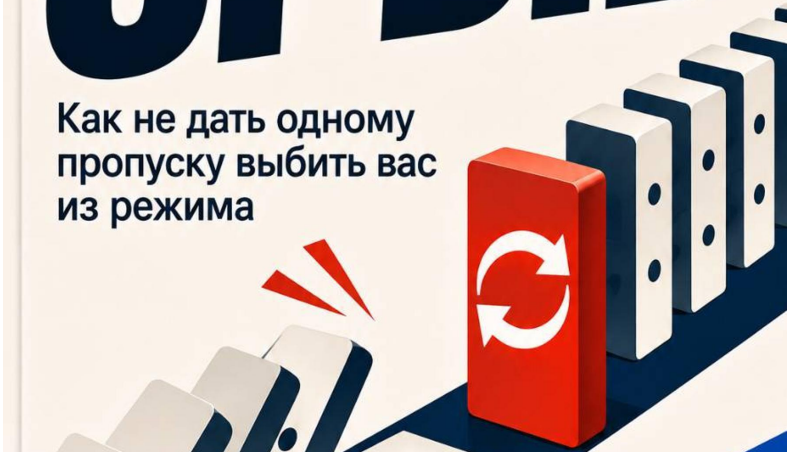
ДИСЦИПЛИНА БЕЗ ГЕРОИЗМА
СИСТЕМА ВМЕСТО СИЛЫ ВОЛИ

СРЫВ

Как не дать одному пропуску выбить вас из режима



ШОКУН
АЛЕКСЕЙ
ВЛАДИМИРОВИЧ

Шокун Алексей

Срыв. Как не дать одному пропуску выбить вас из режима

https://litres.ru/74752288
SelfPub; 2026

Аннотация

Один пропущенный день редко разрушает режим сам по себе. Гораздо опаснее то, что происходит после: чувство провала, обещание «начать заново» и незаметная пауза, растягивающаяся на недели. Эта книга посвящена первым 24 часам после сбоя — времени, когда ещё можно вернуться к прежнему ритму без самонаказания и нового старта с нуля. Вы научитесь отличать разовый пропуск от повторяющейся проблемы, находить конкретный триггер и выполнять небольшой протокол возвращения. В книге есть карточки действий, разбор типичных ошибок и чёткие границы применения: речь идёт о личном режиме, а не о лечении зависимостей. При подготовке материала интеллектуальные инструменты помогали проверить последовательность и ясность изложения; окончательная редакция утверждена автором.

Содержание

Введение. День, который всё решил 5
Как читать эту книгу 7
Глава 1. Как один день превращается в три месяца 9
Глава 2. Что происходит в первые сутки 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Срыв. Как не дать одному пропуску выбить вас из режима

Три случая в книге составные: детали собраны из типовых ситуаций, числа условны, совпадения случайны. Книга про первые сутки после сбоя и не заменяет помощь специалиста, когда речь о стойкой тревоге, бессоннице или здоровье.

Введение. День, который всё решил

У этой книги узкая задача. Она не про то, как не срываться: срывы будут, и обещать обратное было бы обманом. Она про промежуток между сбоем и возвратом — про сутки, в которые решается, останется человек в режиме или выйдет из него на месяцы.

Промежуток этот короткий и почти всегда пустой. Человек сорвался вечером, лёг спать с тяжёлым чувством, утром встал позже, днём обнаружил, что день уже испорчен, к вечеру решил начать с понедельника. Всё это время он ничего не делал — не потому, что не хотел, а потому, что не знал, что делать. Именно в этой пустоте и происходит переход от одного пропуска к трём месяцам.

Устроена книга так. Сначала — что происходит в первые сутки и почему исход решается там, а не в момент сбоя. Потом — различение, без которого всё остальное не работает: пропуск и срыв это разные события, и их надо называть по-разному, иначе первое всегда будет читаться как второе. Дальше — разбор по триггеру, то есть по обстоятельству, а не по характеру. Затем — протокол на двадцать четыре часа, по отрезкам, с одним действием в каждом. И в конце — правило одного пропуска, цена второго дня, разбор серии сбоев

и границы.

Чего здесь не будет. Не будет разговора о вине и самонаказании: это отдельная тема, и отдельно разобрано, почему наказание себя ломает следующий шаг. Не будет утешений и не будет приговоров. Не будет и клинических советов: исследования рецидива, на которые опирается книга, взяты из работ о зависимостях, и из них взята ровно одна модель — сбой и возврат это разные события, а переход между ними зависит от ближайших часов. Всё остальное, что там написано про зависимости, к этой книге не относится и здесь не используется.

Как читать эту книгу

Книга короткая и устроена так, что её можно прочитать двумя способами. **Целиком, до первого сбоя.** Около трети объёма — объяснение того, почему протокол устроен именно так: почему сутки, почему разбор по триггеру, почему граница на втором дне. Человек, который прочитает это заранее, в вечер сбоя не будет искать главу — он будет выполнять действия. Это главный аргумент за то, чтобы прочитать книгу до, а не после. **По мере надобности.** Если сбой уже случился, начинать надо с главы 6: восемь действий, десять минут. Глава 3 — различение, без которого не понять, какую процедуру применять. Глава 4 — разбор по триггеру. Главы 8 и 9 — второй день и серия. Глава 10 — случаи, в которых протокол не работает. Главы 11 и 12 — разговор с людьми и границы.

Что читать не надо вовсе, если нет времени: приложения. Приложение А — протокол на одну страницу, к нему обращаются в вечер сбоя. Приложение Д — карточка первых суток, её стоит вырезать. Остальные приложения — справочные. Есть одна вещь, которую стоит прочитать до первого сбоя, независимо от способа: глава 5, про эффект «всё пропало». Она объясняет, почему один пропуск читается как доказательство неспособности, и знание этого помогает узнать мысль в момент, когда она появляется. Это не спасает от

сбоя и сокращает паузу после него.

И последнее о чтении. В книге много чисел — часов, минут, дней. Это не точность, а соглашение: числа нужны, чтобы у протокола была форма. Если какое-то число кажется неудобным, его можно сдвинуть под свой день — важно сохранить последовательность: фиксация, ночь, действие, фраза, разбор, проверка. Последовательность не сдвигается.

Глава 1. Как один день превращается в три месяца

Три случая, все составные; детали собраны из типовых ситуаций, числа условны. **Первый: поездка.** Женщина, тридцать шесть лет, редактор. К сороковому дню режима начало было в девять, минимум — двадцать минут на правке до первого письма, журнал велся аккуратно. В середине месяца она уехала к родителям на неделю. Там не было ни стола, ни привычного утра, ни тишины; минимум не выполнялся ни разу, и это её не встревожило — она собиралась продолжить по возвращении.

По возвращении она не продолжила. Первый день был занят разбором накопившегося, второй — встречами, на третий она обнаружила, что уже неделя, как ничего не делает, и что начинать надо заново. Начать заново она не смогла: мысль о том, что сорок дней пропали, была тяжелее, чем сама работа. Через три месяца она вспоминала об этом так: «я тогда решила, что всё равно уже всё испорчено».

Второй: болезнь. Мужчина, сорок четыре года, инженер. Режим держался два месяца, потом две недели температуры. Первую неделю он честно записывал «не выполнен, болею»; вторую уже не записывал. Когда температура прошла, он обнаружил, что не может вернуться: двадцать минут на доку-

ментах казались неподъёмными, а попытка начиналась и заканчивалась через пять минут.

Дальше он сделал то, что делает большинство: решил, что нужно «сначала восстановиться», и отложил возврат на неопределённый срок. Через месяц восстановление не наступило — потому что восстанавливаться было не с чего: он не работал и не отдыхал, а находился в промежуточном состоянии, в котором не делается ни то ни другое. Вернулся он через полтора месяца, и вернулся не к двадцати минутам, а к пяти: начал с того, что было по силам.

Третий: серия.Мужчина, двадцать девять лет, работает на себя. Срывался каждый десятый-двенадцатый день: держался полторы недели, потом пропускал два-три дня, потом возвращался и начинал счёт заново. За полгода он прошёл этот цикл шесть раз и каждый раз объяснял срыв по-разному: то устал, то заказчик подвёл, то «просто не пошло».

И каждый отдельный срыв был не тяжёлым: он возвращался через три-четыре дня, а не через три месяца. Проблема была не в срывах, а в том, что он ни разу не посмотрел на них вместе. Если бы посмотрел, увидел бы, что все шесть пришлись на дни после созвонов с одним и тем же заказчиком, — и это уже не характер, а обстоятельство, с которым можно что-то сделать.

Что общего у трёх случаев. Во всех трёх сбой был не самым тяжёлым событием: поездка на неделю, две недели температуры, три пропущенных дня. Тяжёлым было то, что про-

исходило **после**, и происходило оно почти без участия человека: он не решал бросить, он просто не возвращался, а дни шли. Во всех трёх случаях между сбоем и отказом был промежуток, в котором человек ничего не делал. У первого он длился три дня, у второго — месяц, у третьего — четыре дня. И во всех трёх этот промежуток был заполнен одним и тем же: ожиданием, что «надо собраться», и отсутствием представления о том, что делать конкретно.

Отсюда задача книги. Не убрать срывы — это невозможно. Сократить промежуток: сделать так, чтобы между сбоем и возвратом стояли сутки с понятными действиями, а не недели с неясными надеждами. Три опоры, о которых пойдёт речь, служат именно этому: разбор по триггеру даёт понять, что именно случилось; протокол двадцати четырёх часов заполняет промежуток действиями; правило одного пропуска не даёт первому дню превратиться во второй.

Как пропуск превращается в паузу

Между пропуском и отказом нет ни одного решения. Это главное, что стоит понять про механизм: человек не решает бросить, он просто не возвращается, а дни идут. Поэтому процесс стоит разобрать по шагам — не чтобы найти виноватого, а чтобы увидеть точки, в которых ещё можно что-то сделать.

Шаг первый: пропуск. Один день, причина есть. Человек замечает его вечером и испытывает раздражение. Раздражение — нормальная реакция и не является проблемой:

оно проходит за полчаса и не требует вмешательства. Проблема начинается, если в этот вечер не сделана ни одна запись: нет триггера, нет отметки, нет назначенного времени. **Шаг второй: утро без действия.** Человек встаёт, помнит вчерашнее, торгуется. Торг заканчивается в пользу «не сегодня», потому что альтернатива — усилие, а усилию взяться неоткуда. День проходит без минимума, и это второй пропуск. Разница между первым и вторым огромна: первый был событием с причиной, второй стал состоянием.

Шаг третий: переименование. На третий день человек перестаёт называть происходящее пропуском. Появляются формулировки: «неделя тяжёлая», «надо перестроиться», «начну с понедельника». Переименование — ключевой момент: пока событие называется пропуском, к нему применим протокол; когда оно называется «периодом», протокол уже не подходит, потому что период не заканчивается по расписанию. **Шаг четвёртый: молчание.** Человек перестаёт отвечать свидетелю. Не потому, что не хочет, а потому что нечего сказать: сообщать «пропустил ещё день» стыдно, а врать не хочется. Молчание выглядит как пауза в общении и является разрывом конструкции: свидетель был единственным элементом, который находился вне человека, и теперь его нет.

Шаг пятый: забвение точки. Через неделю-две человек не помнит, где остановился. Файл открывается как чужой: там текст, которого он не узнаёт, задачи, которых он не пом-

нит. Это момент, в который возврат становится дорогим: он требует не десяти минут, а часа на восстановление картины, и часа этого в уставший вечер нет. **Шаг шестой: новый старт вместо возврата.** Человек решает начать заново. Решение выглядит разумным и является самой дорогой ошибкой всей цепочки: новый старт означает, что всё сделанное до сбоя перестаёт учитываться. Не потому, что оно пропало, а потому, что оно перестало быть частью счёта.

Из шести шагов видно, где цепочка рвётся легче всего. Первый шаг — запись в вечер сбоя: она стоит десять минут и предотвращает второй шаг. Второй шаг — уменьшенное действие утром: оно стоит десять минут и предотвращает третий. Третий шаг — название: он стоит секунды и предотвращает четвёртый. Все три точки находятся в первых сутках, и все три закрываются действиями, которые не требуют сил.

Обратите внимание, чего в этой цепочке нет. Нет лени: человек на каждом шаге хочет вернуться. Нет слабости: он выполнял минимум сорок дней до этого. Нет недостатка мотивации: он расстроен и мотивирован вернуться. Есть только отсутствие действий в двух конкретных точках и переименование, которое делает возврат бессмысленным.

Отсюда практический вывод, который стоит запомнить до первого сбоя: цепочка рвётся не там, где человек чувствует себя хуже всего, а там, где он ничего не делает. Худшее самочувствие — в вечер сбоя, и именно там нужно мини-

мальное действие: одна строка. Лучшее — утром следующего дня, и именно там нужно второе: десять минут. Оба действия маленькие, оба делаются в состоянии, в котором большие невозможны, и оба закрывают цепочку в самом начале.

Три объяснения, которые выбирает человек. В вечер сбоя человек объясняет себе, что произошло, и объяснение выбирается из трёх готовых, которые всегда под рукой. От выбранного зависит, вернётся он или нет, — и выбирается оно не размышлением, а привычкой. **Объяснение через характер.** «Я недисциплинированный», «у меня нет силы воли», «мне это не дано». Самое частое и самое разрушительное. У него есть свойство: оно закрывает вопрос. Если причина в характере, то непонятно, что делать, — характер не меняется по расписанию. Поэтому объяснение через характер не производит ни одного действия и оставляет человека с фактом сбоя и без выхода.

Откуда оно берётся. Из опыта предыдущих попыток, которые действительно заканчивались неудачей. Человек делает вывод по выборке, в которой все случаи были неудачными, — и вывод кажется обоснованным. Ошибка здесь не в логике, а в выборке: он ни разу не пробовал с конструкцией, только без неё, и сравнивает несравнимое.

Объяснение через обстоятельство. «Не выспался», «уезжал», «был аврал». Второе по частоте и первое по полезности. Оно не закрывает вопрос, а открывает его: если причина в обстоятельстве, то с обстоятельством можно что-

то сделать — перенести время, убрать место, поставить действие до события. У него есть слабость: оно выглядит как оправдание. Человек, который говорит «я устал», слышит в этом знакомый голос из детства, и ему кажется, что он ищет оправдания. Из-за этого люди часто отказываются от полезного объяснения в пользу разрушительного — только чтобы не выглядеть оправдывающимися. Это ошибка: обстоятельство называется не для того, чтобы снять ответственность, а для того, чтобы выбрать действие.

Объяснение через конструкцию. «Минимум стоял на вечер, а вечером не бывает сил». Третье, самое редкое и самое рабочее. Оно переводит вопрос из плоскости «кто виноват» в плоскость «что устроено не так». После него появляется поправка, а не чувство. Трудность в том, что для него нужен материал. Человек не может сказать «минимум стоял на вечер», если не смотрел на записи: по памяти он помнит не время, а тяжесть. Поэтому объяснение через конструкцию доступно не в первый сбой, а к третьему, — и это ещё одна причина, по которой записи ведутся с самого начала.

Как выбрать нужное объяснение, а не привычное. Работает один приём: проверить объяснение на проверяемость. Объяснение через характер непроверяемо: невозможно установить, есть ли у человека сила воли, и невозможно предсказать, что будет в следующий раз. Объяснение через обстоятельство проверяемо частично: если завтра обстоятельство повторится, сбой вероятен. Объяснение через конструкцию

проверяемо полностью: если изменить конструкцию, сбой либо повторится, либо нет, и это видно за две недели.

Отсюда простое правило: **выбирается то объяснение, из которого следует проверяемое действие** . Не то, которое точнее описывает чувство, и не то, которое привычнее, а то, после которого можно что-то сделать и через две недели посмотреть, сработало ли. И последнее. Объяснение через характер не запрещено и не является ложью: у людей действительно разная способность выдерживать. Проблема в том, что оно неприменимо. Человек, который в вечер сбоя сказал себе «я такой», не получил ни одного действия на завтра; человек, который сказал «минимум на вечере, а вечером сил нет», получил одно. Разница между этими двумя вечерами — не в честности, а в том, что во втором случае у следующего дня есть шанс.

Обстоятельство или характер: как проверить

Различение из предыдущего раздела полезно только если его можно применить за минуту. Ниже — процедура из трёх вопросов, которая это делает. **Вопрос первый: можно ли назвать то, что было до.**Не «устал», а «не спал шесть часов»; не «было тяжело», а «после разговора с заказчиком». Если человек может назвать конкретное обстоятельство с числом, временем или именем события, — это обстоятельство. Если всё, что он может сказать, сводится к состоянию без деталей, — это пока не объяснение, а описание самочувствия. Разница видна на примерах. «Я был вымотан» — са-

мочувствие. «Я работал до двух ночи три дня подряд, а в среду встал в семь» — обстоятельство. «Мне не хотелось» — самочувствие. «Я не начинал, потому что первое действие было не названо и я каждый раз выбирал заново» — обстоятельство. Второе можно проверить и изменить, первое нельзя.

Вопрос второй: повторится ли это завтра. Обстоятельство, которое повторится, — это условие, и с ним надо работать. Обстоятельство, которое не повторится, — это событие, и его достаточно записать. Различение важно для приоритетов: если причина разовая, менять конструкцию не надо; если повторяющаяся, надо. Здесь есть ловушка. Человек, у которого случился аврал, говорит «это было один раз» и не меняет ничего. Через месяц аврал повторяется, и он говорит то же самое. Признак повторяемости не в том, повторялось ли это раньше, а в том, может ли повториться: авралы повторяются у всех, поездки тоже, болезни тоже. Разовая причина — это, например, переезд, который случился один раз в жизни.

Вопрос третий: что изменится, если я поправлю одно условие. Если ответ конкретный — «перенесу минимум на утро», «уберу вечернюю работу», «поставлю действие до созвона», — объяснение рабочее. Если ответ расплывчатый — «буду внимательнее», «постараюсь», «надо собраться», — объяснение не рабочее, независимо от того, насколько оно верно. Третий вопрос отсекает большинство объяснений че-

рез характер, потому что из них не следует ни одного условия. «Я недисциплинированный» не даёт ответа на вопрос «что изменится, если поправить одно условие», кроме «ничего». А объяснение, из которого не следует изменения, бесполезно, даже если оно правильно.

Из трёх вопросов складывается простое правило проверки: **объяснение считается рабочим, если из него следует одно изменение, которое можно сделать сегодня или завтра**. Всё, что не даёт такого изменения, — не объяснение, а способ закрыть тему. Это относится и к очень точным описаниям: человек может прекрасно понимать, что у него «проблема с началом», и при этом ничего не менять, потому что из этого понимания не следует конкретного действия.

Отдельно о том, как это выглядит в разговоре с собой. Рабочее объяснение обычно короткое и скучное: «минимум на вечере, вечером сил нет, переношу на утро». Нерабочее — длинное и содержательное: «я замечаю, что у меня с детства проблема с доведением дел до конца». Длина здесь обратный показатель: чем длиннее объяснение, тем меньше в нём действия, потому что объяснение через характер требует много слов, а объяснение через условие — одно.

Проверка занимает минуту и делается не в вечер сбоя, а на следующий день, когда человек уже не в худшем состоянии. В вечер сбоя достаточно записать обстоятельства, не пытаясь их объяснить: объяснение, выбранное в тот момент, почти

всегда оказывается объяснением через характер, потому что человек в этот момент ищет не действие, а виноватого. Утро следующего дня — другое дело: там уже есть запись, есть немного сил и есть возможность задать три вопроса.

Что делает сбой с представлением о себе. У сбоя есть побочный эффект, который не входит в протокол и влияет на всё: он меняет то, что человек о себе думает. Причём меняет не постепенно, а скачком, за один вечер. До сбоя у человека есть рабочее представление: «я тот, кто держит режим сорок дней». Оно не является убеждением о личности; это описание факта, и оно подкрепляется ежедневно. После сбоя появляется второе описание: «я тот, кто сорвался». Оба верны, и вопрос в том, какое из них станет главным.

Механизм выбора простой: главным становится то, которое объясняет больше. «Я держу режим» объясняет сорок дней и не объясняет один; «я срываюсь» объясняет один день и требует объяснения для сорока. Логика подталкивает ко второму, потому что человек ищет причину необычного, а не обычного. Отсюда и берётся эффект «всё пропало»: одно событие получает вес, несоизмеримый с его длительностью.

Что с этим делать практически. Плюс к этому считать. Сорок выполненных дней и один пропущенный — это соотношение сорок к одному, и оно не меняется от того, что запоминается ярче. Человек, который смотрит на число, восстанавливает пропорцию; человек, который смотрит на воспоминание, теряет её. Ещё одна сторона: отделять описание от

вывода. «Я пропустил день» — описание. «Я человек, который срывается» — вывод. Первое следует из факта, второе из факта не следует: для вывода нужна выборка, а выборка состоит из сорока дней и одного, и в ней пропуск — исключение, а не правило.

Помнить, что представление о себе восстанавливается не размышлением, а действием. Человек, который после сбоя выполнил минимальное действие, получает новое описание: «я тот, кто вернулся на следующий день». Оно точнее и полезнее, чем «я тот, кто срывается», и получить его можно за десять минут. Отдельно о том, почему это важно для темы книги. Протокол 24 часов работает не только с поведением, но и с этим описанием: запись триггера говорит «было обстоятельство», возврат говорит «я вернулся», фраза свидетелю говорит «это событие, о котором можно сказать». Три действия вместе дают описание, из которого следует следующий шаг, — и это не побочный эффект, а половина результата.

Человек, у которого после сбоя сохранилось описание «я держу режим, но иногда срываюсь», проходит сбои легко и возвращается быстро. Человек, у которого описание сменилось на «я срываюсь», проходит тяжело и возвращается редко. Разница между этими двумя не в фактах — факты у них одинаковые, — а в том, какое описание они выбрали в вечер сбоя.

Что происходит с делом во время паузы

Пока человек не возвращается, дело стоит — и это не все-

гда так, как кажется. Разобрать, что произошло с делом за время паузы, полезно перед возвратом: это снимает половину страха, который мешает начать.

Первое: дело не ухудшилось. Человек, который не открывал файл месяц, ожидает увидеть там беспорядок, ошибки, устаревшие решения. Чаще всего там всё так, как было оставлено. Работа не портится от того, что её не трогали; портится только представление о ней, и оно становится хуже с каждым днём паузы. **Второе: контекст потерян.** Это реальная потеря: человек не помнит, на чём остановился, почему принял то или иное решение, что хотел сделать дальше. Именно поэтому в журнале полезна строка «где я»: она возвращает контекст за десять минут вместо часа. И ещё: изменились обстоятельства. За месяц могли появиться новые требования, уйти заказчик, измениться срок. Это надо проверить до возврата, а не после: иногда выясняется, что возвращаться не к чему, и это лучше узнать сразу.

Изменился человек. За месяц паузы человек узнал, что без дела ему хуже; или, наоборот, что без него нормально. И то и другое — информация, и она влияет на решение: возвращаться к тому же делу, к другому или не возвращаться вовсе. Как проверить всё это за десять минут. Открыть файл и прочитать последнюю страницу — не править, только читать. Посмотреть, есть ли новые входящие по теме. Задать один вопрос: хочу ли я продолжать это. Три действия, десять минут, и после них страх перед возвратом уменьшается, по-

тому что исчезает неопределённость.

Отдельно о том, чего при проверке делать не надо. Не перечитывать всё написанное: это займёт час и создаст впечатление, что надо переделывать. Не начинать править: правка без контекста почти всегда ухудшает. Не оценивать качество: после паузы всё кажется хуже, чем есть. И последнее. Проверка дела — не часть протокола 24 часов, а то, что делается до него, если пауза была длинной. Для паузы в один-два дня она не нужна: контекст не потерян, обстоятельства не изменились. Для паузы в две недели и больше она обязательна, иначе возврат начинается с пустого файла, а это самая частая причина, по которой человек не возвращается вовсе.

Три сбоя, которые не считаются сбоями. Не всё, что человек называет сбоем, им является. Три категории событий выглядят как сбой и не требуют протокола, потому что конструкции не касаются. При этом изменённый план. Человек заранее решил не работать в выходной, в отпуске, в день переезда. План изменён — значит, ничего не нарушено. Сбоем это становится только в одном случае: если человек не признаёт изменения и считает день пропущенным. Тогда работает не протокол, а одно действие — назвать изменение планом. Следующее: день, в который работы не было. Пустой день без дела — не сбой: нечего было выполнять. Человек, у которого нет заказов, не срывается, когда не работает над проектом; он находится в другой ситуации, и она разбирается отдельно.

День, в который человек болел. Болезнь — не нарушение, а обстоятельство. Протокол применяется после неё, а не к ней: в день болезни единственное правильное действие — не работать. Считать такой день сбоем означает требовать от себя работы в состоянии, в котором она невозможна. Почему важно различать. Каждый ложный сбой добавляет к счёту цифру, которой там не должно быть, и портит картину. Человек, у которого за месяц три настоящих сбоя и пять ложных, видит восемь и делает вывод, что режим не идёт, хотя фактически он идёт нормально.

Как различать за минуту. Вопрос: было ли что нарушать. Если план на этот день был «не работать» — нарушения нет. Если дела не было — нечего было выполнять. Если человек болел — обстоятельство. Во всех трёх случаях протокол не применяется, а применяется одно действие: отметить день как «не по плану» и не засчитывать его ни в выполнение, ни в пропуск. Отдельно о том, почему люди записывают ложные сбои. Из строгости к себе: кажется, что честнее записать всё, что не выполнено. На деле строгость здесь работает против точности: счёт, в котором смешаны нарушения и обстоятельства, не даёт никакой информации.

Различение не является поблажкой. Настоящий сбой требует протокола, и его не надо прятать; ложный сбой требует только правильной записи. Человек, который научился различать, ведёт счёт, отражающий реальность, и по такому счёту можно принимать решения.

Глава 2. Что происходит в первые сутки

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.