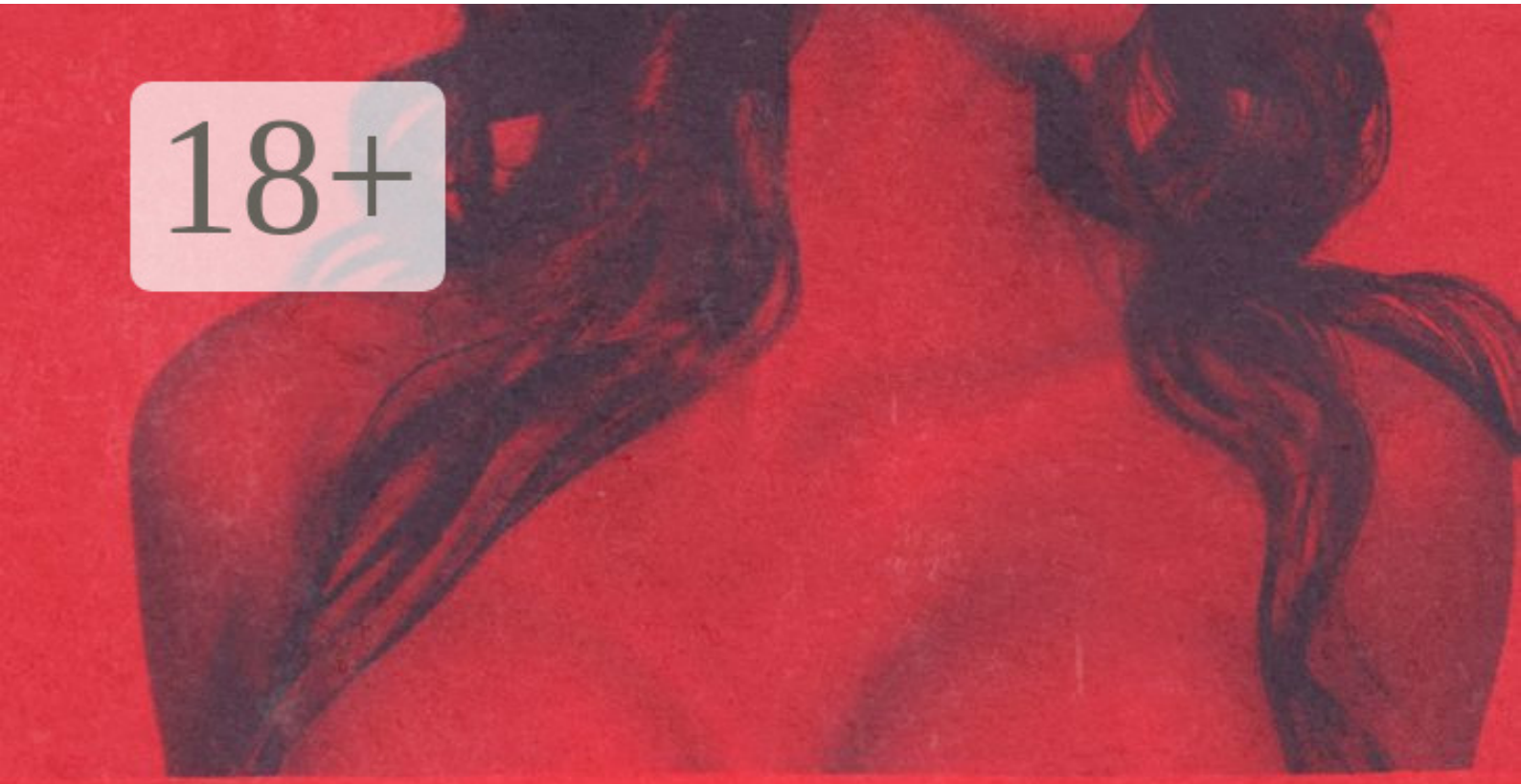
18+



ОДИН
день изменит всё!

ПЕРЕЗАГРУЗКА 24

Андрей Галанов

Андрей Галанов

Перезагрузка 24. Один день изменит всё!

«Издательские решения»

Галанов А.

Перезагрузка 24. Один день изменит всё! / А. Галанов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-986056-9

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.«Перезагрузка 24» — это не просто книга. На её страницах вы найдёте инструкцию для погружения в особенное психическое состояние, из которого человек может направлять свою судьбу буквально в любом удобном ему направлении.Информация здесь сжата до предела. Ничего лишнего. Один день, один человек, одна книга, один шанс изменить всё.У каждого из нас есть безграничный потенциал, но далеко не каждому хватает смелости им воспользоваться. Пора сделать смелый поступок. Время ограничено.

ISBN 978-5-44-986056-9

© Галанов А.
© Издательские решения

Содержание

От автора 6
Введение 7
Откуда взялась «Перезагрузка 24» 10
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Перезагрузка 24
Один день изменит всё!

Андрей Галанов

Редактор Сергей Барханов
Дизайнер обложки filianstudio.com
Буктрейлер filianstudio.com

© Андрей Галанов, 2021
© filianstudio.com, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-4498-6056-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга – инструкция. Это не волшебство – это твоя жизнь. Ты не свободен – ты и есть свобода. Время ограниченно. Пора совершить смелый поступок. Перезапусти свою действительность!

ВНИМАНИЕ!

«Перезагрузка 24» не рекомендуется к применению лицам, не достигшим совершеннолетия, а также беременным и страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

От автора

Сколько нужно времени, чтобы изменить свою жизнь? 24 часа! Поверьте, этого вполне достаточно, если придерживаться несложных правил и следовать инструкции.

Не каждому под силу пройти практику, речь о которой пойдёт в этой книге. Главным образом по двум причинам. Во-первых, это действительно непросто. А во-вторых, продолжать спать намного легче, чем попытаться проснуться. В общем, «Перезагрузка 24» не для всех.

Хочу сразу признаться… Я до последнего не хотел публиковать эту книгу в электронной версии. Изначально в моих планах был всего один небольшой бумажный тираж. Для друзей, родных и близких. Но благодаря положительным отзывам, просьбам и поддержке первопроходцев «Перезагрузки 24», а также современным ресурсам, позволяющим издать книгу за короткий срок и практически самостоятельно, не прибегая к помощи коммерческих издательств, я изменил свои планы.

То, что вы сейчас держите в руках, не совсем книга в привычном понимании этого слова. Скорее это расширенная «инструкция по эксплуатации» практики, направленной на резкое преобразование личности, которая называется «Перезагрузка 24».

Отчасти «Перезагрузка 24» – духовная практика. В то же время она чем-то похожа на психологический тренинг, только без тренера. Возможно, кто-то назовёт её практикой по саморазвитию – и тоже будет прав.

В последней главе этой книги собраны элементы разных культурных направлений и исторических отрезков. Все они объединились здесь, чтобы сделать человека лучше.

Честно говоря, как бы я ни старался, но описать, что собой представляет «Перезагрузка 24», при помощи слов в полной мере невозможно. Никакие слова не могут выразить те чувства и то виденье, которые вы получаете благодаря «Перезагрузке 24».

Будьте готовы к тому, что старые стереотипы рухнут. Не удивляйтесь, что время окажется на вашей стороне. Будьте готовы к удивительным преобразованиям – после «Перезагрузки 24» они неизбежны. Перезапусти свою действительность!

«Перезагрузку 24» вы прочитаете легко и быстро. Здесь нет долгих лирических отступлений. Всё по делу, и всё понятно. В книге есть подробная инструкция к одноимённой практике, в которой детально описан каждый шаг. «Перезагрузка 24» написана для того, чтобы помочь вам начать движение. Без движения не будет ничего.

Введение

«Если долго мучиться, что-нибудь получится». Знаете эту поговорку? Лично мне она никогда не нравилась. Совсем не обязательно мучиться, тем более долго, если что-то не получается. Есть другой способ, куда более прогрессивный.

Нет ничего лучше того чувства, когда получаешь желаемое. Ради таких мгновений стоит жить, не правда ли? Всё отходит на второй план по сравнению с этим моментом. Он никогда не бывает долгим, ну и пусть. Достаточно того, что это мгновение реально, и у нас есть всё, чтобы переживать его вновь и вновь.

Чем сложнее цели мы перед собой ставим, тем больше радуемся, когда достигаем их. Поставить цель – настоящую, серьёзную, на которую может уйти не один год – уже дорогого стоит! Цель продлевает жизнь, и это не просто слова. Когда мы идём к своей цели, это движение становится смыслом нашего бытия. Чем сложнее цель, тем меньше скуки.

Как правило, когда пред нами стоит серьёзная цель, мы думаем: «Возможно, у меня получится, а возможно, и нет». Так и происходит: либо получается, либо нет. Шансы примерно 50 на 50. Но они вырастут многократно, если думать иначе: «То, что у меня получится, это и так понятно! Что мне сделать, чтобы получилось как можно быстрее?»

Вы и правда можете кое-что сделать, чтобы приблизить свою заветную цель. Цель может быть абсолютно любой: от простого желания похудеть на несколько килограммов до невероятной мечты полететь в космос. В этой книге я расскажу об одном проверенном способе, который сократит ваш путь к любой цели, какой бы она ни была.

Для этого придётся поработать. Хорошенько поработать! Но не пугайтесь, это не займёт много времени. Книгу вы прочитаете быстро, но это не всё. Надеюсь, для вас не станет проблемой найти в своём расписании 24 часа, чтобы изменить собственную жизнь? Если да, тогда вам точно не придётся жалеть.

Когда вы дочитаете эту книгу, у вас появится выбор: либо последовать рекомендациям, приведённым в последней главе, либо проигнорировать всю эту «чушь» и продолжать жить как раньше. Не хотите ничего менять? Это ваше право. Но если решились – будьте готовы. Изменений в вашем мышлении, настроении, поведении и вообще в вашей жизни может быть больше, чем вы предполагали.

Эта книга нужна не для того, чтобы вам помочь. Поверьте, помощь не понадобится, когда вы поймёте, на что действительно способны. Если бы вы использовали хотя бы половину своего потенциала, то никогда не взялись бы за подобную литературу. Вы знаете, что можете, но не знаете как!

Я лишь хочу поделится простым и в то же время невероятно практичным способом преобразования личности, пожалуй, во всех известных нам аспектах, и называется он «Перезагрузка 24». Если попытаться охарактеризовать эту практику в двух словах, первое, что приходит мне на ум, это «прыжок с парашютом». Вы решаетесь на смелый поступок – всё остальное подождёт.

В нижеприведённой пошаговой инструкции «Перезагрузки 24» собраны и расставлены в определённом порядке несложные, но чрезвычайно эффективные элементы (под словом «элемент» я в этой книге подразумеваю одно конкретное действие из данной инструкции). Многие элементы «Перезагрузки 24» не тайна. Большая их часть практиковалась задолго до появления этой книги. «Перезагрузка 24» просто вобрала в себя наиболее действенные элементы самосовершенствования и расставила их в нужном порядке. Но результаты могут превзойти самые смелые ожидания.

Кто придумал «Перезагрузку 24»? Не знаю. Я получил её от человека, которого видел в первый и последний раз в жизни. От такого же человека, как и мы с вами. Об этом моменте я расскажу чуть позже. Это не волшебство, это судьба.

Как часто мы совершаем смелые поступки? Не очень. Гораздо чаще мы прокручиваем их в голове, нежели воплощаем в реальности. Почему? Ведь все мы хотим сделать что-то, на что не можем решиться: сказать начальнику всё, что о нём думаем, заговорить с красивой девушкой на улице, уволиться, развестись, прыгнуть с парашютом, переехать в другой город или даже страну и т. д.

Смелый поступок – большая редкость. Мы представляем, как совершаем его, и нам это нравится. Но на этом всё. Мы продолжаем своё однообразное существование, оправдывая его чем угодно. Мы включаем фантазию и начинаем придумывать самые невероятные причины, лишь бы только всё осталось по-старому. А затем, как обычно, жалуемся всем вокруг на невезение, судьбу, начальника, неподходящее время… Виновный всегда найдётся, и это будет кто или что угодно, но не мы сами.

Старое – значит, проверенное, безопасное. Одна из главных причин консервативного поведения – инстинкт самосохранения, который достался нам от далёких предков. Представьте себе человека в медвежьей шкуре с незамысловатым копьём, который идёт на охоту в неизведанные земли. Он понятия не имеет, что может произойти в следующую секунду. На каждом шагу его подстерегает смертельная опасность, инстинкт самосохранения работает на полную. И примерно так люди жили в течение тысячелетий.

А теперь представьте себя, когда хотите попросить у начальника прибавку к зарплате или повышение по службе. Разве вам угрожает смертельная опасность? Тем не менее внутри вас происходят всё те же химические процессы, что и у дикаря с копьём из далёкого прошлого. Вы оба боитесь. Но он может погибнуть в любую секунду, и причин для этого огромное множество. Самое страшное, что грозит вам, – это услышать «нет». Чувствуете разницу? Неужели это стоит вашего страха?

В современном обществе нет необходимости постоянно бороться за выживание. Но химическим реакциям внутри вашего тела всё равно. Они были в древности, они есть и сейчас. Вам не нужно бороться за свою жизнь, но в вашей жизни должно быть место для смелых поступков. «Перезагрузка 24» – один из них. Если определённые химические процессы внутри каждого из нас неизбежны, так почему же нам не использовать их себе во благо? Пора решиться на смелый поступок.

Ответьте себе честно на один простой вопрос: вы тот человек, кем всегда хотели быть? Если ваш ответ «да» – вас можно поздравить, вы стоите неподвижно на определённой отметке судьбы, и всё. Возможно, вы добились определённых успехов, но этого недостаточно и никогда не будет достаточно. Когда вы это поймёте, слишком много времени будет упущено. Время ограничено!

Если ваш ответ «нет» – добро пожаловать в клуб. «Перезагрузка 24» – это не моё изобретение, и мне сложно сказать, как она работает. Раньше я не интересовался ничем подобным и ещё совсем недавно не поверил бы, что такое вообще возможно.

Здесь нет места чудесам, всё гораздо проще. «Перезагрузка 24» – это конкретная схема поведения человека на протяжении ограниченного отрезка времени, выстроенная таким образом, каким сам человек организовать себя не в состоянии. Почему? Я не знаю. Да и какая разница, если это работает.

«Перезагрузка 24» действительно работает. Благодаря ей вы узнаете, что делать, когда надо начать всё сначала, перезапустить собственную судьбу, перевернуть свою действительность. Вы узнаете, как взять себя в руки и улучшить жизненную ситуацию, какой бы она ни была. 24 часа тотальной перезагрузки изменят вас раз и навсегда. Вы увидите мир и себя в нём

свежим взглядом. Сказать, что вам это понравится, – не сказать ничего. То, что раньше казалось сложным, станет намного проще. Улучшенная версия самого себя – вот что вас ждёт!

Я предлагаю вам проверить на практике, насколько хороша «Перезагрузка 24». В последней главе вы найдёте пошаговую инструкцию. Благодаря ей вам не придётся ничего выдумывать, что-то искать или на что-либо надеяться. Всё, что от вас требуется, – всего лишь набраться терпения, следовать несложной схеме и фиксировать изменения.

Откуда взялась «Перезагрузка 24»

На территории одного из российских регионов, на северо-западе нашей необъятной родины, есть очень интересное место. Когда-то там стояла небольшая даже по сельским меркам деревушка. Примерно в 90-е годы прошлого столетия последние жители покинули это место, перебравшись в деревню побольше, километрах в шести отсюда.

Следов пребывания людей на месте заброшенной деревушки не осталось. Когда я был там в последний раз, можно было опознать лишь три постройки. Две вот-вот развалятся, третья отдалённо напоминает то, что когда-то называлось домом. Для летней ночёвки вполне пригодно, но, естественно, ни о каком комфорте или удобствах и речи быть не могло.

Про это место я узнал от своего приятеля Дениса (имя изменено). Когда-то в этом доме жили его предки, пока не переехали вместе со всеми в соседнюю деревню. Добраться до заброшенной деревни можно было только на лошади или пешком. В прошлом там, конечно, имелись просёлочные дороги, но это было давно.

В конце каждой весны Денис брал отпуск и приезжал в эти края к родственникам. Мой приятель никогда не любил море и ни разу не был за границей. Он обожал рассказывать про свою деревню. Несколько раз Денис упоминал и про тот заброшенный дом. Для него это место многое значило. Один раз за отпуск Денис в одиночестве оставался там ночевать. Он любил повторять, что уединение и природа – это не его прихоть, а жизненная необходимость.

Когда я слушал Дениса, недоумевал. Отпуск и заброшенная деревня казались мне несовместимыми. Глушь, грязь, отсутствие канализации и горячей воды, дыра вместо унитаза, дикие звери, куча насекомых и т. д. Даже в самых смелых фантазиях не смог бы себе представить, что это место сделает мне такой подарок.

Обстоятельства, побудившие меня отправиться в ту заброшенную деревню, могли сломать меня раз и навсегда. Дело в том, что в моей размеренной жизни произошло нечто, чему я до сих пор не могу дать хоть сколь-нибудь вразумительного объяснения. Все события уместились в восемь дней. Я и сейчас помню каждый из них, хотя желал бы забыть. Беды сыпались на меня одна страшнее другой, каждый день. Всё вокруг казалось бесконечным кошмаром. У всех бывают чёрные полосы, но я имею в виду нечто иное. Казалось, кто-то или что-то нарочно закидывает мою жизнь неприятностями.

Сейчас мне стыдно в этом признаваться, но в какой-то момент я на полном серьёзе рассматривал суицид как один из способов выхода из сложившийся ситуации. К счастью, я не дал таким мыслям ход, иначе бы пришлось писать эту книгу из преисподней. Мне посчастливилось найти другой способ, и я вам о нём расскажу.

С вашего позволения, я опущу подробности тех событий. Во-первых, книга не об этом, а во-вторых, не хочу лишний раз ворошить прошлое. Просто представьте себе все самые ужасные или просто неприятные события, которые только могут произойти в вашей жизни… Например, смерть близкого человека, серьёзное ДТП (по вашей вине), повлёкшее тяжёлые травмы его участников, ограбление вашей квартиры или дома, болезнь, долги, неадекватные соседи, потеря документов, увольнение с работы, ссора с лучшим другом, развод, протекает крыша, в самый неподходящий момент спустило колесо, укусила бездомная собака, болит зуб, бесконечные пробки, смерть любимого питомца, каждый день дождь, выбитое на ровном месте плечо, отрубился интернет, отменили рейс, не работает лифт, отключили воду…

Представили? Теперь возьмите из этого списка примерно две трети – и получите на выходе неслабый коктейль. Всего восемь дней, и каждый начинается, продолжается и заканчивается неудачей. Такая концентрация неприятностей может довести до безумия. Но самое невыносимое – ощущение, что от меня ничего не зависит.

Всем нам иногда нужна передышка. Посмотреть на свои проблемы под другим углом или вовсе на какое-то время попытаться забыть о них. В моём случае ни того ни другого было явно недостаточно. Здесь требовалось что-то по-настоящему мощное. Взрыв, который бы полностью расчистил моё сознание и избавил от гнетущих невзгод. Жирная черта, которая разделит жизнь на «до» и «после». Если нельзя исправить то, что есть, нужно начать что-то новое.

В то время я искал поддержки и был уверен, что не выкарабкаюсь самостоятельно. Многие пытались мне помочь, по большей части банальными советами, из вежливости. А кое-кто из тех, кого я много лет считал близкими людьми, к моему удивлению, оказались абсолютно равнодушными ко мне и моим проблемам. Я был разбит и раздавлен.

Никто никому ничего не должен! Я попрошу вас обратить особое внимание на этот постулат. И если вы думаете, что это не так, то, по крайне мере, будьте внимательней. На всякий случай. Допустите хотя бы гипотетически, что это утверждение может оказаться верным, и в любой ситуации рассчитывайте прежде всего на себя. Такая позиция не сделает вас хуже, поверьте.

Чтобы найти правильное решение, а затем реализовать его, необходима непоколебимая уверенность в собственных силах. А откуда ей взяться, если мысли наполнены обидой на людей, не оправдавших наши ожидания? Обижаться на человека из-за его действий или бездействия – всё равно что обижаться на дождь из-за того, что он мокрый.

Это вовсе не значит, что нужно отказываться от помощи в сложные моменты. Здорово, когда есть люди, всегда готовые помочь. Но не следует попадать в зависимость от чьей-то помощи. Она не решит всех проблем. Сегодня вам помогут, а завтра, может быть, и нет, но проблемы, которые необходимо решать, бывают всегда.

Однако вернусь к своей ситуации. Я был разбит и раздавлен. Многие бы сказали так: «И врагу не пожелаю оказаться на моём месте». Но не я. Я благодарен судьбе за это испытание. Если вы оказались в сложной ситуации, если столкнулись с неожиданными трудностями – не спешите расстраиваться. В кризисное время всегда есть место для возможностей. Просто обратите на них внимание.

Когда Денис узнал о моих проблемах, то предложил вместе отправиться к нему в деревню. «На свежем воздухе и вдали от цивилизации проще привести свои мысли в порядок», – сказал он. Сначала я отмахнулся от такой перспективы. Сколько себя помню, всегда испытывал дискомфорт, выезжая за город.

Я без особого энтузиазма решал свои проблемы, но у меня мало что получалось. С каждым днём эта ситуация угнетала меня всё больше. Те восемь дней давно закончились, но оставили мне «в наследство» кучу неприятных дел и тяжёлый психологический осадок. Даже самые элементарные действия казались невыполнимыми. Сам не заметил, как пристрастился к алкоголю.

На дворе была весна, и Денис готовился к отпуску. Перед тем как покинуть город, он позвонил и в очередной раз позвал меня с собой. Я снова отказался. Мне казалось, что эта поездка никак не может мне помочь. Тогда мне вообще много чего казалось. Когда оглядываюсь на то время, поверить не могу, что это был я.

Под гнётом действительности у меня появилось непреодолимое желание изменить буквально всё в своей жизни. А первое и самое важное изменение, являющееся фундаментом преобразования человеческой судьбы, есть не что иное, как изменение образа мышления. Мне потребовалось время, чтобы это понять.

Когда в моей жизни возникли серьёзные трудности, я, как и большинство людей в подобной ситуации, торопился избавиться от них грубым внешним воздействием. Возможно, иногда это работает. А если нет? Что делать, когда потрачено много времени и сил, а на место одной решённой проблемы приходят две другие? Что делать, когда это происходит без конца?

У меня опустились руки. Я послал всё к чертям, в том числе и себя. Я впустил в свою жизнь алкоголь и постарался расслабиться. К сожалению, эта тактика тоже не сработала. Если тактика номер один (грубое внешнее воздействие) хотя бы иногда оказывается действенной, то тактика номер два (алкоголь) на это не способна в принципе.

В короткие промежутки трезвости я копался в своих мыслях и искал вразумительный ответ на вопрос: как я до такого докатился? Кстати, вам не кажется странным, что, зная о вреде алкоголя, почти каждый совершеннолетний (и не только) человек в нашей стране продолжает его употреблять, и в немалых количествах?

Хорошо помню тот день, когда я решил обратиться к тактике номер три (смена образа мышления). Я стоял на остановке и ждал автобуса. Сначала, как обычно, приехал не тот. Снаружи на нём красовался большой баннер с улыбающимся во весь рот и протягивающим навстречу руки молодым человеком. На баннере было написано: «Измени свою жизнь» и, чуть ниже, «Вход свободный». Это всё, что мне удалось запомнить.

Я хотел изменить свою жизнь, но у меня не было никаких идей по этому поводу. А тут ещё и вход бесплатный. Никогда не был на подобных мероприятиях и не представлял, что вообще там может происходить. «Может, это хотя бы весело… Почему бы и нет?» – подумал я.

Из полуторачасового выступления молодого коуча мне запомнилась пара любопытных, но не способных изменить чью-либо жизнь идей. Зато тренер буквально излучал позитивный настрой, скакал по сцене, и временами это выглядело даже смешно. Выступление не произвело на меня сильного впечатления, но оно всё же подтолкнуло меня в нужном направлении. С тех пор я прочитал много книг по психологии, философии, религии, эзотерике, посетил огромное множество семинаров по саморазвитию, прошёл разные тренинги, практиковал медитацию. И знаете, что я понял? Никто, кроме тебя самого, не в состоянии привнести в твою жизнь желаемые изменения.

Во всех этих практиках по саморазвитию довольно много пользы. Но лично мне одной только пользы было недостаточно. Я знал, что двигаюсь в правильном направлении, но был уверен, что могу двигаться быстрее.

В какой-то момент я понял, что чтение хорошей книги куда эффективнее любого семинара или тренинга. В живом общении всегда больше фальши, чем в мыслях, изложенных на бумаге. Старая добрая книга. Во время чтения нет никаких посредников между информацией и человеком. Чтение и медитации – в моём случае это помогало. Но мне нужно было что-то ещё.

С переменным успехом я продолжал своё развитие. Пытался заменить вредные привычки полезными, и что-то даже получалось. Одновременно искал новые практики. Медитации – это здорово, но мне их было мало. Саморазвитие по такому пути растягивается на годы, у меня не было столько времени. А у вас есть?

Я вспомнил про Дениса и его деревню. Прошёл почти год с нашего последнего разговора. Смена обстановки, меньше цивилизации, больше природы. «Отличная идея!» – подумал я и в ту же минуту позвонил Денису. К счастью, его предложение было ещё в силе, и отпуск начинался через три недели.

Как всё же могут меняться наши взгляды: примерно год назад я отмахивался от предложения Дениса, как от назойливого насекомого, а теперь сам звоню ему и уговариваю взять меня с собой в деревню. За этот год я прочитал более 30 книг (для меня это много) и старался медитировать каждый день. Я чувствовал себя лучше, но не хотел на этом останавливаться.

Мы отправились с Денисом в путь на его машине. Дорога занимала около пяти часов. Почти всю поездку Денис с энтузиазмом рассказывал про свою деревню, подогревая мой интерес. Нас встретила его бабушка.

Прежде чем разгрузить багажник, Денис принялся искать пса по имени Рич, громко выкрикивая его имя.

– Волки, – тихо сказала бабушка. Денис всё понял и молча отправился вытаскивать вещи из машины.

«Волки?!» – подумал я. Нет, я, конечно, знал об их существовании и не исключал, что где-то здесь, в лесах, они, скорее всего, есть. Но я не предполагал, что волки могут вот так просто прийти к людям и сожрать их собаку. Я старался не думать об этом, но иногда ночью слышал отдалённый вой. Природа. Я сам этого хотел.

Каждый день в деревне был насыщен событиями. Рыбалка, грибы, ягоды, огород, шашлыки и т. д. Но самое главное – каждую ночь я спал как убитый. Мне нравилось всё. Здесь время текло совсем иначе, чем в городе. Пожалуй, это был лучший отпуск в моей жизни.

Началась вторая неделя моего пребывания в деревне. Денис предложил отправиться на экскурсию в то самое заброшенное место, о котором он так много рассказывал. Ещё до рассвета, прихватив кое-какие припасы, мы отправились в путь.

Шли мы, мягко говоря, долго. Не припомню, чтобы когда-нибудь преодолевал такие расстояния на своих двоих. Мы сделали привал всего один раз, и мне это показалось недостаточным. Но Денис держался бодрячком, и я старался не демонстрировать своей усталости. Когда мы добрались до места, меня не интересовало ничего, кроме кровати. К счастью, она там была, даже две.

Я проснулся вечером. Денис сидел у костра и пытался пожарить сосиски. Я устроился рядом и стал осматривать заброшенную деревню. Помимо нашего дома, было ещё два. От одного осталась только крыша. Другой сохранился чуть лучше, но был больше похож на сарай.

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.