

18+

*Крис Лонер*

# *Преобразование*

*Стань тем, кем  
хочешь. Избавься  
от роли*

Крис Лонер

**Перевоплощение. Стань тем,  
кем хочешь. Избавься от роли**

«Издательские решения»

## **Лонер К.**

Перевоплощение. Стань тем, кем хочешь. Избавься от роли /  
К. Лонер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-511865-3

Книга представляет собой системно изложенный результат скрещивания глубинной психологии подсознания, актёрского искусства, эзотерики и мазохизма. Автор предлагает эффективные, самобытные техники и нетрадиционные (экстремальные) подходы, заряженные мощной энергетикой, вдохновляющие и воодушевляющие, после ознакомления с которыми человек перерождается. «Техники работают — не работают люди». Поэтому, если читающий эту книгу уделит время и приложит усердие, то он многого добьётся.

ISBN 978-5-00-511865-3

© Лонер К.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
РАЗДЕЛ I МИФ	7
Концепция этюд	8
Этюд	8
Освободить себя от жизненной роли	9
Кто ты?	9
Кем станешь	10
Дневник актёра / новой жизненной роли	11
Цель искусственной среды	12
Стимулы	12
Уровни	13
Интуиция	13
Творческий разнос	14
Слом системы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Перевоплощение**

## **Стань тем, кем хочешь. Избавься от роли**

**Крис Лонер**

*КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ*

© Крис Лонер, 2021

ISBN 978-5-0051-1865-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Фредди Меркьюри

## Предисловие

Я пишу, потому что книга, вдохновляя видением мира автора, оживляет наш внутренний мир, толкая к переменам, и даёт шанс измениться. Моя книга из тех, что вдохновляет. Она вдохновляла каждый раз, когда я переписывал или редактировал главы, и мне приходили новые идеи, которые я тут же включал в содержимое этих глав. Книга по-новому зажигала интерес к описываемым темам, я практиковался в них, безумно экспериментируя, с мазохизмом, самовнушением и актерским искусством.

Книга была моим самоучителем, разговором с подсознанием, поэтому казалось, что я читаю чужую книгу, которую писал не я. «Перевоплощение» изменила мою жизнь сильнее, чем вся литература, которую я перелопатил до этого.

Я объединил в книге разрозненные, но весьма эффективные и экстремальные инструменты, техники саморазвития, которые, если отнестись к ним с должным вниманием, действительно, могут изменить мировоззрение и жизнь. «Перевоплощение» состоит из четырех разделов – миф, концепция, программирование и вера.

В первом разделе демонстрируются плоды моего воображения, детские фантазии, обещающие перевернуть вашу жизнь. В «Мифе» присутствуют введение в актёрское искусство и мои актёрские концепции. Мы развиваем творческие способности, воображение для совершенствования практики самовнушения и применения этого в иных сферах. Местами я пробую скрестить НЛП и актёрское искусство, например, в последней главе про моделирование.

Далее следует логическое продолжение «Мифа», отголосок мощнейших актёрских концепций «Слом системы» и «Этюд». Раздел «Концепция», как и «Миф», основан на методе рефлексии, он содержит в себе более простые, но не менее продуктивные актёрские концепции, а также мои размышления в форме дневниковых записей, которые, очень надеюсь, вас вдохновят. Термин «программирование» заимствован из НЛП, и позволит нам перенастроить жизнь, внедряя новые конструктивные привычки и убеждения. Мы изучим тонкости механизма работы подсознания, сможем контролировать и направлять его, как в обыденных, повседневных делах, так и в более долгосрочной жизненной парадигме.

И, наконец, четвёртый раздел – банк хитроумных приспособлений, уловок, которыми мы взламываем наш внутренний компьютер под названием «мозг» с целью освободить внутренний потенциал. Здесь мы внушаем себе, обманываем подсознание, сбиваем его с толку и проделываем другие махинации с мозгом.

В огромном массиве информации особенно хотелось бы выделить такие специфические главы, как «Визуализация-мотивация», «Слом системы», «Этюд», «Мазохизм» и «Расширение амбиций».

## РАЗДЕЛ I МИФ

Актёрское искусство и актёрские концепции в частности развивают остроту восприятия, учат жить заново, мы обретаем чувства, становясь по-настоящему живыми.

Мы забываем чувствовать, а ведь любой предмет, цвет, форма, голос человека, его внешность, выступают в роли стимулов, оказывая на нас влияние, которое для большинства людей остаётся неосознанным. «Мы живём не полной жизнью», говорил Эрнест Хемингуэй. А некоторые и вовсе не живут, проводя однообразную жизнь на работе, не выспавшиеся, замученные. Чувства работаг настолько притуплены, что они уже мертвы, словно лежат в коме.

Так увидим же другую жизнь, насыщенную творческим миром, его яркими красками. Пока человек чувствует, он живёт, пока в человеке бьют эмоции, любовь, он живет всех живых.

## Концепция этюд

Люди задают мне внутренний импульс, совершая стимулы, на этом и построена вся актёрская игра. За стимулом следует моя реакция, которая одновременно является стимулом для другого актёра.

Например, я, выйдя из аудитории во время пары, стою у двери, следом за мной выходит одноклассник, он может пройти мимо или спросить, чего не заходишь? Для меня одно только его появление является стимулом, поскольку это затрагивает мои чувства, то есть я так или иначе реагирую на его появление, жду, что он спросит меня о чём-нибудь. А я к тому же недолюбливаю этого человека, мне не хочется с ним общаться, в конце концов, у меня возникает некий дискомфорт. Если он подойдёт и с чего-то вдруг, скажем, начнёт докапываться до меня – чего ты здесь стал? Я отреагирую – не твоё собачье дело! Он тоже может отреагировать, скажем – пойдём, выйдем.

Когда-то я участвовал в этюдах с другими актёрами-любителями. Бывали случаи, когда мы не знали, как начать игру, что можно сделать, как вести себя в подобной ситуации, которую нам задали? Мы зачастую действовали неловко, неуклюже, неоправданно предпринимали те или иные шаги. Понятное дело – мы совсем не знали теорию. А однажды девушка направила мне такой импульс, играла так, что я поверил ей, на мгновение погрузившись в актёрскую правду, поверил в ситуацию, которую выдумали. Потому что я нашёл поддержку в её игре, уверенно играя, она подтверждала то, во что я должен был верить при исполнении этюда.

Тогда, вернувшись домой вечером после этого занятия, я ел приготовленный матерью ужин и наблюдал за игрой моих родных, представляя, что это на самом деле не моя мать, а актриса, отлично вжившаяся в роль, органично подобранные актёры, только и всего... Сейчас закончатся съёмки фильма, и она, забыв обо мне, пойдёт к себе домой. В жизни она не такая добрая, заботливая, преданная семье, напротив, она одинокая, эгоистичная женщина, живущая одна, ради себя. Наша кухня, телевизор, обои – лишь декорации. Моя сестра, Арина – талантливый ребёнок, которому с ранних лет посчастливилось пробиться на телевидение. Она не простой ребёнок, которого сейчас играет, сидя в зале за телевизором. Рано повзрослев, она уже многое познала в жизни и совсем не похожа на других детей.

## Этюд

Основная установка моей актёрской концепции «Этюд» звучит так: жизнь это большой театральный этюд с правдоподобными декорациями, люди в нём начинающие актёры или, цитируя Уильяма Шекспира: весь мир – театр, а люди в нём – актёры. Почему я сказал «начинающие» актёры? Потому что мне так комфортнее, когда не только я один учусь быть актёром, но и все люди, меня окружающие.

Примерно так выглядит моя площадка для игры или фундамент концепции «если бы...»: люди – начинающие актёры, они сами ещё пока не знают, как им себя вести, что делать. Они слепо бродят в неизвестности, все они находятся в дискомфортном состоянии, чувствуя себя нелепо, все учатся, спотыкаются. Задача каждого начинающего актёра в моём мире заключается в том, чтобы задавать импульс другим и самому реагировать на чужие стимулы. Начинающий актёр пробует подходить к человеку, заговаривать с ним, наблюдать, как он отреагирует, актёр анализирует – самое главное не стоять без дела.

Если говорить о самой настоящей правде, то я учусь на юридическом факультете и, согласно концепции «Этюд», играю актёра, которого поместили в искусственную реальность, специально созданную для обучения актёров-новичков. Получается, вместо моей учебной деятельности я представляю, что эта реальность с аудиторией в институте права не настоящая,

а всего лишь обучающая среда для начинающих актёров, в которой я играю того же самого юриста, коим являюсь на самом деле, то есть Дмитрия Облакова.

## **Освободить себя от жизненной роли**

Я должен забыть о том, что аудитория и одноклассники настоящие, и сыграть актёра. Но я стараюсь меньше говорить, напоминать себе, что являюсь начинающим актёром, потому что КАК БЫ так оно и есть – в рамках концепции я убеждаю себя в этом. С другой стороны, я помню о том, что являюсь актёром, ведь это окончательная цель – я должен выйти, абстрагироваться от настоящей действительности с институтом права, доказав себе, что моя жизнь нереальна, внушая себе, что я – актёр и у меня совсем другая жизнь.

Моё дело правильно, правдоподобно отреагировать, когда преподаватель спросит меня о структуре Уголовного Кодекса РФ. Неважно, что я не знаю ответа на этот вопрос. Я должен сыграть так, как, если бы был студентом юридического факультета, а она – настоящим преподавателем, и, как, если бы меня спрашивали на настоящем семинаре.

Заметьте, я использую слова «настоящий» студент, преподаватель, семинар, внушая себе, что на самом деле это всё не настоящее, моя жизнь другая. Хотя будучи актёрами, мы и играем самих себя, – как я играю юриста, – делаем акцент именно на том, что мы актёры, помним об этом, чтобы освободиться от настоящей жизни. Чтобы отлепиться от роли, к которой вы долгое время были привязаны, для начала необходимо максимально осознать ее. Кто вы, чем являетесь, что чувствуете, какие у вас недостатки, вредные привычки? Вы изучаете, кем или чем вы быть не хотите, понимаете, от чего следует отталкиваться, чтобы стать другим, совершенствовать себя.

Предлагаемые обстоятельства это обстоятельства, вытекающие из установки «если бы...». Если бы моя жизнь, учёба в институте, оказалась площадкой для начинающих актёров, тогда как бы я вёл себя, что чувствовал, как бы это выглядело? Кстати, вопрос с «если бы...» стимулирует мозг на выработку, поиск таких обстоятельств. Ответ на мой вопрос: как новичок в актёрском искусстве, я бы, скорее всего, не смог полноценно отдаться игре. Я бы неуклюже, не профессионально пытался бы притвориться юристом вместо того, чтобы им быть. Я бы делал вид, но не смог бы овладеть ролью полностью, поскольку у меня недостаточно опыта. Учитывая мой уровень знаний в актёрском искусстве, я бы сосредоточился на поведении, реакциях, думал бы, как отреагирует Дмитрий Облаков, будь он на моём месте? Правильно ли я двигаюсь, не забыл ли чего из характера юриста, как он говорит, привычки? Если меня спросит преподаватель, то я должен буду почувствовать страх, начать копаться в тетради в поисках ответа на вопрос. Пока она думает, кого спросить, я делаю вид, что ищу ответ, не сажу без дела.

Я мыслю, как актёр, для того, чтобы опять же освободиться от точки зрения, мышления студента Облакова Дмитрия. Я, как актёр, концентрируюсь на предлагаемых обстоятельствах жизни юриста, считая её вымышленной, и чем сильнее я вживаюсь в роль юриста, тем больше убеждаю себя в том, что я не юрист, я – актёр. Для меня самое главное прочувствовать роль (юриста), что я ощущаю, как реагирую на стимулы, кто я, каково мне в этой роли? Мне не надо, нельзя полноценно натягивать на себя видение студента, чтобы чувствовать себя им. Я смотрю на него со стороны, глазами актёра и пытаюсь войти в роль.

## **Кто ты?**

Я должен изучить юриста, его (меня настоящего) финансовое положение, социальный статус, характер, отношение с другими людьми, вспомнить прошлое (предысторию). Полно-

стью, полностью абстрагируемся от себя. Это всё не я, а лишь мой персонаж. И вообще это не «я» – это «ОН» (в третьем лице), Дмитрий Облаков, юрист, тот, кого я играю.

На самом деле мои мысли описываемые выше, что я должен сосредоточиться на предлагаемых, как бы вымышленных обстоятельствах жизни юриста... как мне реагировать на других актёров... необходимо вжиться в роль (юриста), забыть, что институт не настоящий – это всё как раз и является предлагаемыми обстоятельствами новой жизни, при помощи которых я становлюсь актёром, отходя от настоящей роли юриста. Я действую так, как повёл бы себя актёр.

Для абстрагирования от настоящей жизни необходимо фиксировать, постоянно осознавать себя, как можно чаще. Актёры рекомендуют изучать историю, не только государств, в общем – вещей, искусств, моды, традиций, приветствий и т. д. Я считаю полезным изучать историю развития Дмитрия Облакова (вашу собственную), цепочку его рассуждений за последние пять минут, как он пришёл к последней мысли, как выработались те или иные привычки, как складывался его характер?

Задайтесь вопросом, как мыслит ваш персонаж (вы настоящий), почему именно так? Почему выбрали именно это направление мысли, какова причина? Осознавайте, какие обороты речи используете в процессе мышления, какие слова? От куда это пошло, почему именно эти слова и фразы? Может, вы взяли это из фильма или недавно прочитанной книги? Какова предыстория ваших мыслей, причины появления именно этих мыслей, на заданную тему?

Как вы оказались здесь, что к этому привело? От куда во мне эта излишняя деликатность, когда я стараюсь поскорее оставить человека наедине с самим собой, чтобы ему не мешать, хотя не обязан этого делать? Наверное, это пошло от матери, она себя так ведёт. Почему мне постоянно хочется обогнать впереди идущего человека? Может, мне хочется побыть одному, чтобы не маячали перед глазами, а, может, этот позыв обусловлен чем-то другим? Тогда почему мне хочется побыть одному, почему я нелюдим? Какие-то мысли могли возникнуть из книг, тогда почему я начал читать? Мать приучила.

Вспомните цепь событий, причинно-следственную связь вашего настоящего положения. Как так получилось, что вы выбрали именно вашу профессию, что к этому привело, какова предыстория? Как появился тот или иной страх, что этому способствовало? Проследите историю отношений с тем или иным человеком, с которым общается ваш персонаж, то есть вы.

Наблюдайте за вашим персонажем, как думает мой юрист, Дмитрий Облаков, что говорит, как он привык думать и говорить? Какие у него позывы, что ему хочется сделать, сказать, к чему он стремится, о чём мечтает? Изучите малейшее телодвижение, как он провёл рукой по столу, согнул ли руку, вытянул ногу, повернул голову, содрогнулся? Почему он сделал это? Почему именно так, а не иначе? Какая у него походка, тембр голоса? Что ему свойственно, что он обычно чувствует внутри себя, что ощущает, почему так происходит? В чём его уникальность? Пустите персонажа (себя) по ветру и отстранённо наблюдайте за ним, анализируйте его поступки, мысли, слова, которые вырываются неосознанно.

## Кем станешь

После подробного исследования реальности юриста (настоящей жизни), которое производилось с точки зрения актёра, мы обращаемся к жизни самого актёра за её предлагаемыми обстоятельствами. Ищите их, как можно больше, конкретизируйте, подробно описывайте. Если бы вы были начинающими актёрами, то, как бы вели себя, какой бы была ваша жизнь, окружающая действительность? Какую роль играет ваш преподаватель по актёрскому искусству в жизни юриста? Например, у меня это роль преподавателя дисциплины «Проблемы уголовного законодательства». Я спрашиваю себя, какой характер у моего преподавателя по актёрскому искусству? У актёров и юристов совершенно разная атмосфера, юмор, поведение, обороты речи и многое другое. Кстати, – спрашивает меня сознание, – почему я

не знаю моего преподавателя по актёрскому искусству? Почему не знаю, как выглядит мой институт, и как ведут себя мои одноклассники-актёры, ведь я учусь на актёрском искусстве? Это необходимо обосновать, объяснить или выдумать описание моего института и одноклассников.

В чём специфика актёров, оригинальность, ценность этих людей? С кем из них я дружу, и кто из тех моих друзей с актёрского искусства в юриспруденции играет роль моих врагов? Каковы мои взаимоотношения с актёрами, как и о чём они шутят, какие они в реальной жизни, потому что большую часть времени я вижу их в исполнении различных ролей? Погружайтесь в новую жизнь, оправдывайте (обосновывайте) её, делайте более реалистичной, обдумывая и наполняя подробностями.

## **Дневник актёра / новой жизненной роли**

Мы будем вести дневник, который содержит в себе рассуждения о предлагаемых обстоятельствах жизни актёра, которые я описывал выше. Вы рассуждаете, развивая вымышленную картину, расширяя её в объёме, в дневнике вы строите новую реальность, которая впоследствии может быть реализована. Вы разглаживаете неровности, в которые не можете поверить, постепенно убеждая себя в том, что концепция «Этюд» – это настоящее, а предыдущая жизнь это развивающаяся площадка для актёров. На бумаге выстраивать новую реальность проще и эффективнее, мысль не уходит, вы сосредоточены. Подсознание через бумагу и ручку может поведать о многом.

Надо обосновать, почему всё происходит именно так? Подумайте, что вам нужно понять, уяснить себе, чтобы вы поверили, что это не настоящая жизнь, а игра? К примеру, если это актёрская игра, всего лишь роль (юриста), то почему я не могу из неё выйти, почему я так долго здесь нахожусь, почему застрял в этой роли? Объясню это тем, что для студентов, поступивших на актёрское искусство, ввели новейшие технологии, при помощи которых обучающихся стало возможным погружать в совершенно естественную среду обитания, как в матрице.

Теперь будущие актёры могут неделями, месяцами существовать в искусственно созданной среде, полноценно вживаясь в роль, словно это настоящее. Они понимают, что чувствуют, ощущают по-настоящему, как, если бы в действительности были юристами, врачами, финансистами, писателями, учитывая возраст, национальность, страну, город проживания, личные особенности и т. д. Симулятор даёт чувства и навязчивые мысли, от которых тяжело избавиться, нельзя выбросить из головы, как в реальной жизни, которые циклично повторяются изо дня в день по старой пластинке. Актёр вроде бы понимает, что это не он, не его чувства и мысли, однако те продолжают крутиться у него в голове, и он точно знает, что это к нему не относится, у него другая жизнь.

«От куда, черт побери, взялись все эти переживания?», думает актёр. Чужеродные мысли внутри сливаются с истинным Я актёра, становясь с ним единым целым, так, что обучающиеся, как и в жизни, не могут отделить себя от этих мыслей. Поэтому актёры не осознают в себе многих недостатков, пороков – кто они, что мешает им пробиваться к цели, в чём их проблема? Актёрам нет нужды искусственно, с натугой, вспоминать, подбирать подходящий чувственный опыт из прошлого, насильно вызывать похожие эмоции, чтобы исполнить роль. Требуется лишь быть самими собой и наблюдать, учиться, чтобы в дальнейшем суметь также идеально войти в роль без искусственного погружения в реалистичные условия.

Заметили, что, ведя этот дневник, я сам стал для себя, как персональный симулятор, но той реальности (актёрской), в которую хочу перейти из предыдущей.

## Цель искусственной среды

Одним из предлагаемых обстоятельств концепции «Этюд» является то, что обучающая площадка введена с целью раскрепостить актёра, научить его жить импульсами, стимулировать партнёров и получать от этого удовольствие.

Мои одноклассники, преподаватели, директриса только и думают, как бы, что бы сделать мне такого для задавания импульса? Как бы меня задеть, заставить бояться или рассмешить, как можно повоздействовать на меня? Они могут пройти мимо, улыбнуться, сплетничать обо мне, презирать. На этом сосредоточены мысли других актёров и мои тоже – чтобы задавать импульсы и самому реагировать на них.

Изначально я выдумал предлагаемое обстоятельство об обязательности задавать импульсы, чтобы перестать стесняться и бояться людей, ведь они делают это не по-настоящему. Мне спокойнее, когда я понимаю, что они делают что-либо только потому, что должны предпринимать какие-то шаги, участвовать в игре. Сама игра контролируется, и ничего непредсказуемого, опасного не произойдёт, мы в обширном вакууме, поэтому беспокоиться не о чем.

Чтобы облегчить адаптацию к искусственной среде, я и преподаватель заранее спланировали маленький сценарий ответных действий, нашей с ней игры. Ничего особенного, всё нормально. Я знаю, что это просто игра. Преподаватель знает, что она меня учит, а я её слушаю, могу отвечать на семинарах. В этом нет ничего страшного, мы пробуем, обмениваемся стимулами, провоцируем друг друга, изучаем.

Для нас самое главное – довериться себе в полной мере, довериться внутренним позывам. Не думайте, как отреагировать, предоставьте это телу и интуиции, пускай плывёт по течению. Нет никаких рамок, полная свобода. Мы можем делать в искусственной среде всё, что угодно, и любая наша реакция будет единственно верной, если мы научимся доверять себе.

## Стимулы

Живите стимулами, определяя, какой из них сильнее? Нам предоставляется выбор, как поступить – испугаться и не ответить на оскорбление или высказаться? Что окажется сильнее, страх или гнев? В любом действии, слове, эмоции, выражении лица кроется стимул, мы видим его повсюду и реагируем. Стимулы становятся нашими инстинктами, за которыми мы неустанно следуем.

Задавайте импульсы другим людям. Например, я захотел поцеловать одноклассницу. Как она отреагирует? Я говорю себе – интересно... представляешь, сколько эмоций? Наверное, возмущение, шок, злость, она влепит мне пощечину, возможно, пожалуется кому-нибудь, оглянется на подруг – «как он посмел?». Я расшатаю эту игру, она станет взрывной!

Вы можете влиять на людей одним своим присутствием, задавая им импульсы и определённые роли. В зависимости от поведения, походки, тембра голоса, человека могут бояться, уважать, презирать, любить. Я говорю о невербальных стимулах, косвенных намёках, которые выдаются произвольно и читаются другими людьми неосознанно. С одной девушкой, вульгарной, развязной, я вёл себя по-хамски, грубо, – что мне не свойственно, – становился другим человеком, и это заставило меня задуматься. Я понял, почему предыдущий парень, с которым она рассталась, бил её, обижал? Она сама давала повод, не уважая себя, рассказывала пошлые, неприятные истории, одевалась, как... Если б она одевалась иначе, была воспитанной, аккуратной, женственной, моё отношение к ней было бы совсем другим.

Я видел, как психологи, тренеры, умеют преподнести себя так, что клиенты «не смеют» предъявить к ним претензии, хотя большинство из обучающихся чувствуют себя одураченными. Потому что мошенники, а не тренеры содрали с них деньги за ненужную или беспо-

лезную информацию. Тренеры ведут себя так уверенно и непоколебимо, так умело вставляют информацию (косвенные намёки) о себе, своём успехе и популярности, что не захочешь связываться, думая – наверное, он говорит правду. Я веду к тому, что людям можно не просто произвольно направлять стимулы, а осознанно управлять, заставляя «актёров» действовать в рамках определённой роли, чувствовать себя уверенно или не совсем, что они любимы. В отдельных ситуациях мужчина может чувствовать себя мужественным, а женщина – женственной. К сожалению, в наше время случается наоборот.

Я повторюсь, что предмет, его цвет, форма, тоже могут найти осознанный отклик в нашей душе. Цвет в моей квартире, стол, освещение, окна влияют на моё общее внутреннее состояние, но я практически не чувствую ничего нового, потому что долгое время живу здесь и привык. Попробуйте мысленно заменить цвет вашего стола на чёрный, нарисуйте в воображении пегаса. Как отреагирует ваше существо, что изменится внутри? Неодушевлённые предметы тоже могут разговаривать на языке чувств и ощущений. Понаблюдайте, что происходит внутри, когда вы видите разные формы, вещи, цвета, выходя на улицу, что чувствуете? Мир отражается внутри нас, только вместо изображений там чувства и ощущения.

## Уровни

Наше реагирование на стимулы может происходить на различных уровнях, туда и обратно, даже сами с собой мы обмениваемся импульсами. Мы можем реагировать на физиологическом уровне, например, обожгли палец, нам больно, отдёрнули руку, закричали, заплакали. Помимо физиологических реакций, как следствие, рождается множество чувств, мыслей и ощущений по поводу ожога. Может быть наоборот: начали с чувств, ощущений, мыслей, закончили – действием. К примеру, мечтаем разбогатеть, видим картинки, вызывающие чувство радости, счастья, свободы, соответствующие им приятные ощущения, думаем, строим планы (мысли), как это реализовать, и прилагаем физические усилия.

Можно выделить следующие уровни внутренних стимулов – физиологический, эмоциональный и интуитивный уровни. С физиологическим (телесным) и эмоциональным (чувства, ощущения) мы разобрались. Интуитивный стимул считается более тонким, едва заметным. Его сложно осознать, он не видим, этот стимул существует на более глубинном, подсознательном уровне, и единственная связь с ним – это интуиция. Связь с этим стимулом непосредственная, мы не можем ничего сказать о нём и наблюдаем лишь реакцию, которую неосознанно реализуем.

Я писал рассказ и, составляя характер девушки, которую списывал с прототипа из реальной жизни, угадал черты её характера, каким-то образом увидел сокровенное, кто она? На семинаре нам дали задачу по уголовному праву. Я давно не практиковался, забросил учёбу, совсем не учился, если быть честным, и, тем не менее, знал правильный ответ. Самое главное, что с точки зрения рационального, аргументов, моё решение было сомнительным, и однокурсник, сидящий рядом со мной, который знал больше, не согласился с этим мнением. Но я почему-то знал ответ, мой первый импульс, первый позыв был таков. Я знал, что это правильный ответ, и преподаватель выберет его при разборе задачи.

Я исхожу из того, что наш организм является целостным. Да, в нём выстраивается несколько уровней реакций, но реагировать эти уровни должны схожим образом. Как тело чувствует боль, также и интуиция реагирует на стимулы.

## Интуиция

Я делаю, как почувствую, как поведёт импульс. Доверяя ему, я исполняю, не задумываясь, первое, что приходит в голову, согласно первому позыву, который даётся телу и эмоциям.

Я перехожу от ощущения к действию или от действия к чувствам или от мыслей к действию, жонглирую ими, но преобладающим остаётся действие – игра сводится к нему. Я отдаюсь стимулам, пускай и они ведут вас. Этот мир может управлять жизнью человека через предметы, которые мы видим, звуки, краски.

Подобным образом поступали и великие писатели, полагаясь на творческую интуицию. Складывается ощущение, – и я верю этому ощущению, знаю, что это правда и следую за таким стимулом, – что гениальные люди как бы налаживали связь с высшими силами, развивая в себе творческое начало.

Можно проанализировать, как я отреагировал на ощущение, мысль о том, что великие люди имели связь с высшими силами? Верю ли я, что говорят мои чувства и ощущения по этому вопросу, что происходит с ними и моим телом? Как влияют части меня друг на друга – мысль на ощущение, ощущение на мысль, чувства на ощущение, тело на ощущение и т.д.?

У меня был интуитивный позыв иммигрировать в Америку, но вместе с ним возникли и другие, устрашающие стимулы: где взять деньги, как уладить проблемы с документами, жильём? Затем могло последовать возмущение – это моя мечта, надо бороться за мечту! Тогда бы я приложил волю и поддался последнему стимулу.

Так, двигаясь от стимула к стимулу, мы проходим наш жизненный путь. Например, в моём воображении ни с того, ни с сего всплыла картинка, где я издаю книгу. Следующий за ним стимул-реакция – это мысли о будущем: как я издам книгу... мне это не под силу, этого никогда не произойдёт, – которые в свою очередь вызвали страх, переживания, волну ощущений и позыв к действию – надо подняться с кровати и записать мысль об импульсах в блокнот. Когда я прошёлся по этой цепочке стимулов, возникло ощущение, что меня кто-то ведёт по тропинке, плавно ведёт, надёжно, так что я не сойду с пути. Так оно и есть, это правда, раз я так чувствую.

Осознайте себя, прислушайтесь к телу, чувствам, вашему огромному внутреннему миру, который вы только начали открывать для себя. Представьте, сколько всего мы ещё можем найти внутри нас, сколько всего сокрыто и может открыться. Когда человек прислушивается к своему внутреннему голосу, тот ему обязательно отвечает, одаривая бОльшим, – так говорил Карл Юнг, – и я сам убедился в этом после прочтения книги «Человек и его символы».

## Творческий разнос

Вернёмся к вопросу осознания, фиксации себя. Я предложу вам комплекс упражнений, основанных на методе рефлексии, позволяющих углубиться в познание собственной сущности.

Подумайте только, кто вы? Вы – человек, живое существо с такой сложной, многоуровневой системой физического организма и психики. Представьте ненадолго, сравните себя с чем-нибудь неодушевлённым, например, вы – лужа. Вы всю жизнь были лужей, собравшейся из капелек дождя, ваше существование продлилось всего несколько дней, пока лужа не испарилась под лучами летнего солнца. Вы не могли думать, чувствовать, видеть, слышать, осязать, совсем не имели воли. Вы не могли попробовать что-нибудь на вкус или воздействовать на кого-то.

Представили? А теперь... вау! Посмотрите на руки. У вас есть руки! Вы можете тереть подушечки пальцев друг о друга, осязать на них потлившую влагу или шероховатую или мягкую поверхность кожи. Можно ударять пальцами по клавишам клавиатуры. А! Вы слышите? Какой звук от этих ударов по клавишам, различаете оттенки звуков, исходящих от гудящего системного блока компьютера и ветра за окном? У вас чешется глаз, – каково это? – хочется потереть шею, каково это, а?! Взгляните на это – что за масса под вашими глазами? Ваше тело? Оно отделено от всего, от этого мира, неужели оно существует само по себе? Вы можете передвигаться, поднимать тяжести, бросать их, можете говорить. Что за звуки выходят из вас,

каков тембр голоса, на что это похоже? Что за процессы происходят внутри вашего организма? Сердце бьётся, лёгкие наполняются воздухом.

Проведите пальцем по поверхности стола, увидите подушечками пальцев его древесные линии. Встаньте, потянитесь вверх, ощутите прилив энергии, зафиксируйте, что происходит внутри вас, какие перемены, что чувствуете? Мысленно пройдитесь по каждой клеточке тела, как она реагирует на ваши движения? Обратите внимание, как вы двигаетесь, разберитесь себя до мельчайших и глубинных подробностей, любой изгиб тела, скорость движения, внутреннее состояние. Как вы это делаете?

Осознайте то, о чём забыли, например, ваша нога опирается на другую ногу, а ведь вы забыли об этом, хотя и чувствуете некое физическое давление. Забыли, о чём думаете в данную секунду, что ощущаете? Не чувствуете участок тела в области живота, – у большинства людей эта часть тела, можно сказать, атрофирована, – а что чувствуете?

Какая атмосфера вокруг, вам радостно или грустно, комфортно ли? Как одежда соприкасается с вашим телом? Возможно, вы чувствуете какие-то зажимы, скованность, встаньте, разомнитесь. Что теперь чувствуете, с чем вы это ассоциируете? Что скажете о вкусе, который у вас во рту? Познакомились с самим собой? Продолжайте.

Представьте, что мира и вас самих могло бы не быть. И вас не было. Существовала лишь тьма, и больше ничего. В изучении, осознании себя и окружающего мира помогает сравнение. Сравнивая, мы ценим то, что имеем, вообще замечаем это.

Вообразите, что вы никогда не видели плазменной панели монитора компьютера, вы, скажем, человек, живший во времена мамонтов. Лишите себя всего и потом заново обретите это. У вас нет света, электричества, газа, нет квартиры, телефона, интернета, у вас нет майки, нижнего белья, у вас нет даже членораздельной речи. Вы пили только простую воду, никакой газировки, алкоголя, чая, компота, вы ели ягоды и полусырое мясо.

Я писал роман, называвшийся «Нетронутый мир», про Адама и Еву. Моя задача заключалась в том, чтобы увидеть мир глазами девственного человека, впервые открывшего глаза, человека, впервые сделавшего вдох, первое усилие, чтобы приподнять руку над землей, повернуть голову, различить краски и формы. Адам, как новорождённый младенец, который не отделяет себя от этого мира, сливаясь с ним воедино, – обратного он не осознаёт. Это тоже предлагаемые обстоятельства – как бы было «если б...» вы впервые увидели мир? Попробуйте поэкспериментировать и с этим. Представьте, что вы только-только родились и ничего не знаете, ничего. Спросите себя, как бы было, «если бы» ... вы только что родились, если бы были младенцем?

Когда вы обнаружите в себе какое-либо интересное, понравившееся вам чувство или ощущение, попробуйте детально описать его в дневнике. Подберите наиболее подходящие слова, которые бы наиболее точно запечатлели момент вашего озарения. Опишите это чувство подробно, дотошно, чем больше напишите, тем лучше. Пишите лишнее, исчерпайте себя, говорите, используйте все слова, какие только возможно. Задействуйте даже те слова, которые почти никак не связаны с описываемым явлением. Описывайте абсолютно всё, зафиксируйте на бумаге всё увиденное, услышанное вами в этот момент, ваши ощущения. Не только само чувство – всё, что вам показалось, померещилось, что так или иначе связано с вашим чувством, отобразите это на бумаге. Чем больше вы напишите, чем больше усилий приложите к тому, чтобы тоньше изучить это чувство, тем дальше пройдёте в глубины своего подсознания, открывая дотоле неизведанные просторы.

Одно дело, когда вы множество раз прокручиваете какую-то мысль у себя в голове, и совсем другое, когда переносите её на бумагу, так, что она становится видимой. Мысль больше не сливается с вами, вы можете видеть её со стороны, несколько дистанцируясь.

Однажды я вложил в уста героя моего романа собственные мысли и увидел их совершенно под другим углом, увидел в них другого человека. Иногда я стыдился своих мыслей,

иногда восхищался ими, когда в неосознанном состоянии, быстро печатая текст, делал в каком-то смысле открытия. Вводя текст обучающей книги, мне казалось, что я читаю чужую книгу, не ту, которую сам написал.

Я прорабатывал материал для романа о голливудском актёре, воображая, как выглядит его комната, и настолько тщательно разобрал её, у меня сложился настолько чёткий образ... Тогда я хорошенько прокачал воображение и, отправившись на следующий день гулять по центру города, увидел, как прекрасна и ярка жизнь, – это был фильм к просмотру. Я гулял, подмечая любую мелочь: фундамент здания, материал, из которого оно построено, вывески магазинов, дорожное покрытие, как, во что одеты люди? Мне не хотелось уходить домой. За день до такого «просветления» я пытался вспомнить, представить, как выглядит та или иная часть района, здания, мельчайшие детали, до маленького камешка, выпирающего из асфальта. Место, которое я посетил, стало гораздо реальнее, чем обычно, более насыщенным, и чувства от его восприятия усилились, потому что предварительно я чуть ли не полностью воссоздал этот район в моём воображении.

Осознайте этот мир, мы столько всего не замечаем вокруг себя, а мир... он прекрасен в своём многообразии. Сколько оттенков звука, вкуса, цветов, чувств, – есть над чем подумать. Не ограничивайте себя и этот мир, не закрывайте глаза, пытаюсь «не засорять себе голову лишним». Раскройте, думайте о том, что вы и мир бесконечно многообразны, многоаспектны, в вас столько всего, ваше самопознание и познание мира никогда не кончится. Мы забываем о себе и о мире, забываем чувствовать.

## Слом системы

Основная цель концепции «Слом системы» – замотивировать человека так, чтобы он был привязан к мечте, не мог жить без неё, сходил с ума! По причине того, что глава включает в себя описание истории, вымысла, я поместил её в раздел «Миф», а не «Программирование», хотя концепция направлена на сильное подсознательное заикливание на мечте, когда мысли о ней превращаются в навязчивую идею.

Я хочу доказать, что мотивация, разжигающая страсть стремится, идти за мечтой, является первичной, она превыше всего. Я был безумен, мотивируя себя до умопомрачения, рискуя жизнью и психическим здоровьем, но за это время я не малого достиг и собрал достаточно объёмный массив информации.

Концепция «Слом системы» – это идея кардинального изменения жизни, переворота, опирающаяся на эгоистическую философию о сакральной близости с мечтами и их святости, как единственного смысла жизни, истины.

На создание концепции меня вдохновил фильм «Вспомнить всё» с Арнольдом Шварценеггером. Спустя какое-то время я осознал, что единственной настоящей истиной, правдой, как она есть, являются мечты и желания, которые подсознание рисует в нашем воображении. Внутренний мир твоего воображения это твой мир, твоё подсознание, поэтому только ты знаешь, что есть истина. Ты желаешь этого, стремишься к этому, тебя тянет к мечте, истине. Твои мечты и желания из священного источника, как говорила Джулия Кэмерон. Увы, но чаще всего чужие мечты стараются подавить, вытеснить, считая их незначительными, ерундой.

Нас тянет к чему-то не просто так, когда-то мы были к этому близки, – в прошлой жизни, например. Или Бог дал нам такое устремление, сделав мечту, человека или место родственными, оберегайте их. Возможно это единственное, что имеет значение, остальное – так... пустое пространство. Только вы можете быть правы и знаете, что имеет значение.

Моей мечтой была девушка. Я так любил её, что мог бы не задумываясь сделать предложение, пошёл бы на всё, чтоб она провела со мной жизнь. Я день и ночь думал о ней, сходил с ума, и эта история, вытекающая из концепции, наверное, свидетельство моего безумия.

Содержание главы составляет мой дневник актёра, которым я старался убедить себя в некоторых вещах, внушить себе это. Читая дневник актёра, вы можете отследить процесс моего мысленного актёрского перевоплощения. Впоследствии я отчасти стану другим человеком, превзойду самого себя, совершая поступки, которых до этого от меня нельзя было ожидать.

Я долго рассуждал с самим собой о моих чувствах к девушке, поэтому приношу извинения, если мои подробные дневниковые записи утомят вас. Но мне кажется, что в этом есть смысл, поскольку такое продолжительное рассуждение отформатирует ваше мышление и настроит его на соответствующий лад. Хит Леджер, сыгравший Джокера в «Тёмном рыцаре», для того, чтобы качественнее вжиться в роль, провёл 43 дня в мотеле в полном одиночестве, ведя дневник своего персонажа. По моему примеру вы тоже будете вести дневник актёра, исходя из вашей, индивидуально выдуманной истории (мифа), и опираясь на концепцию «Слом системы».

Вкратце приведу вам мою историю (миф), как она выглядела, когда я писал по ней дневник. У меня с девушкой, которую я люблю, когда-то, не так давно, были семья и дети. Дальше что-то произошло, и мы по какой-то причине разошлись с ней. После этого я попал в аварию с черепно-мозговой травмой, поэтому не помню, почему мы расстались. Мне известно, что она больше не хочет быть со мной, отталкивает меня, но я знаю, что сама до сих пор любит, чувства остались. Возможно, она до конца не простила меня за что-то, и чем больше я осознаю, настаиваю на отношениях, тем сложнее ей сдерживаться, чтобы не рассказать правду,

признаться. При этом весь мир, люди, управляемые вселенским контролем, настроены против меня и не дают нам быть вместе. История написана несколько абстрактно, расплывчато, но проработать её с первого раза до конца, детализировать, не представляется возможным, поскольку требуется время и учёт многих обстоятельств, чтобы адаптировать реальную жизнь под вымысел истории.

Основными средствами, задействованными в мысленном перевоплощении, являются «если бы...», предлагаемые (вымышленные) обстоятельства, обоснования и подтверждения. Магическое «если бы...» Станиславского настраивает наш мозг так, что мы можем вообразить вымышленную реальность, поверить в неё. Далее мы спрашиваем себя – если бы... я когда-то встречался с этой девушкой, и у нас были бы дети, то ... – и ищем предлагаемые (вымышленные) обстоятельства. Если бы я встречался с ней, то... какие выводы могли бы последовать из этого утверждения о том, что у нас были отношения и дети? Например, если бы я встречался с ней, то знал бы её привычки, знал, как зовут наших детей, у меня могли бы остаться старые чувства, она может иметь на меня обиду. Вымышленные обстоятельства, как следствия, вытекают из вымышленного «если бы...».

Обоснование это объяснение, почему так получилось? Как так вышло, что у нас была семья, а я не помню этого? Ответ: я попал в аварию с черепно-мозговой травмой. Почему она отталкивает меня, отвергает мои ухаживания? Я причинил ей боль перед тем, как мы расстались, и она не может меня простить. Подтверждения это неоднозначные, но реальные факты из жизни, которыми можно было бы подтвердить мой вымысел, подчеркнуть его правдоподобность. Например, я толковал некоторые поступки девушки, как факт того, что она ко мне не равнодушна.

В моих записях будет не мало вымысла и... бреда. В них будут не только обоснования и вымышленные обстоятельства, но и мои «тараканы», моё собственное, настоящее видение мира, согласно которому в мире возможно всё, реальность может меняться, поддаваясь нашей вере. Конечно, мир вокруг вас настолько сильно не изменится, но реальность пойдёт навстречу, давая шанс, отличные возможности к трансформации. В любом случае, прежде всего я хочу зарядить вас безумным вдохновением.

Я визуализировал, рассуждал, записывал идеи. Итак – мой дневник актёра:

*«Тебе надо привыкнуть к ней, ты не воспринимаешь её, как свою девушку. Ты боишься встречи с ней, боишься, что она отошьёт тебя или посмотрит косо, но ты не хочешь знать такую правду, потому что это не так. Она твоя, и она должна тебе признаться, ты вынудишь её сделать это. Она будет отмахиваться, избегать тебя, бежать от тебя, что угодно – лишь бы ты не вспомнил, не возобновил ту реальность, которую ты видел в подсознании, которую ты визуализировал...»*

При визуализации я представлял, что она мать моих детей.

*...Что говорит тебе сердце, подсознание, что оно рисует тебе через воображение – то и есть правда, только ты знаешь истину. Неважно, что тебе пытаются вдолбить, даже через мысли – не слушай, ты знаешь, на что способен. Ты можешь стать великим писателем или человеком, который совершит открытие в психологии, внесёт вклад в развитие науки. Не слушай одногруппников по институту, родных, у них одна цель – напакостить тебе, не допустить к истине, к твоей мечте, – потому что они неосознанно управляются вселенским контролем, который не даёт тебе воли, не даёт выбраться из тюрмы серой обыденности...*

Я даю обоснование, почему люди против нашей любви и мешают мне? Потому что ими управляет вселенский контроль. Что такое «вселенский контроль»? Говоря абстрактно – это некая сила, сдерживающая, ограничивающая нас, которая держит в неведении, в неволе, матрице, тормозит прогресс. Каждый представляет её по-своему.

*...Они могут сколько угодно притворяться и говорить, что это абсурд, что твоя реальность – вымысел и ничего не стоит, а им самим незачем тебе противостоять. Только мечта имеет значение, остальное – бессмысленно...*

Под «моей реальностью» подразумевается история (миф), действительно, «вымысел», но мы должны поверить, что это правда, и жить в соответствии с нашей выдуманной историей.

*...Ты так подходишь к ней и кричишь – я не верю в это! Ты моя, мы встречались, ты любишь меня ... – как бывает в фильмах, когда люди, сошедшие с ума, на грани этого, кричат в отчаянии, не желая ничему верить.*

*Родные, самые близкие друзья пытаются запудрить тебе мозги. В «Шоу Трумэна» его жена – ближайший человек, оказывается предателем. Да – это часть заговора, когда она пытается отшить меня, сбежать. Их главное оружие заключается в «разумности» мышления, маске, которую они одевают на себя и меня, эти психиатры, промыватели мозгов...*

К «психиатрам» я в основном отношу мысли, пытающиеся вернуть нас в настоящую реальность, в которую мы не хотим верить, стремясь к обратному, к мечтам. Это мысли, которые остались от прошлой жизни и не хотят отпускать нас.

*...Она скажет – как такое может быть, ты что, с ума сошёл? Не верь ей. Она скажет – ты забыл, кто я и кто ты? Не верь. Она будет всеми силами стараться оттолкнуть тебя, но в конечном счёте реальность перевернётся после моих настойчивых ухаживаний и непоколебимой веры. Она откроет мне эту правду, она признается, что тоже любит меня, просто скрывает это, её кто-то заставил.*

*Это вдруг так окажется, как в случае с её воображаемым парнем – ведь сначала она говорила, что у неё есть парень. Ей, таким образом, чуть не удалось от меня избавиться, но я отказывался ей верить, потому что для меня это было равносильно смерти. Когда я сказал, что нет у неё никакого парня, она, молчаливо пропустив этот факт, признала, что у неё никого нет. Я написал, что она просто хочет, чтобы я отстал от неё, а даже если бы у неё кто-то и был, меня бы это не остановило, я бы его прибил.*

*Реальность перевернётся и будет граничить с видением безумного, реальность переплавится вместе с помутнением моего разума, я как бы перейду на другую линию жизни, где мы встречаемся. Пускай я и сойду с ума, угожу в психиатрическую лечебницу, но перед своим мысленным взором я буду видеть то, что хочу видеть.*

*Да, она избегает меня, пытается отмахнуться, как это бывало в фильмах, когда девушка не хочет видеть его, а парень, хотя в чём-то и провинился, сделал что-то ужасное, за что его тяжело простить, – он сам сильно переживает, сходит с ума, хочет вернуть её...*

Я нахожу себе воплощение в ролях из фильмов, книг, соответствующий образ, который мне подходит и вдохновляет.

*...Она просто играет роль, строит из себя дурачку, думая, что я поверю, что реальность именно такая, какой её преподносят окружающие. Она хочет скрыть от меня наше прошлое, будто ничего не было. Но я попал в аварию и теперь ничего не помню, вернее, помню*

*смутно, и она зачем-то хочет закопать наши отношения, чтобы мы забыли о них. Только она сама едва держится, чтобы не рассказать мне и вернуть наше прошлое. Она почти призналась, когда я сказал, что у неё нет парня, что меня это не остановит. Я верил, читая нашу с ней переписку между строк, находя намёк в каждом слове, что она почти согласна встретиться со мной, сама готова признаться в ответных чувствах ко мне...*

В настоящей жизни мы учимся с ней в одном институте, она пренебрегает моими ухаживаниями. Согласно же выдуманной истории (мифу), девушка, пользуясь моей амнезией после автокатастрофы, делает вид, что между нами никогда, ничего не было. Она заинтересована, чтобы я не вспомнил правду.

*...«Дорогая, я знаю, что это не правда, ведь ты меня любишь», – и пускай не смеются надо мной, над словом «дорогая». Я видел образы одноклассников внутри себя, которые хохотали над этим старомодным словом, не совсем вписывающимся в контекст общения молодых людей. Похоже, я начал входить в роль взрослого, женатого мужчины, у которого есть дети.*

*Сейчас мои мысли наряду с образами слушающих меня одноклассниц пытаются высмеять, «вразумить» меня, будто это бред, реальность другая. Нет, реальность именно такая, какой я её описываю. Конечно, они попытаются овладеть тобой при помощи сомнений и страхов, что у тебя не выйдет, что она отошьёт тебя, «и никакие твои правда и желания не помогут тебе, тогда ты поймёшь, что реальность есть реальность, ты не можешь ничего с этим поделать, вся твоя система рухнет». Не верь в это. Они хотят, чтобы я забыл о ней и о правде, твердят мне о разуме, что этот мир нормален, а мой «вымышленный» является безумием.*

*Да, они попытаются тебя запугать тем, что придётся идти против всего мира – одноклассники, ваши с ней характеры противоположны, такая как она никогда не выберет, не полюбит такого, как ты...*

Я вспоминал апогей «Шоу Трумэна» в конце фильма, когда Трумэн сбегает со съёмочной площадки и плывёт к горизонту, погода резко портится, поднимается цунами. Можно подумать, что главный герой идёт против Бога, против всего мира, и он одерживает верх.

*...Мысли давят, используют твой рационализм, здравый смысл. За счёт этого они манипулируют тобой, чтобы ты ни за что не поверил в этот истинный мир, который на мгновение мелькнул в твоём подсознании. Не упусти его, не забудь о своей мечте и желаниях, они священные.*

*Они хотят оставить неизгладимый отпечаток этого страха у тебя в голове, этот «разумный» страх, поставить тебя с помощью него на место, чтобы ты не забыл про «реальность», что тебе никогда не быть с этой девушкой и тебе пора очнуться, чтобы жить в «реальном» мире. Пошли к чёрту эти мысли.*

*В прошлой жизни или в этой я был близок с ней. Возможно, мы были женаты, и сейчас я вспомнил об этом. В прошлой жизни мы что-то не успели доделать вместе с ней...*

Ранее, за год до того, как была написана концепция, я уже раз предлагал этой девушке встречаться. Предполагаю, что подсознание, судьба или Бог не могли оставить это без внимания. Нельзя было оставить мои переживания и визуализацию наших отношений в тайне, просто закопать их, забыть, вытеснить из сознания в подсознание. Мои мечты должны были реализоваться. Так получилось, что через год я снова вспомнил о ней, случайно, причём девушка сама подтолкнула меня к этому. Я снова думал о ней и старые чувства «восстали, чтобы завершить начатое».

## **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.