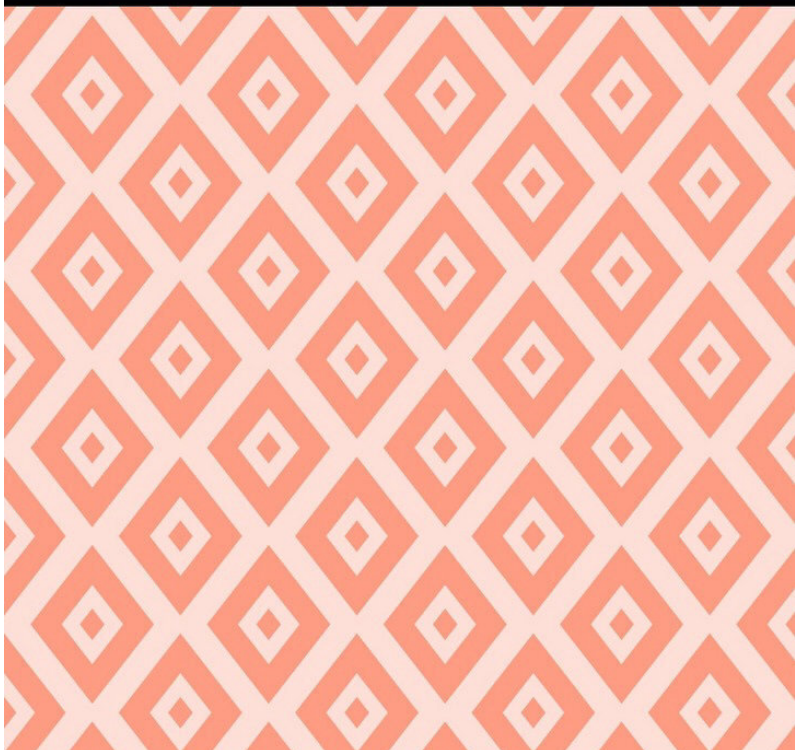


18+

ЛУИСА ХЬЮЗ

От одиночества к близости



Луиса Хьюз

От одиночества к близости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73113978

ISBN 9785006894495

Аннотация

Эта книга – честный и глубокий разговор о любви, мужчинах и женской осознанности. Без иллюзий, манипуляций и обещаний «быстрого счастья». Вы узнаете, как понимать мужскую психологию, отличать любовь от зависимости, выстраивать здоровые границы и не терять себя в отношениях. Это путь к зрелой близости, где важны уважение, честность и внутренняя опора.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Основы мужской психологии: Как мужчины думают и что ими движет	8
Глава 2. Женская интуиция: Как доверять своему внутреннему голосу	12
Глава 3. Любовь или привычка? Как отличить настоящие чувства от иллюзий	16
Глава 4. Страх одиночества: Как не попасть в ловушку необдуманных отношений	20
Глава 5. Сила уязвимости: Почему открытость делает нас сильнее	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

От одиночества к близости

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0068-9449-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Любовь, отношения, взаимоотношения между мужчиной и женщиной – всё это было, есть и будет центром многих размышлений, споров и открытий. Женщины всегда искали ответы на вопросы, касающиеся их сердец, их желания быть любимыми и, главное, быть счастливыми в отношениях. Почему одни отношения становятся крепкими и полными взаимного счастья, а другие рушатся, едва начавшись? Почему порой мы тратим годы на поиски идеального партнёра, только чтобы понять, что его не существует в том виде, в каком мы его себе представляли? Почему наши чувства переполняют нас, а иногда оставляют пустоту и разочарование? Ответы на эти вопросы лежат гораздо глубже, чем может показаться на первый взгляд. Они скрыты в нашем восприятии себя, в том, как мы понимаем и интерпретируем мир вокруг нас и, конечно же, в том, как мы взаимодействуем с мужчинами, на которых мы часто возлагаем огромные надежды и ожидания.

Эта книга – это не просто набор советов, как привлечь внимание мужчины или как угодить партнёру. Это путеводитель в мир, где мы изучаем себя и учимся понимать, что движет мужчинами, какие механизмы скрыты в их психике, что позволяет женщинам не только глубже вникать в отношения, но и строить их так, чтобы они приносили счастье

и гармонию. Понимание этих аспектов – ключ к построению не только крепких, но и здоровых отношений, где оба партнёра чувствуют себя равными, уважаемыми и любимыми.

Важно понимать, что любовь не существует в вакууме. Она не может быть успешной и долговечной, если мы сами не понимаем, чего хотим, не знаем, что ценим, не уверены в своих чувствах и желаниях. Часто мы привыкли к тому, что должны подстраиваться, угождать, скрывать свои желания ради того, чтобы сохранить отношения. Но в действительности такие подходы лишь ведут к внутреннему разочарованию и потере себя в партнёрстве. Мы сами становимся причиной того, что наши отношения не работают так, как мы бы того хотели.

Однако, всё это можно изменить. Понимание мужской психологии, умение общаться на глубоком уровне и открытость для того, чтобы быть услышанным и понятым – вот те ключи, которые откроют двери к гармонии в отношениях. В этой книге я не буду давать вам универсальных формул или обещаний, что если вы сделаете «это», то всё наладится. Нет. Вместо этого я помогу вам понять, как лучше понять своего партнёра, как научиться принимать его таким, какой он есть, и как научиться раскрывать себя так, чтобы строить отношения, которые приносят счастье, а не боль.

Может быть, вы пережили неудачные отношения, были в отношениях, которые истощали вас и не приносили удовлетворения. Или, возможно, вы просто хотите лучше понять,

как избежать повторения этих ошибок в будущем. В любом случае, эта книга поможет вам взглянуть на отношения по-новому. Вместо того, чтобы искать внешние причины несчастья, вы сможете начать смотреть вглубь себя и изменить то, что внутри, чтобы внешние обстоятельства начали меняться к лучшему. Важно понять, что для того, чтобы быть счастливой в отношениях, необходимо быть счастливой с собой. Только так можно создать те самые отношения, которые будут взаимными, поддерживающими и настоящими.

Погружаясь в эту книгу, вы откроете для себя не только психологию мужчин, но и секреты того, как стать лучшей версией себя для себя и для своего партнёра. Я приглашаю вас на путь, который требует мужества и готовности меняться. Ведь изменения, которые начнутся внутри вас, обязательно повлекут за собой изменения и в ваших отношениях. Эти изменения могут быть настолько мощными, что вы будете удивляться тому, как быстро и органично начнут происходить положительные сдвиги в вашей жизни.

Вместе мы будем шаг за шагом разбираться в ключевых аспектах взаимоотношений, которые могут как разрушать, так и создавать крепкие и гармоничные отношения. Ваши чувства, ваши ожидания и ваши действия – всё это будет иметь значение. И самое главное, вы научитесь быть в отношениях не только с мужчиной, но и с собой, что является основой для создания долгосрочных и счастливых связей. Давайте начнём это путешествие.

Глава 1. Основы мужской психологии: Как мужчины думают и что ими движет

Когда женщина начинает искать ответы на вопросы о том, как мужчины воспринимают отношения, что ими движет, почему они поступают так или иначе, она обычно сталкивается с набором стереотипов и недосказанностей. Мужчины – это такие загадочные существа, которые часто кажутся далекими и трудными для понимания. Женщины, в свою очередь, привыкли воспринимать эмоции и чувства как важнейший элемент своих отношений, тогда как мужчины часто действуют из прагматических побуждений или под влиянием менее очевидных для женщин факторов. Эта разница в восприятии и подходах может стать причиной многих недоразумений, обид и недовольства, если не понять, что именно движет партнёром, когда он действует так, как ему привычно.

Представьте себе ситуацию, когда ваша подруга делится с вами переживаниями о мужчине, которого она встретила недавно. Она рассказывает, как замечательно всё начиналось – как он был внимателен, как она чувствовала себя важной и желанной. Но вот прошла неделя, и его поведение изменилось. Он стал менее общительным, реже звонил, исче-

зал на несколько дней, не давая объяснений. Она переживает, чувствует себя неуверенно и задается вопросом, почему он так поступает. Она переживает за себя, переживает за отношения, ведь на её взгляд, такое поведение не логично, оно нарушает естественный ход событий, который она себе рисовала. Но что если она начнёт смотреть на ситуацию не с точки зрения её личных ожиданий, а с точки зрения того, как воспринимает мир сам мужчина?

Для мужчин, особенно в начале отношений, очень важен баланс между свободой и привязанностью. Мужчина, который на первых порах проявляет чрезмерное внимание, старается постоянно быть рядом, часто демонстрирует заботу и искренность, может в какой-то момент почувствовать, что теряет свою автономию, что он становится слишком привязанным и ограниченным. Это не означает, что он не ценит женщину или не хочет быть с ней, но его психика, приверженная более логическому и прагматичному восприятию мира, нуждается в пространстве. Женщина, в свою очередь, может воспринимать это как охлаждение, как сигнал, что ему уже не интересно, что он охладел. И вот возникает конфликт: её восприятие эмоций и потребность в постоянной связи сталкиваются с его необходимостью сохранять личное пространство.

Эта динамика проистекает не из желания одного из партнёров навредить другому, а из различий в подходах к отношениям. Мужчины, как правило, стремятся к независимо-

сти, к своей внутренней гармонии, которая не всегда тесно связана с эмоциями и чувствами, которые они открыто демонстрируют. Они не всегда выражают свою привязанность словами или поступками так, как это делают женщины. Их любовь может быть менее эмоционально открытой, но не менее глубокой. И часто, если женщина начнёт воспринимать такие моменты не как отстранённость, а как необходимость для мужчины вернуть свою гармонию, она может легче пережить периоды его молчания или дистанцирования. Мужчина не всегда знает, как выразить свои переживания словами, но он может проявить свою заботу через действия: он будет стараться обеспечить её безопасность, решать проблемы, которые она не может решить сама, а также давать ей возможность развиваться и сохранять свою личную независимость.

Когда женщина понимает эти аспекты мужской психологии, она становится более терпимой к его молчаливым периодам или моментам, когда его внимание немного ослабевает. Она начинает видеть в этом не проблему, а естественный процесс, который происходит, когда мужчина ищет баланс между отношениями и собственной независимостью. Важно научиться давать ему пространство, не воспринимая это как отказ или охлаждение. Такой подход позволяет женщине не только лучше понять мужчину, но и укрепить свои отношения с ним, создавая пространство для его личной свободы, что в свою очередь способствует более глубокому и здоровому взаимодействию в будущем.

Жизнь полна ситуаций, когда неправильное понимание действий и эмоций партнёра может привести к разрыву, который вовсе не был необходим. Мы часто видим мир через призму своих собственных переживаний и ожиданий, и часто не осознаём, что мужчины, как и женщины, могут быть уязвимыми, не всегда способными выразить свои чувства так, как это делает женщина. Если научиться распознавать сигналы, которые мужчина отправляет своим поведением, и интерпретировать их правильно, можно создать гораздо более крепкие и гармоничные отношения, где оба партнёра могут быть услышаны, поняты и приняты такими, какие они есть.

Глава 2. Женская интуиция: Как доверять своему внутреннему голосу

Мы все знаем, что интуиция – это нечто эфемерное, порой труднопонимаемое, но иногда она становится самым верным спутником в принятии решений. Женская интуиция, особенная и неповторимая, обладает мощной силой, которую многие женщины слабо осознают или, наоборот, недооценивают. И, наверное, одна из самых сильных ошибок, которые совершают женщины в отношениях, – это то, что они начинают доверяться внешним факторам или логике, игнорируя внутренний голос, который всегда предупреждает о том, что нужно прислушаться к себе и своей интуиции. Но как научиться ей доверять, когда окружающий мир так часто заставляет нас сомневаться в своих ощущениях и выводах?

Когда Татьяна, умная и успешная женщина, познакомилась с Сергеем, ей казалось, что все в его поведении и словах говорит о его искренности. Он был внимателен, заботлив, каждый его жест казался ей подтверждением того, что она встретила того самого человека, с которым можно построить будущее. Но в глубине души её что-то настораживало. Несмотря на все его проявления доброты и внимания, её внутренний голос твердил: «Осторожно, что-то не так».

На встречах с подругами она рассказывала, как идеально всё складывается, но, когда она оставалась наедине с собой, её интуиция не могла избавиться от того странного ощущения. И вот, спустя несколько месяцев отношений, когда Сергей неожиданно стал отдаляться, Татьяна поняла, что интуиция никогда её не подводила. Она просто не прислушивалась к тому, что ей подсказывало её сердце. Она игнорировала свою интуицию, делая выбор на основе того, что казалось правильным на поверхности, а не того, что подсказывала душа.

Но почему мы так часто сомневаемся в своей интуиции, особенно когда речь идет о людях, которых мы так сильно хотим понять и которых боимся потерять? Всё дело в том, что современное общество часто склоняет нас к рационализму, основанному на логике и внешних критериях. Мы привыкли искать доказательства, объяснения, формулы, следовать устоявшимся правилам. А интуиция – это нечто необъяснимое, что опирается на подсознание, которое в свою очередь вбирает в себя огромный опыт, восприятие и чувства, не всегда осознаваемые разумом. Когда мы доверяем своему внутреннему голосу, мы даём шанс своим чувствам быть услышанными и уважаемыми.

Возьмем, к примеру, разговор с подругой, которая рассказывает о своем мужчине. Она описывает его как идеального партнера – внимательного, заботливого и всегда рядом. Но среди слов и фраз проскальзывают моменты, которые её

беспокоят. Он бывает раздражён, уходит в себя, а её это пугает, хотя она сама не может объяснить, почему. Здесь вступает интуиция. Она подсказывает ей, что, возможно, есть нечто большее, чего она не видит. Иногда интуиция говорит не в словах, а в ощущениях, в том, как человек смотрит, как себя ведёт, в тени его мыслей и поступков.

Интуиция – это сигнал от нашего подсознания. Это не просто инстинкт, а целый механизм, вырабатывающийся на основе опыта и знаний, которые мы, порой, даже не осознаём. Например, вы можете почувствовать дискомфорт, находясь в компании определённого человека, даже не зная, что его поступки и манера поведения когда-то привели вас к этим ощущениям. И даже если этот человек внешне кажется совершенно безопасным, ваше подсознание может улавливать маленькие сигналы, которые вы не в состоянии воспринять на сознательном уровне.

Однако доверие к своей интуиции требует мужества. Это трудно – не искать рациональных объяснений, не следовать логике или общественным нормам. Женщины часто оказываются под давлением внешнего мира, который диктует, как должны выглядеть отношения, каким должен быть «правильный» мужчина, что должно происходить в отношениях на разных стадиях. Но интуиция не подчиняется этим правилам. Она говорит нам не о том, что «правильно», а о том, что «правда». И если мы научимся доверять этому внутреннему голосу, если будем прислушиваться к тому, что на са-

мом деле вызывает у нас трепет и беспокойство, мы научимся выбирать правильных людей, строить здоровые отношения и избегать тех ситуаций, которые могут привести к разочарованиям.

Женская интуиция – это не что-то магическое, это способность воспринимать мир на более глубоком уровне, чем тот, который нам предлагают стандарты и нормы. И когда мы начинаем доверять своему внутреннему голосу, мы открываем для себя целый мир – мир, в котором мы не зависим от чужих мнений, а действуем в соответствии с тем, что действительно важно для нас. Это шаг к тому, чтобы быть настоящими, чтобы быть честными с собой и с теми, кто рядом. И именно в этой доверии к себе и своей интуиции лежит ключ к счастью и гармонии в отношениях.

Глава 3. Любовь или привычка? Как отличить настоящие чувства от иллюзий

Многие женщины, оглядываясь на свои прошлые отношения, часто задаются одним и тем же вопросом: «Это была любовь или я просто привыкла?» Часто мы заполняем пустоту в жизни и сердце тем, что кажется правильным на определённый момент, но по прошествии времени осознаем, что под этим «чувством» скрывалась просто привычка, страсть или даже потребность в безопасности. Но как отличить настоящие, искренние чувства от того, что навязано обществом, собственными ожиданиями или же страхом одиночества?

Марина сидела у окна и смотрела на дождь, размышляя о своём последнем романе. Вся её жизнь, кажется, состояла из переплетений фраз и обещаний, которые ей когда-то казались глубокими и истинными. Он обещал, что будет рядом, что не уйдёт. Она верила в это. Он смотрел ей в глаза, говорил, как сильно любит, и она тоже верила, что между ними есть настоящая любовь. Но теперь, спустя несколько лет, сидя в этом полутёмном кабинете, она не могла ответить себе на вопрос, что было настоящим, а что – просто частью привычного мира, который она создала вокруг себя, чтобы избежать одиночества и невыполненных ожиданий.

Когда она его встретила, она чувствовала, что он был тем, кто заполнил пространство её жизни. Он заполнил её дни своими звонками, его слова и жесты были как глоток воздуха. Сначала она почувствовала эйфорию. Её сердце стучало быстрее, и каждый его взгляд заставлял её тронуться, а его прикосновения будто согревали всё тело. Но со временем эта интенсивность снизилась, как всегда, и она начала замечать, что его слова были скорее пустыми формулировками, чем выражением настоящих эмоций. Его действия стали предсказуемыми, а разговоры – повторяющимися, лишёнными той искренности, которую она когда-то ощущала. Однако она продолжала быть с ним. И не потому что искала истинную любовь, а потому что это стало привычкой. Она привыкла к его присутствию, к совместным вечерам, к ощущению стабильности, пусть даже эта стабильность была пустой.

Как часто в жизни мы оказываемся в ситуации, когда привязанность и любовь начинают перекликаться. Мы не всегда способны отличить одно от другого. Привычка к человеку – это не то же самое, что глубокие чувства. Привычка – это когда мы действуем на автопилоте, когда каждый день становится похож на предыдущий, а общение с партнёром становится ритуалом. Это те самые отношения, когда вы чувствуете, что уже не испытываете тех же эмоций, но всё равно продолжаете быть вместе, потому что не знаете, как по-другому. Страх одиночества, страх неизвестности, страх того,

что лучше не будет – вот что на самом деле вас удерживает. И это может длиться годами, пока однажды не наступает момент озарения, когда вы понимаете, что время прошло, а вы всё ещё не чувствуете того, что хотели бы чувствовать.

Настоящая любовь – это не просто следование за привычкой. Любовь требует присутствия, вовлечённости, в ней важно видеть и чувствовать партнёра, поддерживать и развиваться вместе. Истинные чувства не обременяют, они наполняют. Любовь всегда содержит в себе элемент удивления, искренности, желания делать друг для друга что-то новое, а не просто поддерживать статус-кво. Она двигается вперёд, несмотря на трудности, потому что каждый момент рядом с любимым человеком становится осмысленным и ценным.

Марина в конце концов сделала выбор. Она поняла, что привыкла к его компании, но эта привязанность уже не приносила ей счастья. Она не хотела больше быть с человеком, с которым просто комфортно. Она мечтала о более глубоком соединении, о чувствах, которые не базируются на привычке, а на настоящем взаимопонимании и страсти. И она решилась изменить свою жизнь, несмотря на все страхи и переживания.

Очень важно понимать разницу между любовью и привычкой. Мы все рано или поздно сталкиваемся с этой гранью. Бывают моменты, когда привязанность сливается с любовью, и мы не видим этой границы. Но в какой-то момент мы начинаем чувствовать пустоту, которая появляется

не от отсутствия партнёра, а от того, что мы просто продолжаем следовать привычке, а не живем настоящим, не стремимся к развитию. Привычка может успокаивать, но любовь всегда требует работы, осознанности и перемен.

Глава 4. Страх одиночества: Как не попасть в ловушку необдуманных отношений

Каждый человек, вне зависимости от своего возраста и опыта, сталкивается с этим страхом. Страх одиночества, который растёт, когда на горизонте не появляется человек, с которым можно было бы разделить жизнь, радости, переживания. Этот страх может быть настолько сильным, что мы готовы идти на компромиссы, изменять себя или даже вступать в отношения, которые изначально не приносят ни радости, ни удовлетворения. Страх одиночества – это как тень, которая преследует нас, и с каждым годом она становится всё более тяжёлой, всё более угнетающей. Этот страх заставляет нас забывать о том, что важно не количество отношений, а их качество.

Алена была умной и красивой женщиной. На первый взгляд у неё было всё – успешная карьера, дружная семья, верные друзья. Но внутри неё был пустой, тёмный уголок, в котором всегда жил один вопрос: «А что если я останусь одна?» Этот вопрос посещал её мысли каждое утро, каждый вечер, наполняя её сердце тревогой и неуверенностью. И даже несмотря на её успешную жизнь, на её добрые отношения с окружающими, она постоянно ощущала какую-то неосве-

щённую часть себя, которой не хватало другого человека, партнёра, с которым можно было бы делить всё. Внутренний страх одиночества становился всё более явным, и Алена начала замечать, как он влияет на её решения.

Она встретила Игоря на одном из корпоративных мероприятий. Он был внимателен, обаятелен, у них были общие интересы, и, несмотря на то, что она сразу не почувствовала той «искры», которая должна была возникнуть, она всё равно продолжала общаться с ним. Потому что внутри было это невыносимое ощущение – «Что если я не попробую? Что если я упущу шанс?» Это давление становилось всё сильнее, и она всё чаще оставляла свои сомнения без внимания. Она решила, что ей нужно быть с ним, чтобы наконец избавиться от этого чувства пустоты и одиночества.

По мере развития отношений она начала понимать, что Игорь – не тот человек, с которым она могла бы строить долгосрочные, гармоничные отношения. Он был эмоционально закрыт, его интерес к ней быстро угасал, а его потребности в отношениях не совпадали с её собственными. Но Алена продолжала находить оправдания его поведению. Она убеждала себя, что главное – это не быть одной, что главное – не поддаваться страху одиночества. Она гнала прочь мысли о том, что её чувства и потребности не совпадают с его. Она лишь пыталась оправдать своё решение, а страх остаться без партнёра продолжал мучить её.

Но однажды, оставшись наедине с собой, она поняла, что

её отношения с Игорем были лишь временным решением, попыткой заполнить пустоту, которую она так боялась увидеть. Она вспомнила, как часто раньше находила комфорт в одиночестве, как училась наслаждаться собственным обществом, как развивала свои увлечения и карьеры, а теперь её жизнь наполнилась искусственными заботами, ожиданиями, и переживаниями о человеке, который не был её настоящим партнёром. Она поняла, что страх одиночества заставил её выбрать не того, с кем она могла бы по-настоящему быть счастлива, а того, кто просто оказался рядом, когда ей казалось, что другого варианта нет.

Этот момент осознания был болезненным, но важным. Она освободилась от цепей, которые сама себе наложила. Она поняла, что одиночество – это не враг, а союзник, который даёт возможность найти настоящего партнёра, а не просто человека для того, чтобы заполнить пустоту. Одиночество – это шанс для самопознания, для роста, для восстановления. Это время, когда мы можем очиститься от иллюзий и научиться быть счастливыми сами по себе. Тот, кто боится одиночества, никогда не будет готов к настоящим, глубоким и здоровым отношениям.

Многие женщины боятся одиночества и пытаются избежать его любой ценой. Они начинают отношения не потому, что они хотят любви или партнёрства, а потому что боятся, что они не смогут быть счастливы одни. Но правда заключается в том, что только когда мы научимся быть счастли-

выми сами по себе, когда мы научимся быть в мире с собственными мыслями и чувствами, мы сможем создать настоящие отношения с кем-то другим. Если мы не научимся жить в одиночестве, мы никогда не сможем по-настоящему наслаждаться отношениями, потому что будем искать в другом человеке не партнёра, а спасение от внутренней пустоты.

Страх одиночества часто становится причиной необдуманных решений, не тех отношений, которые помогут нам стать лучше, а тех, которые просто заполняют время и пространство. Это важно понимать, потому что когда мы перестаем бояться одиночества, мы открываем дверь для настоящих, искренних и гармоничных отношений, где каждый партнёр ценит и уважает себя, а не пытается заполнить пустоту другого.

Глава 5. Сила уязвимости: Почему открытость делает нас сильнее

Уязвимость – это слово, которое вызывает множество противоречивых ощущений. Для многих женщин открыться другому человеку, особенно в вопросах, касающихся эмоций и внутренних переживаний, кажется не только сложным, но и опасным. Мы часто ассоциируем уязвимость с слабостью, с потерей контроля над собой, с возможностью быть отвергнутыми или преданными. Но что если я скажу, что уязвимость – это не то, что делает нас слабыми, а то, что на самом деле открывает нам путь к настоящей силе?

Лена всегда была той, кто держал всё внутри. Она была уверена в своих силах, умела справляться с любыми ситуациями, не показывая, насколько она устала, насколько её внутренний мир был наполнен тревогами. Она верила, что если будет достаточно сильной, если будет держать свои эмоции под контролем, то никто не сможет её сломать. Она строила вокруг себя стены, которые с каждым годом становились всё выше. Но когда в её жизни появился Петр, всё изменилось. Он был другим. Он не ожидал от неё, чтобы она была «совершенной» и всегда сильной. Он был внимателен, интересовался её внутренним миром, и это заставляло её чувствовать себя уязвимой.

Сначала она пыталась игнорировать свои чувства, боясь, что если откроется, то утратит ту самую силу, которая всегда помогала ей оставаться на плаву. Но Петр продолжал спрашивать, интересоваться, и она чувствовала, как её стена начала разрушаться. Страх перед уязвимостью был настолько сильным, что она несколько раз пыталась избегать откровенных разговоров с ним. Но в какой-то момент, когда она была на грани эмоционального истощения, она поняла: эта стена не защищает её, а наоборот, держит её в изоляции. Она осознала, что её собственные страхи не позволяют ей по-настоящему жить и любить.

И вот, однажды, после особенно тяжёлого дня, Лена решилась. Она рассказала Петру о своих переживаниях, о том, как она всегда боялась потерять контроль над своими чувствами и быть уязвимой. Она сказала ему, что боится показывать свою слабость, что она привыкла быть опорой для всех вокруг и не хочет, чтобы кто-то видел её с другой стороны. Петр молчал несколько секунд, а потом просто взял её за руку и сказал: «Это не слабость. Это то, что делает тебя человеком, Лена». В тот момент, когда она позволила себе быть уязвимой, когда призналась в своих страхах и сомнениях, она почувствовала, как её сердце наполнилось силой. Сила, которую она искала везде, но не могла найти в попытках быть совершенной.

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.