ДИСЦИПЛИНА БЕЗ ГЕРОИЗМА
СИСТЕМА ВМЕСТО СИЛЫ ВОЛИ

РЕЖИМ НА 90 ДНЕЙ

30 заданий и **13** контрольных точек, чтобы собрать устойчивый распорядок



ШОКУН АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

Шокун Алексей

Режим на 90 Дней. 30 заданий и 13 контрольных точек, чтобы собрать устойчивый распорядок

https://litres.ru/74748274
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уже пытались наладить режим: составляли планы, скачивали трекеры, обещали начать с понедельника. Первые дни всё шло хорошо, а затем расписание разваливалось. Эта книга не предлагает ещё одну теорию самодисциплины — перед вами практическая программа на 90 дней. Внутри 30 последовательных заданий, три этапа — установка, удержание и выход — и 13 контрольных точек, на которых можно продолжить, упростить или завершить программу. Вы научитесь выбирать посильный ежедневный минимум, учитывать пропуски без обнуления результата и проверять, что действительно выдерживает обычную жизнь. Девяносто дней здесь не обещание чудесного превращения, а конечный срок для проверки собственной системы. При подготовке материала интеллектуальные инструменты помогали проверить

последовательность и ясность изложения; окончательная редакция утверждена автором.

Содержание

Введение. Тридцать заданий и тринадцать ворот 6
Глава 1. Почему девяносто, а не двадцать один 10
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Шокун Алексей
Режим на 90 Дней. 30 заданий и 13 контрольных точек, чтобы собрать устойчивый распорядок

Случаи и дневники в книге составные, числа условные, совпадения случайны. Девяносто дней — устройство программы, а не медицинская рекомендация: при нарушениях сна, стойком истощении или болезни режим согласовывают с врачом, а не с календарём.

Введение. Тридцать заданий и тринадцать ворот

У этой книги другое устройство, и о нём лучше сказать в начале. Здесь нет разбора механизмов на две трети объёма и нет глав «почему так происходит» — их ровно столько, сколько нужно, чтобы протокол не выглядел произвольным. Основное содержание — тридцать заданий, распределённых на девяносто дней, и тринадцать точек, в которых принимается решение.

Причина такой формы простая. Человек, который третий месяц обещает себе режим, не страдает от недостатка информации. Он знает про привычки, читал про двадцать один день, пробовал трекеры. Ему не хватает не знания, а расписания: что делать в какой день, чтобы не решать каждое утро заново. Практикум даёт именно это — последовательность, в которой решение уже принято за него, а ему остаётся выполнить действие.

Второе отличие: у программы есть конец. Девяносто дней — не метафора и не «столько нужно, чтобы привыкнуть». Это отрезок, у которого есть начало, середина и финиш, и на финише программа закрывается: снимается или переносится в другое место. Бессрочные режимы не заканчиваются ничем, потому что у них нет момента, в который можно ска-

зать «сделано»; а то, что не имеет конца, не имеет и формы.

Третье отличие: программа разрешает три решения, а не одно. На каждых воротах можно продолжить, упростить или закрыть. Это не уступка слабости, а условие работоспособности: если единственным разрешённым исходом остаётся «продолжать как начал», то первое же расхождение плана с реальностью превращается в провал, а провал — в отказ. Три исхода означают, что расхождение решается, а не переживается.

Чего здесь нет и не будет. Нет обещания «новой жизни за девяносто дней»: к концу программы человек не станет другим, у него будет работающий распорядок и три инструмента, которые можно снять или перенести. Нет мотивационных глав: если для выполнения задания нужен подъём духа, задание выбрано неверно. Нет гарантии, что программа не сорвётся: она сорвётся, и в главе 9 написано, что с этим делать. Нет и разговора о смысле: почему вы делаете то дело, ради которого строится режим, — вопрос другой серии, и подменять его расписанием было бы обманом.

Как читать эту книгу

Книга устроена так, что её можно читать двумя способами, и оба правильные.

Способ первый: целиком, до начала. Около трети объёма — объяснение того, почему протокол устроен именно так: почему девяносто, почему минимум, почему ворота раз в неделю. Человек, который прочитает это заранее, будет вы-

полнять задания осмысленно и реже станет менять то, что менять не надо. Это способ для тех, у кого есть вечер.

Способ второй: по дням. Первая глава объясняет срок, вторая — устройство, третья, четвёртая и пятая — три части протокола. Дальше идут три блока заданий, и их можно читать по мере продвижения: блок 1 — в первый месяц, блок 2 — во второй, блок 3 — в третий. Главы 9–12 читаются тогда, когда возникает их тема: сбой, досрочное закрытие, финиш, границы. Это способ для тех, кто хочет начать сегодня.

Что читать не надо вовсе, если нет времени: приложения. Приложение А — формат записи, к нему обращаются в первый день. Приложение Б — сетка тридцати заданий, оно нужно как справочник. Приложение В — тринадцать ворот, тоже справочник. Остальные приложения читаются один раз.

Есть одна вещь, которую стоит прочитать до первого дня, независимо от способа: глава 12, «Границы». Она короткая и отвечает на вопрос, который обычно задают после трёх недель неудачных попыток: подходит ли программа к обстоятельствам. Человек, который прочитал её заранее, реже начинает программу в неподходящий момент, а стало быть, реже её бросает.

И последнее о чтении. В книге много чисел — дни, минуты, количество ворот. Это не точность, а соглашение: числа нужны, чтобы у программы была форма, и они выбраны так, чтобы форма работала. Если какое-то число кажет-

ся неудобным, менять его стоит только по одной причине — если оно не влезает в расписание; в остальных случаях неудобство проходит через две недели, а изменённое число остаётся и ломает сравнение.

Глава 1. Почему девяносто, а не двадцать один

Число «двадцать один день» вошло в обиход так прочно, что воспринимается как факт, хотя за ним нет ничего, кроме одной книги 1960-х, где срок был приведён как пример, а не как результат измерения. Проверять его начали позже, и первая же аккуратная работа дала картину, не похожую на круглое число.

В исследовании Lally и соавторов участники ежедневно отмечали, насколько автоматическим ощущается новое действие, и кривые роста обрабатывались индивидуально. Средний срок выхода на плато оказался около двух месяцев, но разброс был огромным: у части участников автоматизм нарастал за три недели, у части — за восемь месяцев и больше, а у некоторых так и не вышел на плато за весь период наблюдения. Из этого следует не «привычка формируется за X дней», а более неудобный вывод: единого срока нет, и обещание конкретного числа — обман вне зависимости от того, какое число названо.

Отсюда первый аргумент в пользу длинной программы. Если срок неизвестен и сильно различается, короткий отрезок гарантированно окажется недостаточным для многих, а длинный — достаточным хотя бы для большинства. Два-

дцать один день — это ставка на нижнюю границу разброса, то есть на удачу. Девяносто дней — ставка на то, что процесс уже идёт, даже если автоматизм ещё не наступил.

Второй аргумент связан не с привычкой, а с формой. Короткая программа строится как спринт: все силы на три недели, потом результат. Спринт действительно работает — три недели человек может выдержать почти что угодно, — но он не оставляет после себя конструкции. Через месяц после финиша не остаётся ни расписания, ни процедуры, потому что всё держалось на напряжении. Длинная программа устроена иначе: в ней есть середина, а в середине напряжение уже кончилось, и именно там становится видно, есть ли конструкция или было только усилие.

Третий аргумент — самый практический. Девяносто дней включают в себя достаточно разных обстоятельств, чтобы программа встретилась с реальностью: с болезнью, с авралом, с отпуском, со сменой нагрузки. Три недели могут пройти в спокойном режиме, и тогда человек уходит с ощущением, что справился, не проверив ничего. Три месяца почти всегда содержат хотя бы одно событие, которое ломает расписание, — и это не недостаток программы, а её смысл: она проверяется не в хорошие недели.

Четвёртый аргумент касается того, как устроен сам счёт. Короткие программы почти всегда считают дни подряд, и любой пропуск обнуляет счёт. Обнуление обесценивает сделанное и делает возврат психологически дороже, чем он есть:

человеку кажется, что он начинает с нуля, хотя на деле потерял один день. В программе на девяносто дней счёт устроен иначе — считаются не дни подряд, а выполненный минимум и пройденные ворота. Об этом глава 2.

Из четырёх аргументов не следует, что девяносто дней — правильное число. Правильного числа не существует, и любая программа называет своё как удобное соглашение: достаточно длинное, чтобы вместить разные обстоятельства, и достаточно короткое, чтобы его можно было представить целиком. Девяносто удобно ещё и тем, что делится на три блока по тридцать дней и на тринадцать недель — по одной на каждые ворота, кроме последней, укороченной.

Что программа не обещает, стоит перечислить здесь, а не в конце, чтобы не было ложных ожиданий. Она не обещает, что через девяносто дней действие станет автоматическим: у части людей станет, у части нет, и предсказать это заранее невозможно. Не обещает, что распорядок сохранится сам: в главе 11 сказано, что именно снимается и что переносится, и сохранение требует отдельного решения. Не обещает, что человек изменится: к концу программы у него будет работающая конструкция, а не другой характер. И не обещает, что девяносто дней пройдут гладко: в среднем на такой срок приходится два-три события, которые ломают неделю, и программа рассчитана на то, что они будут.

Что показывают числа

Три работы, на которые опирается эта глава, отвечают на

разные вопросы, и их стоит развести, потому что в популярных пересказах они смешиваются в один аргумент. **Сколько это длится.**В работе Lally и соавторов 96 участников в течение двенадцати недель ежедневно отмечали, насколько автоматическим кажется новое действие — что они ели, когда садились обедать, какую дорогу выбирали по пути домой. Кривые роста обрабатывались индивидуально, и результат оказался неудобным для любителей круглых чисел: средний срок выхода на плато — около 66 дней, но индивидуальные значения разошлись от 18 до 254 дней, а у части участников плато не наступило вовсе за период наблюдения.

Из этого следует важная вещь, которую обычно опускают: 66 дней — не срок формирования привычки, а среднее по выборке, в которой разброс больше, чем среднее. Планировать по среднему в такой ситуации — то же, что планировать отпуск по средней температуре за год. Поэтому в программе стоит не «66 дней», а девяносто: число выбрано не как измеренный срок, а как отрезок, который с запасом накрывает нижнюю половину распределения и даёт шанс дойти до плато тем, у кого процесс медленный.

Пропуск одного дня.В той же работе есть результат, который стоит знать до старта: единичный пропуск не отбрасывал участников назад сколько-нибудь заметно, а вот пропуск нескольких дней подряд сказывался. Это ровно то, на чём построено правило одного пропуска из задания 12: программа рассчитана на отдельные пропуски и не рассчитана

на серии. Не потому, что серия непростительна, а потому, что она меняет характер процесса: с ежедневного на эпизодический.

Как срок влияет на поведение. В работе Ariely и Wertenbroch студенты сами назначали себе сроки сдачи работ и обязывались терять баллы за опоздание. Те, кому дали право сдавать в конце семестра, справлялись хуже, чем те, кому предложили равномерные промежуточные сроки; и самостоятельно назначенные сроки были лучше, чем единственный финальный, и хуже, чем равномерные внешние. Вывод для программы прямой: ворота каждые семь дней — это не контроль, а та самая равномерность, которую участники того исследования не смогли назначить себе сами, хотя им это предлагали.

Отдельно в этой работе видно, почему люди не назначают себе промежуточные сроки, даже когда могут: они недооценивают, сколько времени потребует работа, и переоценивают свою будущую организованность. Это не особенность студентов — это общая черта планирования, и она объясняет, почему ворота ставятся в календарь заранее, до старта, а не «по мере необходимости».

Что даёт длинный отрезок помимо срока. В работе Oaten и Cheng участники в течение нескольких недель занимались физическими упражнениями по программе, и помимо основной задачи у них измеряли другие показатели самоконтроля. Часть этих показателей улучшилась, и авторы

обсуждали это как возможный перенос: регулярное усилие в одной области сопровождалось изменением в других.

Этот результат цитируют гораздо увереннее, чем он позволяет. Выборка была небольшой, перенос измерялся ограниченным набором задач, и механизм остался неясным: не исключено, что дело не в переносе способности, а в появлении распорядка, который изменил условия в других областях. Поэтому в этой книге результат используется осторожно и только для одного утверждения: длительная регулярная практика может сопровождаться изменениями за своими пределами, но обещать «прокачку самоконтроля» на этом основании нельзя. В программе перенос разбирается как процедура (задание 27), а не как свойство человека.

Как из этого получается девяносто. Из трёх работ складывается не срок, а устройство. Из первой — что процесс длинный и разброс большой, значит нужен запас и нельзя обнулять счёт. Из второй — что равномерные промежуточные точки работают лучше одного финального, значит нужны ворота. Из третьей — что регулярность может дать больше, чем кажется, но рассчитывать на это как на гарантию нельзя, значит программа должна давать результат в самом действии, а не в ожидании побочных эффектов.

Число девяносто после этого остаётся соглашением, и это честнее, чем делать вид, что оно измерено. Соглашение удобно тремя свойствами: оно делится на три блока по тридцать дней, на нём укладывается тринадцать недельных во-

рот, и оно достаточно длинно, чтобы вместить два-три события, которые ломают неделю. Если бы задача стояла выбрать «правильный» срок, ответ был бы «у всех разный»; задача стояла выбрать рабочий, и он выбран.

Почему двадцать один день всё ещё живёт

Число, у которого нет научного основания, держится в обиходе шестьдесят лет, и это само по себе интересный факт. Разобраться в причинах стоит не из любопытства: понимание того, почему миф устойчив, помогает не заменить его другим таким же — например, «шестьюдесятью шестью днями», которые тоже являются средним, а не сроком. Первая причина — удобство. Двадцать один день укладывается в месяц, месяц укладывается в календарь, календарь можно нарисовать и повесить на стену. Любое число, которое делит месяц нацело, имеет преимущество перед числом, которое не делит: его можно предъявить, отметить, посчитать. «Восемьдесят семь дней» не производит такого эффекта, даже если оно точнее.

Вторая причина — начальный источник. Число появилось в книге пластического хирурга 1960 года, где описывался опыт пациентов, привыкавших к новому виду лица. Автор не проводил исследования и не измерял сроков; он привёл наблюдение, что примерно за три недели пациенты переставали замечать перемену. Дальше число переходило из книги в книгу уже без оговорок, и к моменту, когда его начали проверять, оно было настолько привычным, что проверка

воспринималась как покушение на очевидное.

Третья причина, и самая важная, — совпадение с опытом. Многие действительно замечают перемену примерно через три недели: на этом сроке действие перестаёт требовать ежедневного решения, потому что новизна ещё не кончилась, а раздражение уже спало. Это ощущение реально и его нельзя отрицать. Ошибка в другом: то, что человек перестал решать, не означает, что действие стало автоматическим. Оно означает, что закончился период, в котором решение принималось сознательно, — а это разные вещи, и вторая не гарантирует, что действие выдержит первый серьёзный сбой.

Четвёртая причина — коммерческая. Двадцать один день продаётся: короткий срок обещает быстрый результат и не отпугивает. Девяносто дней отпугивает — человек, выбирая книгу, оценивает не только обещание, но и цену входа, и длинная программа проигрывает короткой в момент покупки, даже если выигрывает в момент применения. Это не упрёк читателю: оценка цены входа рациональна. Проблема в том, что короткая программа продаётся лучше, чем работает, и рынок это учитывает.

Пятая причина — счёт. Двадцать один день легко посчитать, и счёт даёт ощущение контроля. Человек, который ведёт счёт, чувствует, что приближается к цели; счёт на девяносто дней даёт то же ощущение, но растянутое, и в середине пропадает. Здесь кроется ловушка, о которой стоит сказать прямо: любой счёт дней подряд обнуляется от одного

пропуска, и потому короткая программа с плотным счётом даёт больше провалов, чем длинная со свободным.

Из этих пяти причин следует не то, что двадцать один день — зло, а то, что он отвечает на другой вопрос. Двадцать один день — разумный срок для того, чтобы попробовать и понять, нравится ли дело. Он не годится для того, чтобы встроить действие в распорядок, потому что встройка требует не трёх недель, а нескольких месяцев и проверки на сбоях. Поэтому в серии нет книги «21 день»: короткий срок решает задачу выбора, а не задачу удержания, и подменять одно другим — значит обещать то, чего срок дать не может.

Отдельно стоит предупредить о замене. Узнав, что двадцать один день не подтверждён, человек часто берёт следующее круглое число — шестьдесят шесть, сто, девяносто — и начинает относиться к нему так же, как относился к первому. Это та же ошибка в новой упаковке. Любое число в этой области — соглашение о длине отрезка, а не измеренная константа; работать с ним надо как с расписанием, а не как с обещанием.

Четыре вопроса о сроке.«Обязательно девяносто? Можно шестьдесят или сто двадцать?» Можно любое, при котором сохраняются три свойства: длина делится на недели, программа содержит хотя бы два-три блока с разными задачами, и на отрезке укладываются ворота. Шестьдесят дней — это восемь ворот и два блока; сто двадцать — семнадцать ворот и четыре блока. Оба варианта рабочие. Девяно-

сто удобно тем, что три блока по тридцать дней совпадают с типовым циклом рабочего года — квартал, — и потому легче встраивается в календарь, где уже есть отчётные периоды.

Чего делать не стоит: менять длину в процессе. Программа, растянутая с девяноста до ста двадцати на середине, теряет финиш, а вместе с ним и смысл ворот: решение «продолжать» перестаёт быть решением, если конца не видно. Если на 60-м дне стало ясно, что девяноста мало, правильный ход — закрыть программу на 90-м и запустить новую, а не продлевать текущую.

«А если я пропущу неделю целиком?» Тогда программа не обнуляется, но ворота этой недели считаются пропущенными, и на следующих воротах это учитывается. Правило простое: пропущенная неделя не отменяет пройденное, но и не засчитывается. Человек, у которого из тринадцати ворот пройдено девять, имеет девять пройденных ворот, а не «проваленную программу». Есть единственное исключение: если пропущено больше трёх недель подряд, программа закрывается по причине, и запускается новая с новым первым днём. Причина в том, что после трёх недель без процедуры восстанавливать её — это уже не продолжение, а новый старт, и лучше назвать его своим именем, чем тянуть старый счёт.

«С какого дня начинать — с понедельника?» Нет. Начинать надо с того дня, когда вы прочитали эту главу, потому что первое задание — замер — не требует ничего, кро-

ме пятнадцати минут и памяти. Понедельник как дата старта — вредная привычка: он превращает ожидание в часть программы, и человек, прочитавший книгу во вторник, теряет пять дней на ничегонеделание, а к понедельнику уже воспринимает программу как долг.

Отдельно про даты: если программа начинается не в понедельник, ворота всё равно привязываются к семидневным отрезкам от первого дня, а не к календарным неделям. Первые ворота будут на седьмой день, даже если это среда. Календарная неделя удобнее для памяти, но привязка к ней создаёт первый пропуск: человек, начавший в четверг, «дотягивает» до понедельника и теряет четыре дня.

«Что делать, если я уже пробовал девяносто дней и бросил?»Начинать снова, но с двумя поправками. Первая: минимум на этот раз назначается вдвое меньше того, который был в прошлый раз, — не из осторожности, а потому что прошлый провалился. Вторая: перед стартом надо ответить на вопрос, на каком дне программа остановилась и что происходило в этот момент. Ответ почти всегда указывает на конкретное обстоятельство: кончилась новизна, начался аврал, сменилась нагрузка. Если обстоятельство известно, его можно учесть; если нет, второй заход повторит первый.

Третья поправка касается счёта. Человек, который уже бросал, обычно начинает с осторожностью и одновременно с недоверием к себе; и то и другое мешает. Работает только одно изменение по сравнению с прошлым разом: ворота ста-

вятся в календарь сразу и на все тринадцать дат. В прошлый раз их, скорее всего, не было — и это единственная причина, по которой программа не дошла до решения о закрытии или продолжении, а просто прекратилась.

Зачем три блока

Девяносто дней разделены на три блока по тридцать, и у этого разделения есть содержательный смысл, а не только удобство счёта. Блоки различаются по задаче, и человек, который знает, в каком блоке находится, понимает, что от него требуется в этот месяц.

Первый блок — установка. Задача месяца: собрать конструкцию. Здесь появляется минимум, начинается журнал, ставятся ворота, находится свидетель. Почти всё, что делается в первом блоке, занимает меньше двадцати минут, и это принципиально: конструкция, собранная на пределе, ломается при первой неделе без сил, а собранная на минимуме усилий — держится. Особенность первого блока в том, что он не требует результата. Человек привык оценивать месяц по сделанному, и к тридцатому дню у него возникает ощущение, что он ничего не добился: объём работы небольшой, привычка не сформировалась, а времени ушло много. Это ожидаемо и правильно: первый месяц производит не результат, а устройство, и результат появится позже — если устройство собрано.

Второй блок — удержание. Задача месяца: пройти середину. Здесь новизна кончается, объём ещё не впечатляет,

и единственное, что есть, — работающая процедура, которая стала скучной. Второй блок поэтому почти не добавляет заданий: их десять, и половина — про пересмотр и снятие, а не про наращивание. Главная работа второго месяца — не делать лишнего. К этому времени у человека обычно накапливается несколько элементов, заведённых по инерции: дополнительный трекер, вторая метрика, ещё одна привычка «заодно». Они не помогают и создают дополнительные точки, в которых можно провалиться. Задание 14 («убрать лишнее») существует именно для этого, и оно относится к самым полезным в программе.

Третий блок — выход.Задача месяца: снять конструкцию так, чтобы действие осталось. Здесь задания идут в обратном порядке по сравнению с первым: не добавить, а убрать. Журнал сокращается, свидетель отпускается, ворота доходят до последних, и на девяностый день остаётся один элемент — финальный минимум. Третий блок — единственный, в котором программа может закончиться неудачей, не будучи проваленной. Если к восьмидесятому дню выясняется, что действие без журнала не выполняется, это не провал трёх месяцев: это информация о том, что конструкция ещё нужна, и тогда финальный минимум назначается вместе с одной опорой — обычно журналом в сокращённом виде. Программа закрывается, но не полностью снимается, и это допустимый исход.

Почему именно по тридцать, а не по двадцать во-

семь или сорок пять. Тридцать удобно тем, что блок совпадает с месяцем, а месяц — с типовым отчётным циклом: человек, у которого на работе есть месячные периоды, получает два ритма вместо одного, и они совпадают. Двадцать восемь дней (четыре недели) дали бы более ровную сетку ворот — ровно по четыре на блок, — но привязали бы программу к календарным неделям, а это, как сказано в предыдущем разделе, создаёт первый пропуск при старте не с понедельника.

Что делать, если блок не дался. Блок не даётся по одной из двух причин: либо минимум слишком велик, либо обстоятельства изменились. Различить их можно по воротам: если минимум проваливается, но при снижении выполняется — дело в минимуме; если не выполняется и сниженный — дело в обстоятельствах, и тогда программа либо закрывается, либо упрощается до предела. Переходить к следующему блоку с нерешённой задачей текущего не стоит: третий блок предполагает, что конструкция собрана, и строить выход из несобранного — значит потратить месяц на снятие того, чего нет.

Что делать, если программа не началась. Бывает, что человек прочитал книгу, поставил в календарь первый день, и этот день не наступил. Прошла неделя, потом две, календарь показывает, что программа должна идти тридцатый день, а в журнале пусто. Это самая частая форма неудачи, и она не описывается ни в одной главе, потому что формально программы не было. Причина почти всегда одна: первый

день требует решения, а решение не принято. Задания 1 и 2 — замер и минимум — выглядят как подготовка, но они уже являются работой, и чтобы их выполнить, надо согласиться, что программа началась. Человек, который «ещё не решил», откладывает именно это согласие, а не действия.

Что помогает. Первое: убрать из первого дня всё, что похоже на подготовку. Замер занимает пятнадцать минут и не требует ни блокнота, ни приложения, ни решения о формате. Если человек откладывает замер, он откладывает не его, а согласие; значит, надо начать с чего-то ещё меньшего — с одной строки: записать вчерашнее время начала и конца. Это минута, и она уже программа.

Второе: назначить первый день не «с понедельника», а на сегодня. Человек, который откладывает до понедельника, откладывает решение, а не дату: к понедельнику решение не станет легче, зато появится долг. Начинать сегодня неудобно и правильно: неудобство проходит через день, долг остаётся. И ещё: не рассказывать о программе до первых ворот. Рассказ требует отчёта, отчёт требует результата, результата на первом дне нет. Человек, который объявил о начале, оказывается в положении, где надо оправдывать ожидания, и это добавляет веса решению, которое и так тяжёлое.

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.