

18+

Выбери себя- и ВСЁ ИЗМЕНИТСЯ



Мария Топал



Мария Топал

**Выбери себя — и все
изменится. Краткая инструкция
к жизни — путь к внутренней
свободе и любви к себе**

«Издательские решения»

Топал М. М.

Выбери себя — и все изменится. Краткая инструкция к жизни — путь к внутренней свободе и любви к себе / М. М. Топал — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Сколько раз вы откладывали себя и свои желания на потом? Эта книга — искренний разговор о самооценности, любви к себе, семье, материнстве, отношениях, здоровье и внутренней свободе. Автор, врач по профессии, через жизненные истории и профессиональный опыт показывает: счастье начинается не тогда, когда меняются обстоятельства, а тогда, когда женщина решается выбрать себя.

© Топал М. М.

© Издательские решения

Содержание

Глава I Цена твоего «Я» — когда молчишь, тебя переписывают	6
Глава II Как мы учимся молчать и чем расплачиваемся за это	10
Глава III Сила первого шага: все страхи — у тебя в голове	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Выбери себя — и все изменится Краткая инструкция к жизни — путь к внутренней свободе и любви к себе

Мария Михайлова Топал

© Мария Михайлова Топал, 2026

ISBN 978-5-0070-7177-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава I Цена твоего «Я» — когда молчишь, тебя переписывают

Жизнь отдельного человека часто меняется не потому, что происходят великие события. Она меняется тихо, в тот самый момент, когда человек впервые задаёт себе честный вопрос:

«А где во всей этой жизни — я? Выбрал ли лично я все то, что я имею или все произошло с моего молчаливого согласия, почему же я на все это согласился?» Мы с детства учимся быть удобными. Нас учат соответствовать ожиданиям, не спорить, терпеть, быть «хорошими», думать о других раньше, чем о себе. Со временем это становится настолько привычным, что мы перестаём замечать, как постепенно мы теряем собственный голос. В большинстве случаев мы привыкаем жить так, чтобы никого не расстроить, соглашаемся, когда хочется отказаться, молчим, когда хочется сказать. Остаёмся там, где давно не чувствуем душевного спокойствия и счастья. Берём на себя чужие обязанности, чужие ожидания, чужие мечты и однажды просыпаемся с ощущением, что живём чью-то жизнь, не потому, что мы слабые, а потому что слишком долго забывали (а может и не знали как) выбирать себя. Эта книга — не о том, как стать идеальной женщиной и не о том, как понравиться окружающим. Она о том, как научиться слышать себя и вернуться к себе, о том, как перестать предавать собственные чувства.

Как научиться говорить «нет» без чувства вины.

Как перестать искать разрешения жить своей жизнью.

Как почувствовать радость, лёгкость и внутреннюю свободу. Возможно, некоторые страницы окажутся для вас непростыми где-то вы узнаете себя, где-то вспомните то, что давно старались забыть, а где-то впервые позволите себе сказать: **«Я тоже имею право выбирать и быть счастливой.»**

Если хотя бы одна мысль этой книги поможет вам сделать шаг навстречу себе и стать счастливее — значит, она появилась не зря.....

Namaste, мой дорогой читатель,

«Люди не меняются. Их просто переписывают другие — пока они молчат»

Мы живём во времена, когда молчание — это не просто отсутствие слов. Это согласие. **Молчишь — и кто-то уже формирует твоё «Я» за тебя:** общество, медиа, случайные люди в интернете. Они лепят образ, который выгоден им, но не всегда он удобен тебе. Помню, как я устроилась на очередную работу (я еще тот трудоголик!) менеджером по диджитал-маркетингу в международную компанию, связанную с медицинскими растительными препаратами. Звучало престижно: структура большая, центральный офис в Южной Азии, региональные представительства в европейских странах. Я была готова расти, учиться, работать на результат, но я не была готова к тому, как на меня будут смотреть. С первых рабочих дней на меня смотрели не как на специалиста и не как на равного и я быстро поняла: для них я в первую очередь женщина, и только потом — всё остальное. Я оказалась под управлением трёх менеджеров, и один из них стал своеобразным «лицом контроля». Он не повышал голос, говорил мягко, почти с улыбкой — но так, что мне хотелось извиниться за своё существование. Любая инициатива воспринималась как дерзость, любое несогласие — как слабость. Он часто говорил: «Ты слишком восприимчивая». «Это всё твой гагаузский характер», — подбадривали меня коллеги.

Но между строк я слышала совсем другое: будь тише, будь удобнее, не мешай мне оставаться выше тебя. Самое удивительное было даже не это. Кроме него, среди менеджеров были ещё две женщины. Мне казалось, что именно они поймут меня лучше и что между женщинами естественно поддерживать друг друга, особенно в новой команде, но реальность оказалась совсем иной.

Вместо поддержки началось негласное соревнование за внимание руководства: каждая стремилась показать свою незаменимость, а самым простым способом сделать это было найти человека, которому можно поручить всё подряд, (собственно говоря, вы наверное уже догадываетесь) что в этой компании таким человеком оказалась я.

Мне постоянно придумывали новые задания, многие из которых никак не относились к моим обязанностям и складывалось ощущение, что важно было не качество работы, а возможность показать начальству собственную активность за счёт чужих усилий. В зарубежной компании, где из-за особенностей корпоративной культуры, религии и взглядов руководства женщины изначально отводилась второстепенная роль, сами женщины вместо поддержки нередко старались подавить друг друга. Парадоксально, не так ли?

Особенно запомнилась одна история: нужно было организовать розыгрыш к 8 Марта для подписчиков компании в социальных сетях. Мне поручили предложить варианты подарков. Я рассуждала так, как рассуждает взрослая женщина, которая давно живёт самостоятельной жизнью. Я предложила кофемашину или мультиварку, мне казалось, что это практичные, полезные вещи, которые действительно могут облегчить жизнь многим женщинам.

В ответ от женщин руководителей я услышала, что совершенно «не понимаю современных женщин» и мне объяснили, что правильным подарком должны быть сертификаты в SPA, косметологические процедуры и подобные развлечения.

Серьёзно? Неужели люди действительно считают, что среднестатистическая женщина от тридцати до семидесяти пяти лет, особенно если у неё семья, дети, работа, бесконечные домашние дела, с лёгкостью найдёт несколько свободных часов на SPA или доверится на косметологические процедуры у кого угодно лишь бы по сертификату?

Как оказывается очень часто решения принимают люди, которые живут в собственной картине мира и искренне уверены, что она подходит абсолютно всем, если подходит им.

В тот момент спор был вовсе не о кофемашине и не о сертификате. Он был о праве иметь собственное мнение, о праве смотреть на жизнь не через чужие представления о том, какой должна быть «правильная» современная женщина.

Именно тогда я дошла до мысли: люди пытаются переписать тебя не только тогда, когда запрещают говорить, чаще они делают это гораздо изящнее — убеждая, что твоё мнение неправильное ещё до того, как ты успела его объяснить. И в какой-то момент я почти поверила, почти, но потом вспомнила — я — не вещь и не пустое кресло в Zoom-переговорах.

Я — человек, я женщина с собственным мнением, которая не боится его отстаивать. **И даже если кто-то родился в культуре, где женщине отводится место в тени, это не значит, что я обязана принять тень как норму.**

Инсайт 2024 года

Верь в себя, доверяй себе и своим чувствам!

Только ты знаешь себе цену и только ты знаешь на сколько можно отодвигать твои личные границы.

Если тебя кто-то убеждает в том, что мир не таков, каким ты его видишь, если тебя уговаривают быть милее, утешают и дают советы перетерпеть, относиться попроще, говорят» это все твой характер, знай, что на самом деле тебя просят быть более удобным!

Но ты не мебель: ты не кресло и не диван, ты -живой человек, человек, которого в муках рожали не для того, чтобы кто-то относился к тебе с пренебрежением и превозносился за твой счёт!

Если ты каждый день идёшь на работу с комом в горле, если тебя не слышат, не ценят, не уважают — это не «норма взрослой жизни».

Работа должна давать не только деньги, но и чувство собственной значимости. Уважение — не бонус, а основа счастливой жизни.

Если твой начальник видит в тебе только «руки», но не мозг и не сердце — уходи. Не прямо сейчас, если пока некуда уходить, но планируй и находи другие возможности.

Мир огромен, и в нём есть те, с кем ты будешь работать легко, свободно, творчески. Люди, которые увидят в тебе не просто сотрудника, а **личность и специалиста**.

Ты не дерево — ты можешь двигаться и можешь найти своё место и своих людей и сможешь снова почувствовать, что жить и работать — это не пытка, а выбор, который сделал ты сам для самореализации, развития и реализации своего «Я».

Немного про Индивидуацию по КАРЛУ ЮНГУ (открыла после прочтения 116 стр книги «Как стать богатым», автором которой является Donald Trump)

Цель нашей жизни по Юнгу — полная реализация «Я». Этот процесс он назвал «индивидуацией». Человек должен найти истинного себя, устранив внутренние противоречия, чтобы высвободить энергию для самосовершенствования. Увы, это мало кому доступно, так полагал сам Юнг. Главными преградами на этом пути он считал отсутствие знаний и свободного времени. Личность, согласно его представлениям, состоит из трёх частей. Это — всё то, что нас образует: мысли, чувства, воспоминания, ощущения. Личное бессознательное — подавленные травматические воспоминания. Коллективное бессознательное — самый глубокий слой, содержащий всё духовное наследие человечества и он состоит из архетипов, которые и являются причиной особого восприятия и реакций отдельного человека.

Одна из полюбившихся мне фраз Юнга **«Я не то, что со мной случилось, я — то, чем я решил стать.»**

И кем же мы решаем стать в большинстве случаев, если не успешным человеком? Вот о нем мы сейчас и детальнее поговорим.

Успешный успех: зачем мы стремимся казаться лучше, чем есть?

Почему за идеальными фото так часто прячутся боль, обида, страх быть «недостаточным»? Почему вместо живого человека — цифровая оболочка, отретушированная до стерильной «успешности»?

Мы стали заложниками выдуманных стандартов, которые навязали... мы же сами. Общество формирует иллюзию и все начинают в неё верить.

Ложь, в которую удобно поверить — например, культ супер-женщины. Культ той, что успевает всё: с 6 до 9 утра у неё йога, фитнес, ПП-завтрак, пробежка, идеальный макияж и американо без сахара — до начала рабочего дня. Она не устает. Она всегда улыбается. Она все может сама, ни в ком не нуждается, регулярно посещает спортзал, строго следит за весом, имеет личного психотерапевта и супер-пупер подруг, с которыми они встречаются каждые выходные и их совместные фото-как с обложки журнала Vogue!

Но почему-то в этой красивой картинке всё чаще исчезают мужчины? Как будто их просто вырезали, оставили «вне кадра». **Неужели это и была цель эмансипации — не освобождение, а вытеснение?** Где взять сильных мужчин, если мы сами же их задавили?

Или другой, абсолютно противоположный успешный успех сексуальной роскошной женщины, которая нигде не работает, при этом путешествует по миру без остановки, все ее хотят, любят и одаривают мирскими благами за красивые глаза! Популярные социальные сети пылают успешными кадрами **альтернативы: красивая иллюзия с привкусом боли:** она красива, молода, амбициозна. Под песню «*Habibi come to Dubai*» летит искать любовь — одну на миллиард или хотя бы роскошную жизнь. Пока идёт «поиск» — живёт за чужой счёт, часто муж-

ской. Возраст, интеллект, мораль — не важны. Маме говорит, что работает переводчиком в турагентстве, ну а там... как повезёт, главное, чтобы не рабство и не TORCH-инфекции.

И такой успешный успех может увидеть и в это поверить молодая женщина листая ленту социальных сетей, успех, который формирует среда.

Запомни, пока ты не заявила о себе — тебя формирует среда. Пока ты не выбрала, кем быть — за тебя выберут. Пока ты не научилась говорить твёрдое «нет» — тебя будут использовать, унижать и делать удобной!

Это касается не только женщин, это касается всех — но именно женщин чаще учат быть «удобными», «вежливыми», «неконфликтными», а потом удивляются, почему взрослая женщина не может отстоять своё мнение, боится просить повышение или терпит токсичные отношения.

Запомни: твоё «Я» — это не то, что ты видишь в зеркале, а то, за что ты готова бороться.

Если ты хочешь настоящего успеха — начни с себя и не только с внешнего, не с фильтров, не с вещей, которые можно купить, а с того, что внутри.

Хочешь денег? Изучи, как они работают. Финансовая грамотность — не каприз, а базовое условие свободы. Я заинтересовалась этим вопросом лет так в 30, хотя могла бы и раньше!

Мы обязаны быть финансово грамотными, если хотим быть свободными!

Хочешь быть востребованной? Учись. Можно поступить в университет, в колледж, ПТУ, курсы (все зависит от возможностей твоей семьи и социальных структур государства, в котором ты живёшь). Сегодня образование — это доступ к знаниям 24/7: онлайн-курсы, лекции, книги, профессиональные сообщества. Знания не дают гарантий, но они дают выбор.

Хочешь иметь «вес и влияние»? Развивай свое мышление. Учись задавать вопросы, проверять факты, разбираться в мотивах людей и не верь всему, что красиво подано.

Не бойся спрашивать, люди не всегда будут давать тебе чутких ответов, но в любом случае: ты будешь владеть большей информацией, чем если просто будешь молчать.

Хочешь любви и уважения? Начни с уважения к себе. Не торгуй собой ради роскоши или иллюзий, цени себя как уникальную личность.

Люби и балуй себя и никогда ничего для себя не жале! Ты- лучшее и единственное, что у тебя действительно есть в этом мире и ты единственная на кого можешь повлиять и кого можешь изменить!

Успех- это не про удачу, не про «мужчину мечты» и не про Дубай. Это про выбор: каждый день вкладываться в себя, даже когда лень, даже когда не сразу видно результат. Потому что именно так строится не просто жизнь, а лучшая жизнь.

Глава II Как мы учимся молчать и чем расплачиваемся за это

Поговорим о привычке подчиняться. Я считаю, что даже смелый и осознанный человек не полностью защищён от влияния среды. Общество и во взрослой жизни может существенно повлиять на привычку подчиняться, особенно если давление происходит систематически и от близких людей. Мы часто говорим о детских травмах (о том, как могли бы повлиять родители или родные своими действиями и поступками на наше поведение во взрослой жизни), но после детства есть еще отрочество, юность, молодость... Огромную роль в моём внутреннем исцелении сыграла клинический психотерапевт, доктор и моя близкая подруга — Кравцова Алина Геннадьевна. История наших отношений длиною в годы сама по себе удивительна — сначала она была моим преподавателем, затем, когда я стала ассистентом кафедры, моим руководителем и старшим коллегой, доцентом, у которого я многому училась не только в медицине, но и в отношении к людям. Со временем профессиональное уважение переросло в искреннюю дружбу и сегодня я могу сказать, что Алина Геннадьевна — человек, который умеет лечить не только знаниями, но и словом. Она помогла мне разобраться с тем, что годами незаметно влияло на мою жизнь — всего несколько сеансов психотерапии позволили увидеть причины многих моих реакций, отпустить старые обиды и наконец почувствовать внутреннюю свободу.

Смею заметить, что наше психическое развитие не остановилось в детстве, мы меняемся каждый день на протяжении всей жизни мы можем (как бы это странно не звучало) быть травмированы, что часто это зависит от тех людей, что нас окружают.

Тебе раз 20—25 скажут: умеи уступать, умеи остановиться и на 26-ой ты все же уступишь, каким бы ты ни был осознанным и смелым..

Нам -людям свойственно копировать то, что мы видим ежедневно вокруг себя...

Как понять, что начинаешь предавать себя и учишься уступать?

Как же это проявляется??

Ну во-первых, ты перестаёшь говорить то, что думаешь — чтобы «не портить отношения» с целью избегать конфликтов любой ценой.

Притворяешься согласным, чтобы сохранить «мир» и смягчаешь себя под ожидания группы.

Если тебе постоянно говорят «будь мягче», «промолчи», «будь гибкой» — это не всегда забота, чаще — это попытка контроля или удобства для других. И да, это может формировать новую волну подчинённого поведения, даже если ты раньше был смелее. Поэтому важно замечать это, называть вещи своими словами и решать, где проходит твоя граница.

Когда же именно мы отодвигаем личные границы и начинаем предавать себя?

Предательство себя редко происходит внезапно. Никто не просыпается однажды утром с мыслью: «Сегодня я перестану быть собой». Это происходит постепенно, почти незаметно. Сначала мы один раз промолчим, чтобы избежать конфликта, в последствии согласимся с тем, что нам не подходит, затем начнём оправдывать чужое отношение к себе (что в юности я очень любила делать), объясняя его усталостью, характером или сложными обстоятельствами. И однажды обнаружим, что давно живём не своей жизнью и кажется окончательно потеряли себя в этом мире.

Как понять, что ты постепенно отказываешься от самого себя?

Это проявляется в самых обычных ситуациях.

• Соглашаешься с решениями других, хотя понимаешь, что они идут против твоих интересов.

- Подстраиваешься под ожидания окружающих, чтобы заслужить одобрение или избежать конфликта.

- Начинаешь сомневаться в собственных чувствах и мыслях, если они отличаются от мнения большинства.

- Всё чаще произносишь фразы: «Мне всё равно», «Как скажешь», «Мне не сложно», хотя внутри ощущаешь совсем другое.

Каждый такой маленький отказ кажется незначительным. Но именно из этих маленьких уступок постепенно складывается привычка жить не так, как хочется тебе, а так, как удобно окружающим.

Очень часто люди воспринимают уступчивость как проявление доброты, но существует огромная разница между добротой и самоотречением.

Добрый человек помогает тогда, когда сам этого хочет, уступчивый же человек помогает потому, что не умеет отказать. Внешне эти поступки могут выглядеть одинаково, но внутреннее состояние совершенно разное.

После искренней помощи человек чувствует тепло и удовлетворение, а после помощи, совершённой против собственной воли, остаются усталость и ощущение, что тебя снова использовали и именно эти чувства становятся первым сигналом того, что личные границы нарушены. Я уже завершаю главу в которой пишу как защитить личные границы и не предавать себя, но знает ли мой дорогой читатель о них?

Что такое личные границы?

В психологии личные границы- это невидимая линия, которая отделяет тебя от других людей. Она помогает понимать, где заканчиваются желания окружающих и начинаются твои собственные.

Образно говоря, границы-это не стены, которыми мы отгораживаемся от мира, а двери, которые открываются тогда, когда мы сами этого хотим.

Человек с нормальными границами способен сказать:

«Нет, мне это неудобно.»

«Я не готов это обсуждать.»

«Мне неприятно такое отношение.»

«Я хочу поступить по-другому.»

И самое важное- он не чувствует себя виноватым только потому, что защищает себя.

К сожалению, многих из нас с детства учили совершенно противоположному.

«Не спорь со взрослыми.»

«Будь хорошим, уступай.»

«Не перечь.»

«Не расстраивай взрослых»

Постепенно ребёнок делает вывод: любовь нужно заслужить и во взрослой жизни эта установка превращается в постоянную готовность жертвовать собой ради спокойствия других людей.

Почему нам так трудно сказать «нет»?

Психологи выделяют несколько причин.

Во-первых, страх быть отвергнутым. Человек думает: если я откажу, меня перестанут любить, уважать или ценить.

Во-вторых, чувство вины. Многим кажется, что заботиться о себе — это проявление эгоизма. Но правда заключается в обратном: заботиться о себе — это нормально и необходимо. Эгоизм начинается там, где человек игнорирует потребности других, а уважение к собственным границам никак не отменяет уважения к чужим.

Третья причина — привычка всем угодить, так называемое «people pleasing» давно описано в психологии как модель поведения, при которой человек ставит чужие потребности выше своих, лишь бы избежать осуждения или сохранить хорошие отношения. Проблема в том, что окружающие очень быстро привыкают к такой роли. То, что сначала воспринималось как добрая помощь, постепенно становится обязанностью.

Не случайно тема границ стала настолько популярной, что нашла отражение в литературе и кино. Например, в книге британского писателя и журналиста Дэнни Уоллес «Yes Man», где главный герой решает отвечать согласием на любое предложение. Сначала это кажется забавным экспериментом, но постепенно становится очевидно: постоянное «да» может привести не только к новым возможностям, но и к потере собственных границ.

Как выстраиваются границы?

Границы не появляются после прочтения одной книги или просмотра мотивационного ролика, они формируются через ежедневную практику.

Через честность с самим собой и через уважение к своим чувствам и через маленькие решения, которые сначала могут показаться неудобными.

Иногда достаточно начать с простых фраз.

«Сегодня я не могу.»

«Мне нужно подумать.»

«Я не согласен.»

«Спасибо, но это мне не подходит.»

Поначалу будет страшно.

Кому-то покажется, что ты стал холоднее, что ты изменился, а кто-то даже обидится, но здесь важно понять одну вещь: очень часто протестуют именно те люди, которым было удобно, что у тебя раньше не было границ.

Те, кто действительно уважает тебя, со временем примут новые правила общения, а те, кто ценил лишь твою удобность, скорее всего, начнут отдаляться. И это не потеря. Это освобождение.

Помни о своих правах

У каждого человека есть психологические права, о которых мы часто забываем.

Ты имеешь право говорить «нет» без долгих оправданий.

Ты имеешь право менять своё мнение.

Ты имеешь право ошибаться.

Ты имеешь право просить о помощи.

Ты имеешь право не соответствовать чужим ожиданиям.

Ты имеешь право выбирать себя.

Эти права не нужно заслуживать. Они принадлежат тебе уже потому, что ты человек. Неумение выстраивать личные границы — одна из самых болезненных ловушек взрослой жизни. Она заставляет человека постоянно метаться между двумя мучительными чувствами.

С одной стороны — чувство вины, когда он наконец пытается отказать или защитить себя. С другой — чувство использованности, когда снова соглашается поступить против собственной воли.

Так проходят годы. Человек всё больше отдаёт себя другим и всё меньше принадлежит самому себе. Но здоровые отношения никогда не требуют отказаться от собственной личности. Настоящая близость строится не на подчинении, а на взаимном уважении.

Каждый раз, когда ты спокойно защищаешь свои границы, ты никого не предаёшь. Наоборот — ты постепенно возвращаешь себе самого важного человека в своей жизни — самого себя.

Глава III Сила первого шага: все страхи — у тебя в голове

Самое трудное — сделать первый шаг- он будто покрыт льдом, скользкий, холодный, пугающий. В голове шумит тысяча причин, почему не сейчас, почему не получится, почему лучше подождать. Этот шум — не истина, это и есть твой страх, сквозь который тебе следует переступить!

Чтобы победить страх, нужно перестать от него бегать. Только взглядевшись в него, ты понимаешь — он меньше, чем казался.

Я долго жила внутри этих мыслей, в уютной иллюзии «ещё не время». Первый мой медицинский факультет я кончила в 2018 году в университете ПГУ им Т.Г.Шевченко, я знала о нелегальности моих документов в Р

Молдова и сразу подала документы на легализацию и получила ответ, который был полон печали: мне было необходимо отучиться еще три года в медицинском университете, чтобы легализовать диплом....

Я не смогла сразу принять эту информацию и продолжила еще два года обучения в Alma mater на ординатуре по специальности терапия, потом год по специальности в РФ по кардиологии и функциональной диагностике (все это заняло 3 года моей жизни, я получила новые навыки и знания, но опять таки осталась с нелегальными дипломами, только теперь их стало больше) ... Я очень переживала, не хотела 3 года опять провести за скамьей студента в Кишиневе, я боялась сделать этот шаг, но только решившись на это в 2022 году, имея на руках 3-х месячного сына, весь мир откликнулся мне — я успешно окончила второй медицинский университет и легко получила второй уже легальный в Европе диплом. Эти три года были насыщенными и прекрасными, в группе моей были отличные девочки, которые стали мне близкими подругами и с которыми мы тепло общаемся и после окончания университета. Те 3 года, которых я так боясь стали одними из лучших страниц моей жизни. Именно тогда рядом оказались люди, которые верили в меня иногда даже больше, чем я сама.

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.