

Деньги без тревоги

«как перестать бояться финансов
и начать управлять ими»

Алексей Стоцкий

Алексей Стоцкий

Деньги без тревоги

<https://litres.ru/74203178>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы умеете считать деньги, но в конце месяца снова смотрите на пустой счет? Это не потому, что вы безответственный. Это потому, что деньги- это не математика. Это психология.

Эта книга- не про скучные таблицы и тотальную экономию. А про то, как перестать бояться денег, начать их копить и тратить без чувства вины. Никакой воды, никакой лжи. Только техники, которые проверил на себе обычный человек, который прошёл путь от «денег впритык» до финансовой свободы.

Внутри вы найдете:

Метод трех конвертов- бюджет, который не бесит

5 способов начать откладывать, даже если доход маленький

Куда вложить первые деньги без риска

Как просить прибавку и не бояться отказа

Как говорить о деньгах с партнером без скандалов

Готовый план на год, который приведет вас к цели

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Деньги без тревоги

Глава

Глава 1. Почему мы сами не даём себе разбогатеть

Вы знаете, что надо копить. Вы знаете, что нельзя брать бесполезные кредиты. Вы даже скачивали приложение для бюджета — и пользовались им три дня, после чего бросили с чувством вины. Знакомо?

Это не потому, что вы безответственный или ленивый. А потому, что большинство финансовых советов написаны роботами для роботов. В них нет живой жизни, нет признания, что мы — люди со страхами, привычками, прошлым и эмоциями. Нас учат «правильно» вести таблицы, но никто не учит справляться с паникой, когда смотришь на пустой счёт.

Я написал эту книгу не как эксперт. Я как человек, который сам прошёл путь от «денег впритык» до состояния, когда я могу не думать о балансе каждый день. Я перечитал десятки книг, перепробовал разные системы (от каракулей в блокноте до сложных финансовых приложений), выбросил всё, что не работает, и оставил то, что помогло мне, моей семье и моим близким.

Здесь нет сложных терминов. Нет формул. Есть техники, которые можно начать делать прямо сегодня, не дожидая-

сь зарплаты или «лучших времён». И главное — здесь есть честный разговор о том, что мешает нам стать богаче.

Три ловушки, которые держат нас в нищете

За 5 лет наблюдений за собой и людьми вокруг я выделил всего три психологические ловушки, которые реально мешают зарабатывать и сохранять деньги. Не инфляция, не кризис, не начальник-тиран. Эти три ловушки сидят у нас в голове. Разберём каждую подробно.

Ловушка №1. «Бедность — это нормально, все так живут»

Вспомните фразы, которые вы слышали в детстве: «Не в деньгах счастье», «Богатые тоже плачут», «Большие деньги — большие проблемы», «Богатые люди злые и жадные», «Мы люди простые, нам хватает». Родители не желали вам зла. Они сами выживали в эпоху дефицита и талонов. Эти фразы были их защитой. Но они стали вашей программой, которая работает в фоновом режиме. Когда вы пытаетесь заработать больше, внутренний голос говорит: «Ты станешь плохим, если будешь богатым», «Ты предашь своих родителей», «Ты не такой, как все, а значит, будешь одинок». И ваша психика, стремясь быть «хорошей», блокирует все попытки вырваться из финансовой ямы. Вы не бедны — вы лояльны своим родителям.

Как это проявляется в жизни:

- Вы отказываетесь от выгодных предложений, потому что «это как-то слишком легко».
- Вы не просите прибавку, хотя заслужили.
- Вы боитесь вкладывать деньги в своё обучение, потому что «вдруг не окупится».
- Вы чувствуете дискомфорт, когда у вас появляются лишние деньги, и бессознательно их тратите на ерунду.

Техника №1. «Разрешение от рода»

Это упражнение мне помогло больше, чем все финансовые курсы вместе взятые. Возьмите лист бумаги и напишите короткое письмо своим родителям (даже если их нет в живых). Пишите искренне. Пример: «Мама, папа, я уважаю ваш путь. Я помню, как вы работали с утра до ночи и сэкономили на всём. Я благодарен вам за то, что вы дали мне жизнь и научили меня трудолюбию. Но я выбираю другой сценарий. Мне разрешено зарабатывать столько, сколько я хочу. Это не предательство ваших идеалов — это продолжение нашей силы. Я хочу, чтобы мои дети жили лучше, и я имею на это право. Я люблю вас и отпускаю старые установки».

Прочитайте это вслух. Повторяйте каждое утро в течение 7 дней. Через неделю вы заметите, что просить прибавку, повышать цены на свои услуги или принимать крупные заказы стало легче. Вы перестали саботировать свой успех.

Ловушка №2. «Я не достоин больших денег»

Вы получили премию, выиграли в конкурсе или нашли выгодного клиента. Вместо радости — тревога. Мысли: «А вдруг это ошибка? А вдруг у меня отнимут? Я не заслужил таких денег, это просто везение, в следующий раз не повезёт». Это называется синдром самозванца (импостер-синдром). В финансовой сфере он работает особенно жёстко. Вы обесцениваете свой успех, потому что внутри сидит установка: «Чтобы получить деньги, нужно страдать и мучиться. Если легко — значит, обманули». Но рынок платит за ценность, а не за страдания. Чем меньше вы мучаетесь, создавая ценность, тем более вы профессиональны. Причём это касается не только работы, но и отношений, творчества — любой сферы, где вы приносите пользу.

Как это проявляется в жизни:

- Вы не берётесь за проекты с высокой оплатой, потому что «я ещё не дорос».
- Вы стесняетесь брать деньги за свою помощь или консультацию.
- Вы работаете больше, чем нужно, чтобы «отработать» свой гонорар.
- Вы считаете, что богатые люди — это либо везунчики, либо проходимцы, а вы «простой человек» и вам такое не светит.

Техника №2. «Дневник ценности»

Заведите блокнот или заметку в телефоне. Каждый вечер

записывайте три факта, где вы принесли пользу другим людям сегодня. Неважно, большая это польза или маленькая. Примеры:

- Помог коллеге разобраться с отчётом.
- Поддержал жену или мужа в сложной ситуации.
- Качественно выполнил свою работу и сдал в срок.
- Дал полезный совет другу.
- Просто выслушал кого-то, кто нуждался в поддержке.

Через 2 недели перечитайте эти записи. Вы увидите, что вы создаёте ценность постоянно. Каждый день. Вы уже заслуживаете больше денег — просто не замечали этого.

Сделайте это упражнение привычкой. Оно не только убирает синдром самозванца, но и повышает самооценку в целом.

Ловушка №3. «Экономия любой ценой»

Ваш мозг устроен так: он боится потерь в два раза сильнее, чем радуется приобретениям. Это открытие Нобелевского лауреата Даниэля Канемана. Поэтому, когда вы видите, что деньги уходят, мозг паникует. Вы начинаете экономить на всём подряд: на учёбе, на здоровье, на нормальной еде, на качественной одежде, на отдыхе. В итоге вы остаётесь в той же точке. Вы не становитесь богаче, отказывая себе в кофе. Вы становитесь только более раздражённым и несчастным. Парадокс: экономия без вложений в рост — это бег по кругу. Вы экономите, но ваш доход не растёт. А инфляция идёт

своим чередом. Через год ваши сбережения обесценятся, а вы так и не сделали ничего, чтобы их увеличить.

Как это проявляется в жизни:

- Вы не покупаете книги, курсы, полезные программы, потому что «дорого», хотя они могли бы повысить ваш доход.
- Вы откладываете визит к врачу, хотя проблема может перерасти в дорогостоящее лечение.
- Вы ходите в дешёвый фитнес-зал с плохим оборудованием, хотя нормальный стоил бы ненамного дороже, но давал бы больше пользы.
- Вы не инвестируете в свой внешний вид, а хороший внешний вид часто помогает в карьере и переговорах.

Техника №3. «Инвестиционный минимум»

Каждый месяц откладывайте не сумму в рублях, а 10% от любого дохода — даже от подарка, кэшбэка или неожиданной мелочи. Эти деньги нельзя тратить на текущее потребление. Их можно только вкладывать в своё развитие: книги, курсы, инструменты, здоровье (спортзал, стоматолог, консультация психолога), оборудование для работы. Всё, что принесёт вам новые навыки, новые связи, новые возможности.

Почему это работает:

- Вы перестаёте воспринимать траты на развитие как «убыток» — вы видите в них инвестицию.
- Вы начинаете думать о будущем, а не только о сегодняшнем дне.

· Вы создаёте привычку вкладывать в себя, которая оку-
пается десятикратно.

Что дальше

В следующей главе мы разберём, как перестать панико-
вать при виде пустого кошелька и построить бюджет, кото-
рый работает без ежедневного контроля — метод «трёх кон-
вертов». Он простой, дурацкий, но работает у 80% людей,
которые его попробовали. Но сейчас сделайте самое важное:
выполните хотя бы одну технику из трёх. Не все сразу. Вы-
берите ту, где отклик сильнее. Сделайте упражнение, запи-
шите результат. И после этого просто наблюдайте за свои-
ми мыслями о деньгах в течение дня. Вы удивитесь, сколько
автоматических страхов и запретов всплывёт.

Что вы узнали из этой главы:

1. Три главные психологические ловушки, которые меша-
ют нам зарабатывать и накапливать деньги.
2. Конкретные техники, как их обезвредить.
3. Что деньги — это не математика, а психология, и рабо-
тать надо с головой, а не только с кошельком.

Если вы уже сделали упражнение — вы на шаг ближе к
финансовой свободе, чем те, кто просто прочитал книгу и
закрыл её. Действие — вот что отличает богатых от бедных.

Глава 2. Бюджет, который не бесит: метод трёх конвертов

В прошлой главе мы разобрались с тем, что у нас в голове: страхи, установки, чувство вины. Теперь — практика. Самое сложное для большинства людей — не заработать деньги, а удержать их и распределить так, чтобы хватало на всё, и при этом не сойти с ума от ежедневного учёта. Я перепробовал кучу систем. Вёл таблицы в Excel — бросил через неделю. Пользовался приложениями, которые присылают уведомления «вы превысили бюджет на кофе», — удалил их с чувством облегчения. Пытался записывать каждую покупку в блокнот — продержался три дня, потому что это превратило жизнь в адскую бюрократию. И только когда я перестал пытаться быть «идеальным бухгалтером» и признал, что я обычный человек со слабостями и ленью, я нашёл систему, которая работает. Она называется метод трёх конвертов, или по-научному — правило 50/20/30. Ей уже много лет, её популяризировала американский сенатор Элизабет Уоррен, но суть не в этом. Суть в том, что она реально работает, потому что она учитывает человеческую психологию, а не идёт против неё. Давайте разберёмся, как это работает, почему это лучше, чем «вести каждую копейку», и как внедрить это в жизнь без страданий.

Почему таблицы и приложения не работают (и никогда не работали)

Прежде чем я дам вам готовую систему, давайте честно признаем: большинство из нас пробовали «правильно» ве-

сти бюджет. Вы скачивали приложение, вносили туда расходы пару дней, а потом забывали. Или записывали в тетрадку, но случайно пропустили пару трат, и баланс не сошёлся, и вы плюнули. Или вели идеально ровно две недели, а потом сорвались, потратили лишнее на распродаже и забросили всё с чувством вины. Знакомо? Это не ваша вина. Это вина системы, которая требует от человека неестественного поведения. Наш мозг устроен так, чтобы экономить энергию. Постоянно записывать каждую покупку — это энергозатратно, это рутина, это скучно. Мозг этого не любит и будет саботировать. То же самое с жёсткими ограничениями: «ты не можешь потратить больше 500 рублей в день» — это стресс, а стресс ведёт к срывам. Поэтому метод трёх конвертов работает, потому что он даёт вам три крупные категории, а не сотню мелких. Вы не считаете каждую копейку, вы считаете только то, что действительно важно. А мелочи — пусть живут своей жизнью, они всё равно не решают ваше финансовое благополучие.

Давайте разберём суть метода.

Суть метода: 50% — 20% — 30%

Вы берёте свой чистый доход за месяц (все деньги, которые пришли на карту или в руки: зарплата, подработки, проценты, кэшбэки, что угодно). И делите этот доход на три части, как будто кладёте в три воображаемых конверта. Конверт №1 — 50% от дохода. Обязательные расходы. Это всё,

без чего вы не можете прожить месяц. Еда (продукты, не кафе), коммунальные платежи, аренда жилья (если вы снимаете), транспорт (проездной, бензин, такси в крайнем случае), связь (интернет, мобильный), минимальные платежи по кредитам (если они есть), лекарства, если вы принимаете их регулярно, школьные обеды или кружки детей, если вы оплачиваете их из своего бюджета. В общем, это базовое выживание. Важно: сюда не входят развлечения, подарки, алкоголь, сигареты, новая одежда «просто так», еда в кафе и доставка. Это всё — из другого конверта. Конверт №2 — 20% от дохода. Финансовая подушка и развитие. Эти деньги вы не тратите. Их задача — работать на ваше будущее. Первые 3–6 месяцев эта сумма идёт исключительно на создание «подушки безопасности» — суммы, которой хватит на жизнь в течение 3–6 месяцев, если вы потеряете доход. Это ваш спасательный круг. Когда подушка сформирована (например, вы накопили 180 000 # при расходах 30 000 # в месяц), эти 20% вы начинаете тратить на то, что приносит вам новые доходы: обучение (курсы, книги, вебинары), инструменты для работы (компьютер, софт, оборудование), здоровье (хороший спортзал, профилактические визиты к врачу, стоматолог), и даже качественную одежду для работы и переговоров — если это помогает вам зарабатывать больше. Главное правило: эти деньги не идут на текущее потребление. Вы не покупаете на них новый телефон, если старый ещё работает. Вы не идёте в ресторан. Это инвестиционный фонд. Конверт №3 —

30% от дохода. Жизнь и радость. Вот здесь — всё, что делает вашу жизнь приятной и ради чего вы вообще работаете. Кафе и рестораны, доставка еды, кино и театры, подарки себе и близким, поездки, хобби, интересные книги (кроме учебных), новая одежда не для работы, а для души. Это деньги, которые можно тратить без чувства вины. Вы заслужили их. Они нужны, чтобы не чувствовать себя роботом, который только работает и экономит. Ключевой момент: если вы не будете разрешать себе тратить эти 30% на радость, вы сорвётесь в какой-то момент и потратите все накопления за один вечер. Психика так устроена: запретный плод сладок. Если вы постоянно себя ограничиваете, наступает «день срыва», когда вы идёте в магазин и покупаете всё, что видите. Поэтому выделяйте деньги на радость и тратьте их спокойно.

Разбор на примерах

Чтобы было совсем понятно, давайте разберём несколько жизненных ситуаций. Пример 1: Ольга, 32 года, менеджер, доход 70 000 # в месяц. $50\% = 35\,000\text{ #}$. Сюда входит: аренда квартиры (15 000), продукты (10 000), коммуналка (4 000), проезд (3 000), связь (1 500), минимальный платёж по кредиту (1 500). Итого 35 000 — ровно. $20\% = 14\,000\text{ #}$. Ольга кладёт их на отдельный счёт. Сейчас у неё нет подушки, она копит. Через 5 месяцев она накопит 70 000 — это чуть больше двух месяцев её базовых расходов. После этого она начнёт тратить эти 20% на курсы английского, чтобы повысить

свою квалификацию. $\cdot 30\% = 21\,000 \text{ \#}$. Ольга тратит их на кафе (2–3 раза в неделю), доставку еды раз в неделю, подарки подругам на дни рождения, косметику, пару книг, и один раз в месяц ездит за город на выходные. Она не чувствует вины, потому что это разрешённые деньги.

Пример 2: Сергей, 45 лет, водитель, доход 45 000 # в месяц. $\cdot 50\% = 22\,500 \text{ \#}$. Сергей живёт в своей квартире, но платит ЖКХ (5 000), покупает продукты для семьи из трёх человек (12 000), проезд (2 500), связь (1 500), лекарства для мамы (1 500). Итого 22 500. $\cdot 20\% = 9\,000 \text{ \#}$. Сергей копит на подушку. Его жена тоже работает, но её доход нестабильный, поэтому его подушка должна быть побольше. Он откладывает 9 000 каждый месяц и не трогает их. $\cdot 30\% = 13\,500 \text{ \#}$. Сергей тратит эти деньги на семейные выезды в парк, на подарки детям, на рыбалку раз в месяц (его хобби), и иногда они всей семьёй заказывают пиццу. Он не ругает себя за это, потому что знает: обязательное оплачено, подушка растёт.

Пример 3: Анастасия, 27 лет, фрилансер, доход нестабильный: 40 000 — 80 000 # в месяц.

Здесь сложнее, потому что доход плавает. Но метод адаптируется.

Анастасия берёт средний доход за последние 6 месяцев: допустим, 60 000 #. Она строит бюджет исходя из этой цифры.

$\cdot 50\% = 30\,000 \text{ \#}$ — её обязательные расходы (аренда, еда, транспорт).

· 20% = 12 000 # — она откладывает на отдельный счёт. В хорошие месяцы, когда доход выше, она откладывает больше (например, 20% от фактического дохода), но в плохие месяцы она берёт из этого конверта минимум.

· 30% = 18 000 # — на радость. Если месяц плохой, она может сократить эту часть до 10 000 #, но старается не урезать её до нуля, чтобы не чувствовать себя обделённой.

Как быть, если доход такой маленький, что 50% на обязательные расходы не хватает?

Это реальная ситуация, особенно в регионах, особенно с детьми. Если 50% от вашего дохода не покрывают минимальные обязательные платежи, значит, у вас структурная проблема: либо вы тратите слишком много на обязательные расходы (например, дорогую аренду, которую можно сменить), либо ваш доход объективно слишком мал для вашего уровня жизни.

В этом случае вы делаете так:

1. Сначала сокращаете обязательные расходы, где только можно. Переезжаете в более дешёвое жильё, сокращаете питание (меньше полуфабрикатов, больше круп и сезонных овощей), ищете более дешёвого оператора связи.

2. Если после всех сокращений 50% всё равно не хватает, вы увеличиваете долю обязательных расходов до 60–70%, но тогда вы сокращаете конверт радости до 10–15%, а конверт накоплений до 10%. Это временная мера. В этой ситуации

ваш главный приоритет — увеличить доход, а не экономить на спичках. Ищите подработку, просите прибавку, меняйте работу. Потому что, если вы живёте на грани, никакой метод не сделает вас богатым, пока вы не увеличите приток денег.

Почему это работает лучше, чем «записывать каждую копейку»

Я уже касался этого, но повторю: метод трёх конвертов работает на крупных категориях. Вы не следите за тем, сколько потратили на хлеб или проезд в метро. Вы следите только за тем, чтобы общая сумма ваших обязательных расходов не превысила 50% дохода. Всё остальное — свободно. Это даёт вам:

- Экономию времени. Вы не сидите часами над таблицей.
- Свободу от чувства вины. Вы знаете, что деньги на радость — это не «лишнее», а запланированная часть бюджета.
- Психологический комфорт. Вы не живёте в режиме тотальной экономии, значит, меньше срывов.
- Автоматическое накопление. 20% откладываются сами, без усилий, если вы настроили автоперевод в день зарплаты.

Как внедрить это завтра: пошаговая инструкция

1. Посчитайте свой чистый доход за прошлый месяц. Если он был нестандартным (была премия или больничный), возьмите средний за 3 месяца.
2. Посчитайте свои обязательные расходы. Выпишите все

счета, которые вы платите каждый месяц: аренда, ЖКХ, проезд, связь, кредиты, регулярные лекарства, продукты (приблизительно, сколько вы тратите в месяц). Это сумма А.

3. Сравните сумму А с 50% вашего дохода.

- Если А меньше или равно 50% — поздравляю, вы в норме. Сразу переходите к шагу 5.

- Если А больше 50% — начните с сокращения: пересмотрите тарифы, коммуналку, откажитесь от лишних подписок, попробуйте сэкономить на продуктах (например, перейти на более дешёвый магазин). Если после всех сокращений А всё равно больше 50%, значит, надо увеличивать доход — это тема следующих глав.

4. Определите сумму для конверта №2 (20%) и №3 (30%).

5. Настройте автоматический перевод. В день, когда приходит доход, сразу переведите 20% на отдельный счёт (или вклад, который нельзя тратить). Остальное — на текущие расходы. Теперь вы не можете случайно потратить накопления.

6. Первый месяц просто наблюдайте. Не меняйте привычек сильно, просто следуйте пропорциям. В конце месяца оцените: всё ли получилось? Где возникли сложности?

7. Корректируйте. Если вы перерасходовали обязательную часть — найдите, что урезать в следующем месяце. Если вы не потратили всю сумму на радость — оставьте её на следующий месяц или добавьте к подушке. Нет строгих правил, есть ориентиры.

Что делать с нерегулярными доходами (фриланс, бизнес, сезонная работа). Многие думают, что метод работает только при стабильной зарплате. Это не так. Просто адаптируйте его:

- Определите минимальный доход, который вы гарантированно получаете каждый месяц. Если у вас есть постоянные клиенты или регулярные подработки, ориентируйтесь на эту цифру. Ваши обязательные расходы (50%) должны быть меньше этого минимума. Если вы не уверены в завтрашнем дне, закладывайте более низкую цифру для обязательных расходов — например, 40% от среднего дохода.

- В хорошие месяцы вы можете отложить больше 20% — например, 30% или 40%, чтобы компенсировать плохие.

- В плохие месяцы вы можете сократить конверт радости до 10% или даже использовать накопленную подушку, чтобы покрыть обязательные расходы. Именно для этого мы копили подушку — она спасает в такие моменты.

Мой личный опыт и ошибки. Когда я только начинал, я пытался быть идеальным. Я рассчитывал каждую копейку и расстраивался, если отклонялся. Это привело к тому, что я бросил всю затею на втором месяце. Потом я понял, что система должна быть достаточно гибкой, чтобы я не срывался. Я разрешил себе два «греха»:

- Иногда я превышал обязательные расходы, если это бы-

ло действительно нужно (например, покупал тёплую обувь зимой, потому что старые промокли). В такие месяцы я сокращал конверт радости.

· Иногда я тратил деньги из конверта накоплений на что-то срочное (например, разбил телефон, а без него не мог работать). Я не винил себя, я просто восполнял эту сумму в следующие месяцы. Главное — не превращать систему в религию. Это инструмент, а не тюрьма. Если вы ошиблись, ничего страшного. Начните заново в следующем месяце.

Практическое задание к главе 2

Сделайте это прямо сейчас, не откладывая в долгий ящик. Возьмите ручку, лист бумаги или откройте записку в телефоне.

1. Напишите ваш доход за прошлый месяц (или средний за последние 3 месяца).
2. Посчитайте 50% от этой суммы.
3. Выпишите все ваши обязательные расходы (сложите их) — аренда, ЖКХ, продукты, проезд, связь, кредитные платежи, лекарства.
4. Сравните получившуюся сумму с 50%. Если ваши обязательные расходы больше — запишите, на чём вы можете экономить в первую очередь.
5. Теперь рассчитайте 20% и 30% от дохода — это ваши суммы для накоплений и для радости.
6. Запишите их и запомните.

Через месяц вернитесь к этим записям и оцените, насколько точно вы следовали этим цифрам. Отметьте, что было легко, а что трудно. Подкорректируйте пропорции под себя.

Что дальше? В следующей главе мы поговорим о самом сложном: как начать откладывать, когда, кажется, денег не хватает даже на жизнь. Я дам вам 5 конкретных способов, которые помогут сдвинуть лёд даже с нуля. Это одна из самых частых проблем, и у неё есть решение. А пока — сделайте задание. Помните: вы не должны стать идеальным бухгалтером. Вы просто должны начать относиться к деньгам как к партнёру, а не как к врагу.

Проверьте себя: если вы уже записали цифры из задания, значит, вы сделали первый реальный шаг к финансовой свободе. Это больше, чем делают 90% людей.

Глава 3. Как начать откладывать, даже если денег в обрез

В прошлой главе мы разобрали метод трёх конвертов. Но у многих возникает одно «но»: «А если у меня доход такой, что едва хватает на жизнь? О каких 20% накоплений может идти речь?» Это возражение я слышал от знакомых, видел на форумах, читал в отзывах к финансовым книгам. И сам через это проходил. Когда я получал 25 000 # в месяц, снимал комнату за 10 000 и тратил ещё 12 000 на еду и проезд, у

меня оставалось 3000 # на всё остальное. Откладывать 20% было физически невозможно. Но я всё равно нашёл способы копить. Не по 5000, а по 500–1000 #. И это изменило моё отношение к деньгам. Ниже — пять способов, которые я проверил на себе и на своих близких. Они не требуют героических усилий, но дают результат, если делать их регулярно.

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.