

12+ Любовь Рудакова

*Точки опоры:
путь
к внутренней
свободе*

Методика и практики



Любовь Рудакова
Точки опоры: путь
к внутренней свободе.
Методика и практики

<https://litres.ru/74395277>

ISBN 9785007099448

Аннотация

Это руководство — ваш личный навигатор по внутренней архитектуре. Методика Любви Рудаковой предлагает совершить переход от состояния «Марионетки» обстоятельств к выбору Путника, осознанно творящего свою жизнь. Через 80 авторских образов вы проведёте ревизию ресурсов, настроите внутренний компас и обретёте точку опоры. Это пространство для честного диалога, где ваши открытия важнее теории. Руководство является ключевым инструментом для работы с авторской колодой МАК «Точки опоры».

Содержание

МЕТОДИКА работы с колодой МАК «Точки опоры: Путь к внутренней свободе»	6
Введение: Концепция и философия инструмента	6
Правовая информация	8
1. Основная цель: От «Марионетки» к «Путнику»	9
2. Ресурсный подход вместо мотивации	10
3. Структурная основа: Путь героя	11
4. Устройство колоды	12
5. Метафорический язык: Символы и смыслы	13
2. Алгоритм работы	14
Подготовка: Состояние «Путника»	14
Два пути работы с колодой	15
Как выбрать свой путь: практическое руководство	17
3. Инструментарий: 3 вопроса	19
4. Сценарии раскладов	20
Практика: последовательное прохождение по блокам	25
Рекомендации для работы с клиентом	27
5. Описание Блоков (Навигация)	28
Блок №1. Эмоциональные состояния: заземление	29

и честность

Фундамент блока	29
Заглавная карта блока №1. Эмоциональные состояния и чувства (№01—10)	30
№01. Тяжёлый рюкзак	32
№02. Запертая дверь	34
№03. Разбитая ваза	36
№04. Бушующий океан	38
№05. Тихая гавань	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Точки опоры: путь к внутренней свободе Методика и практики

Любовь Рудакова

© Любовь Рудакова, 2026

ISBN 978-5-0070-9944-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

МЕТОДИКА работы с колодой МАК «Точки опоры: Путь к внутренней свободе»

Введение: Концепция и философия инструмента

Работа с колодой «Точки опоры» базируется на технологии осознанной эффективности, которая предполагает глубокую инвентаризацию внутренних ресурсов вместо поиска внешних стимулов. В условиях нестабильности внешних опор (статуса, финансов или окружения) единственным надёжным фундаментом для человека становится его внутренняя вертикаль.

Помните: сила этого метода заключается в готовности быть честным с собой. Ваша внутренняя вертикаль — это состояние, которое вы выбираете каждый день, опираясь на весь свой накопленный опыт.

Если в будущем вы почувствуете потребность в более сфокусированной работе, приглашаю познакомиться с текстовой метафорической колодой-спутником «Три двери»¹. Этот

¹ Рудакова Л. Три двери: Методическое руководство к колоде-спутнику. Прак-

инструмент поможет пройти через Поле желаний, Экзамен честности и обрести состояние Лёгкости в те моменты, когда важно принять верное решение или отпустить то, что больше вам не служит.

Данное руководство представляет собой фундаментальную текстовую методику, раскрывающую алгоритмы и принципы работы с колодой.

Правовая информация

В оформлении обложки использована иллюстрация, сгенерированная с помощью искусственного интеллекта (модель Gemini). Все исключительные имущественные и неимущественные права на коммерческое использование и распространение финального визуального оформления принадлежат автору (составителю) Любви Рудаковой (Любови Бордунос) на основании законодательства об авторском праве.

1. Основная цель: От «Марионетки» к «Путнику»

В основе методики лежит качественная смена «точки сборки» личности:

Позиция «**Марионетки**» — состояние, в котором вы чувствуете себя ведомым обстоятельствами, чужими ожиданиями или навязанными сценариями.

Позиция «**Путника**» — состояние автора собственного пути, который делает осознанный выбор и сохраняет волю, даже не зная конечного маршрута.

Карты служат «**зеркалом**», которое подсвечивает скрытые за повседневным шумом внутренние состояния, помогая осуществить этот переход.

2. Ресурсный подход вместо мотивации

В отличие от инструментов, стимулирующих движение через силу, данная колода ориентирована на восстановление.

Задача методики заключается в том, чтобы помочь остановиться и услышать себя. Работа с картами позволяет обнаружить уже имеющиеся, но временно забытые опоры в моменты, когда внешние призывы к действию вызывают сопротивление и ощущение пустоты.

3. Структурная основа: Путь героя

Методика опирается на структуру мономифа (**Путь героя**) — универсальный сюжет, проживаемый каждым человеком при принятии решений или преодолении трудностей. Это делает карты актуальным инструментом для любой жизненной стадии, будь то момент испытания, поиска или нового начала.

4. Устройство колоды

Колода представляет собой выстроенный маршрут и состоит из 80 карт, разделённых на 8 тематических блоков по 10 карт в каждом.

Каждый блок представляет собой остановку пути, открывающуюся специальной заглавной картой с темой и номерами. Такая организация позволяет проводить как свободную работу с образами, так и последовательное движение по заданному автором маршруту.

5. Метафорический язык: Символы и смыслы

Содержание колоды сочетает в себе ключевые содержательные аспекты:

Архетипические образы — ясные и узнаваемые символы (дерево, мост, ключ, лодка), не требующие сложной расшифровки. Подробное описание ключевых архетипов и логики их взаимодействия вы найдёте в Приложении методики.

Глубинная мягкость формулировок — отсутствие жёстких рамок позволяет одному и тому же образу менять эмоциональное звучание в зависимости от текущего состояния.

Смысловая палитра — каждый блок имеет своё содержательное наполнение, работающее как дополнительный слой метафоры (например, холодные тона — для эмоций, золотые — для темы изобилия, фиолетовые — для темы рода).

2. Алгоритм работы

Подготовка: Состояние «Путника»

Прежде чем вытянуть карту, необходимо войти в рабочее состояние. Карта отвечает на готовность.

Заземление: сядьте ровно, почувствуйте стопами пол. Сделайте три глубоких вдоха. На вдохе собирайте внимание в центре груди, на выдохе отпускайте внешние ожидания.

Дыхание «Точка опоры»: представьте, что внутри вас находится неподвижный центр. Дышите через него до обретения умом состояния спокойной зеркальной глади воды.

Формирование запроса: сформулируйте вопрос из состояния «Путника» (исследователя), используя формулировки «Где моя точка опоры в этой ситуации?» или «Что я сейчас замечаю в своём багаже?»

Два пути работы с колодой

«Точки опоры» можно использовать двумя способами, выбор которых определяется исключительно текущей задачей.

- **Работа по сценариям** представляет собой точечный, вопрос-ориентированный способ. Человек обращается к колоде с конкретным запросом (тревога, сложное решение, отношения, потеря опоры) и выбирает расклад, соответствующий теме. Этот подход применяется при наличии острого запроса в данный момент, во время консультации с психологом по конкретной теме клиента или для получения быстрого разового доступа к ресурсу.

- **Последовательная работа** с первой карты превращает взаимодействие с колодой в процесс, растянутый во времени. Карты открываются одна за другой согласно устройству пути. Такой подход созвучен самой природе колоды, предполагающей шаг за шагом проходить путь героя без возможности выбора удобной карты. Данный вариант подходит для регулярной практики самопознания, структурированного курса (например, 80 карт — 80 дней) или долгосрочной терапевтической программы, где каждая встреча соответствует следующему этапу пути.

Принципиальное отличие заключается в том, что сценарный подход отвечает на вопрос о происходящих процессах,

а последовательный определяет текущее местоположение на пути и ведёт через все стадии, начиная от зова к переменам и испытаниям и заканчивая возвращением.

Как выбрать свой путь: практическое руководство

При возникновении трудностей с выбором формата работы следует руководствоваться следующими ориентирами.

Выбирайте работу по сценарию в следующих случаях:

- В сознании присутствует конкретный вопрос (сложный разговор, предстоящее решение, тревога по определённом поводу);
- Необходима опора перед встречей, звонком или важным шагом;
- Имеется давний опыт знакомства с колодой и обращения к ней в качестве точечного инструмента;
- Осуществляется профессиональная работа психолога с клиентом над его текущим запросом.

Практическая реализация:

Сформулируйте вопрос максимально конкретно (например, «Что мне важно увидеть в этом разговоре с мамой?»). Обратитесь к одному из готовых сценариев (см. раздел 4. «Сценарии раскладов») либо сформулируйте собственный по аналогичному принципу, состоящему из нескольких карт, каждая из которых отвечает за свою часть вопроса.

Выбирайте последовательную работу в следующих случаях:

- Отсутствует острый вопрос при наличии общего стремления разобраться в себе;
- Планируется выстраивание регулярного ритуала (одна карта в день или в неделю);
- Имеется готовность посвятить процессу несколько месяцев для прохождения всех 80 карт;
- Наблюдается тенденция при сценарной работе выбирать привычные карты, которую требуется преодолеть.

Практическая реализация:

Определите комфортный ритм (ежедневно, раз в три дня, раз в неделю). Открывайте карты строго по порядку номеров, начиная с первой. Не пропускайте карты, вызывающие сложные или непонятные чувства, поскольку именно они становятся ключевыми остановками на пути. Рекомендуются вести краткие записи, фиксирующие отклики, удивление или раздражение.

При возникновении сомнений задайте себе вопрос о наличии конкретной задачи либо свободного времени и готовности к постепенному движению. Наличие вопроса предполагает работу по сценарию, а наличие времени и готовности — последовательное прохождение с первой карты.

3. Инструментарий: 3 вопроса

Если образ на карте пугает или кажется непонятным, используйте эти ключи:

- **«Декорация»** (растождествление): «Если бы этот образ был не частью вас, а декорацией в театре, что бы он хотел сообщить?» Этот вопрос снимает чувство вины и страха.
- **«Скрытый защитник»** (вторичная выгода): «Какую важную работу эта ситуация выполняет для вас? От чего она вас бережёт?» Этот подход превращает проблему в союзника.
- **«Минимальный сдвиг»** (возвращение контроля): «Если изменить в представлении одну маленькую деталь, что бы это было и как изменилось бы ваше состояние?» Такой вопрос возвращает субъектность.

4. Сценарии раскладов

Сценарий А: «Выход из лабиринта» (блоки №1—2)

Для тех, кто чувствует хождение по кругу:

- Карта 1 (значение) из блока №1: «Моё истинное состояние под маской».
- Карта 2 (значение) из блока №2: «Кто держит нити?» (сценарий).
- Карта 3 (опора) из блока №2: «Мой забытый ключ» (ресурс из прошлого).

Сценарий Б: «Ревизия наследства» (блоки №2—4)

Работа с родовыми программами:

- Выбор карты №13 «Тяжёлый багаж» с описанием содержимого «родового сундука».
- Карта (значение) из блока №4: «Дар Рода» (в чём заключается истинная сила от предков?).
- Настройка на карту №18 «Разбитые оковы» с размышлением о том, как изменится жизнь после освобождения.

Сценарий В: «Ежедневная точка опоры»

Утренняя настройка:

Вытяните карту из блока №3 (ресурсы). Выполните для неё «Практику внутренней свободы». Удерживайте финальный вопрос в качестве фокуса внимания на весь день.

Сценарий №1: «Маршрут Путника» (комплексный)

Для тех, кто чувствует глобальный застой и хочет увидеть всю картину целиком:

- Блок №1: «Где я нахожусь сейчас?» (моё честное состояние).
- Блок №2: «Что меня тормозит?» (сценарий или конфликт, крадущий энергию).
- Блок №3: «Какое сокровище я не замечаю?» (личный ресурс, который поможет).
- Блок №5: «Мой первый шаг» (конкретное действие, которое нужно совершить).
- Блок №8: «Моя новая точка опоры» (состояние, к которому я приду).

Сценарий №2: «Сила за спиной» (род и отношения)

Для работы с личными границами и семейными программами:

- Блок №6: «Мои границы в отношениях сейчас» (как я взаимодействую с миром).
- Блок №4: «Чей опыт я повторяю?» (родовое наследство, влияющее на мои связи).

- Блок №4: «Благословение Рода» (в чём моя сила от предков для этих отношений).
- Блок №6: «Моя серебряная линия» (как мне выстроить границы из любви к себе).

Сценарий №3: «Искра и реализация» (смысл и действие)

Для поиска дела жизни, выхода из творческого кризиса или запуска проекта:

- Блок №7: «В чём моя уникальная искра?» (моё предназначение в этой задаче).
- Блок №2: «Какой страх гасит мой свет?» (внутренний конфликт или ограничивающий сценарий).
- Блок №5: «Мост от намерения к поступку» (что поможет перейти от мыслей к делу?).
- Блок №3: «Где взять топливо?» (ресурс для реализации задуманного).

Сценарий №4: «Сборка целостности» (кризисный)

Для моментов, когда всё рушится и требуется быстро вернуть ресурс:

- Блок №1: «Мой эмоциональный якорь» (на что опереться в чувствах прямо сейчас?).
- Блок №3: «Мой внутренний сад» (где я могу восстановиться?).

- Блок №8: «Урок этого шторма» (какую часть себя я обретаю через это испытание?).
- Блок №8: «Точка тишины» (моё состояние внутренней свободы).

Сценарий №5: «Голос вместо эха» (самоценность и подлинность)

Для тех, кто заметил преобладание чужих ожиданий над собственным голосом:

- Блок №1: «Чей голос я слышу как свой?» (эмоция, которая является усвоенной, а не истинно своей).
- Блок №2: «Где я подстраиваюсь под чужой сценарий?» (конкретная ситуация подмены себя).
- Блок №7: «Что говорит мой собственный голос при устранении внешних влияний?» (моя истинная правда).
- Блок №8: «Моя опора в подлинности» (состояние, в котором вы проявляетесь как истинный автор).

Сценарий №6: «Порог перемен» (жизненные переходы)

Для переезда, смены работы, окончания важного этапа — любого момента перехода:

- Блок №1: «Что я оставляю позади» (честное признание чувств при расставании со старым).
- Блок №5: «Мой первый шаг на новой земле» (конкрет-

ное действие в начале пути).

- Блок №8: «Кем я стану, пройдя этот порог» (образ на другой стороне перемены).

Сценарий Г: «Вечерний итог»

Вечернее завершение дня:

Вытяните карту из блока №8 (целостность). Спросите себя: «Какую часть этого дня я забираю с собой, а какую оставляю здесь?»

Проговорите вслух или запишите одну фразу-итог дня, опираясь на внутреннее ощущение от выбранной карты.

Практика: последовательное прохождение по блокам

Чтобы принцип соответствия блоков главам книги не оставался абстрактным, предлагается пример прохождения программы в течение 80 дней:

- **Дни 1—10** (блок №1. Эмоциональные состояния: заземление и честность): каждое утро извлекается карта по порядку номеров. Фокус недели заключается в замещении спешки внимательным наблюдением. Ведётся короткий дневник одной строкой с фиксацией названного картой чувства.

- **Дни 11—20** (блок №2. Конфликты и сценарии: поиск «Забытого ключа»): внимание смещается на сценарии и внутренние конфликты. В конце блока полезно перечитать все записи подряд, поскольку часто именно так обнаруживается общий узел или повторяющийся паттерн поведения.

- **Дни 21—30** (блок №3. Ресурсы: переход от дефицита к изобилию): после блоков, вскрывавших чувства и конфликты, данный этап работает как гармонизирующий противовес. Сюда рекомендуется возвращаться в трудные дни при прохождении последующих блоков.

Далее ритм сохраняется вплоть до блока №8, где каждый этап занимает десять дней и посвящён одной общей теме. Переход к следующему блоку осуществляется на одиннадцатый день, даже при возникновении желания завершить

предыдущую тему раньше.

Рекомендации для работы с клиентом

При профессиональном использовании методика «Точек опоры» выстраивается в виде последовательной программы. Психолог воздерживается от готовых трактовок и задаёт направляющие вопросы: «Что вы замечаете в первую очередь?», «Что в этом содержании относится лично к вам?», «Где вы находитесь по отношению к этой ситуации: рядом, внутри или вдалеке?»

В промежутках между сессиями клиент может самостоятельно возвращаться к открытой карте и отслеживать изменение её восприятия к следующей встрече.

Оба варианта работы — сценарный подход и последовательное проживание структуры — приводят к единому результату: контакту с собственными опорами. Сценарный формат отвечает на актуальный вопрос момента, а последовательная работа позволяет пройти весь путь целиком.

Резюме по применению

- Универсальный подход: из всей колоды вслепую вытягивается одна карта с запросом «В чём моя точка опоры сегодня?»
- Системный подход (по блокам): используется для глубоких сессий. Блоки выступают в качестве глав книги, исключая возможность пропустить фундамент (блок №1) ради быстрого перехода к теме предназначения (блок №7).

5. Описание Блоков (Навигация)

- **Блок №1 (01—10):** Эмоциональные состояния. Заземление и честность.
- **Блок №2 (11—20):** Конфликты и сценарии. Поиск «Забытого ключа».
- **Блок №3 (21—30):** Ресурсы. Переход от дефицита к изобилию.
- **Блок №4 (31—40):** Сила Рода. Трансформация багажа в мудрость.
- **Блок №5 (41—50):** Действие. Мост от намерения к поступку.
- **Блок №6 (51—60):** Отношения. Серебряная линия границ.
- **Блок №7 (61—70):** Предназначение. Узнавание своей уникальной искры.
- **Блок №8 (71—80):** Целостность. Интеграция опыта, состояние свободы.

Далее следует детальное описание всех восьми блоков. Вход в каждый предваряет ключевой образ, после которого вас ждёт разбор смыслов и практик для каждой из десяти карт, входящих в блок.

Блок №1. Эмоциональные состояния: заземление и честность

Фундамент блока

Исследование текущего момента. Этот блок представляет собой честный взгляд на внутренний ландшафт: от «бушующего океана» до «тихой гавани». Здесь снимаются социальные маски и признаётся право на любое чувство.

Рекомендация:

Используйте этот блок для заземления. При ощущении тревоги или неопределённости извлекается карта для легализации актуального состояния.

Настройка:

«Что я чувствую на самом деле при снятии всех масок?»

Заглавная карта блока №1. Эмоциональные состояния и чувства (№01—10)

Смысл карты:

Данный образ выступает в качестве входа во «внутреннее море». Он символизирует признание одновременного сосуществования различных стихий внутри человека: тяжести накопленного опыта (рюкзак), хрупкости былых потерь (разбитой чаши) и бесконечной лёгкости духа (птицы в полёте).

Точка опоры заключается в способности стать осознанным наблюдателем своего ландшафта, отказавшись от попыток остановить шторм или склеить прошлое. Человек вмещает в себя и шторм, и штиль. Принятие всей палитры своих чувств открывает путь к подлинной честности.

Практика внутренней свободы: «Инвентаризация ландшафта»

• **Тишина и созерцание**: уделите несколько минут тишине. Сделайте глубокий вдох, концентрируясь на физическом ощущении своего веса («рюкзак»), а на выдохе представьте

пространство над головой, чистое и светлое («небо внутри»).

- **Признание груза**: мысленно назовите одно чувство, ка-
жущееся наиболее тяжёлым в настоящий момент. Произне-
сите про себя: «Я вижу тебя. Ты являешься частью моего пу-
ти, но не определяешь меня целиком».

- **Поиск лёгкости**: найдите в своём теле или памяти ощу-
щение «пера» — момент безмятежности. Позвольте ему рас-
шириться рядом с «тяжестью».

Финальный вопрос:

Какое чувство вы пытаетесь «нести в рюкзаке» дольше,
чем это необходимо, и что изменится в вашем шаге, если вы
позволите ему стать просто частью пейзажа?

№01. Тяжёлый рюкзак

Смысл карты:

Символ жизненного опыта и накопленного багажа. Одинокая фигура под весом огромного рюкзака олицетворяет всё несомое с собой: знания, навыки, а также груз прошлых решений. Данный багаж может выступать как обузой, так и ресурсом в зависимости от готовности провести ревизию перед новым подъёмом.

Практика внутренней свободы: «Ревизия багажа»

- **Ощутите вес:** сделайте глубокий вдох. Почувствуйте свои плечи и объём ответственности и чужих ожиданий, переносимых в настоящий момент. Оцените этот груз в условных килограммах.
- **Откройте клапан:** представьте извлечение из рюкзака трёх элементов, ставших избыточно тяжёлыми (старые обиды, изжившие себя правила). Оставьте их на обочине.
- **Найдите золото:** отыщите в рюкзаке источник силы (талант, доброта, упрямство). Почувствуйте сияние этого предмета и верните его обратно, превратив рюкзак в опору.

Финальный вопрос:

Что в вашем сегодняшнем «рюкзаке» помогает двигаться вперёд, а что тянет назад к подножию горы?

№02. Запертая дверь

Смысл карты:

Мощный символ внутренних барьеров. Массивная дверь, скованная цепями, отражает скрытые страхи или те части души, доступ к которым временно закрыт. Сломанная ручка указывает на неэффективность старых силовых способов. Для входа требуется готовность встретиться со своей теневой стороной.

Практика внутренней свободы: «Диалог с Порогом»

- **Исследуйте преграду:** коснитесь воображаемой двери (ощутите шершавое дерево или холод металла). Прислонитесь к ней лбом и признайте: «Да, в настоящее время этот путь закрыт».

- **Задайте вопрос:** обратитесь к двери со словами «От чего вы меня защищаете?». Прислушайтесь к тишине или возникающим образам, осознавая уязвимость, которую вы пока бережёте.

- **Оставьте намерение:** положите ладонь на замочную скважину, направив туда луч мягкого света. Произнесите: «Я уважаю ваше право оставаться закрытой до момента моей

ПОЛНОЙ ГОТОВНОСТИ».

Финальный вопрос:

Что наиболее ценное спрятано за этой дверью, раз она так надёжно заперта?

№03. Разбитая ваза

Смысл карты:

Хрупкость души и красота восстановления. Разбитая ваза выступает символом травмы или потери. Однако благодаря технике кинцуги шрамы не портят предмет, а придают ему уникальность. Главная ценность заключается в мудрости повторной сборки себя.

Практика внутренней свободы: «Золотой шов»

- **Соберите осколки:** вспомните ситуацию, оставившую трещину. Посмотрите на свои повреждённые части с состраданием как на элементы личной истории.
- **Наполните светом:** представьте кисть с жидким золотом. Соединяйте осколки, заполняя трещины сиянием, и повторяйте: «Мой опыт делает меня драгоценным».
- **Примите новый образ:** посмотрите на восстановленную вазу, ставшую прочнее в местах соединений. Ощутите тихую гордость за пройденный путь.

Финальный вопрос:

Какую историю о вашей силе рассказали бы ваши шрамы

и трещины, если бы они заговорили?

№04. Бушующий океан

Смысл карты:

Период интенсивных неконтролируемых эмоций. Стихия может казаться сильнее человека, но важно помнить об изначальной позиции океана, в глубине которого всегда царит неподвижность, а не отдельной волны. Карта учит позволять шторму быть вместо борьбы с ним.

Практика внутренней свободы: «Якорная стоянка»

- **Дышите в ритме волн:** на вдохе волна чувств поднимается, на выдохе разбивается и уходит. Продолжайте простое наблюдение.

- **Опустите якорь:** представьте, как от позвоночника в океанское дно уходит тяжёлая золотая цепь с массивным якорем. Поверхность может качаться, но центральная часть остаётся неподвижной.

- **Найдите безмолвие:** мысленно погрузитесь под толщу воды, где пребывает вечный покой. Побудьте в глубине, ощущая стабилизирующее давление воды.

Финальный вопрос:

Что в вашей жизни служит тем самым неподвижным дном, остающимся неизменным при любом шторме на поверхности?

№05. Тихая гавань

Смысл карты:

Воплощение умиротворения. Лодка у причала представляет собой необходимую паузу для восстановления сил, плавно переходящую в продолжение развития. Это точка опоры, дающая возможность просто быть без борьбы с течением. Здесь зарождается ресурс для будущих свершений.

Практика внутренней свободы: «Зеркало тишины»

- **Станьте водой:** представьте сознание в виде поверхности тихого озера. Мысленно разгладьте каждую рябь от дневных забот до достижения абсолютной неподвижности.
- **Впитайте тепло заката:** вообразите прикосновение золотистого света к коже. Произнесите про себя: «Сейчас я в безопасности. Сейчас мне можно просто отдыхать».
- **Ощутите причал:** почувствуйте под собой надёжную опору пола или стула. В этот момент отсутствует необходимость куда-либо плыть. Побудьте в состоянии безветрия две-три минуты.

Финальный вопрос:

Когда в последний раз вы позволяли своей «лодке» просто стоять у причала, не испытывая чувства вины?

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.