

Фил Лейн



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по нарративной терапии

для повышения
самооценки

ПЕРЕПИШИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ,
ПРЕОДОЛЕЙТЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА
И ЧУВСТВО НЕПОЛНОЦЕННОСТИ
И ОБРЕТИТЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
НА ДЛИНЕ ГОДЫ



Фил Лейн
Рабочая тетрадь по
нарративной терапии для
повышения самооценки:
перепишите свою историю,
преодолейте синдром
самозванца и чувство
неполноценности и
обретите уверенность
в себе на долгие годы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73824808

*Рабочая тетрадь по нарративной терапии для повышения самооценки:
перепишите свою историю, преодолите синдром самозванца и чувство
неполноценности и обретите уверенность в себе на долгие годы: ИГ*

«Весь»; Спб; 2026

ISBN 978-5-9573-6568-6

Аннотация

Рабочая тетрадь предлагает вам стать исследователями собственного жизненного нарратива, или, говоря простыми словами, рассказа о себе. Автор, психотерапевт Фил Лейн, помогает читателям осознать, как их личные истории влияют на самоощущение и самооценку. Книга учит анализировать существующие нарративы, выявлять негативные установки и социальные стереотипы, которые влияют на нас. Во время выполнения заданий вы начнете формировать новые позитивные нарративы для повышения уверенности в себе, обретете мотивацию к личностному развитию. Основная цель – создание обновленного, вдохновляющего рассказа о собственной жизни, наполненного добротой, поддержкой и уважением к себе.

Содержание

Введение	7
Для кого эта книга?	10
Как пользоваться этой книгой	12
Несколько слов о самосострадании при работе с книгой	14
Часть 1. Твоя история	16
Глава 1. Твой нынешний нарратив	17
Об этой главе	18
Как работать с этой главой	19
Что такое нарративная терапия?	20
Истории, которые тебе нравятся	23
Доминирующие нарративы	29
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Фил Лейн

**Рабочая тетрадь по
нарративной терапии для
повышения самооценки:
перепишите свою историю,
преодолейте синдром
самозванца и чувство
неполноценности и
обретите уверенность
в себе на долгие годы**

Посвящается Нико.

*Пусть твоя история будет прекрасной и
уникальной.*

Phil Lane

The Narrative Therapy Workbook for Self-Esteem:

Rewrite Your Story, Overcome Imposter Syndrome and

Feelings of Inadequacy, and Build Lasting Confidence

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© 2025 by Phil Lane

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
АО «Издательская группа «Весь», 2026

Введение



В начале карьеры я вел терапевтическую группу для подростков, ориентированную на нарративную терапию. В то время я был новичком в этой области и пытался найти свою клиническую нишу. Я изучал литературу по нарративной терапии, и, как любитель писательства и сочинительства ис-

торий, заинтересовался этим подходом. Нарративная терапия была понятна мне концептуально: **это способ использовать личные истории и нарративы для исцеления, улучшения самооценки и развития самопринятия.** Когда я подумал о клиентах, с которыми мы работали, – подростках с множеством жизненных трудностей, которые часто приводили к низкой самооценке и чувству неполноценности, – то решил: «Это может сработать». Я прикинул, как могла бы выглядеть группа нарративной терапии, и разработал несколько правил:

- *Нет «правильного» или «неправильного» способа участвовать в групповой работе; принимаем все, что участники напишут или создадут.*
- *Никогда нельзя давить на участников и настаивать на том, чтобы они поделились историей. Если они захотят высказаться, мы выслушиваем их с интересом, уважением и сочувствием.*
- *Не ограничиваем участников единственным способом повествования. Если участник группы во время выполнения задания хочет выразить мысль через рисунок, или напеть песенку, или разыграть сценку, то такие способы самовыражения будут равноценны письменным ответам. Мы не помещаем понятие «нарратив» в строгие рамки, а, напротив, используем его в самом широком смысле.*

Во время первой сессии я был приятно удивлен, когда обнаружил, что участники любят создавать истории и делиться ими. Концепция, казалось, сразу же нашла отклик у подростков – они были воодушевлены и стремились попробовать этот новый и необычный подход к исцелению, а идея обмена историями, похоже, сближала их. В этом и заключается ценность нарративного подхода: он позволяет найти, высвободить и поделиться тем, что объединяет наши истории. Жизненный опыт участников психотерапевтической группы, их социальное и финансовое положение сильно различались, но все они получили ощущение общности во время групповой работы и в той или иной степени приблизились к исцелению.

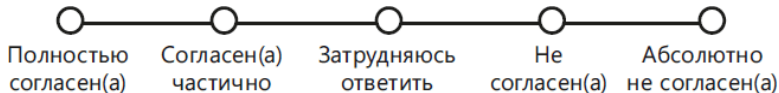
Это был определяющий момент в моей карьере. Сегодня я бы описал себя как «гуманистического» психотерапевта, и корни этого самоопределения уходят к той практике работы с нарративной терапией. В конце каждой групповой сессии я благодарил всех за их участие, искренность, креативность и смелость, и я благодарю тебя, дорогой читатель, за то же самое, за чтение этой книги и за открытость к нарративному подходу. **Моя искренняя надежда и пожелание тебе – пусть чтение станет целительным и восстанавливающим процессом и ты начнешь смотреть на свою уникальную жизненную историю с бóльшим состраданием и чувством самопринятия.**

Для кого эта книга?

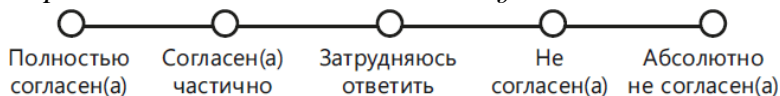
Цель этой книги – помочь тебе улучшить твою самооценку, используя силу личного нарратива. Негативные нарративы, сфокусированные на проблемах и трудностях, оказывают разрушительное влияние на самооценку, на способность принимать себя и относиться к себе с состраданием. Если ты держишься за негативную и деструктивную историю о себе, эта книга поможет создать более точный, сострадательный и поддерживающий нарратив жизни.

В основе нарративной терапии лежит честный взгляд на то, как мы описываем себя, а также оценка влияния нарративов на нашу психику. Допустим, я рассказываю себе историю о том, что я «неудачник». Это, безусловно, негативно скажется на моей самооценке и способности принимать себя с состраданием. Представленная ниже шкала для оценки твоего психологического состояния предлагает задуматься о личном нарративе и его воздействии на самооценку. Отметь степень твоего согласия с каждым утверждением.

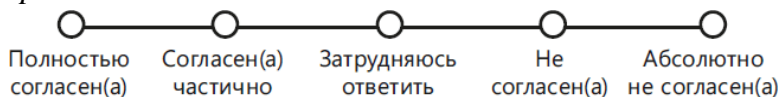
История, которую я рассказываю о себе, обычно бывает строгой и самокритичной



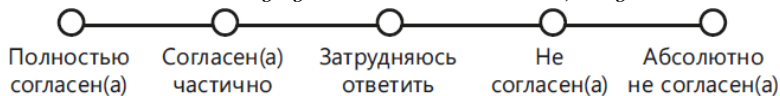
История, которую я рассказываю о себе, не помогает и не поддерживает и часто заставляет чувствовать себя плохо



История, которую я рассказываю о себе, фокусируется на проблемах и недостатках и игнорирует положительные стороны



Если я изменю историю, которую рассказываю о себе, это поможет мне и улучшит мою самооценку



Если хотя бы в одном из перечисленных пунктов был положительный ответ, твоя история и самооценка могли бы выиграть от честного и сострадательного переосмысления нарратива. Эта книга поможет преобразовать твою историю в позитивное отражение твоей истинной личности.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга создана для того, чтобы шаг за шагом провести тебя через нарративную терапию. Она не только знакомит с ключевыми концепциями, но и мотивирует действовать, предлагает упражнения и задания. Благодаря им ты проложишь свой путь к положительным переменам в жизни.

Нет правильного или неправильного способа использовать эту книгу – просто позволь себе действовать искренне, проявлять любопытство и прислушиваться к истинному «Я». В нарративной терапии нет жестких правил, но вот несколько простых рекомендаций, которые полезно держать в уме, осваивая этот подход:

- Нарративная терапия – это не урок русского языка и литературы. Не беспокойся о правильной грамматике, точности формулировок или соблюдении других правил.
- Тебе не нужно составлять план. Пиши то, что приходит в голову. В нарративной терапии мы любим концепцию «первая мысль – лучшая мысль». Чем искреннее и открытее ты будешь действовать, тем больше пользы принесет терапия.
- Когда ты приступишь к выполнению заданий из раздела «Твой черед», смело пиши прямо в книге. При необходимости используй дополнительные листы бумаги, компьютер, телефон и любые подобные гаджеты. Используй тот способ,

который кажется тебе наиболее удобным.

- Обязательно выполняй упражнения и задания именно в той последовательности, в которой они представлены в книге. Для выполнения упражнений и заданий используйте блокнот, тетрадь, а при необходимости – дополнительные листы и стикеры. Их порядок выстроен таким образом, чтобы достичь стойкого эффекта от занятий.

Аббревиатура **FREE** (англ. «свобода». – *Прим. пер.*) поможет тебе запомнить основные принципы нарративной терапии при работе с книгой. Вспоминай этот акроним, выполняя упражнения.

F – Free, свобода: мы пишем и рассказываем наши истории совершенно **свободно**. Мы – единственные авторы своих историй, и никто другой не имеет права диктовать нам, как мы должны их рассказывать.

R – Raw, искренность: мы пишем из глубины нашего **искреннего** намерения. Мы ничего не скрываем. Когда мы пишем, мы не беспокоимся о правилах грамматики или совершенстве языка.

E – Expansive, широта: мы пишем с **широкой** перспективы, рассматривая и включая различные аспекты нашей истории.

E – Empathy, сочувствие: мы пишем с **сочувствием** и состраданием к самим себе. Мы – авторы, заботящиеся о нашем главном герое (нас самих).

Несколько слов о самосострадании при работе с книгой

Нередко нам бывает сложно беспристрастно взглянуть на отдельные фрагменты нарратива. Осознавая негативные стороны рассказа о себе, которые не укрепляют нашу уверенность и самоуважение, мы сталкиваемся с внутренним конфликтом и чувством недовольства собой. Терапия вовсе не преследует подобный эффект. Тем не менее важно проанализировать именно те истории, которых ты придерживаешься при составлении нарратива. С этого начинается процесс избавления от ложных представлений и формирование новых смыслов. Не забудь похвалить себя за смелость: ты проявляешь храбрость и мужество, исследуя свою доминирующую историю, бросая вызов ее неэффективным частям и работая над ее обновлением.

Пожалуйста, помни о проявлении сочувствия и самосострадания. Ты занимаешься этой работой по значимой причине: чтобы ощутить гармонию внутри себя и обрести принятие собственного «Я». Будут моменты, когда ты столкнешься с трудностями – это вполне закономерно и лишь подтверждает твою глубокую вовлеченность в происходящее. Прислушивайся к своим ощущениям и делай паузы, когда почувствуешь такую необходимость; ничто не мешает вновь обратиться к книге, когда ты будешь готов(а) продол-

ЖИТЬ.

Часть 1. Твоя история

Первая часть книги познакомит тебя с концептуальными основами нарративной терапии, чтобы тебе было легче начать путь к преобразению. Три главы подготовят тебя к прохождению всех этапов таким образом, чтобы проделанная работа была эффективной и способствовала повышению самооценки.

Глава 1. Твой нынешний нарратив



Добро пожаловать в твою историю! Тебя ждет путешествие, которое раскроет полную, более сострадательную и точную версию твоего нарратива. Самопознание подарит личный рост, улучшит самооценку, ты примешь свое истинное «Я». Как и любое грандиозное приключение, оно бу-

*дет наполнено неожиданными поворотами судьбы, но итог обязательно порадует. Ты пройдеши этот путь не в одиночку – я буду поддерживать тебя. **Помни: эта история принадлежит тебе, ее уникальность, красота и стойкость скоро откроются миру.***

Каждый рассказывает собственную историю у себя в голове. Всегда. Постоянно. Эта история определяет то, кем мы являемся. Мы создаем себя через эту историю.

Патрик Ротфусс

Об этой главе

Эта глава станет началом твоего пути. Именно здесь ты познакомишься с ключевыми принципами нарративной терапии, которые заложат фундамент для всей предстоящей работы, включая эффективное выполнение практических заданий. Прежде всего нарративная терапия приглашает тебя внимательно и искренне рассмотреть нынешний нарратив, осознать свою ведущую историю и обратиться к ее истокам. Тебе предстоит разобраться, как сложилась такая версия твоей личной истории, какие факторы оказали решающее воздействие на формирование этой линии повествования и какие обстоятельства определили ее содержание.

Также ты узнаешь о методах анализа, которые помогают осмыслить историю жизни и понять, какое влияние этот

нарратив оказывает на самовосприятие. Все описанные концепции сопровождаются упражнениями. С их помощью ты быстрее и глубже усвоишь теорию и сможешь успешно применять полученные знания на практике.

Как работать с этой главой

Прежде чем мы с головой погрузимся в работу, договорись с собой. Представь, что ты подписываешь контракт на рассказ истории. Ты выступишь в роли автора, редактора и издательства. Относись ответственно к соблюдению обязательств, когда начнешь создавать свою уникальную историю. Поставь подпись рядом с каждым пунктом договора.

Я единственный автор своей истории. Только я принимаю решения относительно нее, ее изложения и любых возможных изменений.

Я имею полное право игнорировать любую непрошеную критику и мнения о моей истории.

Я несу ответственность за точность своей истории и вправе вносить изменения и обновления согласно обстоятельствам моей жизни.

Моя история принадлежит исключительно мне, полностью и навсегда. У других лиц нет никаких прав и полномочий влиять на мое повествование.

Что такое нарративная терапия?

Нарративная терапия – это упражнение на поиск целостности: она побуждает нас рассматривать *всю* нашу историю, а не только отдельные ее части. Если ты прочитаешь только одну или две главы книги или посмотришь только 10—15 минут фильма, то упустишь множество значимых элементов и деталей. Но именно так мы часто поступаем с нашими личными нарративами: мы игнорируем одни части, выделяем другие и в конце концов не формируем полное и честное представление о себе. Нарративная терапия помогает рассказать цельную историю о себе: историю, в которой с уважением подсвечены все уникальные элементы и слои повествования о нашей жизни. Нарративная терапия использует историю как основу для построения и улучшения самооценки и самопринятия.

Именно этот акцент на целостности отличает нарративную терапию от других популярных терапевтических подходов. Например, когнитивная терапия фокусируется в основном на мыслительных процессах человека. Поведенческая терапия – на поведенческих реакциях человека на эмо-

ции. Хотя другие виды терапии сами по себе полезны и эффективны, нарративная терапия отличается универсальным и творческим подходом. В таких бурно развивающихся областях знаний, как психология и психотерапия, разрабатываются разнообразные творческие и эффективные методы терапии, которые способны расширить наш ментальный «инструментарий» для преодоления трудностей.

Подход нарративной терапии широко применим, и может принести большую пользу многим людям. Появление нарративной терапии в 1990-х годах делает ее одной из сравнительно новых терапевтических моделей, и с того времени она продолжает набирать популярность. Помимо этого, она успешно продемонстрировала эффективность в исследованиях, проведенных по принципам современной доказательной медицины.

ПОЧЕМУ ИМЕННО НАРРАТИВНЫЙ ПОДХОД?

Наши личные нарративы – истории, которые мы рассказываем о своей жизни, – многое говорят о том, что мы думаем о себе, и оказывают прямое и значительное влияние на нашу самооценку. В первом предложении повести Федора Достоевского «Записки из подполья» главный герой описывает себя так: «Я человек больной... Я злой человек. Неприглядный я человек». Затем на протяжении всей исто-

рии он пытается доказать читателю то, что эта негативная самооценка обоснована. Его самовосприятие становится реальностью для читателя.

Наши личные истории работают аналогичным образом: чем больше мы рассказываем и пересказываем искаженный, частичный или негативный нарратив, тем больше мы в него верим. Истории обладают силой. Вспомни фильм, который ты видел(а), или книгу, которую ты читал(а) и которая застряла в твоей голове и мешала думать о чем-либо еще. Наши личные истории наделены похожей способностью: они могут застревать в голове. Негативные или жесткие истории о себе «застревают» в нашей самооценке, говоря нам, что мы неполноценны, недостаточно хороши, некомпетентны, что мы не заслуживаем любви или внимания.

Нарративная терапия работает, опираясь на наш человеческий интерес к рассказыванию историй, который объединяет всех людей и выступает для нас в роли главной формы самовыражения. Примитивное наскальное искусство, которое рассказывало истории через рисунки на стенах пещер, эволюционировало в богатую устную, а затем и в письменную традицию, которая продолжается и сегодня. Все эти способы повествования, примитивные или сложные, имеют одну общую черту: они передают элементы более широкого человеческого опыта.

Фильмы, книги, песни и произведения искусства отзываются в нас сильнее всего, когда мы можем найти в них себя

на интуитивном и эмоциональном уровне. Некоторые истории заставляют нас плакать, потому что они показывают вызовы и чувства, с которыми мы сталкивались. Другие заставляют нас смеяться, потому что они затрагивают общие для всех нас юмористические струны и комментируют абсурдность жизни. В любом случае эти истории делают нас более человечными и напоминают, что многое из того, что переживаем мы, переживали и переживают другие люди – и передают через универсальный язык историй. В этом и заключается красота нарративного подхода: он может помочь тебе почувствовать единство с окружающими людьми, лучше относиться к себе и принимать свою уникальность.

Истории, которые тебе нравятся

Держи в голове идею о том, что рассказывание историй – это универсальный способ коммуникации, который представляет и описывает многие из твоих переживаний и эмоций, и подумай о тех нарративах, которые тебе дороги – фильмы, книги, стихи, песни, картины и произведения искусства, которые находят отклик в твоей душе. Возможно, есть фильмы, которые ты пересматриваешь снова и снова, книги, которые перечитываешь раз за разом, или стихи и тексты песен, которые ты знаешь наизусть. Они имеют смысл для твоего уникального жизненного опыта, и ты хранишь их в сердце. Предлагаю обсудить, почему они так значимы и ка-

кие чувства они вызывают. Я приведу свой пример, чтобы помочь тебе начать выполнять упражнения.

Название: *Wildflowers* («Полевые цветы»)

Тип нарратива (жанр): *песня*

Автор/исполнитель: *Tom Petty* (Том Петти)

Что откликается: *эта песня несет в себе простой, но оттого не менее важный посыл: ты заслуживаешь того, что делает тебя счастливым(ой). Для меня это напоминание о том, что необходимо заботиться о себе и давать себе то, в чем я нуждаюсь.*

Что меня вдохновляет: *я нахожу вдохновляющим то, что даже известный певец по-прежнему нуждается в напоминании о том, что нужно заботиться о себе. Это помогает мне понять, что все мы испытываем похожие чувства и что всем нам не обойтись без сострадания к себе.*

Какие чувства вызывает этот нарратив: *надежду, понимание, позитив*

Твой черед

Перечисли несколько произведений, которые тебе нравятся, будь то книга, стихотворение, песня, картина или любой другой нарратив. Впиши свои ответы:

Название:

Тип нарратива (жанр):

Автор/исполнитель:

Что откликается:

Что меня вдохновляет:

Какие чувства вызывает этот нарратив:

Название:

Тип нарратива (жанр):

Автор/исполнитель:

Что откликается:

Что меня вдохновляет:

Какие чувства вызывает этот нарратив:

Название:

Тип нарратива (жанр):

Автор/исполнитель:

Что откликается:

Что меня вдохновляет:

Какие чувства вызывает этот нарратив:

Название:

Тип нарратива (жанр):

Автор/исполнитель:

Что откликается:

Что меня вдохновляет:

Какие чувства вызывает этот нарратив:

Доминирующие нарративы

Указанные тобой истории были рассказаны другими людьми. Они находят отклик в тебе, потому что в некоторой степени совпадают с твоей внутренней историей. Они отражают твой уникальный жизненный опыт. Мы обращаемся к внешним историям, будь то песни, стихи, романы, картины или что-то еще, чтобы найти что-то общее с нашими чувствами и мыслями и ощутить единство с другими людьми. Эти истории – о жизни и об *общих* для нас всех темах.

Теперь я предлагаю посмотреть на *твою* историю. Она будет отправной точкой на пути через нарративную терапию. Нарративная терапия предлагает нам начать с определения нашего **доминирующего нарратива**, главной истории, на которой мы обычно сосредоточиваемся, когда рассказываем о себе. Доминирующие повествования, несмотря на многократное повторение, далеко не всегда отражают полную кар-

тину – порой они упускают из виду значимые фрагменты. Нарративная терапия позволяет увидеть целостную картину нашей жизненной истории, уделяя внимание каждой составляющей. Далее мы познакомимся с Маурой – человеком, создавшим свой доминирующий нарратив.

ДОМИНИРУЮЩИЙ НАРРАТИВ МАУРЫ: «Я БЕЛАЯ ВОРОНА»

С точки зрения постороннего наблюдателя, Маура – 62-летняя женщина, которая добилась успеха и живет свою лучшую жизнь. Она десятилетиями работала профессором философии в колледже. У нее есть успешный взрослый сын, и она состоит в романтических отношениях, продолжающихся уже пять лет. Она любознательный интеллектуал, любит музыку, чтение, наблюдение за птицами и времяпрепровождение на свежем воздухе. У нее есть красивый старый фермерский дом в сельской местности. Однако самооценка Мауры резко контрастировала с восприятием ее окружающими. Внутри она ощущала свою необычность, непохожесть на остальных и даже ненормальность.

Когда Маура описывала себя, то часто заключала: «Я белая ворона». Когда ее просили подробнее объяснить, как она пришла к этому выводу, Маура часто указывала на множество «аномалий» в своей жизни: у нее было много кратковременных отношений, которые часто заканчивались разры-

вом; она стала матерью в молодом возрасте и воспитывала сына в одиночку; ее любознательная натура заставляла ее часто отвлекаться и разрываться между разными целями и интересами; ей было трудно оставаться собранной и сконцентрированной.

Маура решила, что все эти факторы привели к тому, что она не «вписывается» в социальный контекст, из-за чего и ощущает себя «белой вороной». Доминирующий нарратив Мауры рассказывал о «ненормальности». Эта история оказала значительное негативное влияние на ее самооценку. В то время как других людей Маура считала «правильными» и «нормальными», себя она воспринимала как «неправильную» и «ненормальную».

Другие распространенные негативные утверждения о самооценке могут звучать так:

- *«Я постоянно ошибаюсь / никогда ничего не делаю правильно».*
- *«Я неудачник/неудачница».*
- *«Я отстаю от других людей моего возраста».*
- *«Я самозванец/самозванка».*
- *«Мне здесь не место».*

Ни к чему выражение «восприятие формирует реальность» не применимо так же хорошо, как к нашим собственным историям. Частое повторение одной и той же истории

приведет к тому, что ты сам(а) поверишь в нее. Без понимания и анализа влияния нарратива на твою самооценку не получится запустить процесс создания обновленной истории.

Твой черед

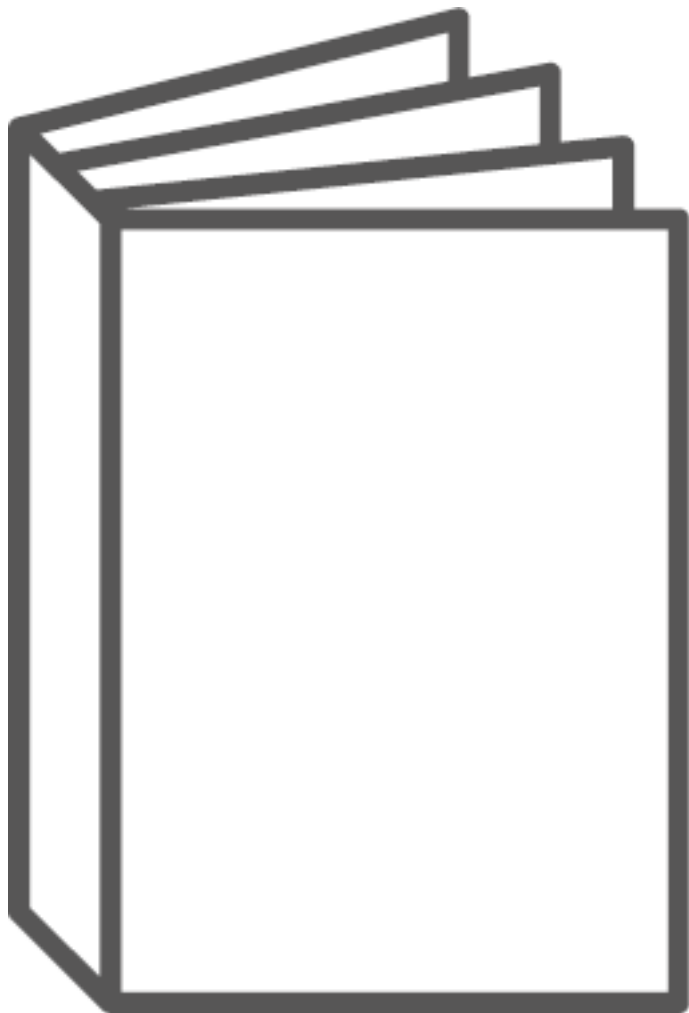
Используй пример Мауры в качестве шаблона и подумай, как ты опишешь свою доминирующую нарративную линию. Поскольку мы исследуем те нарративные линии, которые негативно влияют на самооценку, ничего страшного, если ответ будет содержать негативные элементы. На самом деле, в этом и есть смысл. В ходе работы с этой книгой ты будешь искать и обнаруживать позитивные и поддерживающие части своей истории. Не забывай о самосострадании и не торопись, обдумывая ответ. Твой ответ может получиться таким же коротким, как у Мауры («Я белая ворона»), или более длинным – это нормально. Не забывай, что эта доминирующая нарративная линия пригодится в качестве шаблона для дальнейших упражнений.

Мой доминирующий нарратив:

Теперь сделаем еще один шаг. Подумай о доминирующем нарративе, который мы только что определили, как о книге. Придумай ей подходящее название. К примеру, книга Мауры могла бы называться «Белая ворона». После того как определишься с названием, визуализируй обложку книги, представь, какой она должна быть. Выполнять задание можно любым удобным способом: нарисовать или описать образ словами – выбирай тот вариант, который ближе именно тебе. Мы вернемся к этому упражнению в следующей главе, поэтому постарайся подойти к созданию образа книги искренне и креативно. Честные ответы станут точкой отсчета, с которой начнется преобразование истории в позитивный и вдохновляющий личный нарратив.

Название моей книги:

Обложка моей книги:



Теперь подумай об аннотации или синопсисе, которые можно поместить на задник твоей книги, и запиши их.

Аннотация/синопсис:

Твой черед

Подумай о том, как твой нарратив влияет самооценку. Ответь на следующие вопросы, опираясь на ответы в предыдущих упражнениях:

- Как доминирующий нарратив влияет на мою самооценку?

- Помогает ли он или, наоборот, вредит моей самооценке?

- Как он повлиял на мою жизнь и на мое отношение к себе?

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.