

ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СОЗДАЙ СВЯЗЬ МЕЧТЫ

Гармония • Близость • Финансы • Секс • Практики для пары



Андрей Попов

Андрей Попов

**Идеальные отношения.
Создай связь мечты**

«Автор»

2026

Попов А.

Идеальные отношения. Создай связь мечты / А. Попов —
«Автор», 2026

Идеальные отношения не случаются — их создают! Эта книга — пошаговое руководство к связи мечты. Определи идеал: упражнение, различай мечту и иллюзию, ценности, тест совместимости. Стройка с нуля: первые свидания, честность, важные темы. Гармония в паре: роли, баланс, финансы, быт без конфликтов. Эмоциональная синхронизация: читай партнёра, техника зеркала, поддержка, радость. Секс и близость: открытый разговор, желания и границы, страсть годами, тантра для начинающих. Не ожидание — создание отношений мечты! Фото из личного архива автора.

© Попов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1: Определи свой идеал	5
Глава 2: Стройка отношений с нуля	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Идеальные отношения. Создай связь мечты

Глава 1: Определи свой идеал

Здравствуйте, дорогие читатели!

Знаете, что самое странное в отношениях? Мы учимся водить машину – сдаем экзамены. Учимся готовить – смотрим рецепты. Учимся работать – получаем образование. А отношениям нас никто не учит. Вообще. Ноль информации. Родители показывают свой пример – часто не самый лучший. Друзья советуют – исходя из своего опыта. А мы методом проб и ошибок пытаемся построить что-то стоящее.

И вот сидит человек после очередного разрыва и думает – что я делаю не так? Почему опять не получилось? Может, со мной что-то не в порядке?

Нет. С вами все в порядке. Просто вас никто не научил строить отношения. Как строят дом – с фундамента, с чертежей, с пониманием что и зачем.

Эта книга – ваш учебник. Без заумных терминов, без психологической воды. Только то, что работает. То, что проверено жизнью. То, что поможет вам создать именно те отношения, о которых мечтаете.

И начнем мы с самого главного. С понимания того, чего вы вообще хотите.

Помните, как в детстве рисовали дом мечты? Красивый, с садом, с качелями, с огромной верандой. А потом выросли – и построили совсем другое. Или вообще не построили. Потому что забыли, какой дом хотели. Потеряли картинку.

С отношениями то же самое. Спросите любого человека – какие отношения ты хочешь? И услышите что-то размытое. Чтобы любили. Чтобы понимали. Чтобы было хорошо. А что такое "хорошо" – непонятно.

Вот Андрей, сорок два года, инженер из Новосибирска. После развода год провел один. Потом начал встречаться с женщинами. Сначала с одной. Не сложилось. Потом с другой. Тоже мимо. Третья. Четвертая. Пятая.

Однажды друг его спросил:

— Андрей, ты вообще понимаешь, кого ищешь?

— Ну как кого? Нормальную женщину.

— А что это значит – нормальную?

— Ну... чтобы адекватная была. Добрая. Красивая желательно.

— И все?

— Ну а что еще?

Друг достал листок бумаги. Положил перед Андреем.

— Напиши. Конкретно. Какая она – твоя идеальная женщина? Какие у нее увлечения? Как она проводит выходные? О чем вы разговариваете? Как она относится к детям? К работе? К деньгам? К сексу? Ко всему.

Андрей сначала отмахнулся. Потом все-таки взял ручку. Начал писать. И вдруг понял – он не знает. Совершенно не знает, кого ищет. В голове туман.

Он писал час. Зачеркивал. Переписывал. Думал. И постепенно картинка стала проявляться. Как фотография в проявителе. Он увидел ее. Женщину, с которой хочет быть.

Она спокойная. Не истеричка. Умеет слушать. Любит природу – походы, рыбалку, костры. Хочет детей. Ценит семью. Не заиклена на деньгах, но финансово грамотная. В постели раскрепощенная, но без пошлости. Умная, но без высокомерия. Самостоятельная, но открытая для помощи.

Через месяц после этого упражнения Андрей встретил Светлану. И сразу узнал. Вот она. Та самая. Потому что теперь знал, кого ищет.

Делайте это упражнение. Прямо сейчас. Возьмите лист бумаги. Или откройте файл на компьютере. И напишите.

Начните с вопроса – как выглядят мои идеальные отношения?

Не партнер пока. А именно отношения. Процесс. Как вы живете вместе?

Вы просыпаетесь утром. Он или она рядом. Что происходит дальше? Обнимаетесь? Целуетесь? Говорите доброе утро? Или молча расходитесь по своим делам – и это нормально?

Завтрак. Готовите вместе? Или один готовит, другой накрывает на стол? Или вообще каждый сам себе? Разговариваете? О чем? Или едите в тишине, листая телефон?

День. Вы на работе. Созваниваетесь? Пишете друг другу? Или каждый занят своим – и встречаетесь только вечером?

Вечер. Приходите домой. Рассказываете о дне? Слушаете друг друга? Или устали – и молча расходитесь по углам?

Ужин. Вместе? Что делаете после? Смотрите фильм? Гуляете? Занимаетесь сексом? Читаете книги рядом? Каждый своим делом?

Выходные. Проводите вместе? Или у каждого свои планы? Выезжаете куда-то? Или дома отдыхаете? С друзьями встречаетесь? Вместе или раздельно?

Конфликты. Они будут. Как вы их решаете? Кричите друг на друга? Или спокойно разговариваете? Молчите несколько дней? Или сразу обсуждаете проблему?

Деньги. Общий бюджет? Или у каждого свой? Кто планирует траты? Кто зарабатывает больше? Это важно?

Быт. Кто убирается? Кто готовит? Кто стирает? Делите обязанности? Или один тянет все на себе?

Секс. Как часто? Кто иницирует? Насколько разнообразно? Обсуждаете желания? Или стесняетесь?

Дети. Хотите? Сколько? Когда? Как будете воспитывать? Кто сидит дома? Или оба работают – и нанимаете няню?

Родители. Ваши и его. Как часто видите? Вмешиваются в вашу жизнь? Вы им позволяете? Или держите границы?

Друзья. Общие? Раздельные? Встречаетесь все вместе? Или каждый со своими?

Увлечения. Общие? Разные? Поддерживаете друг друга? Или раздражаетесь, что партнер тратит время не на вас?

Развитие. Учитесь чему-то вместе? Или каждый сам по себе? Обсуждаете книги, идеи? Или это вам неинтересно?

Будущее. Видите себя вместе через пять лет? Через десять? Двадцать? Чем занимаетесь? Где живете?

Пишите все. Без цензуры. Это для вас. Никто не увидит. Будьте честны.

И пишите конкретно. Не "хочу, чтобы любили". А как именно? Что для вас любовь? Объятия? Слова? Поступки? Подарки? Время вместе?

Не "хочу понимания". А что значит понимание? Когда не надо объяснять? Когда дослушивают до конца? Когда не осуждают?

Чем конкретнее – тем лучше. Потому что тогда вы сами поймете, чего хотите. И сможете это узнать, когда встретите.

После того как написали про отношения – переходите к партнеру.

Кто этот человек? Не внешность пока. Характер. Ценности. Образ жизни.

Он спокойный? Или энергичный?

Домосед? Или любит активность?

Общительный? Или интроверт?

Серьезный? Или с юмором?

Практичный? Или романтичный?

Экономный? Или тратит легко?

Амбициозный? Или довольствуется малым?

Работает много? Или ценит баланс с личной жизнью?

Семья для него на первом месте? Или карьера?

Хочет детей? Сколько?

Любит путешествовать? Или предпочитает дом?

Спортивный? Или все равно?

Здоровый образ жизни? Или не заморачивается?

Выпивает? Курит? Играет в игры до ночи?

Финансово грамотный? Или живет от зарплаты до зарплаты?

Читает? Развивается? Или ему и так нормально?

Опять же – конкретика. Не "умный". А что для вас ум? Образование? Или житейская мудрость? Эрудиция? Или умение решать проблемы?

Не "добрый". А как проявляется доброта? Помогает другим? Не обижает слабых? Заботится о вас?

Пишите долго. Час минимум. А лучше несколько подходов. Сегодня написали. Завтра перечитали – добавили. Послезавтра еще что-то вспомнили.

Это не список требований к партнеру. Это ваша карта. Ваш компас. Когда встретите человека – сверьтесь с картой. Совпадает? Идите дальше. Не совпадает? Не тратьте время.

Но тут важный момент. Карта должна быть реалистичной.

Вот Ирина, тридцать восемь лет, бухгалтер из Екатеринбурга. Она тоже сделала упражнение. Написала про идеального мужчину.

Он высокий – минимум метр восемьдесят пять. Спортивный – кубики пресса обязательно. Красивый – как актер. Богатый – свой бизнес, машина премиум-класса, квартира в центре. Умный – высшее образование, эрудированный, говорит на двух языках. Романтичный – цветы каждую неделю, сюрпризы, путешествия. Верный – ни одной посторонней даже во взгляде. Терпеливый – никогда не повышает голос. Щедрый – дарит подарки просто так. И при этом обожает ее – боготворит, носит на руках, считает самой лучшей.

Подруга прочитала список. Спросила:

— Ира, а ты сама-то какая?

— Что сама?

— Ну вот ты описала идеального мужика. А ты подходишь ему? Ты красотка модельной внешности? Ты богатая? Ты такая умная? Ты такая романтичная?

Ирина задумалась. Нет. Она обычная. Средний рост, средняя фигура, средняя зарплата, средняя жизнь. Ничего выдающегося.

— Так почему ты думаешь, что такой мужик выберет тебя? У него весь город на выбор. Модели, актрисы, успешные бизнес-леди. Зачем ему ты?

Больно. Но правда.

Ирина переписала список. Реалистично. Нормальный рост – метр семьдесят пять-восемьдесят. Обычная фигура – не обязательно качок, просто не толстый. Симпатичный – необязательно красавец, просто приятный. Стабильный доход – не богач, но чтобы не жил в долг. Адекватный – не гений, но с головой. Внимательный – не осыпает подарками, но помнит о важных датах. Верный – не бегаёт налево. Спокойный – не психопат. И любит ее – не боготворит, но ценит.

Это реально. Такого можно встретить. И он выберет обычную Ирину. Потому что ей нужен обычный мужик. Не принц на белом коне. А нормальный человек для нормальных отношений.

Вот и вы проверьте свой список. Честно. Вы сами соответствуете своим требованиям?

Хотите спортивного партнера – а сами в зал ходите?

Хотите богатого – а сами сколько зарабатываете?

Хотите умного – а сами книги читаете?

Хотите романтического – а сами умеете создавать романтику?

Хотите доброго – а сами добрая?

Хотите верного – а сами способны на верность?

Партнер – это зеркало. Вы получаете то, что излучаете. Если вы посредственность – вы притянете посредственность. Если вы яркая личность – притянете яркую личность.

Поэтому иногда проблема не в том, что не можете найти партнера. А в том, что вы сами не дотягиваете до того уровня, которого хотите.

Тогда не список надо писать. А над собой работать. Становиться лучше. Интереснее. Сильнее. И партнер подтянется соответствующий.

Но допустим, ваш список реалистичный. Вы адекватно оцениваете и себя, и того, кого ищете. Что дальше?

Дальше – проверяйте совместимость по ценностям.

Ценности – это не увлечения. Не хобби. Не вкусы. Это фундамент. То, на чем строится вся жизнь.

Можете любить разную музыку. Она – попсу, вы – рок. Ничего страшного. Можете любить разные фильмы. Она – мелодрамы, вы – боевики. Переживете. Можете любить разную еду. Она – вегетарианка, вы – мясоед. Договоритесь.

Но если у вас разные ценности – не договоритесь. Никак. Потому что ценности – это не то, что можно изменить. Это часть личности. Это то, что формировалось годами. Десятилетиями.

Вот основные ценности. Проверьте – что важно для вас?

Семья. Для одних семья – это святое. Превыше всего. Для других – просто часть жизни. Не главная.

Если для вас семья на первом месте – а для партнера на пятом – конфликт. Вы хотите проводить время вместе. Семейные ужины. Совместные выходные. Традиции. А он хочет гулять с друзьями. Ездить на рыбалку. Пропадать на работе. Вы обижаетесь – ты меня не любишь! Он не понимает – ты же видишь, я работаю для нас!

Разные приоритеты. Разные ценности. Разные миры.

Дети. Для одних дети – смысл жизни. Мечта. Для других – обуза. Или вообще нежелание.

Если вы хотите троих детей – а он не хочет ни одного – о чем разговор? Родите одного – будете всю жизнь слышать упреки, что заставили. Не родите – будете жалеть всю жизнь, что отказались от мечты.

Это не решается компромиссом. Нельзя родить полтора ребенка.

Честность. Для одних ложь недопустима. Даже маленькая. Для других – норма жизни. Привычка.

Если для вас честность важна – а он врет постоянно – вы с ума сойдете. Проверять каждое слово. Не доверять. Ревновать. Подозревать. Это не жизнь – это пытка.

А он искренне не понимает – что такого? Ну соврал по мелочи, чтобы не обидеть. Ну скрыл, чтобы не волновала. Это же забота!

Разное понимание честности. Разные ценности.

Свобода. Для одних важна личная свобода. Пространство. Время для себя. Для других важна близость. Слияние. Вмestненужной. Нелюбимой. А он просто дышит. Восстанавливается. Ему нужно пространство.

Разные потребности. Разные ценности.

Деньги. Для одних деньги – средство. Для других – цель.

Если для вас деньги – это свобода, возможности, комфорт – а для него просто бумажки – конфликт. Вы хотите зарабатывать больше. Развиваться. Растить. Инвестировать. Копить на будущее. А он живет сегодняшним днем. Тратит все, что заработал. Не парится. Зачем напрягаться?

Если для вас деньги – не главное – а для него все – тоже конфликт. Вы хотите жить в удовольствие. Путешествовать. Тратить на впечатления. А он копит. Экономит на всем. Считает каждую копейку. Вы чувствуете себя обделенной. Он вас не понимает – как можно тратить на ерунду?

Разное отношение к деньгам. Разные ценности.

Развитие. Для одних важен рост. Обучение. Саморазвитие. Для других – зачем? И так нормально.

Если вы постоянно учитесь – читаете книги, ходите на курсы, пробуете новое – а он сидит перед телевизором или в соцсетях – через пару лет вы на разных уровнях. Вам не о чем говорить. Вы выросли. Он остался на месте.

И начинается – ты стала высокомерной! Ты думаешь, ты лучше меня! А вы просто стали другой. Изменились. А он нет.

Разные векторы. Разные ценности.

Здоровье. Для одних здоровье – приоритет. Спорт, правильное питание, режим. Для других – пофиг. Живем один раз.

Если вы следите за здоровьем – а он курит, пьет, ест фастфуд, спит по четыре часа – вы переживаете. Пытаетесь его изменить. Он сопротивляется – не учи меня жить! Конфликты. Обиды.

Или наоборот. Он фанат ЗОЖ. Заставляет вас бегать по утрам. Пить смузи. Считать калории. А вы хотите просто жить. Без этого маразма. Вам некомфортно. Вы чувствуете давление.

Разное отношение к здоровью. Разные ценности.

Социальная жизнь. Для одних важно общение. Друзья, мероприятия, тусовки. Для других – нафиг. Лучше дома.

Если вы экстраверт – а он интроверт – проблема. Вы хотите ходить в гости. Приглашать людей к себе. Выбираться на концерты, выставки. А он хочет тишины. Покоя. Книгу почитать. Фильм посмотреть.

Вы тащите его – он сопротивляется. Идет через силу – и портит всем настроение. Или не идет – и вы обижаетесь.

Разные потребности. Разные ценности.

Вот эти вещи – ценности – должны совпадать. Не обязательно все. Но ключевые. Те, которые для вас на первом месте.

Как проверить?

Разговаривать. С самого начала. Не бойтесь показаться занудой. Не бойтесь спугнуть человека серьезными темами.

Лучше спугнуть сразу, чем через год понять – мы несовместимы.

На первых свиданиях говорите о важном. Не только о погоде и работе. О ценностях.

Спрашивайте прямо:

— Для тебя что важнее – карьера или семья?

— Ты хочешь детей? Когда? Сколько?

— Как ты относишься к деньгам? Копить или тратить?

— Тебе нужно много общения? Или ты домосед?

— Ты развиваешься? Учишься чему-то?

— Честность для тебя важна? Или иногда можно соврать?

— Тебе нужно личное пространство? Или ты за то, чтобы быть вместе всегда?

Да, звучит как допрос. Но это не допрос. Это узнавание. Вы присматриваетесь друг к другу. Проверяете совместимость.

Нормальный человек не обидится. Ответит. Сам спросит в ответ.

А если обижается – если говорит "рано об этом", "не хочу обсуждать", "зачем сразу серьезные темы" – это тревожный звонок. Значит, либо он не готов к серьезным отношениям, либо боится показать правду.

И еще важно. Не просто слушайте слова. Смотрите на действия.

Говорит, что семья важна – а сам пропадает на работе по вечерам и выходным? Не совпадает.

Говорит, что честность превыше всего – а сам врет по мелочам? Не совпадает.

Говорит, что хочет детей – а сам даже к себе домой не приглашает, чтобы не привыкали? Не совпадает.

Слова легко говорить. Действия показывают правду.

Так что присматривайтесь. Анализируйте. И честно отвечайте себе на вопрос – совпадем мы по ценностям или нет?

А теперь давайте структурируем все это. Сделаем простой тест. Для себя. Чтобы понять – подходит вам человек или нет.

Возьмите лист бумаги. Разделите на три колонки.

Первая колонка – ценность. Вторая – я. Третья – он (она).

Выписывайте ценности. По каждой ставьте оценку от одного до десяти. Насколько это важно для вас? Для партнера?

Например:

Семья. Для меня – 10. Для него – 5. Не совпадает.

Дети. Для меня – 10. Для него – 10. Совпадает.

Честность. Для меня – 10. Для него – 7. Почти совпадает.

Свобода. Для меня – 8. Для него – 4. Не совпадает.

Деньги. Для меня – 7. Для него – 9. Не очень совпадает.

Развитие. Для меня – 9. Для него – 3. Не совпадает.

И так далее. По всем ценностям, которые для вас важны.

Потом смотрите на результат. Считайте совпадения.

Если по ключевым ценностям (тем, где у вас 9-10) у партнера тоже 9-10 – отлично. Вы совместимы.

Если у партнера 5-6 или ниже – плохо. Это конфликтная зона. Это то, что будет постоянно раздражать. Вызывать ссоры. Разрушать отношения.

Если по ключевым ценностям больше половины не совпадает – даже не начинайте. Seriously. Сколько бы вы ни любили этого человека – ценности сильнее. Любовь пройдет. А ценности останутся. И будут мешать.

Лучше сразу понять – не наше. И искать дальше. Того, с кем совпадет.

Теперь еще один момент. Проверьте совместимость по образу жизни.

Вы жаворонок – он сова? Вы ложитесь в десять, встаете в шесть. Он ложится в три, встает в полдень. Как вы будете жить вместе? Когда будете видеться?

Вы едите мясо – он веган? Вы будете готовить два разных ужина каждый день? Или кто-то уступит? И будет страдать?

Вы любите чистоту – он неряха? Вы постоянно убираетесь, а он разбрасывает вещи. Вы бесишься – он не понимает, в чем проблема.

Вы любите тишину – он громкую музыку? Вам нужна тишина, чтобы отдохнуть. Ему нужна музыка, чтобы расслабиться. Компромисс? Наушники. Но это не жизнь – это сосуществование.

Вы домосед – он тусовщик? Каждые выходные – битва. Ты опять хочешь дома сидеть? А ты опять хочешь куда-то тащить?

Мелочи. Но они убивают отношения. Потому что это каждый день. Годами.

Поэтому проверяйте и это. Как человек живет? Подходит вам такой образ жизни?

Проведите вместе выходные. Поживите несколько дней. Посмотрите – комфортно вам или нет?

Если дискомфорт – не думайте, что привыкнете. Не привыкнете. Будет только хуже.

А теперь главное. Этот тест – не приговор. Если что-то не совпадает по мелочам – это решаемо. Договоритесь. Найдете компромисс.

Но если не совпадает по основам – по ценностям, по ключевым вещам – отпускайте. Не цепляйтесь. Не надейтесь, что изменится.

Люди не меняются. Если только сами не захотят. А менять кого-то ради другого – никто не будет.

Поэтому ищите того, с кем совпадет изначально. С кем не надо будет перевоспитывать. Переделывать. Подстраивать.

С кем можно просто жить. И это будет естественно. Легко. Правильно.

Такие люди есть. Для каждого. Надо только не останавливаться. Искать. И проверять совместимость с самого начала.

Теперь идем дальше. Вы определили свой идеал. Поняли свои ценности. Знаете, кого ищите. Встретили кого-то. Проверили совместимость. Вроде подходит.

Что дальше? Как строить отношения с нуля?

Глава 2: Стройка отношений с нуля

Вот вы встретились. Первое свидание. Второе. Третье. Вроде нравится друг другу. Хочется продолжения.

И тут многие совершают ошибку. Начинают играть. Изображать. Показывать не себя, а того, кем хотят казаться.

Девушка хочет выглядеть идеальной. Красится час. Одевается как на подиум. Говорит только о приятном. Смеется над каждой его шуткой. Соглашается с каждым словом. Не показывает характер. Не высказывает мнение. Боится спугнуть.

Парень хочет выглядеть крутым. Рассказывает о достижениях. Прихвастывает. Изображает уверенность. Скрывает слабости. Не показывает чувства. Боится показаться слабаком.

Проходит месяц. Два. Три. Маски устают носить. Хочется быть собой. И начинается.

Она перестает краситься по два часа. Он видит ее без макияжа – и не узнает. Она начинает высказывать мнение – оказывается, она вообще не согласна с его взглядами. Она показывает характер – оказывается, она не мягкая, а с перчинкой.

Он перестает изображать супермена. Оказывается, он устает на работе. Бывает в плохом настроении. Не всегда может решить любую проблему. Иногда сомневается. Иногда боится.

И оба думают – меня обманули! Это не тот человек! Он изменился! Она изменилась!

Нет. Никто не изменился. Просто маски упали. Проявилась реальность. Которую прятали с самого начала.

А теперь представьте другой вариант. С первого свидания – быть собой.

Она пришла накрашенная – но не как на бал. Обычный макияж. Как ходит каждый день. Оделась красиво – но удобно. Не на каблуках десять сантиметров, на которых еле ходит. А как обычно.

Разговаривает естественно. Не соглашается со всем. Если не нравится его шутка – не смеется. Если не согласна с мнением – говорит об этом. Спокойно. Без агрессии. Просто высказывает свой взгляд.

Он не хвастается. Рассказывает о себе правду. Да, работаю инженером. Зарплата средняя. Машина обычная. Квартира однушка. Бывший брак был – не сложилось. Есть ребенок. Плачу алименты. Виделись раз в неделю.

Не приукрашивает. Не скрывает. Просто говорит как есть.

И что происходит? Если человек ваш – он примет. Если не ваш – уйдет сразу. И это правильно. Зачем тратить время?

Помните Андрея из прошлой главы? После упражнения он встретил Светлану. И с первого свидания решил – никаких игр. Только честность.

Пришел. Сказал:

— Светлана, я хочу сразу все рассказать. Чтобы ты понимала, с кем дело имеешь. Мне сорок два. Был брак – развелись три года назад. Причина – разные взгляды на жизнь. Детей нет – не получилось. Работаю инженером. Зарплата средняя. Своя однушка. Машина десятилетней давности. Люблю рыбалку, походы, костры. Не тусовщик. Не пью почти. Не курю. Хочу семью. Хочу детей. Ищу женщину для серьезных отношений. Не для развлечений.

Светлана слушала. Кивала. Потом сказала:

— Спасибо за честность. Мне тридцать восемь. Тоже был брак – развелись пять лет назад. Муж ушел к другой. Детей нет – тоже не получилось. Сейчас не знаю, хочу или нет. Может, и не надо уже. Работаю учительницей. Зарплата маленькая. Живу с мамой. Своего жилья нет. Люблю природу, книги, тишину. Тусовки не люблю. Выпиваю редко. Не курю. Хочу отношения. Надоело одной.

Они посмотрели друг на друга. И засмеялись.

— Ну что, подходим друг другу? – спросил Андрей.

— Похоже на то, – ответила Светлана.

Никаких иллюзий. Никаких обманов. Сразу все карты на стол.

И знаете что? Они встречаются уже два года. Собираются пожениться. Потому что с самого начала знали друг о друге правду. И приняли.

Первые свидания – это фундамент. То, на чем строится все дальше. И если фундамент из вранья – все рухнет. Рано или поздно.

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.