

Татьяна Гурьянова

**Моя правда,  
или  
Путь к себе**

*truth.*



Татьяна Гурьянова

**Моя правда, или Путь к себе.  
Проза (биографический  
очерк) и поэзия**

«Издательские решения»

**Гурьянова Т.**

Моя правда, или Путь к себе. Проза (биографический очерк)  
и поэзия / Т. Гурьянова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-649720-7

В этой книге, помимо моих стихов, описан мой опыт, которым я просто хочу поделиться в надежде, что, может быть, кому-то он пригодится. «... самое важное в жизни — это чувствовать себя хорошо, остальное второстепенно. Только из этого состояния можно быть счастливым». Это — правда, моя правда. А соглашаться с ней или нет — выбор каждого.

ISBN 978-5-00-649720-7

© Гурьянова Т.  
© Издательские решения

## Содержание

Слово от автора	6
Мечты ≠ реальность	7
По дороге из детства	9
Начало пути или первые шаги к себе	11
Встреча, заложившая фундамент моих изменений	13
Маски в моем гардеробе	15
Осознанная проявленность	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Моя правда, или Путь к себе Проза (биографический очерк) и поэзия**

**Татьяна Гурьянова**

© Татьяна Гурьянова, 2024

ISBN 978-5-0064-9720-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Слово от автора

Дорогой мой читатель! Все, что вы прочтете в этой книге, абсолютная правда, моя правда. Приступая к написанию своего автобиографического очерка, я часто задавалась вопросом: «Для кого будет это произведение?» Возможно, что оно совсем никому не нужно и может оказаться пустой тратой времени для меня. Но чем больше я искала ответ, тем сильнее осознавала, что в первую очередь делаю это для себя. А если хотя бы один из прочитавших возьмет что-то для себя или вдохновится на светлое и высокое – значит, не зря. Для меня это будет самой большой наградой.

Каждый человек проявляет себя в жизни по-разному: один становится знаменитым, другой – богатым, третий – знаменитым и богатым, четвертый заявляет о себе миру через социальные сети, ведя свой блог; пятый – делясь негативом. Я же решила рассказать о своем пути, который прошла, когда искала свое предназначение, внутреннюю гармонию, способ исцеления и возвращения себя себе (как бы сумбурно это ни звучало).

Мне больше не хотелось жить в неведении. Я пришла к тому, что хочу понимать, откуда берут начало мои неприятности и проблемы. И, как я узнала потом, появляются они в жизни далеко не случайно.

Кроме рассказа о наиболее интересных событиях моей жизни, я поделюсь практическими методами, благодаря которым у меня получилось проработать мысли, установки, блоки, мешавшие моему гармоничному восприятию и отношению к окружающему.

Не буду томить вас длинным предисловием. Пожалуй начнем!

Чуть не забыла: для любителей моей поэзии дополнила книгу новыми стихами.

Также обращаю ваше внимание на то, что я никоим образом не хочу навязать кому-то свое мнение, заставить поверить в то, во что вы не верите, дать вам рецепт панацеи или сказать, что вы тоже должны делать так, как я. Вовсе нет! У каждого свой путь и свой выбор.

Приятного прочтения и погружения в таинственную глубину закулисья неизведанной жизни.

## Мечты ≠ реальность



*Дома она каждый вечер себе рисовала  
Картинку придуманной для других сказки.  
Идеи брала из книг и знакомого сериала,  
Только зачем-то сгущала светлые краски.*

Услышать собственный голос через чужие, кричащие голоса, затмевающие его, получилось не сразу. Я уже почти по пояс увязла в привычной топи, в которой находилась последние тридцать лет. Картина мира была давно нарисована за меня, мне досталось лишь сделать

несколько небольших мазков, где – то украшающих, а местами усугубляющих пейзаж не всегда выбранного мной душой пути.

Моему абсолютному счастью всегда что-то мешало. И это «что-то» было не извне, как мне тогда казалось, оно сидело глубоко внутри меня.

Очень часто я рисовала себе красивую сказку своей жизни, причем во всех ее сферах. Ближе всего была семья, поэтому моей фантазии не было предела. Каким же идеальным мне хотелось сделать свой мир, свою семью, мужа и дочку! Нарисовав себе замечательную, яркую картинку, я начала ее исполнять...

Теперь, вспоминая свою свадьбу, устройство быта, компромиссы, на которые я шла, чтобы все наладить и потом сохранить, в памяти всплывают чувства тепла, благодарности, любви. Единственное, о чем можно пожалеть: испытывала я эти чувства не к себе... Проявляла их лишь к тем, кто рядом: муж, ребенок, родители, сестра. Все ради чужих интересов и чужого удобства. Так незаметно, день за днем, я отодвигала себя.

Сейчас даже удивительно, как получилось по прошествии многих лет отыскать эту потайную дверцу, за которой в темном уголке, на полу, обхватив детскими ручками свои тоненькие ножки и спрятав голову в колени, сидела та самая маленькая Я. Это была одинокая, запуганная девочка, которая нуждалась в любви, объятиях и проявлении нежности к ней.

Сложно поверить, как я умудрилась своими собственными руками сделать из себя жертву, а ведь стремилась к сказке. К сказке, в которой все гармонично и прекрасно, где нет обмана, боли, а только добро и любовь.

В то время я не понимала, что создавала ее для других, и даже не осознавала, что в реальности добро и любовь должны вызывать не совсем те чувства, которые я ежедневно проживала.

Я обманывала себя и даже не замечала этого. Причем делала это профессионально. А потом обижалась на весь мир, когда получала ответную реакцию от мужа, ребенка или кого – то еще. **Как же много должно было всего случиться, чтобы я захотела научиться стать собой, открыться миру, позволить себе то, что не загоняет в рамки, почувствовать своего внутреннего ребенка, полюбить его и себя и быть честной с самой собой – в первую очередь.**

Прошлое держало меня до последнего. Ответить на вопрос, который до определенного времени ни разу не проявился в моей голове: «Почему?» удалось не так-то быстро и сравнительно недавно.

## По дороге из детства

*У нее есть ключ к твоей душе.  
Она целый мир в себя вмещает.  
Пока маленький – всегда настороже.  
Когда спишь – покой твой охраняет.*

Выросла я в обычной советской семье вместе со своей старшей сестрой Людой. Всегда чувствовала любовь своих родителей и, как выяснилось, очень зависела от нее. Мама для меня тот человек, который не только дал мне жизнь, но и тот, любовь которого я всегда хотела заслужить, а получив, боялась потерять. Вместе с этим чувством я боялась потерять и саму маму. Конечно, осознание данного факта пришло ко мне сравнительно не давно. Однако борьба за маму, начавшаяся чуть ли не с первых дней моего рождения, внесла не слабые коррективы в мою действительность.

Мы с мамой очень хорошо ладим. Так было и в годы моего детства, и юности. Если бы меня сейчас спросили, за что я боролась и чего боялась или чем был вызван весь мой страх, я бы не смогла ответить. Но я всегда подбирала слова, боялась обидеть ее, а если это происходило, винила себя долго.

Мне очень трудно давались расставания с родителями. Даже если кто-нибудь из них уезжал на пару дней, это для меня было невыносимо. Переживаниями я могла поднять себе температуру. Каждый день до их возвращения сопровождался рыданиями и страданиями. Мне также было тяжело уезжать из родительского дома на учебу, и даже мое замужество в первые месяцы не изменило моей реакции на разделение. Вне дома я чувствовала себя самой несчастной и брошенной. Казалось, что жизнь, наполненная радостью и заботой обрывается и больше уже не будет прежней.

Родители – самые близкие и значимые в нашей жизни люди, которые подарили нам бесценный дар. Они же закладывают в нас основы жизни, порой не зная, как поступить правильно, чтобы не навредить. Ведь все это они делают из любви, согласно принятым общежитским нормам и правилам.

Зависимость от родителей накладывает огромный отпечаток на нашу взрослую жизнь, тормозит наше развитие, блокирует отношения, сферу денег, проявленность, способствует нарушению внутренних границ. «Не может этого быть! Глупость! Да откуда ты вообще это взяла?» – может подумать каждый из вас. Но как бы странно это ни звучало – это правда и уже научно доказанный факт. Спросите у любого психолога.

Будучи совсем крошкой, я не могла выразить свои чувства, комплексовала, не умела отстаивать свои границы, замыкалась в себе и весь негатив направляла внутрь. А он в свою очередь, постепенно прорастал, заполняя каждую клеточку моего тела и разрушал меня.

Сейчас, смотря на все другими глазами, я это очень хорошо понимаю. Если бы тогда мне сказали, как надо сделать, чтобы не чувствовать себя униженной, преданной, прежде всего собой, обесцененной, как не подавлять свои чувства и не ставить себя на последнее место в жизненном списке людей, претендующих на мое внимание, если бы подтвердили мою целостность и нужность, мне бы не пришлось сейчас вычищать негатив, годами копившийся во мне, и учиться заново любить себя по – настоящему.

Но, с другой стороны, это мой личный выбор и опыт, который захотела получить моя душа, а значит – мне суждено было прожить именно такие ситуации и именно так.

Естественно, что когда я была ребенком, за меня все решали родители; они же и отвечали, брали, так сказать ответственность. Взрослая жизнь, поначалу, оказалась не такой уж

радостной и легкой, хотя многое стало можно делать без спроса, но попытки оглядываться в прошлое – не оставляли.

Живя изо дня в день по чужим правилам, ставшими жизненно необходимыми, подсознательно начинаешь искать их во всем. Выход находится сам собой (точнее сказать, его предоставляет Вселенная по твоему же запросу на уровне бессознательного).

Когда я вышла замуж, то неосознанно решила, что раз теперь я не могу в полном объеме зависеть от родителей, то почему бы не поставить на их место другую, появившуюся фигуру – мужа, которая вполне подходила. Мой мозг требовал от меня самостоятельности и проявленности, тело просило – привычную зависимость. Я чуть было полностью не растворилась в муже и не начала жить его интересами, ведь я запихала в него и маму и папу.

Когда ты зависишь от кого-то, твоя самооценка неустойчива, потому что опирается не на собственные достижения и представления о себе, а на чужое мнение. Необходимо постоянное одобрение от окружающих, которое ты ждешь за каждое свое действие. Я очень сильно в этом нуждалась. Что бы я ни делала, мне важно было, чтобы это заметили и обязательно похвалили. Если же этого не случалось, то, как вы думаете, что я испытывала? Правильно, я опять винила себя, считая, что сделала мало или недостаточно хорошо.

Вот так постепенно, неосознанно и незаметно детская позиция прочно занимает место где – то в нашем подсознании. В дальнейшем к ней присоединяется позиция жертвы и, вуаля, получается отличный коктейль, от которого не так – то просто отказаться.

**Для того, чтобы стать независимой личностью, необходимо пройти процесс сепарации (отделения ребенка от родителей). Сепарация начинается в младенчестве и завершается с наступлением совершеннолетнего возраста.** В ней всегда участвует две стороны: дети начинают отделяться, родители стараются их отпустить. В результате отношения должны трансформироваться в сторону равенства. Но не всегда стороны или одна из сторон завершают данный процесс к началу взрослой жизни.

На самом деле это очень легко проверить. Если вы, в большинстве случаев, не можете ни в чем отказать родителям из-за возникающего чувства вины, – вы не сепарировались.

Есть люди, полностью вычеркнувшие родителей из своей жизни, они не общаются с ними, но в душе переживают детские обиды и винят их в своих неудачах. Эти действия тоже говорят о том, что сепарации не произошло.

Другими словами, процесс отделения от родителей (от каждого из родителей) позволяет человеку стать хозяином своей жизни и получать от нее удовлетворение, быть независимым и обрести уверенность в себе, а не тратить свою энергию на попытки соответствовать чьим-то ожиданиям.

## Начало пути или первые шаги к себе



Думаешь, наказание жизнью возможно?  
Или все же – это прекрасный подарок?  
Принять его в дар обычно не очень сложно – Сложнее сберечь, не сделав помарок.

В один прекрасный весенний вечер, четыре года тому назад, я, придя с работы, почувствовала першение в горле (сразу скажу, что простудными заболеваниями мой организм болел часто и давно уже сигнализировал о неполадках «внутреннего Я»). Поскольку к традиционной медицине доверие мое ослабевало, так как каждый путь к победе в борьбе с настигающей меня болезнью становился все более длительным, я искала новые методы исцеления и все чаще пользовалась нетрадиционными.

На просторах интернета мне попалась интересная лекция про энергию Рейки. Если верить источникам глобальной сети, которая объединяет устройства по всему миру и дает пользователям множество возможностей, – Рейки является старинной целебной системой, универсальной жизненной энергией. Согласно одной из теорий, именно с помощью этой силы

было создано все живое на планете и во всей Вселенной. Если переводить дословно, то «Рэй» означает Великий первоначальный Дух и «Ки» – Великая первоначальная материя. В переводе с японского «Рейки» – энергия жизненной силы Вселенной.

Лекция заинтересовала меня, заставив углубиться в этом направлении.

Благодаря социальным сетям мне довелось поучаствовать в небольшом семинаре. Женщина, проводившая его, утверждала, что с помощью энергии Рейки у нее получилось наладить свою жизнь, выйти замуж, вылечить ребенка, себя, свою маму и увеличить доход. Все казалось таким заманчивым, реальным и простым. Я с большим воодушевлением начала самостоятельно выполнять доступные практики по восстановлению своего здоровья и верить в самое лучшее – в сказочное будущее.

На тот момент я даже не догадывалась, какую разветвленную дорогу с ухабами, оврагами, ямами и кирпичной стеной приготовила мне Вселенная. Но, несмотря ни на что, это было начало моего увлекательного и интригующего пути к себе. И по высшему замыслу, этот путь должен был начаться именно с этой точки отчета.

Через некоторое время, ни к чему не придя, я стала постепенно искать новые методы самопознания.

Как оказалось потом, одного желания бывает мало. Когда внутри тебя много негатива, неправильных убеждений, навязанных социумом, поддерживаемых тобой и людьми из твоего окружения, а так же совсем не знакомыми, то твой мозг и эмоции, порождаемые телом, просто не в состоянии быть на одной волне и петь в унисон.

**Другими словами, когда ты хочешь одного, а тело настолько запрограммировано, что не умеет по-другому, не может совершать обмен энергией, которая меняет твою жизнь в сторону позитива, ничего не получится.** Поэтому надо сначала научиться жить по-иному, заставить мозг и чувства двигаться в одном направлении, реагировать так, будто мечта, к которой стремишься, уже исполнилась, и быть благодарным за ее воплощение в будущем. Но пока не об этом...

## Встреча, заложившая фундамент моих изменений

*Случайных встреч, известно, не бывает,  
Они все для чего-то нам даны.  
О многих очень быстро забываем.  
Те, что в дальнейшем, как бы не нужны.*

Раньше я не верила в то, что все встречи в нашей жизни – не случайны, да и вообще все, что происходит – не случайно, а закономерно.

Видимо, Вселенная очень хотела помочь мне и, увидев, что самостоятельно я «не вывожу», решила подарить замечательного человечка, уникального по своей сути, как и каждый из нас. Теперь это моя подруга, которая стала для меня «Солнцем», так я ее иногда называю (в миру и по паспорту она просто Юля).

С Юлькой мы познакомились вообще очень интересно (вот уж поистине судьба свела).

Скажу к слову, что до этого момента я не верила в такие подарки, да и в моей жизни они практически не случались, а если и были, то я считала, что просто повезло...

В тот день, точнее уже почти вечер, поскольку рабочий день подходил к своему логическому завершению, мне, в рамках рабочего поручения, необходимо было заехать в суд, отвезти документы. Подъезжаю к зданию суда и краем глаза замечаю машину, рядом – молодой человек и девушка, приблизительно моего возраста. Выполнив задание начальника, я вышла из здания суда и пошла к машине, в которой меня ждал муж. Села. Сидим, чего – то ждем. Странно так. Я еще подумала: «Почему мы не отъезжаем?» Но не озвучила свои мысли мужу. Сажу, молчу, наблюдаю. Вдруг молодой человек подходит и просит адрес ближайшего автосервиса; пояснив, что у них не заводится машина.

Для меня было неожиданно, когда муж предложил показать дорогу до автосервиса, ведь можно было просто назвать адрес. Он, конечно, у меня добрый малый, но мы ехали после работы, устали, и просто очень хотелось домой.

Поломка оказалась существенной и требовала времени для устранения, которого вполне хватило на ужин у нас дома. Между мной и Юлей произошло колоссальное сближение, при котором всем внутренним существованием начинаешь чувствовать человека.

Как оказалось, Солнце давно уже идет по пути самопознания, много чего достигла, была носителем уникальных знаний, практиковала и могла дать дельный совет, причем не один.

С ее появлением моя жизнь стала кардинально меняться: появились новые курсы, медитации, обучения, и, что самое главное, каждый мой день наполнялся интересом к окружающей меня действительности. Я многому научилась: стала спокойнее, почувствовала уверенность в себе, посмотрела по – другому на себя и окружающий мир.

Были ошибки, сомнения, что-то не получалось, но мы (теперь уже вместе с Юлькой) шли вперед, хотели стать нужными и нести пользу, раскрыть свой потенциал и узнать свое предназначение. Зачем? Чтобы не просто прожить эту жизнь, а выполнить ту миссию, для реализации которой ты пришел. Обычно выясняется, что миссий у каждого человека несколько, но порой не все получается выполнить.

Существует теория, согласно которой все мы по собственному желанию выбираем себе испытания, которые хотим пройти, живя на планете Земля. Выбираем родителей, супругов, ситуации. Только наши дети выбирают нас самостоятельно. Безусловно, мои слова могут вызвать у многих из вас недоверие и сильное возмущение, что, в принципе, одно и то же.

Как нормальный человек может радоваться своей инвалидности, предательству, насилию? Как ребенок может быть благодарен родителям, которые его просто тиранят изо дня в день? Наш разум никогда не примет эти факты, ведь они идут вразрез с принятыми тут,

на планете Земля, нормами. Но в доказательство указанной выше парадигме есть уже подтверждение ученых, психологов, регрессологов.

Мне очень хотелось ответить на интересующие меня вопросы. Я занялась самопознанием и поняла следующее: **«Чтобы чего-то достичь, необходимо пересмотреть свое отношение к себе, научиться по – настоящему любить себя и не только себя, выстраивать собственные границы, прощать (обязательно всех) за негативный опыт, скопившийся внутри, не забывать о своих чувствах, желаниях, в общем – жить из состояния наполненности, проявленности, радости».**

## Маски в моем гардеробе

*А мы порой стыдимся своих чувств,  
Скрываем слезы, пряча их в подушку.  
Внутри себя удерживаем гнев,  
Себе тем самым делая ловушку.*

Думаю, что не открою вам неизвестной до настоящего времени планеты, если скажу, что у каждого из нас в арсенале припрятано несколько масок для других, да и для себя.

Зависит от ситуации, какую из них мы выберем сегодня, одну или другую, а возможно, и не одну. Я тоже так делала. Мне казалось, что я живу как во сне, что все происходящее случается не со мной. Мне было так страшно показать миру себя настоящую, что каждое утро я открывала потайную дверку шкафа и доставала очередную маску.

Без маски я была только наедине с собой и то не всегда. Например, были ситуации, когда приходилось общаться с человеком, который вел себя вызывающе. Я никогда не показывала открыто свое отношение. Перед ним я была пушистым одуванчиком, а потом, наедине с собой чувствовала внутреннее напряжение, вырывавшееся наружу в виде недовольства на близких.

«Но ведь ты же такая хорошая. Нельзя, чтобы появилось другое мнение», – вторил мне мозг. Эти мысли не отпускали меня, тем самым все сильнее разжигая агрессию внутри.

В процессе своего духовного роста я поняла, что в такие моменты главную роль исполняла она – гордыня, самое отвратительное, что может быть в человеке.

Не так давно, очень захотелось «отмыться» от этого, но не для того, чтобы в очередной раз быть хорошей для других, нет, а просто чтобы испытывать гармоничные чувства, не мучить себя мыслями, которые забирают твою энергию и отравляют внутренний мир.

**Я поняла, что самое важное в жизни – это чувствовать себя хорошо, остальное второстепенно.** Только в этом состоянии можно быть счастливым.

Вспомните, давно ли вы осознанно, из сердца, глядя себе в глаза, говорили: «Я люблю тебя. Люблю такой, какая (какой) ты есть».

А как давно вы искренне и нежно обнимали своего ребенка так, как делали это, впервые взяв его на руки или супруга (супругу) – в моменты первых встреч после знакомства?

Первая ссора, непослушание – и мы молниеносно забываем о своей любви, которую перебивают эмоции гнева, обиды, вины. Так о какой же искренности идет речь?

Наши эмоции не от наших чувств, они от того, что в данный момент диктует нам разум. А вот поменяться ролями и заставить разум подчиняться вам (или работать на вас), сложная, но реально достижимая цель, посильная каждому.

За четыре года я проработала много негативных программ и постепенно стала замечать, как меняется мое окружение, мои взаимоотношения в семье и в первую очередь – я сама. Моя топь, в которой я находилась, рассеивалась. На поверхности ее становилось все меньше тины, через которую просачивалась чистая вода, а кое-где даже прорастали цветы.

Конечно же, мне много еще предстоит сделать, но с уверенностью могу сказать, **что счастье живет в нас самих, никто не сделает тебя счастливым, если внутри тебя холод и мрак. Человек, пришедший в нашу жизнь, может только увеличить объем нашего счастья, а вся основа уже заложена в нас.**

Только нам решать, хотим ли мы быть счастливыми или нет, будем ли жить из позиции жертвы или нет, проживем свою жизнь из своего внутреннего состояния или захотим «плыть по течению».

## Осознанная проявленность



Научи меня слышать,  
Голос Твой понимать,  
Твои тайные знаки  
Замечать и читать.

Думаю, не случайно я начала писать.

Вообще, изначально стихи и я были совсем не совместимы. Точнее так мне казалось. Когда я была ребенком, моя самооценка была настолько занижена, что я совершенно не ассоциировала себя ни с чем возвышенным. Поэтому для меня – это чудесный, божественный дар. Дар, с помощью которого я проработала много собственных блоков: боль, которую я носила в себе, эмоции, которые частенько вознаграждали меня не только позитивным настроем, и многое другое. Я благодарю Бога за дарованный талант. Именно мое творчество стало толчком в моей работе с проявленностью. Теперь я понимаю это довольно отчетливо.

Начав писать, я очень хотела делать это не «в стол», а иметь возможность делиться своими чувствами с людьми. Для меня было важно стать услышанной и получить одобрение. О, да! Одобрение! Куда же без него? Как оно поднимает твою самооценку, завывает планку и рисует новенькую, очередную звездочку на невидимых погонах. Смешно, но до сих пор это чертовски приятно, даже когда ты уже не так остро в этом нуждаешься.

Признание тебя как личности, которая способна быть не только дочерью, сестрой, женой, мамой, подругой, тетей, специалистом, способным добросовестно выполнять должностные обязанности в рамках инструкции, значит чуточку больше. Но ощутить на себе восторженность третьих лиц получается далеко не сразу. А иногда – никогда.

Первое стихотворение, хотя, наверное, даже не стихотворение, а стих, написанный в четырнадцать лет остался без комментариев и восхищений. Жалко, что не сохранился. Единственное, что помню – это было пятистишие про ночное небо и звезды. Еще помню чувства, охватившие меня в тот момент, такие яркие и новые, будоражащие и ранее не известные моему телу. Никто не разделил их со мной, поскольку не поверил. Никому и в голову не могло прийти, что я могла сотворить что-то прекрасное.

Обиделась ли я в тот момент? Скорее всего, да. Но, учитывая заниженную самооценку, думаю, не сильно. Кроме того, я знала прекрасный способ, на тот момент избавляющий от такой несправедливости. Парочка конфет из маминого тайника – и грусти как не бывало! Точнее, я ее снова запихнула внутрь себя. Конечно же, неосознанно.

Моих членов семьи можно было понять. Просто была я в то время озорным подростком. Учиться мне не нравилось. Из школьных предметов уважала только литературу (и то лишь уроки на которых учили стихотворения или читали по ролям) и физическую культуру (спорт обожаю до сих пор). Остальные предметы не вызывали интереса. Домашние задания делала через нотации родителей, а иногда и их руками. Помню, как однажды мама помогала писать мне сочинение по картине русского художника Ильи Репина «Бурлаки на Волге». Конечно же, писала она его сама. На черновике. Время было уже позднее, и я просто сидела рядом и почти засыпала, мурлыча что-то невнятное в ответ на ее вопросы о жизни этих бедняг. Перед тем как лечь спать, мы договорились, что утром я все перепишу в тетрадь для сочинений.

## **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.