

ОЛИВИЯ КРОСС



**ТЕПЛО КОТОРОЕ
Я СЕБЕ
ПОДАРИЛА**

18+

Оливия Кросс

Тепло, которое я себе подарила

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72382246

SelfPub; 2025

Аннотация

Это шестнадцатая книга серии "Тихое дыхание длинного пути", в которой читателю повествуется о возвращении к себе через умение давать тепло не только другим, но и самой себе. Автор честно рассказывает, как долгие годы искала поддержку вовне – в одобрении, заботе, отношениях – и каждый раз оставалась с ощущением внутреннего холода. В тексте поднимаются темы ожиданий, разочарований, одиночества и страха быть ненужной. Поворотным моментом становится осознание: никто не обязан согреть пустоту внутри, кроме самой героини. Шаг за шагом она учится слышать свои потребности, принимать уязвимость, находить простые источники радости и силы. Основная мысль книги в том, что внутреннее тепло не зависит от чужого присутствия – оно рождается из бережного отношения к себе, из права на заботу и любви, которую можно подарить себе самой.

Оливия Кросс

Тепло, которое я себе подарила

Глава 1

Это началось не с озарения, не с яркого решения – а с тишины, в которой мне стало холодно. Не физически – я давно научилась согреться пледом, горячим чаем, чужим одобрением. Но в какой-то момент я почувствовала, что в самой середине меня – та точка, откуда я всегда жила, решала, чувствовала, отдавала – вымерзла. И что никто не собирается туда возвращать тепло, кроме меня самой.

Я долго думала, что любовь – это когда тебя согревают. Когда кто-то другой умеет держать твою дрожь, видеть твою усталость, чувствовать твоё одиночество, прежде чем ты сама осознаешь его. Но потом жизнь начала понемногу снимать с меня эти ожидания, как старую, истёртую одежду: сначала мне стало неудобно в них, потом – холодно, а потом – я увидела, что они мне больше не подходят.

Иногда мне казалось, что я выживаю не потому, что сильная, а потому, что никто не пришёл вовремя. И это не давало

покоя – как будто где-то на краю горизонта всё ещё должен был появиться кто-то, кто скажет: «Я здесь. Я вижу тебя. Я с тобой». И я ждала. Много лет. Через дружбы, в которых я растворялась, через любовь, где я была и матерью, и спасателем, и зеркалом. Через упрямое желание быть нужной, полезной, незаменимой – в надежде, что в ответ меня согреют.

Но однажды я проснулась и поняла: я замёрзла. Я больше не чувствую вкуса утреннего света на подушке, не слышу, как поют птицы за окном, не ощущаю, как пахнет хлеб. Всё как будто от меня отодвинулось – не потому, что мир изменился, а потому, что я ушла из себя, оставив только функцию: жить, делать, терпеть, не мешать.

И тогда я села и долго смотрела в окно. Просто сидела – без телефонов, без задач, без цели. Я не искала ответов. Я впервые за долгое время позволила себе почувствовать, как сильно я устала быть собой. Как много во мне тревоги – не потому, что что-то угрожает, а потому, что я так долго жила в режиме «наготове». Как глубоко я привыкла ждать – кого угодно, только не себя.

И я заплакала. Не от жалости к себе, а от того, что впервые увидела: я одна. Не в смысле «покинута», а в смысле «оставлена собой». Я слишком много лет смотрела наружу, надеясь, что кто-то принесёт мне тепло. И ни разу – ни разу

– не задала себе вопрос: а что, если я могу его себе дать?

Этот вопрос был не философским. Он был телесным, почти голодным. Как будто моё тело, измученное долгим игнорированием, наконец сказало: «Покорми меня. Обними. Положи руку мне на грудь, просто так. Почувствуй, что я – ты».

С этого началась моя практика. Не медитация, не психотерапия, не магия. А простые, телесные, тёплые вещи, которые я раньше считала «слишком мелкими, чтобы иметь значение». Тёплая ванна – не как способ отмыться день, а как способ почувствовать, что я существую. Медленное расчесывание волос – не для красоты, а чтобы сказать себе: я рядом. Прикосновение к груди – не сексуальное, не функциональное, а просто как напоминание: я – живая.

Иногда я клала руку себе на живот, и дышала. И говорила: «Я здесь».

Иногда я ставила чайник и доставала красивую чашку – не потому, что приходили гости, а потому, что я сама – гость в своей жизни, и пора перестать себя выгонять.

Иногда я выключала свет, зажигала свечу и просто сидела. Не думая, не анализируя, не планируя. Просто позволяя теплу быть.

И постепенно – медленно, как оттаивает земля под первым весенним дождём – я начала слышать внутри себя звуки. Не голоса – не шум мыслей – а как будто тихую музыку, которая звучала всегда, но я не замечала. Музыку моей жизни. Моего дыхания. Моего пути.

Я стала замечать, как на улице пахнет воздух. Как в чайнике поёт вода. Как на коже остаётся след от шерстяного пледа. Как тёплая вода по утрам снимает с меня не только сон, но и броню.

Я начала быть с собой, как с близким человеком. Без напряжения, без цели изменить. Просто быть.

Это было странно. Я привыкла жить для кого-то: работать, чтобы одобрили, говорить, чтобы не ранить, терпеть, чтобы не покинули. А тут – быть с собой, не для результата, не для пользы, не из страха. Просто потому, что я – это уже достаточно.

Я начала говорить себе «да».

Да – я устала.

Да – я больше не хочу бежать.

Да – я не обязана быть сильной круглосуточно.

Да – мне больно, и это не делает меня слабой.

Да – я нуждаюсь в тепле.

Да – я могу дать его себе.

И каждый раз, когда я обнимала себя, когда гладила себя по руке, когда клала голову на подушку с мыслью «ты справилась» – я чувствовала: внутри меня греется что-то давно забытое. Моя жизнь. Моё тело. Моя суть.

Это не история про победу.

Это история про возвращение.

Я возвращалась к себе – не спеша, не требуя, не обвиняя. Я просто приходила домой. И приносила туда самое тёплое, что у меня было – себя.

Глава 2

Иногда я думаю, что самое большое предательство, которое я когда-либо переживала, — это не предательство других, а то, как долго я сама не слышала себя, как часто я оставляла себя последней в списке, как привычно жертвовала своим телом, временем, покоем, чтобы кому-то было легче дышать, чтобы кто-то не ушёл, чтобы меня не перестали любить, не забыли, не обесценили.

Я не виню ту женщину, которой когда-то была. Она просто не умела по-другому. Её так учили — быть тёплой, удобной, нужной. Сначала — быть хорошей дочерью, потом — внимательной женой, потом — терпеливой матерью. Где-то среди этого — не забыть подать чай, улыбнуться, не отказывать, не спорить, не злиться. И если вдруг внутри поднималась волна — она прикусывала язык и прятала её под кожу. В этом молчании, в этой натянутой улыбке — вся моя прежняя жизнь.

Но я помню день, когда всё изменилось не снаружи, а внутри. Я проснулась среди ночи — от холода, от тишины, от чего-то, что невозможно объяснить. Это был не страх. Это было чувство, будто я забыла закрыть какую-то дверь в себе и сквозь неё уходит тепло, утекает, как вода сквозь пальцы. Я встала, накинула на себя плед, села на пол у стены и вдруг поняла: я устала жить, надеясь, что кто-то сделает мне хорошо.

Я ждала, что кто-то подаст чашку, кто-то укроет, кто-то скажет: «Ты тоже важна». Я так долго мечтала об этом, что не заметила, как перестала сама себе подавать чашку, перестала укрывать себя, перестала говорить себе простое: «Я рядом, я слышу тебя».

И вот в ту ночь я впервые сама себе подала чай. Это было почти ритуалом: я заварила любимый травяной сбор, согрела ладони о кружку и прошептала себе: «Прости, что оставляла тебя одну. Я больше не уйду». Тогда я ещё не знала, что это и было началом возвращения. Не в форму. Не в идеал. В себя. В ту, кто умеет заботиться без жертвенности, любить без потери, быть тёплой – не потому что боится быть брошенной, а потому что это её природа.

Я начала замечать, как часто мы, женщины, отодвигаем себя на потом. Не из слабости – из выученного страха. Страх быть «эгоисткой», «слишком», «холодной». Нас приучили, что любовь – это отдавать до последней крошки, до последней силы, до последнего «я». А потом мы сидим в ванной, обхватив колени, и не понимаем, почему так больно, почему нет сил, почему в нас будто ничего не осталось. Ответ прост. Мы не пусты. Мы истощены. Потому что так и не научились возвращать себе то, что раздавали.

С тех пор я часто задаю себе один вопрос – «Что тебе сейчас нужно, милая?» Я не всегда могу сразу ответить, потому что не всегда ещё умею слышать. Но я учусь. Иногда мне нужно просто тишины. Иногда – обнять себя за плечи и тихо посидеть. Иногда – выйти на улицу и идти, пока не станет легче. И всегда – помнить, что моё тепло не должно быть вечным костром для всех уставших. Оно – для меня, в первую очередь. Чтобы жить. Чтобы дышать. Чтобы быть.

Теперь я не жду, что кто-то угадает, что мне плохо. Я не превращаюсь в лёд, чтобы меня размораживали. Я просто говорю. Себе – в первую очередь. Без упрёка, без обиды, без драмы.словно бы к себе прикасаюсь голосом: «Я рядом, я с тобой, я слышу». Это и есть та любовь, которую я так долго искала снаружи.

И знаешь, что самое удивительное? С того момента, как я начала давать это себе, всё вокруг стало меняться. Не сразу, не по волшебству. Но я вдруг заметила, как иначе люди ко мне тянутся. Не чтобы брать, а чтобы быть. Потому что я больше не даю из нужды. Я делюсь – из полноты. А это совсем другое.

Я научилась быть той женщиной, с которой тепло просто потому, что ей хорошо самой с собой. Не всегда, не идеально, не без срывов – но честно, глубоко, по-настоящему. И если

кто-то спросит меня, чему я научилась за последние годы – я скажу: «Я научилась быть себе домом. И дарить себе то, что так долго просила у других – внимание, заботу, принятие».

Это не героизм. Это – тишина, в которой можно жить. Это – внутренняя зима, после которой приходит весна. Это – тепло, которое я себе дала. И которого мне теперь хватает. И чтобы жить. И чтобы любить. И чтобы просто быть.

Глава 3

Иногда я думаю, что наше внутреннее взросление начинается не с умений и не с опыта – а с первого раза, когда ты не предаёшь себя. Когда не соглашаешься, чтобы не обидеть. Не улыбаешься из вежливости. Не оправдываешь чужую холодность, лишь бы не чувствовать, как больно внутри.

Ты просто молча встаёшь и уходишь. Не хлопаешь дверью. Не устраиваешь сцен. Не пишешь объяснений. А просто уходишь – из разговора, в котором тебя не слышат. Из дома, в котором тебе давно холодно. Из ожиданий, в которых не осталось воздуха.

Я долго училась этому. Ведь до этого я годами оставалась – даже когда всё кричало, что мне пора. Оставалась, потому что надеялась, что поймут. Потому что не хотела быть «плохой». Потому что «жалко же», «неудобно», «как же так». Потому что думала, что любовь – это ждать, терпеть, быть сильной. А оказалось – любовь, настоящая, взрослая, живая – это когда ты не разрушаешь себя ради другого, даже если очень хочется остаться.

И когда я это поняла – у меня внутри стало расти что-то новое. Очень тихое, очень хрупкое. Оно не имело имени. Это было даже не чувство – а какое-то глубокое узнавание себя. Будто я возвращалась в комнату, где меня всегда ждали. И никто не спрашивал, где я была. Просто – «наконец ты дома».

Теперь, когда мне плохо, я не ищу, кто бы меня утешил. Я не метаясь по знакомым, не проверяю телефон, не бросаюсь в бесполезные разговоры. Я сажусь, дышу и спрашиваю себя: «Что ты чувствуешь, родная? Что болит? Где тебе холодно?» И почти всегда ответ приходит не словами, а телом. Напряжением. Слезой. Зевком. Ощущением пустоты. Или глухой

тяжестью, которую хочется вытащить из себя и разложить по полочкам. Я не всегда умею, но я хотя бы стараюсь не бросать себя одну в этом.

Ты знаешь, как больно жить рядом с собой, но не быть себе другом? Как горько ощущать себя чужой – даже в собственной коже? Я знаю. Поэтому и решила когда-то – если я проживу эту жизнь, то пусть хоть однажды я стану себе той женщиной, которая не предаёт. Пусть хоть однажды я скажу себе: «Ты заслуживаешь бережности. Просто потому, что ты есть».

И в этом моём решении – не сила. А нежность. И нежность эта не сахарная, не слабая, а такая, от которой распрямляются плечи и оттаивает грудная клетка. Нежность, в которой не надо никому ничего доказывать. Не надо быть лучше. Не надо соответствовать. Надо просто быть – и этого достаточно.

Раньше я думала, что чтобы быть любимой, нужно заслужить. Нужно быть интересной, тонкой, умной, красивой, молчаливой, весёлой, нужной, сильной, сексуальной – каждый день по-разному, в зависимости от того, кто рядом. А теперь я знаю: чтобы быть любимой, нужно быть. Без спек-

такля. Без пудры. Без лишнего. Просто быть – и смотреть в глаза тому, кто способен увидеть не твою маску, а твою правду. И в первую очередь – быть этим человеком для себя.

По утрам я больше не встаю с мыслями, что «должна». Я спрашиваю: «Что для меня сегодня возможно?» Возможно ли позаботиться о себе? Возможно ли сказать «нет»? Возможно ли сделать паузу? Возможно ли не делать ничего – и не винить себя за это? Это простые вещи, но когда-то я их не умела. А теперь я держу их как сокровища. Потому что они и есть моё тепло. То самое, которое я себе дала.

И, знаешь, что удивительно? Рядом с женщиной, которая сама себе дом, мужчина не хочет строить крепость – он просто хочет быть. Рядом с женщиной, которая не просит доказательств, потому что сама знает свою ценность, невозможно играть. Рядом с женщиной, которая умеет быть с собой в тишине, больше не страшно молчание.

Так я и живу. Не для того, чтобы впечатлять. Не чтобы быть нужной. А чтобы быть собой. Чтобы однажды, когда эта жизнь подойдёт к концу, я могла закрыть глаза и сказать: «Я не предала себя. Ни разу. Даже в тех мелочах, где никто не

заметил бы. Я заметила. И я осталась рядом».

И вот это – моя история. История женщины, которая выбрала себя не от злости. А от любви.

К себе. Навсегда.

Глава 4

Мне часто говорят – ты сильная. И я улыбаюсь. Не потому, что это правда, а потому что знаю: сила, о которой говорят, – это не броня, не умение не плакать, не способность всё держать на себе. Это не про стиснутые зубы и не про бесконечную выносливость. Настоящая сила – в том, чтобы однажды признать: я устала. Мне больно. Я не справляюсь. И не испугаться этого признания, не отвернуться от себя, не убежать в дела, не замолчать под маской «всё нормально».

Когда-то я боялась быть слабой. Считала, что стоит только позволить себе быть уязвимой – всё рухнет. Люди уйдут. Мир перестанет уважать. Никто не поддержит. Я была уверена, что если хоть на мгновение позволю себе отпустить на-

пряжение, то упаду – и не встану. А потом я упала. И оказалось, что это – не конец. А начало. Начало самой честной, самой глубокой, самой настоящей жизни, где не нужно было никого убеждать, что я в порядке. Я просто была. Такая, какая есть. И этого становилось достаточно.

Я помню ту ночь, когда я впервые сказала вслух: «Мне страшно». Это был не крик, не драма. Это был тихий шёпот в подушку, в темноту. Я лежала одна, и всё казалось пустым, как будто ничего не осталось. Ни смысла, ни радости, ни сил. И тогда, среди этой тишины, я вдруг почувствовала, как будто сама себя обнимаю изнутри. Не словами. Не мыслями. Просто как будто что-то во мне – глубокое, древнее, материнское – взяло меня на руки и сказало: «Я с тобой. Даже здесь. Даже в этом». И это было первым настоящим теплом, которое я себе дала.

С тех пор я стала внимательнее. Не к тому, что говорят другие, а к тому, как отзывается моё тело, моё сердце, моё дыхание. Я начала замечать, когда мне холодно, даже если на мне три слоя одежды. Когда я устаю, даже если спала восемь часов. Когда я плачу не от грусти, а от долгого молчания. Я начала доверять не словам, а ощущениям. Не «должна», а «чувствую». Не «все так делают», а «мне – нет».

И знаешь, что произошло дальше? Жизнь перестала быть борьбой. Она стала чем-то мягким, пластичным, податливым. Я не перестала сталкиваться с трудностями, нет. Просто теперь я не теряюсь в них. Я не исчезаю. Я остаюсь. С собой. Для себя. Ради себя. Это не эгоизм. Это взрослая, устойчивая любовь. Которая не требует аплодисментов и не кричит о себе. Которая просто есть – как дыхание, как утренний свет, как чашка тёплого чая в дрожащих от усталости ладонях.

Я учусь быть своей. Не только в радости, но и в страхе. Не только в победах, но и в сомнениях. Я учусь быть той, кто останется со мной, даже если мир отвернётся. Потому что если у меня есть я – я уже не одна.

Это тепло – не купленное, не вымоленное, не добытое через чью-то одобрительную улыбку. Это тепло выросло изнутри, как цветок сквозь асфальт. Тихо, упрямо, просто потому, что пришло его время.

Я больше не ищу, кто скажет, что я хорошая. Я сама слышу себя. И этого достаточно.

Я больше не бегу от одиночества. Потому что внутри меня стало так тихо и глубоко, что даже одиночество звучит как музыка.

Я больше не играю. Потому что знаю – всё настоящее приходит, когда ты настоящая.

И, может быть, никто этого не заметит. Может быть, никто не скажет: «Как ты изменилась». И не нужно. Потому что это не для показухи. Это – для меня. Для той женщины, которой я стала. Которой раньше боялась быть. Которую когда-то прятала – за масками, за старания, за вечным «будь удобной».

Теперь я просто – есть. И в этом – всё.

И если кто-то спросит, в чём моя сила, я скажу:

в том, что я осталась с собой.

Навсегда.

Глава 5

Мне пришлось медленно учиться не ждать чужой заботы, не умолять о ней даже молча, взглядом, присутствием, ожиданием. Было страшно признать, что тот, кто мог бы обнять, выбрать, остаться, не пришёл – и не придёт. Не потому, что я плохая. А потому, что я долго жила иллюзией, будто любовь – это когда тебя спасают. Но любовь, которую я себе дала, началась с момента, когда я поняла: спасение – это остановка. Это когда ты перестаёшь бежать за одобрением, за лаской, за взглядом, который скажет: «Ты важна».

Я долго не умела быть важной для себя. Всё время что-то отдавала, передавала, объясняла, тянулась, доказывала. И каждый раз внутри оставалась всё больше пустоты – не оттого, что я была пуста, а потому что не оставляла себе ни глотка воздуха, ни капли тепла. Я боялась быть эгоисткой, как учили меня с детства. Боялась показаться холодной, чёрствой, сильной – в том смысле, как это пугает тех, кто привык к женской уступчивости. Я пыталась быть нужной, полезной, лёгкой. А потом однажды проснулась и поняла, что устала. Настолько, что больше не могу улыбаться в пустоту.

Моё тепло началось с отказа. Я отказалась идти туда, где каждый мой шаг нужно оправдывать. Я перестала брать трубку от тех, кто вспоминал обо мне только когда нужно

было их спасти. Я больше не объясняла, почему мне плохо. Я просто позволила себе быть – тихой, уставшей, неподъёмной. Это был первый шаг к любви к себе – не ждать, когда кто-то разрешит тебе отдохнуть, а просто сесть и дышать.

Иногда это выглядело нелепо. Например, когда я купила себе самый красивый плед, мягкий, с кисточками, и завернулась в него посреди выходного дня, когда ещё не был сделан ужин, не убрана кухня, не сложено бельё. Я сидела в этом пледе как в коконе. И впервые не чувствовала вины. Это было очень странно – чувствовать себя достойной покоя просто потому, что я жива.

А однажды я накрыла на стол только для себя: красивую тарелку, бокал, свечу. Никого не ждали. Никто не должен был прийти. Это был ужин только для меня. И я ела медленно, не пряча взгляд, не слушая новости, не листая телефон. Я смотрела, как пламя свечи чуть дрожит в воздухе – и вдруг поняла, что я – не одна. Я – у себя. Я – рядом. Это был почти сакральный момент, когда одиночество перестало быть наказанием, а стало пространством, в котором я могу быть целой.

В какой-то момент я начала обнимать себя. Не в переносном смысле – физически. Когда душа сжималась от боли, а никто не мог обнять – я садилась, прижимала руки к груди,

укрывалась пледом и просто дышала. Мне казалось, что я одна в этом мире, и в то же время – что я наконец с собой. Это было непривычно, нелепо, странно. Но я продолжала. Потому что никто другой не знал, как мне страшно. Никто другой не чувствовал ту боль, которая не кричит, а висит в воздухе, как вечерний туман. И никто, кроме меня, не мог быть рядом.

Тепло, которое я себе дала, не было бурным или ярким. Оно не кричало: «Смотри, я изменилась». Оно шло медленно. Сквозь старые привычки. Сквозь чувство вины. Сквозь желание снова стать нужной. Сквозь усталость от себя самой. Оно не выглядело как победа – оно выглядело как нежность.

Нежность к себе, которая не требует быть идеальной, не требует ни стройности, ни продуктивности, ни постоянного контроля. Нежность, в которой можно не знать, что будет завтра. Нежность, в которой можно быть злой, растерянной, слабой – и всё равно достойной заботы.

И тогда я начала замечать, как меняется мой голос. Внутренний. Тот, что раньше обесценивал, стыдил, торопил. Он становился мягче. Он начал говорить: «Ты устала – давай просто полежим». Или: «Не надо сейчас решать всё – ты имеешь право на паузу». Иногда он молчал – и это было самое ценное. Он не подгонял. Не упрекал. Не высмеивал.

Я не стала сильнее. Я не стала лучше. Я просто перестала себя бросать.

И именно в этом, наверное, была самая тихая, самая честная революция. Не стать другой. А наконец остаться с собой.

Если ты чувствуешь, что сейчас время продолжить – скажи. Я напишу следующую главу в этом же дыхании.

Глава 6

Иногда я думаю, что самое сложное – это не научиться любить других, а научиться быть с собой без напряжения, без постоянного желания что-то исправить, доказать или изменить. Мы привыкли искать подтверждения своей ценности снаружи, и если его нет, кажется, что всё рухнет, что мы не имеем права быть счастливыми просто так, без заслуг. Я сама долго жила с этим ощущением – будто тепло можно заслужить только ценой огромного труда или боли. И я не знала, что оно уже есть внутри, тихое, едва заметное, но достаточно сильное, чтобы согреть меня.

Однажды я проснулась с таким чувством, будто всё замерло. Внутри было пусто, но не страшно – просто тишина. Я

долго сидела у окна с чашкой кофе и вдруг поймала себя на мысли, что впервые не спешу. Не нужно бежать, угождать, оправдываться. Можно просто сидеть, слушать собственное дыхание, ощущать, как оно медленно наполняет тело теплом. И в этом моменте не было ничего особенного, но именно тогда я поняла, что тепло не всегда в поступках, иногда оно – в простом присутствии. Когда ты рядом с собой. Когда не отворачиваешься.

Я стала замечать такие моменты всё чаще. Вечером, когда завариваю чай и чувствую, как пахнет мята. Утром, когда медленно открываю окно и пускаю в комнату свежий воздух. Даже в тех днях, которые полны хаоса и усталости, есть короткие мгновения – мягкие, как тёплое одеяло, – и если их заметить, они возвращают силы. Раньше я пропускала их, потому что ждала чего-то большого: перемен, признания, любви. Теперь я знаю, что самые важные вещи – маленькие, но они растут, если к ним прикоснуться с вниманием.

Тепло, которое я себе дала, – это умение останавливаться, когда внутри всё кричит «надо дальше», и задавать себе вопрос: «А чего я хочу сейчас?» Иногда я не знаю ответа, но сам вопрос уже даёт пространство. Он напоминает, что я не машина, не инструмент для чужих ожиданий, не бесконечный источник сил для других. Я – человек, которому можно быть усталым, растерянным, уязвимым. И это не делает ме-

ня слабее, наоборот, возвращает мне мою глубину.

Я заметила, что когда я перестала быть жестокой к себе, ушло много боли. Я больше не стою перед зеркалом с чувством вины за каждую складку на коже, за каждую ошибку или пропущенную возможность. Я больше не кричу на себя мысленно, если что-то идёт не так. Я научилась говорить себе: «Ничего, ты сделала всё, что могла. Этого достаточно». Эти слова простые, но они лечат куда сильнее, чем любые чужие комплименты.

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.