
Любовь Ильинична
Эффект хрустальной вазы
Как не сломаться удобной девочке, когда иллюзии счастья разлетаются на осколки
18+

Любовь Ласеева

Эффект хрустальной вазы

https://litres.ru/74913962
SelfPub; 2026

Аннотация

Ты тащишь все на себе, а потом твое тело говорит: стоп! Но ты не сдаешься. Ты не ноешь. Ты варишь кашу в турке. Ты объясняешь мужу, что у тебя болит спина, а он считает дни, когда ты сможешь поднимать предметы тяжелее килограмма и начнешь исполнять супружеский долг. И твой мозг, и твоя душа уже не шепчут тебе и не спрашивают - они тебе кричат: "Беги, спасайся! "

Это хроника того, как «хорошая девочка» наконец-то повзрослела и стала женщиной, которая выбирает себя.

Здесь нет советов в духе «просто полюби себя». Здесь есть: честный взгляд на «счастливую семью», которая держится на одном человеке. Инструкция по режиму «Хрустальной вазы»: как выстроить границы, когда ты физически не можешь встать с кровати.

План финансовой сепарации: как начать зарабатывать и копить на свободу, не вставая с кровати. Ответ на вопрос: Сколько стоит свобода и выход из абьюзивных отношений?

Книга содержит собирательные образы, любые совпадения с реальными ситуациями и людьми случайны.

Любовь Ласеева
Эффект хрустальной вазы

Аннотация.

Всю жизнь ты ведешь себя хорошо. Ты всё успеваешь. Ты тащишь все на себе, а потом твое тело говорит: СТОП. И у тебя отрывается часть грыжи межпозвоночного диска L5-S1. Но ты не сдаешься. Ты не ноешь.Ты варишь кашу в турке, потому что кастрюли слишком тяжело поднимать. Ты плачешь в ванной, чтобы дети не услышали. Ты объясняешь мужу, что у тебя болит спина, а он в ответ спрашивает, почему не поглажены рубашки и считает дни, когда ты сможешь поднимать предметы тяжелее килограмма и начнешь исполнять супружеский долг.И твой мозг, и твоя душа уже не шепчут тебе и не спрашивают - они тебе кричат: «Беги, спасайся при первой же возможности!»

Эта книга — не просто история о болезни и разводе. Это хроника того, как «хорошая девочка» наконец-то повзрослела и стала женщиной, которая выбирает себя.

Здесь нет советов в духе «просто полюби себя». Здесь есть:честный взгляд на «счастливую семью», которая дер-

жится на одном человеке.Инструкция по режиму «Хрустальной вазы»: как выстроить границы, когда ты физически не можешь встать с кровати.

План финансовой сепарации: как начать зарабатывать и копить на свободу, не вставая с кровати.Ответ на вопрос: Сколько стоит свобода и выход из абьюзивных отношений (и речь не только о деньгах)?

Местами будет скучно, даже очень, местами весело, местами - так грустно, хоть на стенку лезь. Не суди меня строго, дорогая, я пишу книгу впервые. А главное, не суди строго себя.

Если ты чувствуешь, что твой внутренний стержень превращается в бетон, а от тебя настоящей практически ничего не осталось — эта книга для тебя.Читай. Плачь. Смущайся.

А потом вставай и управляй своей жизнью, через страх, к адекватности и счастливой жизни.

Книга содержит собирательные образы, любые совпадения с реальными ситуациями и людьми - случайны.

ВСТУПЛЕНИЕ

Если вы держите в руках эту книгу (или смотрите на её экран в телефоне, когда все уже спят), я знаю, почему вы это делаете.Вы устали.И это не просто про «хочу полежать в ванной». Скорее всего вы чувствуете, как и я когда-то, ту глубокую, клеточную усталость, когда даже сон не приносит облегчения. Когда вы закрываете глаза и видите бесконечный список дел, который не уменьшается, а только растет.А в голове несмолкаемый поток мыслей, сколько всего еще нужно успеть и злобный судья, который говорит: «Ты недостаточно хороша, ты должна заслужить свое право на голос, на любовь, ты же не зарабатываешь столько, как он».

Я знаю это чувство. Я носила его в себе годами, думая, что это и есть взрослая жизнь. Что быть сильной — значит тащить всё на себе. Что быть хорошей женой — значит не замечать, как муж проходит мимо твоей боли. Что быть идеальной матерью — значит жертвовать собой до последней капли, пока от тебя не останется только функция.Мы как будто заливаем себя бетоном. Слой за слоем: «Я справлюсь», «я не подведу», «я должна»... И в какой-то момент этот бетон становится слишком тяжелым. Но мы уже не можем его стряхнуть, потому что от нашей живости ничего не осталось, мы как живые статуи - с застывшим напряженным лицом, проступившими жевалками и тонкими от напряжения губа-

ми носим образ и выполняем свои функции ради очередного одобрения.

Мой "бетон" проявился в виде грыжи L5-S1, которая пришла за руку со стенозом и скрутила меня в узел, приковав к кровати...И это был последний звонок моей старой жизни.

Эта книга родилась в тишине больничной палаты и в бессонные ночи после операции, когда я лежала в режиме «хрустальной вазы» и смотрела, как рушится мой привычный мир. Я увидела, как люди, которых я любила и для которых я рвала жилы, мгновенно становятся беспомощными, стоит мне только выйти из строя. Я увидела, как рухнули мои иллюзии по отношению к близким мне людям, и к моей нормальной жизни.

И знаете что? Это было лучшее, что могло со мной случиться.Потому что только оказавшись на самом дне, я поняла: спасать меня некому, то, с чем я столкнулась - следствие моих действий и решений. И это не трагедия. Это освобождение.В этих страницах я расскажу вам, как я выбиралась из этого. Как я перестала быть удобной и начала быть счастливой. Как я тайком строила план своего побега, копила на свою свободу, и что я сделала, чтобы освободиться от брака, который только высасывал из меня жизненные силы.

Я пишу это не для того, чтобы вы пожалели меня. Я пишу это, чтобы вы узнали себя. Чтобы вы поняли: вы не сошли с ума. Вы не «слишком много хотите». Вы просто живете не свою жизнь.Вы перестали слушать себя и доверять себе. Устраивайтесь поудобнее. Налейте себе чай (или вино, я не осуждаю). Снимите эту невидимую броню, которую вы носите годами.Мы начинаем.

И я обещаю вам: у этой истории будет счастливый конец. Потому что я его уже написала.Ваша Любовь.

Глава 1.

Меня зовут Люба, я жена, мама близнецов и фрилансер. До операции я жила, как мне казалось, вполне себе нормальную жизнь - муж на работе, я успеваю вести домашний быт, заниматься детьми и строить свою скромную карьеру, борясь с синдромом самозванца всерьез задумываясь о том, чтобы стать полноценной домохозяйкой. Но жизнь не дала мне совершить мою самую большую ошибку в жизни, точнее, мне не дало себя предать мое тело... Расскажу по порядку...

Знаете, эти противоречивые чувства, когда ты — молодая женщина, у которой вся жизнь впереди, которая ведет активный образ жизни, — постепенно теряешь всё, что любишь? Самое коварное здесь, что происходит это не резко, а

планомерно, как будто ты едешь на лыжах с горы по калее, и никуда не можешь свернуть, потому что даже не успеваешь повернуть голову, чтобы подумать о маневре. И до определенного момента ты совсем не замечаешь, как сжимаешься, как твое тело, понимая, что ты его не слышишь, начинает кричать.

С чем же это сравнить? Например, когда в детстве у тебя забирали любимые туфли — те самые красные лаковые лодочки на шпильке, в которых ты чувствовала себя королевой мира, — ты горько плакала, топала ножкой, устраивала истерику. И тебе тогда казалось, что мама несправедлива, хотя мама как раз заботилась о твоей осанке. И вот ты уже большая взрослая самостоятельная девочка, которая осознает, что больше не может носить свои любимые туфли по причине здоровья... тут тоже рыдаешь, правда навзрыд. Только безмолвно, внутри себя.

Так произошло у меня: с какого-то определенного времени, несмотря на всю свою любовь к высоким каблукам, я стала отказываться от них. Всё чаще. А к сегодняшнему дню пришла к тому, что на каблуках я больше ходить не могу. Совсем.Мой вес стал расти. Несмотря ни на упражнения, ни на физические нагрузки, ни на сбалансированное питание, НИ НА ЧТО - да простят меня диетологи и нутрициологи. Кто бы мог подумать, что причиной всему этому... сама я.Но

дело не только в туфлях, или в фигуре.

Дело в том, что в этой бесконечной гонке, когда мы крутимся, как белки в колесе, нам кажется, что у нас выстроен режим, выстроен график, что мы всё контролируем. И это самая большая ловушка.И осознаём мы эту ловушку только тогда, когда лежим, прикованные к постели.Когда понимаем, что из всех самых близких людей ты никому по-настоящему не нужна. Что они все становятся беспомощными, начинают перекладывать вину друг на друга. И ты понимаешь: это не потому, что они злые. Это потому, что они просто не могут по-другому.Потому что когда-то, в какой-то момент, ты приняла решение: «Я всё смогу сама. Мне никто не нужен».Они слабые — их можно простить. Им можно простить любой проступок, любую ошибку, любую слабость. А ты сильная. Ты справишься.И, о чудо, ты действительно справляешься! Со-всем!

Но в какой момент ты это решила? Что стало спусковым крючком твоих сбоев со здоровьем? Что привело тебя туда, где ты сейчас?

Год назад, когда начала болеть спина, а ты проигнорировала? Семь лет назад, когда появились твои дети, и ты спала два часа в сутки, чтобы успеть накормить их, обустроить быт и что-то заработать, потому что твой муж не вывозит, а тебе

хочется жить, кушать и обеспечить будущее своим детям?

Или это произошло после первого расставания с парнем?А может, причина кроется глубоко в детстве, когда ты видела, как твоим родителям тяжело? Как твоя мама устает? И именно в тот момент, когда ты стала хорошей, послушной девочкой, ты приняла то самое роковое решение:«Мне никто не нужен. Я со всем справлюсь сама. Я всё смогу сама».И сама собиралась в школу. И сама делала уроки. И даже готовила обед на всю семью — только чтобы мама смогла отдохнуть и хоть немного провести время с тобой. Просто так.И пофиг, что этого не происходило, ты ждала и верила.И пофиг, что в пубертате твоя мама решила, что ты её подружка, и стала делиться с тобой всеми своими ссорами с твоим отцом — с твоим любимым папулечкой.И это и было вашим времяпрепровождением, временем тебя с мамой.

Но сейчас это неважно. Совсем неважно, в какой момент ты взяла на себя непосильную ношу.

Важно только одно: всю правду о своей жизни ты видишь только тогда, когда лежишь, прикованная к постели.Когда видишь, как паникует твой муж и превращается в беспомощного подростка.Когда видишь, что твои дети никому, кроме тебя, не нужны. Да, близкие помогают, но это не более, чем формальность. И потом тебе приходится выслушивать жало-

бы друг на друга.И в этот момент ты понимаешь: кроме этих родственников, у тебя никого нет.

У тебя нет подруг. А когда им было появиться? Они все рассеялись.Возможно, кто-то из твоих подруг живет сейчас такую же жизнь, как ты, и тоже общается только по ночам с искусственным интеллектом, чтобы выгрузить весь хаос из своей головы и провести хоть какую-то самотерапию.

А может, твои подруги растерялись, потому что увидели: ты загнала себя, как белка в колесо, и с тобой не о чем поговорить, кроме бытовых вещей или работы.

А ведь ты когда-то мечтала путешествовать. Мечтала танцевать. И каждую зиму кататься на лыжах. Ведь ты мечтала о гармоничной семье.А сейчас, когда ты лежишь и физически не можешь справиться с элементарными бытовыми вещами, когда не можешь выйти на улицу, — ты наконец всё это видишь.

И в этот самый момент очень важно наблюдать, что происходит в твоей семье, кто с тобой рядом и как они с тобой рядом. Ох уж это КАК, сколько ответов в нем кроется!

И если у тебя происходит как было у меня - главное в этот момент - не сделать шаг назад. Не возвращаться в тот ад,

который ты называла раем. Который ты называла семейным счастьем.Сейчас тебе очень важно — и ты это понимаешь — восстановиться. И наконец-то начать ту самую жизнь, о которой ты мечтала.Шаг за шагом. Постепенно. С тем самым порядком в голове, который ты навела, когда лежала в больнице после операции. С тем самым решением, которое ты приняла внутри себя за секунду до наркоза.И, знаешь, у тебя всё получится.Но без устранения причины невозможно исцелиться.

Глава 2.
Мой обычный день.

06:00 — Подъем. Утренние ритуалы, чтобы не сойти с ума днём. (Кофе. В тишине. Это единственные 15 минут, которые принадлежат только мне.)

06:30 — Разбудить детей. Приготовить завтрак. Сделать с ними зарядку. Отвести их в школу. Мужа не будить — он устал.Ему на работу.

08:20 — Выгулять собаку. (По пути заглянуть в магазин за продуктами.)

09:00–10:00 — Работать максимально эффективно, чтобы после обеда успеть сделать с детьми уроки, отвезти их на занятия, параллельно запустить стирку и начать готовить.

10:40 — Встречаем детей из школы. Дети полчаса в план-

шетах — у меня есть время доделать то, что не успела с утра.

11:30 — Обед с детьми.

12:00–14:00 — Уроки + стирка + уборка + готовка. (Да, всё одновременно. Я же умею.)

14:00 — Едем с детьми на занятия.

14:40–15:50 — «Время на себя», пока жду детей. Чаще всего в это время работаю. Я же не устаю.

17:00 — Приезжаем домой. Ужин. Делать не сделанные уроки.

19:00 — Купание детей. Подготовка ко сну.

20:00 — Дети уложены. Приходит муж. Ужин. Уборка.

21:00 — Выгул собаки. (Наконец-то тишина. Хотя бы на улице.)

22:00 — Беседы с мужем. (О том, как прошёл его день. О моих делах спрашивают редко.)

23:00 — Наконец-то душ.

00:00 — Потеря сознания на подушке до следующего утра.

Сколько раз в этом графике вы узнали себя? Дайте себе этот ответ.

В этом распорядке только одна строка, посвященная мне. Зато дома все счастливы и никаких скандалов с мужем о том, что я уделяю работе слишком много времени. И это было нормально. Пока не перестало быть.

Глава 3.

Как человек, перенесший 3 операции на позвоночник, хочу, чтобы ты запомнила: никому, кроме тебя самой нет дела до твоего здоровья и самочувствия. Если не хочешь повторить мой путь - научись любить себя и бережно относиться к своему телу.

Лиза, 52 года

Наступил 2026 год. Вступая в него, я уже ничего не ждала. Я не знала, что будет. С одной стороны, я была рада: наш финансовый катарсис закончился. В 2025-м мы закрыли все долги, все кредиты и наконец-то вышли в плюс. Мы перестали скандалить и нашли определенную гармонию в отношениях с мужем. Пережили предразводное состояние. Мы все живы, все здоровы. По сути, у меня не было повода для грусти. Но у меня не было и ликования... Не было того предвкушения, который я всегда чувствовала перед Новым годом. Раньше я всегда загадывала желания, мечтала встретить праздник где-то в красивом месте. Потому что считаю, что жизнь нам дана для того, чтобы радоваться и быть счастливыми. Но моя мечта — встретить Новый год в шале, где-то в горах, в заснеженном месте — не сбывалась годами. Впро-

чем, как и в этот раз. И я приняла это спокойно. Сама себе сказала:

- Люба, у вас всё хорошо. Всё страшное позади. Сейчас переходный период. Значит, когда-нибудь и эта твоя мечта исполнится. А сейчас давай просто наслаждаться тем, что есть.

Тем, что есть...

Тогда я еще не понимала, что та глухая тишина и убийственное спокойствие — это вовсе не про внутреннее счастье. Это то, что ведет меня на операционный стол.

Все новогодние каникулы, впрочем, как и весь январь до середины февраля, я провела в тихом, спокойном занятии: читала любимые книги каждый вечер взахлёб. Чувствовала, как восстанавливаюсь. Да, у меня были планы на этот год: создать маркетинговое агентство, пойти в масштаб, делегировать задачи и вернуться к стабильному доходу — минимум сто тысяч рублей в месяц, но уже без упахиваний, как пару лет назад. Но пазл не складывался. Тогда я не понимала, что глубоко ушла в прокрастинацию, а надо было идти в терапию.

Уже в конце февраля я поняла: прошло два месяца этого года, а я всё так же стою на месте. В это время дети еще

ходили в садик, и я была в родительском комитете. Вся ответственность по выпускному, ежемесячные фотосессии детей — всё было на мне. И я ходила, делала фотографии, выжимала из себя все соки, чтобы получились красивые фото, отдавая колоссальный резерв энергии на 25 пар невероятно красивых глаз, подающих большие и не очень надежды.

Знаете, наступают в нашей жизни такие моменты, когда, казалось бы, у тебя всё хорошо. Живи, радуйся. А ты не можешь радоваться. И не понимаешь почему. Куда пропала эта радость? Ведь самое страшное, которое тянулось с тобой годами, оказалось позади. И в этот момент ты начинаешь думать, что, наверное, ты просто тревожник, который привык жить в вечных испытаниях и квестах. Что тебе просто надо расслабиться. И ты расслабляешься. Вот только способы расслабления и радости, которые раньше давали эффект, больше не работают.

С января 2026-го, сама того не заметив, я перестала хотеть просыпаться. Были дни, когда я до победного лежала и ждала, когда дети встанут сами. Потому что мне не хотелось вставать. Мне не хотелось подниматься. Я каждый день выжимала из себя радость жизни.И так длилось до весны.

Глава 4.

- Я живу с межпозвоночной грыжей уже 3 года, на операцию не иду принципиально. Но мое состояние улучшилось. В какой момент? Когда я послала все куда подальше. Я перестала обслуживать мужа и сыновей, они стали сами следить за своими вещами и поддерживать в доме порядок. Оказывается, они это умеют! И я перестала делать то, что мне не нравится, больше никаких надо через не хочу. И знаешь что? Это кайф! В этом году я сама летала на целый месяц в отпуск! Без мужа и детей! Я не то что не проверяю домашку у детей, я даже в рюкзаки к ним не заглядываю! Возможно, я не идеальная жена и далеко не идеальная мать, зато я счастливая женщина, которая занимается любимым делом и живет в гармонии с собой!

Ася, 35 лет

Весной, когда я уже начала чувствовать первые тревожные звоночки по здоровью, ко мне пришла новая клиентка.

На первый взгляд — невероятная обаятельная женщина, которая позиционировала себя как «трансформатор жизни через путешествия». Звучало как заклинание, которое должно было снять с меня порчу выгорания. К этому моменту у меня уже появился помощник, который ждал загрузки, и я с радостью взялась за проект.На этапах согласования всё было прекрасно. Я поймала себя на мысли: «Ну вот оно! Вот

то, чего я ждала. Сейчас будет прорыв!»Но после заключения контракта и первой оплаты сказочная фея превратилась в невероятную мегеру, у которой адекватность отсутствовала от слова «совсем».

Она извела мою помощницу, довела её до нервного срыва.Она довела до нервного срыва меня.

Дошло до того, что я была готова просто вернуть ей деньги, лишь бы она исчезла. Она заплатила, но с большой задержкой. Слава богу, мы больше не пересекались.

Я поняла: там очень далеко до трансформаций. Человеку нужно закрыть свои гештальды, а не работа с клиентами. Но из-за этого стресса моя спина дала первую серьезную трещину.

Я слегла на два дня. Меня мучили жуткие боли в пояснице. Прием спазмолитиков вместе с миорелаксантами быстренько поставил меня на ноги. Таблетки сработали лучше, чем осознанность. И я, совершив свою главную ошибку, пошла дальше. Параллельно ведя быт и готовясь к выпускному.

Следующие три месяца я пыталась вести еще одну знакомую, которая хотела «как у других», но без соблюдения принципов морали и российского законодательства. Пришлось попрощаться и с ней.

И тут наступил он. Тот самый День Х. Детский выпускной.

Апогей моего тихого-тихого нервного срыва, который я даже не заметила.

Сама подготовка была напряженной. А летский выпускной выпускной полностью на мне. Цветы, подарки, поздравления, финальное слово, фотосессия детей. А затем — под дождем — дальнейшее празднование.Вечером, когда дети наконец уснули, я плакала. Плакала от счастья, от того, как выросли мои дети. Какое это счастье! Как это здорово!

Но на следующий день они оба проснулись простывшие. И весь следующий месяц они провели на больничном. А я работала, лечила детей и вела семейный быт, чтобы все бло чисто-постирано-наглажено-вкуснонаготовлено.

Меня разрывало изнутри. Я чувствовала себя ужасной матерью, которая работает и не может толком уделить время детям. Которая не привила им самостоятельность, чтобы они могли занять себя чем-то, кроме гаджетов, пока мама зарабатывает на жизнь.Я чувстсвовала себя недоэкспертом, потому что выполняла работу параллельно играя с детьми, я чувствовала себя недохозяйкой, потому что дома было далеко от порядка несмотря на ежедневную уборку, и было далеко не всегда обалденно вкусно, а я валилась с ног.

Почему я не упоминаю мужа? Потому что всё это время он был уставший. Был занят работой. Ему, в принципе, было не до нас. Хотя семейный досуг мы осуществляли совмест-

но. Вот только один нюанс: мы ходили теперь только туда, куда хотел муж. И только тогда, когда хотел муж. Моё мнение учитывалось очень мало.

Это был еще один тревожный звоночек, который я пропустила. Такой пропущенный звонок от адекватности.

Я поняла, что очень-очень-очень сильно скучаю по себе прежней. Свободной, звонкой, динамичной, веселой, легко зарабатывающей. У которой куча подруг.И в это же время меня душило чувство вины. Что так нельзя думать. Что если я так думаю — значит, я ошиблась. Значит, я ужасная мать.

В середине июня меня скрутило не на шутку. Наступили те самые дни, когда передвигаться было уже крайне сложно.Муж взял отпуск. Мы выбрали и забронировали дом с прекрасными видами, с теплым бассейном на территории. Вот одно но, этот прерасный дом находился в 4 часах езды от нашего дома.

Тут муж проявил эмпатию:

У тебя болит спина, может никуда не поедем?

Я, заведомо зная сценарий проведения отпуска дома: я буду убираться, готовить, всех обслуживать, придумывать досуг, а он будет спать до обеда и высказывать претензии, что

еда не такая или как ему не хочется никуда выходить из квартиры:

- Нет, мы поедем, даже если мне придется лежать весь отпуск и никуда не выходить из номера! Даже если придется лежать всю дорогу.

Так и вышло. Четыре часа дороги я провела в полулежачем, полусогнутом, полускрюченном от боли состоянии. Когда доехали, я передвигалась с трудом. И это при том, что уже в лошадиных дозах пила спазмолитики и миорелаксанты.

Но когда мы приехали, я бросила все вещи, взяла купальник и пошла в бассейн.

И наконец наступило оно, так долго жданное расслабление. Я окунулась в теплый бассейн, почувствовала, как внутри что-то встало на место. Боль отступила. Какой это кайф, когда у тебя ничего не болит! Когда ты можешь наслаждаться каждым моментом своей жизни! Я смогла оглянуться по сторонам и просто влюбилась в это место. Мне так не хотелось оттуда уезжать!

Несмотря на то, что готовка и организация отдыха для детей была по-прежнему на мне.

Главное, что мне уже было не больно! Дети гуляли по территории с другими детьми, собака носилась по территории

вокруг нашего коттеджа, и я могла ловить дзен, сидя на террасе и наблюдая за своими счастливыми детьми и за чудесной, практически сказочной природой! Муж жарил шашлык и уходил к другим гостям базы, чтобы отдохнуть, выпить и расслабиться, потому что он устал жарить шашлык.

Но даже это эмоциональное одиночество в наших отношениях не омрачило наш отпуск, я не хотела уезжать, всей душой я жадно ловила каждый момент в этом чудесном уголке природы,мы обошли с детьми весь поселок, гуляли возле речки, и эти воспоминания надолго останутся с нами и будут согревать нас в холодные пасмурные дни.

Глава 5.

- 10 лет назад я был незаменимым сотрудником и супергероем в семье. Но потом мне прооперировали спину: удалили межпозвоночную грыжу. Я долго восстанавливался после операции, прошел всю реабилитацию, и с тех пор, мое утро начинается с зарядки, что бы ни случиллсь, куда бы я не опаздывал, я усвоил этот урок на всю жизнь - сначала я, потом все остальное. Грыжа не вернулась, я чувствую себя прекрасно!

Виктор, 52 года

В нашей семье, как и во многих других, где жена выросла в позиции «хорошей девочки», существует своя локальная война. У нас это Битва за сон.И я вам сразу скажу: я её постоянно проигрывала.

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.