществующие в реальности голоса, которые нашептывают: «О тебе думают то-то», «А что ты будешь делать, если о тебе подумают так-то?» – и переживаем, что не можем заявить о своих истинных желаниях. Ни общество, ни пространство, в котором мы находимся, ничего не предопределяют, мы сами раздуваем проблемы и ввергаем себя в беспокойство.

#### В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ТРЕВОГА – НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ТЕАТР ОДНОГО АКТЕРА.

Прекратите наделять все своим надуманным смыслом, и тревоги исчезнут. Научитесь не суетиться и не заикливаться. Это во многом зависит от силы воли, и вам придется приложить усилия. В идеале научитесь не переживать: другими словами, не поддаваться негативу, оставаться в хорошем смысле безэмоциональными.

#### Жизнь без суеты – путь к счастью

Вы наверняка видели людей, которые даже в стрессовой ситуации кажутся удивительно спокойными. Они сохраняют хладнокровие и не переживают по каждому пустяку. Конечно, мы не говорим о крайностях, когда люди вообще не способны испытывать радость или другие глубокие эмоции. Однако, поверьте, радость и глубокие эмоции – это не обязательные условия счастья. Более того, эмоциональные по натуре люди не всегда способны сохранять спокойствие, их легко выбивают из колеи внешние факторы, а настроение неустойчиво. Можно даже сказать, что они недостаточно зрелые. Для зрелого человека счастье – это чувство самореализации, достижение целей, довольство собой, удовлетворенность, а также гармония.

Нередко мы связываем радость и волнение с какими-то достижениями. Однако, например, дети в процессе взросления оценивают и воспринимают события, среду или свои поступки как нечто само собой разумеющееся. Профессиональные спортсмены, забивая гол или побеждая в забеге, тоже не считают свои действия чем-то особенным.

Я считаю себя уравновешенным: нечасто прыгаю от радости, но и злюсь тоже нечасто. Не закипаю от гнева, когда дети наводят в доме беспорядок, и не переживаю, когда со мной

спорят в интернете или пишут едкие комментарии. Кем бы ни был мой оппонент, я всегда открыто высказываю свои мысли и привожу аргументы. Публикация новой книги, одобрение кредита на инвестирование в недвижимость, заключение выгодной сделки, интерес аудитории на семинаре – на все это я реагирую словами: «Что ж, ну вот и хорошо» или «Неплохо вышло».

Я получаю удовольствие от жизни именно потому, что иногда мне что-то не нравится. Это трудно понять, не пережив лично, но я думаю, что жизнь без особых эмоциональных взлетов и падений и есть своего рода счастье.

### **Креативный человек не тревожится**

У некоторых людей дождь вызывает негативные эмоции и даже депрессию, потому что «из-за дождя воздух становится влажным», «белье долго сохнет», «из дома в такую погоду не выйти», «за секунду промокаешь до нитки», «лень таскать с собой зонт», «нет солнца – нет настроения». Понятно, что большинство из нас предпочитают ясную погоду, но стоит ли заранее настраивать себя негативно?

**ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ И ИЗМЕНИТЬ  
К НЕЙ ОТНОШЕНИЕ? ПЕРВЫМ ДЕЛОМ – СМЕЛО ВЗГЛЯНУТЬ ЕЙ  
В ЛИЦО.**

Взгляните на пасмурную погоду иначе. Как вам такой подход: «Почему бы не наслаждаться солнечными днями по-своему, а дождливыми – по-своему?» Подумайте, как можно получать удовольствие от дождливой погоды. Если вы боитесь промокнуть, носите с собой сменную одежду. Купите стильные резиновые сапоги и дождевик, и вы сможете гулять под дождем.

Окружающий мир переменчив, но это не должно мешать нам наслаждаться жизнью. Иногда стоит посмотреть на происходящее под другим углом – это и есть способность преодолевать проблемы. Если вы сможете переключиться с мысли «дождь навевает меланхолию» на «как радоваться даже в дождливую погоду», то со временем научитесь решать и другие проблемы: например, получать удовольствие от скучной работы или находить что-то приятное в, казалось бы, безрадостных ситуациях.

Без креативности вы попадете под власть предубеждений, начнете бояться изменений, будете чувствовать подавленность и неспособность вырваться из круга негативных эмоций. Зависимость настроения от внешней среды делает нас уязвимыми. Если вы живете в дождливом климате, стоит ли печалиться каждый раз, когда небо затягивает тучами?

Мы не всегда можем повлиять на ситуацию, но можем задействовать креативное мышление – то есть поразмыслить, как получать от ситуации удовольствие. Есть поговорка, что творческие люди не знают тревог – кажется, она о том, о чем мы говорим.

## 2. Не переживайте по пустякам

*Люди до: относятся ко всему слишком серьезно.*

*Люди после: спокойно воспринимают ситуацию, если она не нарушает их личные границы.*

Один из способов избавиться от тревоги – обдумать проблему и возможные последствия. Неужели ситуация настолько неразрешима?

Предлагаю вам сделать небольшое упражнение. Мысленно проведите черту и расположите за ней самые критические ситуации, которых вы во что бы то ни стало хотели бы избежать. Затем представьте, что один из ваших кошмаров воплотился в реальность. Чем детальнее вы это представите, тем отчетливее ощутите, что остальные проблемы не так уж и страшны.

Я приведу примеры того, чего хотел бы избежать в жизни.

- *Первое место в рейтинге моих страхов*

Смерть или потеря семьи.

Убийство человека.

Уголовное наказание в виде лишения свободы на срок более пяти лет.

- *Второе место в рейтинге моих страхов*

Серьезная травма или болезнь (своя или членов семьи).

Разлука с семьей.

Нанесение другому человеку тяжелых увечий.

Преступление, от последствий которого не защитит ни один адвокат.

Потеря всего имущества.

Вот такие рамки я для себя установил. В любой ситуации я стараюсь понять, как связаны мои тревоги с одной из этих ситуаций. Как правило, никак, и я перестаю забивать себе голову лишними мыслями.

Если я не понравлюсь другим родителям в школе или учителям; если я провалю важную презентацию; если не сдам экзамен; если на меня накричит начальник; если меня уволят с работы; если коллеги из другого отдела проигнорируют мои просьбы; если поссорюсь со своим лучшим другом – все это не идет ни в какое сравнение с тем, что я обозначил выше. Так что беспокоиться не о чем.

### Что делать, если мой ребенок не совсем здоров?

Моему старшему сыну в детстве диагностировали расстройство аутистического спектра. Сейчас мы посещаем реабилитационный центр, и в дальнейшем сын, скорее всего, пойдет в специальную школу. Надежды на обучение в обычной школе практически нет.

Родители многих детей с особенностями развития страдают тревожностью. Некоторые не признают особенностей своего ребенка, не консультируются у детского психиатра, не обеспечивают специальный уход. Нередки случаи, когда неподготовленного ребенка помещают в обычный класс, где он не успевает за программой, не может подружиться со сверстниками и в результате получает вторичную травму в виде издевок со стороны одноклассников и страха ходить в школу.

### СОВЕТ ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКА ВРАЧУ ВЫЗЫВАЕТ У ЧАСТИ РОДИТЕЛЕЙ ЯРОСТЬ.

«Вы что, считаете моего ребенка недоразвитым?» – обычно говорят они. В некоторых детских садах подобные разговоры даже находятся под запретом. Тем не менее я никогда не забивал себе голову ненужными мыслями по этому поводу. Состояние моего сына не входит в мой список “опасностей” – это даже не болезнь, а дисбаланс в работе мозга.

Я начал понимать, что с сыном что-то не так, когда ему исполнилось три года, – он практически не разговаривал. Именно поэтому, когда врачи объявили диагноз, я спокойно стал искать информацию о том, как помочь ребенку с нарушениями развития вести полноценную жизнь. И вот что я понял. Каждый человек – существо с несбалансированными сильными и слабыми сторонами, но у ребенка с особенностями развития больше подобных расхождений. Задача родителей в этом случае – развить слабые стороны без ущерба для обыденной жизни ребенка, а ярко выраженные особенности немного сгладить.

### СРЕДИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И УЧЕНЫХ НЕМАЛО ЛЮДЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ.

Между тем, посвятив себя любимому делу, они добиваются значительных результатов. Сейчас очень популярна идея нейроразнообразия, согласно которой атипичное развитие, такое как аутизм или задержка в развитии, – это одна из вариаций генома человека. Можно надеяться, что со временем появится благоприятная среда для поддержки таких людей. В IT-сфере, например, приветствуют сотрудников «с нейротипичным разнообразием», поскольку при должной поддержке они показывают более высокую производительность.

Чем больше мы углубляемся в эту тему, тем яснее понимаем, что особенности могут быть преимуществами. Важно *изучать* и *повышать осведомленность*, расширять свое представление о мире за пределами себя и об альтернативных решениях проблем. Даже если вы решите задачу, то поймете, как создать условия, в которых вам не придется ломать над ней голову. Осознав, что существуют другие варианты нормы, вы обретете гармонию. И тогда тревога из отчаяния обратится в надежду.

### 3. Не вините окружающих

*Люди до: зависимы от общества или отдельных людей и злятся из-за этого.*

*Люди после: принимают результаты своего выбора, ищут пути решения.*

Вы избавитесь от ненужных мыслей и беспокойства, если поймете, что сами несете за себя ответственность.

Мы часто полностью полагаемся на других людей, корпорации, политиков, общество и чувствуем разочарование, когда понимаем, что ожидания не оправдались. Если человек не может изменить собственную жизнь сам, рассчитывать ему не на что. Конечно, речь не идет о личной ответственности в случаях, не поддающихся нашему контролю, таких как болезнь, ДТП по вине другого водителя или кража.

Вы жалуетесь на огромное количество работы? Но ведь вы сами отправили резюме, прошли собеседование и приняли решение устроиться в эту компанию. Никто вас не заставлял. Ваша ситуация – результат собственного выбора. Вместе с тем и увольнение, и перевод в другое место – также свободный выбор человека. Никто не может ему этого запретить.

#### **Отчаяться или бороться – выбор за вами**

Многие люди боятся нищеты. Конечно, безденежье ограничивает наши возможности и доставляет дискомфорт, но выбор – отчаяться или бороться – также ваш.

Возможно, ваша работа мало оплачивается, условия труда сомнительные, но вы терпите за неимением других предложений. Почему бы вам не освоить что-то новое и не поискать место в надежной организации? Учеба вам не по карману? Вы ошибаетесь.

**СЕЙЧАС МОЖНО УЧИТЬСЯ ПО НОВЕЙШИМ БИЗНЕС-КНИГАМ И СПРАВОЧНИКАМ В БИБЛИОТЕКЕ ИЛИ СЛУШАТЬ ОНЛАЙН-ЛЕКЦИИ МИРОВЫХ ТОП-ВУЗОВ.**

Ссылаться на отсутствие специальной подготовки только потому, что не было возможности посещать университет, нельзя.

В прошлом мне пришлось переехать в старенькую квартирку с невысокой арендной платой. Дела в моей компании шли тогда настолько плохо, что я не смог выплачивать зарплату даже самому себе. Тем не менее я старался находить в жизни удовольствие: радовался, когда наткнулся на недорогое кафе, где бесплатно подливали кофе, и сидел там часами.

Пусть у вас нет денег, но, если вы сохраните надежду, что когда-нибудь в будущем все наладится, жизнь перестанет казаться такой ужасной. Бедность сама по себе – это не проблема. Проблема кроется в психологии человека, который сравнивает себя с преуспевающими людьми и перестает бороться.

**ВЫБИРАЯ НАДЕЖДУ, ВЫ ВЫБИРАЕТЕ БУДУЩУЮ ЖИЗНЬ.**

Многие обвиняют общество в том, что люди не могут реализоваться, что нет надежды на будущее. Но надежда берет источник в индивидуальной воле, ее нельзя получить от кого-то другого. С надеждой в вашей жизни появится радость. Это правило работает в обе стороны.

### **Помните о последствиях**

Личная ответственность буквально подразумевает, что вы сами в ответе за свою жизнь. Это не значит, что нужно игнорировать потребности окружающих или притеснять социально незащищенные группы. Мы говорим о готовности самостоятельно принимать решения, а также их последствия. Даже в случае болезни необходимо найти в себе силы, признать, что случившееся – результат недостаточной заботы о здоровье, и изменить повседневные привычки.

Увольнение – это сигнал о том, что у вас недостаточно развиты необходимые навыки или что ваши способности в настоящий момент не соответствуют требованиям компании. Ищите способы повысить свой профессиональный уровень, забыть о тревогах или присматривайте другую работу. Во время кризиса спрашивайте себя, какие возможности откроются перед вами впоследствии, какой урок можно вынести из сложившейся ситуации. Быть может, все это лишь необходимое испытание?

Ответственность за свое благополучие подразумевает также поиск способов, которые уменьшат негативное воздействие окружения и общества. В результате вы перестанете полностью полагаться на других и станете самостоятельнее. Вы возьмете ситуацию под контроль, невзирая на внешние негативные факторы.

## **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.