

18+

Лана Игнатьева

БЫТЬ В ДЗЕНЕ



Лана Игнатьева

БЫТЬ в дзене

<https://litres.ru/74306249>

ISBN 9785007085687

Аннотация

«Статьи, которые работают как мягкая психотерапия. В этой книге — лучшие публикации с Дзен-канала, проверенные временем и тысячами читателей. Они помогают вернуть опору, снизить тревожность, научиться замечать хорошее и не терять себя в суете. Это не абстрактная философия, а практические опоры: короткие, ёмкие, но очень точные тексты, к которым хочется возвращаться снова и снова.

Ранее уже были публикации в книгах: «Быть в дзене», «Быть в дзене — 2», «Быть в дзене — 3».

Содержание

Часть 1	6
Борьба с самим собой	6
Как справиться со страхом?	9
Современная женщина	12
Все мы хотим быть лучше	14
Избранность	17
Идеальное состояние	20
Зачем мужчине женщина?	23
Без обдумывания — принимай решение и действуй!	26
Эпоха социальных сетей	28
Все люди разные	30
Наша энергия зла возвращается к нам	32
Слышать себя	35
Ложь и правда	38
Гордыня и тщеславие	40
Счастье назло врагам	42
Радость от Бытия	45
Вера в Бога	48
Самоотречение —	50
Предательство — это больно	52
Наши разочарования	55
Свою жизнь я мог прожить	58

Часть 2	60
От автора	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Быть в дзене

Лана Игнатьева

© Лана Игнатьева, 2026

ISBN 978-5-0070-8568-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1

Борьба с самим собой

Свобода — понятие, которое каждый из нас стремится осознать и ощутить в своей жизни. Многие считают, что свобода заключается в отсутствии внешних ограничений и обязательств. Они стремятся избавиться от всех обязательств и ответственности, чтобы вести жизнь по своим правилам. Эта концепция свободы является поверхностной и неполной. Подлинная свобода приходит, когда мы позволяем себе быть истинно свободными внутри. Это значит — освободить свою внутреннюю птицу из клетки страха и позволить себе быть настоящими и искренними. Когда мы принимаем себя безусловно, перестаем бороться с самими собой и начинаем жить в гармонии с самим собой и миром вокруг.

Принятие себя как неповторимого творения — это ключевой момент на пути к эмоциональной свободе. Каждый из нас уникален, с собственными мечтами, желаниями и способностями. Мы не должны стремиться быть кем-то другим или соответствовать чьим-то ожиданиям. Вместо этого мы должны принять себя такими, какие мы есть, и разрешить себе проявить свою истинную сущность.

Борьба с самим собой является одним из крупнейших препятствий на пути к свободе. Когда мы постоянно сопротивляемся чему-то или противостояим себе, мы тратим огромное количество энергии и времени, которые могли бы быть использованы для саморазвития и самовыражения. Жизнь без борьбы — необходимое условие для реализации своей творческой сущности. Когда нет сопротивления и противостояния, когда есть только желание проявить себя естественно и искренне, мы находим истинную свободу.

Осознание своей свободы требует от нас открытости и смелости. Мы должны быть готовы выйти за рамки установленных норм и ожиданий, смело идти против течения и принимать необычные решения. Только тогда мы сможем по-настоящему освободиться и воплотить в жизнь то, что действительно важно для нас.

Эмоциональная свобода — это процесс, который требует постоянной работы над собой. Мы должны осознавать свои эмоции, принимать их и позволять им быть. Это не означает, что нам нужно давать волю всем своим эмоциям без контроля. Но когда мы научимся быть в гармонии с нашими эмоциями и принимать их без сопротивления, мы открываем для себя новые возможности для роста и развития.

Позвольте себе быть истинно свободными внутри. Примите себя как неповторимое творение и освободите свою внутреннюю птицу из клетки страха. Перестаньте бороться с самими собой и начните жить в гармонии с собой и миром вокруг. Откройте свое сердце для новых возможностей и будьте смелыми в своих решениях. Только тогда вы сможете по-настоящему ощутить истинную свободу.

Как справиться со страхом?

Страх является естественной реакцией организма на опасность или неизвестность. Он может возникать из-за различных причин, таких как страх перед выступлением на публике, страх перед отвержением, страх перед неудачей и т. д. Но страх не должен контролировать нашу жизнь и ограничивать наши возможности. В этой статье мы рассмотрим несколько способов, как справиться со страхом и преодолеть его.

Первый шаг к преодолению страха — это осознание его присутствия. Многие люди не придают значения своим страхам и просто игнорируют их. Однако игнорирование страха не поможет его преодолеть. Необходимо признать его существование и понять, что это естественная реакция организма.

Второй шаг — это анализ страха. Попробуйте разобраться, откуда именно идет ваш страх. Часто страхи корнями уходят в детство или связаны с негативными ситуациями из прошлого. Понимание причин страха поможет вам лучше его понять и справиться с ним.

Третий шаг — это действие. Вместо того чтобы упасть ду-

хом и позволить страху управлять вами, действуйте. Делайте то, что вызывает страх, постепенно совершенствуясь и преодолевая его. Например, если у вас есть страх перед выступлением на публике, начните с маленьких шагов, таких как выступление перед друзьями или коллегами. По мере накопления опыта и успехов, ваш страх будет уменьшаться.

Четвертый шаг — это создание новых привычек. Как уже было сказано, все, что мы имеем в жизни, мы имеем благодаря нашим привычкам. Если вы хотите преодолеть страх, создайте привычки, которые помогут вам в этом. Например, занимайтесь регулярно спортом или практикуйте медитацию, чтобы укрепить свой ум и тело. Также стоит уделить внимание положительным аффирмациям и визуализации успеха, чтобы укрепить свою веру в себя и свои способности.

Пятый и последний шаг — это поддержка и помощь со стороны других. Не стесняйтесь обратиться за помощью к друзьям, семье или профессионалам, если страх становится непреодолимым. Иногда просто разговор с кем-то, кто понимает вас и поддерживает, может помочь вам справиться со страхом.

Страх является естественной реакцией организма, но он не должен контролировать нашу жизнь. Справиться со стра-

хом можно, осознав его, анализируя его причины, действуя, создавая новые привычки и обращаясь за поддержкой. Помните, что вы имеете возможность преодолеть свои страхи и достичь успеха в жизни благодаря своим привычкам и решительности.

Современная женщина

Современные женщины все чаще выбирают свободные отношения, и это не удивительно. Сегодня они имеют возможность воплотить в жизнь свои мечты и планы благодаря своей независимости и успехам в различных сферах жизни.

Одной из главных причин, почему женщины предпочитают свободные отношения, является возможность развивать свою карьеру. Современные женщины не только стремятся достичь успехов в профессиональной сфере, но и добиваются значимых результатов. Они могут хорошо зарабатывать и быть независимыми финансово.

Еще одной причиной является возможность удовлетворять свои сексуальные потребности. Женщины, выбирающие свободные отношения, имеют возможность заниматься сексом, когда им этого хочется и с тем партнером, который им по-настоящему нравится.

Но свободные отношения для современных женщин означают не только карьеру и сексуальную свободу. Они также умеют брать на себя ответственность за воспитание детей и заботу о пожилых родителях. Сегодня женщины могут самостоятельно справляться со многими бытовыми задачами, от

отправки автомобиля в ремонт до планирования экзотического отпуска.

Важно отметить, что современные женщины не ищут мужчину, чтобы избежать одиночества или решить свои проблемы. Брак не является панацеей от всех трудностей и проблем в жизни. Они хотят найти партнера, с которым бы им было приятно делиться своими успехами и радостью.

Сегодняшние женщины не нуждаются в персте указующем, каменной стене или надежном плече. Они самодостаточны и способны самостоятельно преодолевать трудности. Они ищут партнера, который будет поддерживать их в их стремлениях и ценить их независимость.

Современные женщины все чаще выбирают свободные отношения, потому что они имеют возможность воплотить в жизнь свои мечты и планы. Они стремятся достичь успехов в различных сферах жизни, быть самодостаточными и независимыми. Для них брак не является целью сам по себе, а лишь одним из возможных вариантов для создания счастливой и взаимоуважительной пары.

Все мы хотим быть лучше

В современном мире все больше людей стремятся к достижению личного роста и успеха. Мы хотим быть лучше, умнее, богаче и более удовлетворенными жизнью. Но как нам увеличить свои возможности для достижения этих целей?

Один из ведущих специалистов в области успеха и личных достижений предлагает мощную и действенную систему, которую можно применить немедленно. Этот эксперт проводит ежегодно более 100 000 семинаров, где обучает людей навыкам и стратегиям, необходимым для достижения прекрасных результатов в жизни.

Первым шагом на пути к личному росту является изменение своего мышления и установка на успех. Мысли имеют огромную силу, и если мы будем думать о себе как о неудачнике, то так и будет. Но если мы научимся думать позитивно и верить в свои силы, то сможем достичь невероятных результатов.

Вторым важным аспектом является умение быть убедительным. Как часто мы сталкиваемся с ситуациями, где нам нужно убедить кого-то в своей правоте или получить поддержку? Убедительность — это навык, который можно раз-

вить. Эксперт предлагает уникальные техники и стратегии, которые помогут нам стать более убедительными и влиятельными.

Третий аспект — концентрация. Современный мир полон отвлекающих факторов, которые могут мешать нам достичь наших целей. Умение сосредоточиться на задаче и не отвлекаться — это навык, который нужно развивать. Эксперт предлагает методы, которые помогут нам стать более сконцентрированными и эффективными.

Но как достичь всех этих изменений? Ключевой момент — это обучение. Эксперт проводит глубокий анализ своих клиентов и разрабатывает индивидуальные программы обучения, которые помогают им достичь прекрасных результатов. Курсы включают в себя лекции, упражнения и практические задания, которые помогают участникам применять полученные знания в своей повседневной жизни.

Многие из более чем миллиона людей, окончивших курсы этого эксперта, отмечают значительное улучшение своей жизни. Они увеличили свой доход, стали более уверенными и успешными в своих профессиональных и личных делах.

Таким образом, увеличение своих возможностей для достижения личного роста — это реальная цель, которую мож-

но достичь, если обратиться к опытному специалисту и применить его эффективную систему. Вы станете позитивнее, убедительнее и более сконцентрированным на всем, что делаете. И, главное, вы достигнете прекрасных результатов в своей жизни.

Избранность

Каждый человек рождается с определенной целью и предназначением. Он уже заранее избран для определенных дел и задач. Посмотрите на себя — вы носите в себе информацию и энергию, которая закодирована вашей избранностью. Вы уникальны и неповторимы.

Человек не является просто профессией или путем в жизни. Он — это гораздо больше. Человек — это совокупность всего, что заложено в него с самого рождения. Это ощущение, которое не позволяет вам оставаться бездействующими, которое будит вас по ночам и шепчет на ухо: «Я хочу чего-то большего. Я должен что-то изменить».

Многие из нас задаются вопросами: «Зачем я здесь? Зачем я родился? Какую цель я должен достичь в этом мире?» Эти вопросы порождают в нас стремление к поиску и саморазвитию. Они указывают на то, что у каждого из нас есть свое дело, которое нам предстоит сделать.

Избранность — это не что-то, что можно приобрести или достичь. Она уже есть в нас с самого рождения. Она определена нашей природой и потенциалом. Но не всегда мы осознаем свою избранность. Иногда нам нужно время, чтобы

найти свое истинное предназначение и стать осознанными избранными.

Для того чтобы осознать свою избранность, необходимо обратиться к своим внутренним чувствам и интуиции. Возможно, это будет процессом самоанализа и самооткрытия. Но в конечном итоге вы найдете свое дело, которое будет вам действительно близко и интересно.

Не следует путать избранность с привилегиями или исключительностью. Каждый из нас уникален и имеет свое предназначение, но это не делает нас лучше или хуже других. Избранность — это просто осознание своей уникальности и стремление к саморазвитию.

Как только вы осознаете свою избранность, вам предстоит принять решение и начать действовать. Возможно, вам понадобится изменить свою жизнь, выбрать новую профессию или начать заниматься тем, что всегда вас привлекало. Не бойтесь делать шаги в неизвестность — это и есть путь к самореализации и неповторимости.

Избранность — это не просто слово. Это состояние, в котором вы осознаете свою ценность и вклад в этот мир. Каждый из нас имеет что-то уникальное и ценное для дарования миру. Найдите свое предназначение, следуйте своему внут-

реннему голосу и станьте тем, кем вы рождены быть — избранным.

Идеальное состояние

Какими бы разными ни были понимания и ожидания относительно счастья, важно понять, что деньги играют в этом процессе важную роль. Особенно интересно рассмотреть, как мужские и женские деньги влияют на наше благополучие и наше состояние души.

Мужские деньги — это деньги, которые мы зарабатываем своим трудом, инвестициями или другими способами активного участия в экономической жизни. Женские деньги — это деньги, которые приходят к нам без особых усилий, часто по неожиданности или благодаря чьей-то щедрости.

Известно, что мужские деньги обычно приносят нам уверенность в своей способности обеспечить себя и своих близких. Они дают нам возможность удовлетворять свои материальные потребности и строить свою жизнь так, как мы хотим. Однако, если мы полностью полагаемся только на мужские деньги, мы можем стать пленниками своих желаний и ожиданий. Мы можем начать стремиться к большему и большему материальному благополучию, но никогда не достигнуть настоящего счастья.

Женские деньги, с другой стороны, могут приносить нам

неожиданную радость и удовлетворение. Когда мы получаем деньги без особых усилий, мы можем почувствовать себя особенными и ценными. Однако, если мы полностью полагаемся только на женские деньги, мы можем стать ленивыми и зависимыми от других людей. Мы можем перестать ценить труд и усилия, которые необходимы для достижения финансового благополучия.

Идеальное состояние — это баланс между мужскими и женскими деньгами, между активностью и пассивностью. Когда мы обладаем и мужскими, и женскими деньгами, мы можем по-настоящему наслаждаться жизнью. Мы можем инвестировать в себя и свое развитие, а также помогать другим людям. Мы можем претворять в жизнь свои мечты и желания, но при этом не забывать о том, что деньги — это только средство, а не цель.

Как достичь такого баланса и «денежного дзена»? Важно осознать, что деньги — это энергия, которая отражает наши мысли, чувства и убеждения. Если мы думаем о деньгах с негативной или ограничивающей позиции, мы будем притягивать только негативные ситуации. Если же мы настраиваемся на положительные и обильные мысли, мы будем притягивать больше возможностей и обилия в свою жизнь.

Ответ на вопрос, как достичь баланса и «денежного дзе-

на», заключается в осознании своих мыслей и убеждений относительно денег. Мы должны полюбить деньги и ценить их как средство для достижения своих целей и осуществления своих мечтаний. Мы должны быть благодарны за все, что у нас есть, и постоянно стремиться к росту и развитию. Мы должны помнить, что счастье — это не только деньги. Оно находится в нашем внутреннем состоянии, в нашей способности ценить и радоваться моментам жизни. Мы должны научиться находить радость в простых вещах и быть благодарными за каждый день.

Зачем мужчине женщина?

В современном обществе существует расхожее мнение о том, что общение мужчинам интереснее с друзьями или коллегами по работе, особенно приятнее в компании, попивая пиво или коньяк. Кино и вечера вне дома не привлекают мужчин, они предпочитают смотреть видео, скачанное из интернета, или играть в компьютерные игры. Все это делается гораздо интереснее в мужской компании, где можно громко смеяться и наслаждаться пивом.

Однако зачем же мужчинам все-таки нужны женщины? Почему они не могут обойтись без них?

Во-первых, женщины придают жизни мужчин смысл и гармонию. Они вносят в отношения нежность, заботу и любовь. Женщины могут быть источником вдохновения и мотивации для мужчин, помогая им достигать новых высот в карьере и личной жизни. Они могут поддерживать и мотивировать своих партнеров к саморазвитию и самосовершенствованию.

Во-вторых, женщины помогают мужчинам стать лучше. Они помогают им развивать эмоциональную интеллектуальность и социальные навыки. Женщины учат мужчин быть

более открытыми и эмоционально выразительными. Они помогают им развивать навыки коммуникации, адаптироваться к различным ситуациям и решать проблемы. Женщины помогают мужчинам стать лучшей версией самих себя.

В-третьих, женщины дарят мужчинам семью. Семья является основой общества, и благодаря женщинам мужчины могут построить крепкие и счастливые отношения. Вместе они могут создать гармоничное и уютное семейное гнездо, где каждый член семьи будет чувствовать любовь и заботу. Женщины помогают мужчинам научиться быть ответственными, заботливыми и преданными отцами.

Женщины помогают мужчинам понять и полностью раскрыть свою сексуальность. Они являются не только источником физического удовольствия, но и способом для мужчин выразить свою любовь и страсть. Женщины помогают мужчинам ощутить глубокую интимность и понять, что сексуальность — это не только физическое удовольствие, но и эмоциональная и духовная связь.

Можно сказать, что женщины — неотъемлемая часть жизни мужчин. Они придают им смысл, вдохновляют, помогают становиться лучше, создают семью и помогают раскрыть сексуальность. Женщины — это не просто пиво и компания друзей, они являются источником радости, удовлетворения

и гармонии в жизни мужчин.

Без обдумывания — принимай решение и действуй!

В жизни каждого из нас возникают ситуации, когда мы сталкиваемся с выбором и принятием решений. Важно понимать, что долгое обдумывание и размышления могут привести к разрушению и упущенным возможностям. Поэтому, чтобы достичь желаемого результата, необходимо научиться принимать решения и действовать без лишнего обдумывания.

Часто мы останавливаемся на пути к своим целям из-за страха сделать неправильный выбор или из-за нежелания рисковать. Однако стоит помнить, что без действий невозможно достичь успеха. Решение — это первый шаг к достижению цели. Необходимо осознать, что иногда лучше принять неправильное решение и сделать ошибку, чем ничего не делать.

Принятие решения без обдумывания может показаться рискованным, но на самом деле это позволяет нам проявить инициативность и добиться результатов. Конечно, не стоит отказываться от обдумывания вообще, ведь некоторые решения требуют серьезного анализа и взвешенного подхода. Однако в большинстве случаев мы можем доверять своей ин-

туции и принимать решения на основе имеющейся информации. Нередко мы откладываем принятие решения из-за страха перед неизвестностью и возможными последствиями. Но, как говорится, кто не рискует, тот не пьет шампанское. Чтобы достичь чего-то большего в жизни, необходимо преодолеть свои страхи и сомнения, сделать выбор и действовать. И только через действие мы можем увидеть результаты своих усилий.

Принятие решения и действие без обдумывания не означает безрассудное и безответственное поведение. Напротив, это требует от нас ответственности за свои действия и готовности к быстрым изменениям планов. Важно быть готовым адаптироваться к новым обстоятельствам и не бояться вносить корректировки в свои планы, если это требуется.

Цель действия — результат. Если мы хотим достичь чего-то в жизни, необходимо принимать решения и действовать без лишнего обдумывания. Возможно, мы сделаем ошибку, но это лучше, чем ничего не делать. Успех приходит к тем, кто готов рисковать и действовать. Поэтому принимайте решение и двигайтесь к своим целям, не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня.

Эпоха социальных сетей

В нашем современном мире, где информационный поток непрерывен и все бегут, чтобы успеть за ним, мы часто забываем о важности сохранения наших личных историй. Мемуары — это способ передать свой голос, свои мысли и чувства, чтобы они не потерялись в вихре времени.

Мы живем в эпоху социальных сетей, где каждый может стать блогером и поделиться своей жизнью с миллионами людей. Но зачастую эти мгновенные фотографии и краткие статусы не передают всей глубины наших эмоций и опыта. Мемуары дают нам возможность раскрыться, осознать и выразить свои мысли и чувства на более глубоком уровне.

Мемуары могут быть не только интроспективными и личными, но и иметь общественное значение. Они позволяют нам рассказать о наших жизненных опытах, проблемах и победах, чтобы другие люди могли почерпнуть уроки из нашего пути. Может быть, наш рассказ вдохновит кого-то принять трудные решения или изменить свою жизнь к лучшему.

Но, увы, в нашем быстром и шумном мире мемуары часто остаются незамеченными. «Может, хоть так увидят и услышат что-то!» — возможно, так думают многие, кто решается

поделиться своей историей. Социальные сети и блоги стали новым местом для публикации мемуаров, но они часто теряются среди миллионов других постов и статей.

Несмотря на все сложности, не стоит отказываться от написания мемуаров. Соблюдайте что-нибудь да как-нибудь — это отличный подход к созданию своих историй. Не обязательно писать длинные и сложные рассказы, если это не ваш стиль. Даже небольшие анекдоты, эссе или стихи могут быть ценными мемуарами, которые отражают вашу уникальную жизненную позицию.

И не бойтесь быть уязвимыми. Мемуары — это не только показывать свои успехи и достижения, но и делиться своими ошибками и неудачами. Ведь именно через них мы растем и учимся. И кто знает, может быть, ваша история поможет кому-то пережить трудный момент или найти в себе силы идти дальше.

Написание мемуаров — это не только способ сохранить свои истории, но и поделиться ими со всем миром. Не забывайте о важности вашего голоса и силе вашей истории. Используйте любые доступные средства, чтобы донести свое послание. Ведь каждая история имеет значение и может оказать влияние на жизнь других людей.

Все люди разные

Это факт, который не подлежит сомнению. Они имеют разные взгляды, убеждения, интересы и предпочтения. Но, к сожалению, в нашем обществе все еще существуют предрассудки и стереотипы, связанные с полом и различиями между мужчинами и женщинами.

Начать следует с того, что пол здесь не так уж и принципиален. Ведь в конечном счете мы все люди, и наши половые особенности не должны являться определяющим фактором в наших взаимоотношениях. Возможно, инфантильное стремление найти тотально похожего на нас человека возникает из желания найти понимание и поддержку, но это оторвано от реальности и больше подходит подросткам, нежели взрослым людям.

Страх встретить непохожего человека может быть обусловлен не только желанием сохранить свою зону комфорта, но и страхом перед переменами. Ведь если мы встречаемся с кем-то, кто сильно отличается от нас, то, возможно, придется что-то делать с собой, перестраиваться, а это требует времени, усилий и самоанализа. Иногда нам кажется, что если мы совершенствуемся и развиваемся, значит, мы не достаточно хороши в настоящем. Но на самом деле это непра-

вильное представление о себе.

Наша разность — это не приговор, а данность. Она делает нас уникальными и интересными для других людей. Ведь именно благодаря нашим различиям мы можем обогащать друг друга, учиться новому и расширять свои горизонты. Разнообразие взглядов и мнений позволяет нам расти и развиваться, а также находить новые решения и идеи.

Дружба и взаимодействие между людьми, которые отличаются друг от друга, могут быть особенно ценными. Ведь, когда мы находим общий язык с кем-то, кто думает и воспринимает мир иначе, это позволяет нам расширить свой кругозор и увидеть мир с новой стороны. Мы можем учиться друг у друга, развиваться вместе и создавать нечто новое.

Все люди разные, и это необходимо принять как данность. Наша разность — это не преграда для дружбы и взаимодействия, а возможность для роста и развития. Не бойтесь встречать непохожих людей и открываться новому. Ведь именно в разнообразии мы находим красоту и гармонию.

Наша энергия зла возвращается к нам

Говорят, что негативные эмоции, такие как гнев, ненависть, зависть, обида и злоба, могут вернуться к нам обратно, подобно бумерангу. Это значит, что то, что мы посеем, то и пожнем. Наша энергия зла возвращается к нам в виде болезней, поражая различные органы и нарушая наше психическое состояние. Следовательно, любое заболевание, будь то физическое или психическое, является проявлением разрушительной энергии, которую мы сами создали.

Мы все знаем, что негативные эмоции могут вызывать стресс и напряжение в нашем организме. Длительное воздействие этих эмоций может привести к снижению иммунитета и ухудшению общего состояния здоровья. Но что, если эти эмоции также играют роль в возникновении конкретных болезней?

Множество исследований показывают, что негативные эмоции исключительно важны для нашего физического и психического благополучия. Например, длительный гнев может привести к повышенному давлению, сердечным проблемам и даже инсульту. Зависть и обида могут вызвать стресс, который, в свою очередь, может привести к голов-

ным болям, проблемам с пищеварением и нарушению сна. Постоянная злоба может вызвать проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия и тревожность.

Наши эмоции имеют прямое влияние на наше здоровье. Они могут стать причиной возникновения или усиления различных заболеваний. Но почему так происходит?

Научные исследования показывают, что негативные эмоции влияют на нашу физиологию. Когда мы испытываем гнев или злобу, наш организм выделяет стрессовые гормоны, такие как адреналин и кортизол. Эти гормоны могут повлиять на нашу иммунную систему, вызвать воспаление в организме и нарушить работу различных органов. Кроме того, негативные эмоции могут вызывать сокращение мышц, повышенное напряжение и даже изменение работы головного мозга.

Так что же делать, чтобы избежать этих негативных последствий? Во-первых, мы должны осознавать, что наши эмоции имеют влияние на наше здоровье. Мы должны научиться управлять своими эмоциями и находить пути их выражения и решения, которые не наносят вреда нашему организму. Кроме того, необходимо обратить внимание на свою психическую и эмоциональную составляющую, обратиться к специалистам, если негативные эмоции начинают влиять на

наше повседневное функционирование.

Не забывайте о важности позитивных эмоций. Радость, любовь, счастье и доброта могут стать настоящим лекарством для нашего организма. Они могут укрепить наш иммунитет, снизить уровень стресса и улучшить наше общее состояние здоровья.

Выводя наши эмоции из зла, мы можем уберечь себя от многих болезней. Помните, что мысли и эмоции возвращаются к нам, поэтому давайте поседем добро, чтобы пожинать благополучие и здоровье. Не желайте зла никому и не посылайте негативные эмоции, иначе они могут вернуться к вам в виде болезни. Преобразуйте свою энергию в благо, и пусть ваше здоровье будет крепким и сильным.

Слышать себя

Внутренний конфликт — это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, когда различные части нашей личности начинают бороться друг с другом, создавая внутреннюю дилемму. Это может быть конфликт между нашими желаниями и обязанностями, между нашими ценностями и внешними ожиданиями, между нашими стремлениями и страхами.

Интересно, как часто мы боремся с этими внутренними противоречиями, не понимая, что они не просто проблемы, но и возможности для личностного роста и развития. Внутренний конфликт может быть знаком того, что мы находимся на перекрестке и должны принять важные решения в своей жизни. Он может быть сигналом, что мы нарушаем наши собственные границы и нуждаемся в переосмыслении наших ценностей и приоритетов.

Однако, вместо того чтобы вступить в диалог со своими внутренними противоположностями, мы часто склонны игнорировать или подавлять свои внутренние голоса. Мы преследуем только одну из сторон конфликта, игнорируя или отторгая другую. Это может привести к дальнейшему усилению конфликта и созданию еще большего дисбаланса в на-

шей жизни.

Одним из способов работы с внутренним конфликтом является метод «Два стула». Этот метод предполагает физическое представление двух противоположных сторон нашего конфликта. Мы садимся поочередно на каждый стул и представляем себе, что у нас есть возможность выслушать и понять обе стороны нашего конфликта.

С помощью этого метода мы можем начать осознавать, что каждая часть нашей личности содержит что-то важное и ценное. Мы можем понять, что наше желание сбросить несколько килограммов имеет свои основания и важность, но в то же время должны понять, что наше долженствование «мне надо» может привести к излишней самокритике и стремлению загнать себя еще глубже.

Разрешение внутреннего конфликта начинается с осознания и принятия обеих сторон. Мы должны научиться слушать и доверять своим внутренним голосам, а не подавлять их или игнорировать. Мы должны искать баланс между нашими желаниями и обязанностями, между нашими ценностями и внешними ожиданиями.

Не всегда то, что мы хотим, действительно нам нужно. Иногда наше желание может быть обусловлено внешними

влияниями или неправильным пониманием наших потребностей. Поэтому важно научиться слышать и различать свои настоящие потребности от желаний, которые могут быть несбалансированными или несостоятельными.

Внутренний конфликт может быть трудным и вызывающим неприятные эмоции, но он также может быть возможностью для личностного роста и развития. Мы должны научиться принимать и обращаться с этими конфликтами с любовью и состраданием к себе. И только тогда мы сможем найти истинное счастье и гармонию внутри себя.

Ложь и правда

Честный человек проникнут искренностью и прямоотой, ему можно довериться; он правдив и всегда придерживается основных правил чести: говорить только правду, выражать подлинные чувства и мысли, не скрывать от других людей и от самого себя действительное положение дел. Таков идеал, к которому стремятся многие из нас. Однако в реальности мы часто сталкиваемся с ложью как умышленным искажением истины, которое вводит нас в заблуждение.

Ложь — это неотъемлемая часть нашей жизни. Она присутствует в разных сферах: от политики и деловых отношений до личных отношений и общения с друзьями. Иногда мы лжем, чтобы избежать неприятностей или сохранить свою репутацию. Другой раз мы обманываем, чтобы достичь своих целей или получить выгоду. Ложь может быть оправданной в определенных ситуациях, но она всегда остается ложью.

Правда, с другой стороны, является основой честности и нравственности. Она строится на доверии и откровенности. Когда мы говорим правду, мы выражаем свои истинные чувства и мысли, не скрывая от других и от себя действительное положение дел. Правда может быть болезненной и вызывать

конфликты, но она является фундаментом здоровых и гармоничных отношений.

Ложь и правда вечно борются друг с другом в нашей жизни. Когда мы лжем, мы строим ненадежные фундаменты, которые могут рухнуть в любой момент. Ложь порождает недоверие и подозрения, разрушает отношения и создает общественное разделение. В то же время правда требует мужества и силы, чтобы выстоять перед последствиями и принять ответственность за свои действия.

Честный человек — это тот, кто всегда стремится к правде. Он осознает, что ложь может принести только временные выгоды, но никогда не приведет к истинному благополучию. Честный человек понимает, что правда может быть сложной, но она является единственным путем к настоящей свободе и счастью.

Ложь и правда представляют собой две противоположности, которые соперничают друг с другом в нашей жизни. Хотя ложь может казаться привлекательной и удобной, она несет в себе опасность и разрушение. Правда, в свою очередь, требует силы и мужества, но она является единственным путем к истинной гармонии и благополучию. Поэтому будьте честными и искренними, и пусть правда всегда будет вашим путеводителем в этом сложном мире.

Гордыня и тщеславие

Гордыня — это чувство, которое может иметь две различные разновидности: тщеславие и внутреннюю, или духовную, гордыню. Обе эти формы гордыни имеют свои особенности и последствия.

Тщеславие — это страсть, которая стремится к похвале и признанию со стороны других людей. Человек, пораженный тщеславием, стремится к стать знаменитым и прославиться. Он хочет быть признанным и уважаемым другими людьми. Тщеславие может быть опасным, потому что оно делает человека зависимым от мнения других. Человек, пораженный тщеславием, может терять свою индивидуальность и самоопределение, поскольку он стремится соответствовать ожиданиям окружающих.

С другой стороны, внутренняя гордыня — это более тонкое и опасное чувство. Это чувство уверенности в своих достоинствах и качествах без необходимости получения похвалы от других. Человек, испытывающий внутреннюю гордыню, осознает свою ценность и не нуждается в похвале или признании со стороны других. Он имеет сильное чувство самоуважения и не стремится удовлетворить ожидания других людей. Внутренняя гордыня может быть опасной, так как она

может привести к самонадеянности и пренебрежению к другим людям.

Одним из основных признаков гордыни является ощущение превосходства человеческой воли над волей Божественной. Гордыня заставляет человека верить, что он знает лучше, чем Бог и что его желания и стремления важнее, чем Божьи заповеди. Это чувство первичности своего человеческого «я» может привести к губительным последствиям, таким как эгоизм, жадность и жестокость.

Важно понимать, что гордыня не является неизлечимой болезнью. Человек может преодолеть гордыню, осознав свои недостатки и ошибки. Для этого необходимо развивать скромность и смирение, а также быть открытым к критике и учиться извлекать уроки из своих ошибок. Внутренняя гордыня может быть заменена гордостью за свои достижения и качества, но без пренебрежения к другим.

Гордыня имеет две разновидности — тщеславие и внутреннюю гордыню. Тщеславие стремится к похвале и признанию со стороны других, в то время как внутренняя гордыня основана на уверенности в своих достоинствах и качествах. Обе эти формы гордыни имеют свои опасности и последствия, но человек может преодолеть гордыню, осознав свои недостатки и развивая скромность и смирение.

Счастье назло врагам

Счастье — надежный источник внутренней силы и победы над собой. Но что, если мы можем использовать свое счастье как оружие против своих врагов? Именно эту идею пропагандирует философия «счастье назло врагам». Что же она предлагает и какие преимущества она имеет?

Счастье назло врагам — это идея о том, что наше счастье и благополучие могут стать настоящей мощью против тех, кто пытается нам навредить или причинить боль. Вместо того чтобы отвечать на негативные поступки врагов таким же негативом, мы предлагаем просто быть счастливыми. Это не только укрепляет наше внутреннее равновесие, но и дает возможность превратить негативное в позитивное.

Как это работает? Во-первых, наше счастье и благополучие становятся своего рода щитом, который защищает нас от вредных воздействий врагов. Когда мы счастливы, мы не подвержены негативным эмоциям, таким как злость, обида или ревность. Мы остаемся сосредоточенными на своих целях и задачах, а не тратим энергию на ненужные конфликты и ссоры.

Во-вторых, наше счастье может вызывать зависть и рев-

ность у наших врагов. Когда они видят, что мы не позволяем их действиям нарушить наше равновесие, они чувствуют себя бессильными и недостойными. Это может быть наказанием в самом себе — видеть, что их негативные поступки не приводят к желаемому результату, а только вызывают у нас улыбку и счастье.

Но как достичь этого счастья назло врагам? Все начинается с осознания своей силы и ценности. Мы должны поверить в себя и в то, что заслуживаем счастья и благополучия. Это позволит нам не поддаваться на провокации и оставаться счастливыми независимо от того, что происходит вокруг.

Кроме того, важно практиковать позитивное мышление и благодарность. Найдите каждый день несколько причин для радости и благодарите за них. Это поможет вам увидеть хорошее даже в самых сложных ситуациях и сохранить свою внутреннюю гармонию.

Но самое главное — не забывайте, что настоящая победа над врагами — это не их поражение, а ваше счастье. Именно благодаря вашему счастью вы становитесь непобедимыми и неуязвимыми. Вы показываете своим врагам, что их негативные поступки не имеют власти над вами и не могут вас ранить.

Философия «счастье назло врагам» предлагает нам использовать наше счастье и благополучие как мощное оружие против тех, кто пытается нам навредить. Быть счастливым всем врагам назло — это настоящая победа над ненавистью и злобой. Позвольте своему счастью быть вашим главным оружием и взгляните на мир с любовью и радостью.

Радость от Бытия

Наслаждение жизнью и счастье от сосуществования с миром.

Что такое радость от бытия? Это нечто глубокое и интимное, что охватывает нас в самых разных моментах жизни. Радость от бытия — это процесс переживания наслаждения и счастья от жизни, процесс со-существования и со-бытийствования в мире и с миром. Она является внутренним согласием или «доброй волей» на то, чтобы мир был.

Ощущение радости от бытия может возникнуть в различных сферах нашей жизни. Это может быть момент наслаждения природой, когда мы смотрим на закат или слушаем пение птиц. Это может быть момент встречи с близкими людьми, когда мы чувствуем их любовь и поддержку. Это может быть момент достижения цели, когда мы ощущаем гордость и удовлетворение от своих достижений.

Радость от бытия — это нечто большее, чем просто испытание положительных эмоций. Она является конституирующим элементом нашей субъектности, формируя в нас такие качества, как великодушие и сострадание. В позитивном залоге мы принимаем не только собственное Я, но и весь мир

вокруг нас.

Ощущение радости от бытия может быть особенно важным в наше время, когда мир находится в состоянии нестабильности и неопределенности. Оно может стать источником внутренней силы и оптимизма, позволяя нам видеть светлые стороны и находить радость даже в трудных моментах.

Радость от бытия не всегда легко обрести. Иногда мы можем быть заняты обязанностями, стремиться к достижению целей, или просто отвлекаться от настоящего момента. Но важно помнить, что радость от бытия находится в нас самих и зависит от нашего восприятия мира.

Как же найти радость от бытия? Во-первых, важно научиться останавливаться и наслаждаться моментом. Замедлите темп, посмотрите вокруг себя и обратите внимание на прекрасные вещи, которые вас окружают. Во-вторых, удделите время своим близким и друзьям. Наслаждайтесь их присутствием и разделяйте с ними свою радость. В-третьих, примите мир таким, какой он есть, с его радостями и трудностями. Помните, что каждый момент жизни имеет свою уникальность и ценность.

Это особенное состояние, которое позволяет нам насла-

ждаться жизнью и находить счастье не только в положительных моментах, но и во всем, что нас окружает. Это конституирующий элемент нашей субъектности, который помогает нам быть великодушными и сострадательными. Найдите радость от бытия в каждом мгновении и позвольте себе быть счастливыми.

Вера в Бога

Вера в Бога — тема, которая вызывает множество споров и разногласий. Для некоторых людей она является основой истинной жизни и источником вдохновения, в то время как другие считают ее лишь иллюзией и суеверием. Однако каждый имеет право на свое мнение и свою веру.

Для меня лично Бог — это вся вселенная во всей своей красоте и сложности. Я верю, что в каждом из нас присутствует частичка Божественного, которая связывает нас с окружающим миром и всеми живыми существами. Когда я говорю, что «меня любит Бог», я имею в виду, что вселенная не делает оценок и суждений о нас. Я верю, что каждый из нас заслуживает любви и принятия, и я уважаю и поддерживаю как себя, так и всех окружающих.

Когда я говорю, что «общаюсь с Богом», я имею в виду, что я общаюсь с частями вселенной, которые проявляются в разных людях и событиях. Я верю, что все, что происходит в нашей жизни, имеет какой-то смысл и цель, и я стараюсь извлечь уроки и найти смысл в каждом опыте.

Мне кажется, что вера в Бога несет в себе множество положительных аспектов. Во-первых, она дает нам уверенность

в себе и комфорт. Жизнь полна неизвестности, и не всегда мы можем понять и объяснить все происходящее. Вера в Бога дает нам некий фундамент и опору, которая помогает нам преодолевать трудности и неуверенность.

Во-вторых, вера в Бога может быть источником моральных ценностей и нравственности. Вера в Божественное присутствие в нас и вокруг нас может вдохновить нас к доброте и состраданию, к заботе о других и к поискам смысла жизни. Вера в Бога может помочь нам преодолеть эгоизм и стремление к материальным благам и направить нас на путь более глубокого понимания и духовного развития.

Но, конечно же, вера в Бога — это очень личное и индивидуальное чувство. Каждый человек имеет право на свою веру или отсутствие веры. Важно помнить, что вера должна быть открытой и толерантной к другим верованиям и убеждениям. Каждый имеет право на свое мнение, и важно уважать и принимать других людей такими, какие они есть.

Вера в Бога может быть источником силы и утешения для многих людей, и она имеет право на свое существование. Однако важно помнить, что вера — это личное дело каждого человека, и никто не должен навязывать ее другим. Вера в Бога — это индивидуальный выбор, и каждый имеет право на свободу вероисповедания.

Самоотречение — путь к невежеству

Это утверждение может показаться контринтуитивным, особенно в свете традиционного понимания смирения. Великое понятие смирения часто толковалось неправильно, считая его своего рода непротивлением злу или проявлением добросердия и милосердия. Однако истинное смирение заключается в самоотречении и самоотверженности.

Мы видим примеры великанов духа и героев, которые отдаются на смиренные труды на благо человечества. Они производят великие опыты в лабораториях, смиренно стремясь к благу человечества. Они совершают великие огненные опыты, отдавая себя на благо всего человечества. Их стремление к Миру Огненному вдохновляет их и всех вокруг.

Смирение проявляется в разных формах самоотверженности и самоотречения. Героизм — это одно из проявлений смирения. Запись рекордов в космосе осуществляется благодаря великим действиям смирения. Они совершают огненные полеты духа, которые невозможно не ценить. Герои смирения готовы пить полную чашу яда на благо человечества.

Не следует заблуждаться и считать самоотречение путем к истинному знанию и просветлению. Самоотречение может быть благородным и похвальным, но оно не должно становиться самоцелью. Великаны духа и герои, отдавая себя на благо человечества, могут рисковать своим здоровьем и жизнью, но это не означает, что их самоотречение приведет к истинному знанию и просветлению.

Истинное знание и просветление требуют глубокого понимания и осознания, а не простого самоотречения. Часто самоотречение может привести к отказу от личных целей и стремлений, к подавлению собственной индивидуальности и развитию невежества.

Хотя самоотречение и самоотверженность могут быть похвальными и благородными, они не должны стать путем к невежеству. Истинное знание и просветление требуют глубокого понимания и осознания. Поэтому, вместо того чтобы стремиться к полному отказу от себя, мы должны стремиться к развитию наших индивидуальных способностей и просветлению, чтобы достичь истинного понимания и благополучия.

Предательство — это больно

Предательство — это боль, которую никто не хочет испытывать. Однако многие из нас сталкиваются с этим неприятным явлением в своей жизни. Почему некоторые люди всегда оказываются в обстановке предательства, в то время как другие могут наслаждаться здоровыми и доверительными отношениями? В этой статье мы рассмотрим несколько возможных причин.

Одна из возможных причин предательства — нездоровые установки и психологические травмы. Если у нас есть нездоровые установки или психологические травмы от негативных отношений или поведения, это может приводить к тому, что мы привлекаем партнеров, которые отражают эти черты. Например, если мы выросли в семье, где были предательство и недостаток доверия, мы можем подсознательно искать партнеров, которые повторяют эти образцы. Это может быть из-за того, что мы не знаем, какие отношения являются здоровыми, или из-за того, что мы сами не верим, что заслуживаем лучшего.

Важно понять, что предательство не наша вина. Мы не несем ответственности за действия других людей. Однако мы можем предпринять шаги для укрепления себя и своего

благополучия. Развитие здоровой самооценки и доверия к себе — первый шаг. Если мы верим в себя и свою ценность, мы будем лучше осознавать, что мы заслуживаем здоровые и доверительные отношения. Помните, что вы заслуживаете быть с кем-то, кто ценит и уважает вас.

Избегайте отношений, которые не соответствуют вашим потребностям и ценностям. Если вы видите, что партнер не проявляет вам должного уважения или постоянно нарушает доверие, важно быть готовыми отпустить такие отношения. Иногда принятие решения о расставании является самым здоровым шагом, который мы можем сделать для себя.

Также может быть полезно обратиться к психологу для получения дополнительной поддержки. Психологическая работа поможет нам разобраться в своих эмоциях и реакциях на предательство, а также поможет укрепить наше психологическое благополучие. Психологические травмы от предательства могут быть глубокими и требовать профессиональной помощи для их преодоления.

Предательство — это сложная и неприятная ситуация, с которой сталкиваются многие люди. Тем не менее важно помнить, что предательство не наша вина. Мы можем предпринять шаги для укрепления себя и своего благополучия, развивая здоровую самооценку и доверие к себе. Избегайте

отношений, которые не соответствуют вашим потребностям и ценностям, и обратитесь к психологу для получения дополнительной поддержки. Работа над собственным благополучием и развитием здоровых отношений поможет нам избежать предательства и наслаждаться гармоничными и доверительными взаимоотношениями.

Наши разочарования

В нашей жизни мы часто сталкиваемся с ситуациями, которые вызывают у нас противоречивые чувства. Мы верим во что-то, надеемся на лучшее, строим иллюзии о том, какие должны быть вещи, и в конечном итоге сталкиваемся с разочарованием. Почему так происходит? Почему наши ожидания не всегда совпадают с реальностью?

Для людей верующих и доверчивых разочарование является неизбежным следствием их веры. Вера по своей природе подразумевает сомнение. Она не является знанием, а скорее выбором поверить во что-то, не имея на то непосредственных доказательств. Верующие люди, полагаясь на свою веру, открывают себя возможности разочарования.

Однако это не означает, что вера и доверие являются пустыми иллюзиями. Они играют важную роль в нашей жизни, давая нам надежду и вдохновение. Они способны привести к самым прекрасным и счастливым моментам, когда мы верим в себя и в других людей. Но они также могут стать источником наших разочарований.

Мы все строим ожидания относительно различных сфер нашей жизни — отношений, карьеры, дружбы и многого

другого. Мы создаем иллюзии о том, как должны происходить события и какими должны быть люди. Но когда наши ожидания не сбываются, мы чувствуем разочарование.

Часто мы виним в этом других людей или обстоятельства. Мы думаем, что они не соответствуют нашим идеалам, что они изменяются или подводят нас. Но на самом деле разочарование — это результат наших собственных иллюзий. Мы проецируем на других свои ожидания и требования, забывая, что они также имеют свои собственные мотивы и представления.

Когда мы сталкиваемся с разочарованием, мы начинаем понимать, что любовь, вера и доверие не зависят от того, как мы к ним относимся. Они существуют независимо от наших ожиданий и иллюзий. И это может быть очень освобождающим открытием.

Разочарование может быть болезненным и трудным периодом в нашей жизни. Оно может вызывать горечь, грусть и разочарование. Но оно также может быть началом нового понимания и принятия. Когда мы осознаем, что наши иллюзии не соответствуют реальности, мы можем начать видеть вещи такими, какие они есть, и научиться принимать их.

Наше разочарование — это плоды наших иллюзий. Но это

не значит, что мы должны перестать верить или доверять. Напротив, мы должны научиться отпускать свои иллюзии и принимать жизнь такой, какая она есть. Это позволит нам обрести истинное счастье и гармонию в нашей жизни, освобождаясь от разочарования и страдания.

Свою жизнь я мог прожить по-другому

В нашей жизни мы часто задумываемся о том, как изменить свою жизнь, чтобы она стала лучше и интереснее. Мы мечтаем о новых возможностях, о достижении успеха и счастья. Однако часто мы ограничиваемся только мечтами, не предпринимая реальных шагов для изменения себя и своей жизни.

Ведь для того, чтобы изменить себя, нужны усилия, деньги и время. Необходимо пойти на определенный риск, поставить многое на карту. Выйти из привычной зоны комфорта. Именно это может стать первым шагом к новой жизни.

Первое, что нужно сделать, — это перестать жаловаться. Многие люди проводят много времени на жалобы и обвинения в своей неудачной жизни. Они жалуются на свою работу, на своих друзей, на свою семью. Однако жалобы ничего не изменят. Нужно принять ответственность за свою жизнь и начать действовать.

Следующий шаг — совершать обдуманное действия, которые приведут к желаемым последствиям. Необходимо учиться принимать решения, анализировать свои поступки и

понимать, как они влияют на нашу жизнь. Мы должны быть готовы к риску и готовы поставить на кон что-то, чтобы получить что-то большее.

Учитесь рисковать, для того чтобы выползти из своего болота. Вам надо следить за своими поступками, понимать их результаты, следить за своими мыслями, за тем, с кем вы общаетесь и что обсуждаете, какие телепередачи смотрите. Все это влияет на вашу жизнь и на ваше сознание. Вы должны быть готовы отказаться от негативных и разрушительных привычек и заменить их на позитивные и конструктивные.

Но главное, что нужно понимать, это то, что для вас эффективно, и делать этого больше, меньше того, что безрезультатно, и постоянно делать что-то новое. К другому результату может привести только другое поведение. Если вы будете вести себя по-прежнему, ваша жизнь никогда не изменится.

Чтобы изменить свою жизнь, нужно перестать жаловаться и начать действовать. Нужно совершать обдуманные действия, которые приведут к желаемым последствиям. Учитесь рисковать и быть готовыми к переменам. И помните, что только вы можете изменить свою жизнь.

Часть 2

От автора

Наша жизнь похожа на игру

Мы сами выбираем, как играть в эту игру и какие роли нам принять. Иногда мы сталкиваемся с трудностями и препятствиями, которые кажутся непреодолимыми. Как в любой игре, у нас есть возможность найти решение и продолжить свой путь.

Жизнь подобна путешествию, где мы встречаем различных персонажей, проходим через разные этапы и совершаем выбор. Каждое действие, каждое решение имеет последствия, влияющие на наше будущее. Мы можем стать героями своей собственной истории или остаться пешками на шахматной доске жизни.

Важно помнить, что игра в жизни не ограничена правилами и ожиданиями общества. Мы сами определяем свои цели и стратегии, взвешивая свои желания и потребности. Безусловно, действия и выборы, основанные на этических принципах и уважении к другим, помогут нам создать более

счастливую и осмысленную игру.

Часто мы забываем, что жизнь — это не только о достижении успеха и победе, но и о радости и удовольствии. Играя в жизни, мы должны находить время для радости и творчества. Это помогает нам поддерживать баланс и сохранять внутреннюю гармонию.

Наша жизнь — это не бесконечная игра. У каждой игры есть своё окончание. Вместо того чтобы бояться этого факта, мы должны использовать его для того, чтобы ценить и наслаждаться каждым моментом нашей игры. Конец, или смерть, напоминает нам о ценности времени и важности каждого дня, который мы проводим на этой земле.

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.