

Лилия Роуз

# *От страха к себе*

Путь женщины к уверенности и свободе



**Лилия Роуз**  
**От страха к себе.**  
**Путь женщины**  
**к уверенности и свободе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73115083](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73115083)*

*ISBN 9785006896635*

**Аннотация**

«От страха к себе: путь женщины к уверенности и свободе» – это глубокая и честная книга о внутренней трансформации женщины. О страхах, сомнениях, вине и усталости, которые мешают быть собой, и о том, как шаг за шагом вернуть внутреннюю опору. Через реальные истории, психологические размышления и практики автор помогает научиться слышать себя, выстраивать границы, отпускать прошлое и обрести уверенность, основанную не на ожиданиях других, а на принятии и любви к себе.

# Содержание

Введение	5
Глава 1: Понимание страха как барьера на пути к уверенности	7
Глава 2: Роль самооценки в формировании уверенности	10
Глава 3: Влияние воспитания и социальных стандартов на женщину	13
Глава 4: Освобождение от прошлого: как отпустить старые страхи и травмы	17
Глава 5: Практики для повышения уверенности в себе	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**От страха к себе  
Путь женщины  
к уверенности и свободе**

**Лилия Роуз**

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0068-9663-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Каждая женщина в какой-то момент своей жизни сталкивается с вопросом, который звучит как вызов: Кто я? Этот вопрос может звучать в разные моменты – в юности, когда только начинается путь в мир взрослой жизни, или в зрелости, когда достигнуты многие внешние цели, но внутри остаётся чувство пустоты. Иногда этот вопрос появляется в самых неожиданных ситуациях – в тишине, наедине с собой, в моменты боли, отчаяния или просто в поисках смысла. Он возникает не только в моменты сомнений, но и в те моменты, когда на горизонте появляется что-то новое, неизведанное, что требует от нас силы, уверенности и смелости. Ответ на этот вопрос не всегда даётся легко, и многие из нас тратят годы на поиски этого ответа. Кто мы? Какие мы? Что нам нужно для того, чтобы чувствовать себя живыми, уверенными, счастливыми? Женщинам часто приходится искать свой путь в мире, где слишком много чужих ожиданий, стереотипов и требований. Мы должны быть красивыми, успешными, заботливыми, умными, независимыми – и всё это одновременно. Но когда все эти роли накладываются друг на друга, возникает внутренний конфликт. Мы становимся заложниками своих собственных ожиданий и чужих стандартов. В этой книге я предлагаю вам отправиться в путь – путь от страха к уверенности. Я не обещаю мгновенных решений

или волшебных методов. Этот путь требует терпения, самопознания и готовности меняться. Мы будем исследовать, как страхи, неуверенность и сомнения становятся неотъемлемой частью нашей жизни и как их можно преодолеть. Я расскажу вам о том, как важно научиться доверять себе, как найти в себе силу и уверенность, которые, возможно, скрыты глубоко внутри, но всегда были рядом. И как сделать этот путь не просто возможным, а реальным и осязаемым. Это не будет просто теория, это будет реальная жизнь. В каждом абзаце, в каждом примере, в каждой истории вы найдете что-то знакомое, близкое, что отзовется в вашем сердце. И, возможно, именно это пробудит в вас желание двигаться дальше, открывать новые горизонты и становиться тем человеком, которым вы всегда мечтали быть. Важно понимать: изменения – это не что-то, что происходит быстро и безболезненно. Это процесс, который требует времени и усилий, но, пройдя его, вы обретёте внутреннюю гармонию, уверенность в себе и, самое главное, свободу быть собой. Я приглашаю вас не просто читать эту книгу, а стать её частью. Погрузитесь в каждый её шаг, сделайте из неё план своей личной трансформации. Давайте начнём этот путь вместе. С каждым новым шагом, с каждым новым осознанием, вы будете чувствовать, как внутренние барьеры исчезают, а на их месте появляется свет – свет уверенности и силы, которые всегда были внутри вас.

# Глава 1: Понимание страха как барьера на пути к уверенности

Страх. Это слово имеет множество значений и оттенков. Иногда оно кажется нам таким знакомым, что мы даже не осознаём, как часто оно сопровождает нас в жизни. Страх – это не только опасность, скрытая в темноте или громкий шум за окном. Это те неясные тревоги, что поселяются в нашем разуме, прежде чем мы сделаем важный шаг. Страх – это ощущение беспомощности, когда перед нами стоит задача, а внутри звучит голос, который шепчет: «Ты не справишься». Это чувство, когда, несмотря на успешные достижения, мы все равно ощущаем, что чего-то не хватает, что не можем быть уверенными в себе, в своей силе и своих способностях. Женщина, чья жизнь кажется успешной на внешнем уровне – карьера, семья, друзья – часто сталкивается с тем, что внутри не хватает уверенности. Она может чувствовать, что не заслуживает этих успехов, что вот-вот всё рухнет, что она не стоит того, чтобы быть счастливой, успешной и уверенной. Это ощущение возникает, когда её внутренний мир не соответствует внешнему. И что же делать, когда внутри царит хаос, а снаружи все как будто идеально? Я помню момент в своей жизни, когда почувствовала, как страх стал буквально удерживать меня на месте. Это был момент, когда мне предложили важную должность в компа-

нии, к которой я стремилась много лет. Внешне я была готова. У меня был опыт, знания, поддержка коллег. Но внутри я была охвачена ужасом. Я боялась, что не справлюсь с новыми обязанностями, что окажусь не такой, как другие, что мои слабости и недостатки станут очевидны для всех. С каждым днём этот страх становился всё сильнее, и вместо того, чтобы радоваться новым возможностям, я переживала, как всё разрушится. Многие женщины, которых я встречала в своей практике, говорят то же самое: «Я боюсь потерпеть неудачу», «Я не уверена, что могу справиться», «Я не достойна быть успешной». Эти слова, как старые знакомые, появляются в разговорах с друзьями, в откровенных беседах, и даже, что страшнее, в молчаливых саморефлексиях. Часто мы не замечаем, как страх становится частью нашей идентичности, как он проникает в каждый уголок нашей жизни, мешая двигаться вперёд. Этот страх не всегда имеет четкие очертания, он скрывается в мелочах. Он может появиться, когда мы думаем о важных жизненных решениях: сменить работу, начать новый проект, изменить образ жизни. Он может возникнуть, когда нам нужно сказать «нет» или поставить границы в отношениях. Мы начинаем сомневаться, что справимся, боимся показаться слабыми или недостаточно хорошими. Иногда этот страх настолько силен, что кажется, будто мир рушится вокруг нас, и нет сил бороться. Но что, если мы сможем встретиться с этим страхом лицом к лицу? Что, если вместо того, чтобы убегать от него, мы научимся вос-

принимать его как сигнал? Страх – это не враг, это тот, кто помогает нам понять, где мы ещё не уверены в себе, где наши слабости, где наш потенциал для роста. Это своего рода индикатор, который подсказывает, что есть место для изменений и развития. Я вспомнила, как в тот момент, когда я стояла на пороге нового этапа своей жизни, я решила не убежать от страха. Я стала воспринимать его как своего учителя. Я позволила себе признать, что боюсь, что сомневаюсь, и это нормально. Я позволила себе ошибаться и учиться на этих ошибках. Я открыла для себя, что страх – это не барьер, который мешает, а, наоборот, возможность для роста и уверенности. Принятие страха как неизбежной части нашего пути к уверенности – это первый шаг. Когда мы перестаём бояться самого страха, когда понимаем, что он не определяет нас, а лишь даёт нам возможность понять, где именно нужно работать, где нужно меняться – тогда мы можем двигаться вперёд с уверенностью. Страх – это просто сигнал к тому, что перед нами новый опыт, новая возможность. Вместо того чтобы уклоняться от страха, давайте научимся смотреть ему в глаза и идти дальше. Потому что именно в преодолении страха рождается наша настоящая уверенность.

## **Глава 2: Роль самооценки в формировании уверенности**

Когда мы говорим о уверенности, первое, о чём следует подумать, – это самооценка. Эта невидимая, но мощная сила определяет, как мы воспринимаем себя, свои возможности и своё место в этом мире. Самооценка – это то внутреннее зеркало, в котором мы видим себя и через которое мир воспринимает нас. Иногда это зеркало искажает реальность, показывая нам искажённое изображение, и мы начинаем верить в это изображение, забывая, что на самом деле мы гораздо сильнее, чем думаем. Я вспоминаю одну женщину, с которой мне довелось работать несколько лет назад. Её имя было Лена, и она была успешным руководителем в крупной компании. Со стороны её жизнь казалась идеальной: карьера, семья, друзья. Но каждый раз, когда она сталкивалась с новой задачей или вызовом, она чувствовала внутренний страх и сомнения. Лена не могла поверить в свои силы, даже несмотря на то, что уже многократно доказала свою способность справляться с трудными ситуациями. Её самооценка была на уровне низкого порога, и это ощущение пустоты, которое она не могла объяснить, начинало проникать в её повседневную жизнь. Мы начали работать с её восприятием себя, с тем, как она видела свою ценность. Оказавшись на её месте, многие бы сказали, что она прекрасно осозна-

ёт свою ценность как профессионал. Но когда мы заглянули внутрь её разума, стало ясно, что Лена видела себя не как победителя, а как человека, который всегда должен доказывать свою значимость. Каждый успех был для неё не чем-то заслуженным, а скорее случайностью или стечением обстоятельств. Она боялась, что однажды все её достижения разоблачатся, и она окажется на своём истинном месте – месте, где её «настоящие» способности окажутся недостаточными. Эта тревога сидела глубоко внутри неё. Самооценка, как я научилась, – это не то, что приходит в готовом виде, как какое-то чуждое качество. Это не те слова, которые говорят нам другие. Это не внешние награды или признания. Самооценка – это внутреннее восприятие себя, основанное на личном опыте, на том, как мы реагируем на жизнь, на то, как мы принимаем свои ошибки и успехи, на том, как мы относимся к себе в моменты слабости. Если мы не умеем видеть свою ценность, если постоянно ищем подтверждений снаружи, наша уверенность будет шаткой. Мы будем стоять на песке, а не на твёрдой почве. Мне пришлось объяснить Лене, что самооценка не определяется тем, как другие оценивают её, а тем, как она воспринимает себя. «Ты уже доказала свою ценность», – сказала я ей, – «и нет нужды снова и снова доказывать, что ты достойна успеха». Это не был момент внезапного прозорливого осознания, но это был момент начала пути. Мы начали работать над тем, чтобы Лена поняла и приняла, что её успехи были результатом её уси-

лий, её знаний, её выбора. Это был процесс, который не мог произойти за один день, но каждое маленькое осознание, каждое переосмысленное убеждение добавляло новые кирпичики в её внутреннюю уверенность. Я часто вижу в своей практике, как женщины борются с внутренними барьерами, создаваемыми их низкой самооценкой. Страх перед ошибками, боязнь публичного осуждения, постоянное ощущение неуверенности – всё это коренится в том, как мы оцениваем себя. Когда мы думаем, что не достойны чего-то, что не можем быть успешными, уверенность будет так же далека, как звезда на небе. Но если мы начнём смотреть на себя с добротой и принятием, если научимся доверять себе, шаг за шагом мы увидим, как изменяется наше отношение ко всему вокруг. Самооценка – это не статичное качество. Это не что-то, что даётся нам раз и навсегда. Это то, что нужно развивать и укреплять, точно так же, как мышцы в теле. Поначалу будет сложно, и мы будем сомневаться. Но с каждым днём, с каждым шагом, с каждым позитивным действием мы будем укреплять свою уверенность в себе. И в какой-то момент мы будем смотреть в зеркало и видеть человека, который достоин успеха, который способен на многое, который знает, чего хочет, и верит в свои силы. И эта вера будет основой уверенности.

## **Глава 3: Влияние воспитания и социальных стандартов на женщину**

Когда мы рождаемся, мир уже имеет свои ожидания и требования, которые начинают формировать нас с самого раннего возраста. Для женщин эти ожидания зачастую обретают форму целого набора стереотипов, которым, по мнению общества, мы обязаны соответствовать. Мы должны быть красивыми, сдержанными, заботливыми, успешными, но в то же время не слишком амбициозными, чтобы не угрожать окружающим. В этих ожиданиях и требованиях есть жесткие рамки, за пределами которых «нормальная» женщина, как кажется, не существует. Я помню, как одна из моих подруг, Юля, поделилась со мной историей, которая наглядно показала, насколько сильно воспитание и социальные стандарты могут сдерживать развитие. Юля выросла в семье, где всегда подчеркивалось, что женщина должна быть «молчаливой» и «не заметной». Её мать всегда повторяла: «Женщина должна быть скромной, чтобы её уважали». Эти слова Юля слышала почти ежедневно, и с течением времени они стали частью её внутреннего диалога. Юля достигала успеха в работе, но каждый раз, когда ей нужно было заявить о себе или занять лидирующую позицию, она чувствовала дискомфорт. Её сердце начинало биться быстрее, и в голове всплывали слова матери: «Не будь слишком яркой, иначе

тебя не примут». Эта установка вызывала у Юли страх перед тем, чтобы быть собой. Она не могла понять, почему с каждым шагом, который она делала для своей карьеры, ей становилось всё сложнее быть уверенной. Что же происходит, когда мы растём в условиях, где нам не позволено быть собой? Мы начинаем верить, что определённые части нашей личности – те, которые могут не совпадать с шаблонами, навязанными обществом – являются ненормальными или даже неправильными. Мы начинаем скрывать свои истинные желания и стремления, потому что боимся осуждения, боимся, что не будем приняты в кругу «нормальных» женщин, тех, кто соответствует правилам и стандартам. И здесь возникает парадокс: чем больше мы пытаемся соответствовать внешним ожиданиям, тем дальше уходим от самих себя. Стереотипы – это не только то, что мы слышим в детстве. Это те образы, которые формируются по мере взросления, через литературу, телевидение, разговоры с друзьями, взгляды коллег и даже через то, как окружающие реагируют на нас. Мы живем в мире, где женщинам по-прежнему преподносят модели поведения, которые слишком часто являются универсальными и неподдающимися индивидуализации. Когда женщина пытается проявить свою силу или самостоятельность, её порой воспринимают как угрозу, ведь это противоречит стереотипу «женщины, которая должна быть мягкой, уступчивой и не слишком заметной». Помню, как однажды, на встрече с клиентом, я услышала удивительную фразу от женщины,

которая достигла впечатляющих результатов в своей профессии. Она сказала: «Я всегда стараюсь быть мягкой и поддерживающей, потому что я чувствую, что если я проявлю твёрдость, то меня не будут любить». Эти слова застали меня врасплох, ведь эта женщина была умной, успешной и несомненно обладала большим внутренним потенциалом. Но её страх не быть принятой в обществе, где женщины часто ассоциируются с мягкостью, ещё раз подтверждал, как сильно социальные стандарты могут ограничивать наш личностный рост. Не стоит недооценивать тот эффект, который оказывает воспитание и социальные модели поведения на нашу личность. То, что мы усваиваем в детстве, становится частью нашего внутреннего мира. Мы научаемся оценивать себя по тому, как хорошо соответствуем этим моделям. И если вдруг обнаруживаем, что не попадаем в рамки, то начинаем сомневаться в себе. Женщина, которая с детства слышала, что она должна быть «отличной хозяйкой» или «идеальной матерью», может всю жизнь чувствовать, что её успехи в других областях жизни незначительны. Но ведь жизнь многогранна, и успешная женщина – это не та, которая всегда в традиционных рамках. Это та, которая находит свой собственный путь, кто бы что о ней ни думал. Этот процесс самопознания, принятия своей силы и своей уникальности начинается с того, чтобы осознать влияние этих внешних стандартов и стереотипов. Мы не обязаны следовать чужим путям. Мы можем создавать свои собственные. И как только

мы перестанем сдерживать себя в этих границах, наша уверенность начнёт расти. Мы начнём быть собой. Мы перестанем пытаться угодить всем вокруг, а начнём быть честными с собой, что, возможно, окажется самым важным шагом на пути к уверенности.

## **Глава 4: Освобождение от прошлого: как отпустить старые страхи и травмы**

Прошлое часто становится тем невидимым грузом, который мы носим с собой, не осознавая, насколько он влияет на наше настоящее. Страхи, травмы, невыраженные эмоции и обиды – всё это имеет невероятную силу. Мы живём с этими воспоминаниями, которые, казалось бы, давно ушли, но на самом деле они прочно укоренены в нас, влияя на каждое наше решение, поведение и восприятие. Прошлое, если не научиться его отпускать, может держать нас в своих оковах, мешая двигаться вперёд. Я часто сталкиваюсь с женщинами, которые не могут по-настоящему раскрыться, не могут полностью поверить в себя и свои силы именно потому, что их прошлое не отпускает. И они не всегда понимают, как это происходит. Мы привыкли думать, что «время лечит», но это не всегда так. Время может сгладить боль, но не всегда устраняет её причину. Нерассмотренные травмы, неотпущенные обиды, неоправданные ожидания – все эти «незавершённые дела» из прошлого могут быть причиной того, что мы не можем стать той женщиной, которой хотим быть. Я вспоминаю Кристину, одну из моих клиенток, которая пришла ко мне с вопросом: «Почему я

не могу быть счастлива, даже когда у меня всё есть?» Кристина была успешной женщиной, у неё была замечательная семья, хорошая работа, друзья. Но она всё время чувствовала, что что-то не так. В её глазах не было радости, и её улыбка казалась какой-то натянутой. Мы начали разбирать её прошлое, и оказалось, что в детстве Кристина пережила сильное эмоциональное травмирование. Её мать постоянно сравнивала её с другими детьми, заставляя чувствовать, что она недостаточно хороша. Каждое её достижение, несмотря на его внешнюю значимость, было принижено или игнорировано. Эти детские переживания оставили в Кристине след, который она не могла осознать, но который продолжал влиять на её жизнь. В каждое новое достижение она вкладывала огромные усилия, потому что не могла поверить в то, что она может быть достойна счастья и успеха без одобрения других. Освобождение от прошлого начинается с признания: мы не можем изменить то, что уже было. И это не значит, что нужно забыть или игнорировать боль. Напротив, чтобы отпустить, нужно сначала почувствовать её полностью, принять её как часть своей истории, а не как то, что определяет нас на всю жизнь. Мы не можем контролировать, что происходило с нами в прошлом, но мы можем выбрать, как это будет влиять на наше настоящее и будущее. В процессе работы с Кристиной мы сосредоточились на том, чтобы она осознала, что её прошлые переживания не определяют её ценность как человека. Она начала работать над тем, чтобы про-

стить свою мать – не потому, что она оправдывала её поведение, а потому что хотела освободить себя от оков этих воспоминаний. Это был долгий и трудный процесс. Кристине пришлось столкнуться с теми чувствами, которые она долго пыталась избегать: с горечью, с разочарованием, с чувством невидимости. Но именно через этот процесс она смогла отпустить их. Она поняла, что её жизнь – это не продолжение травмированного детства, а совершенно новая глава, которую она может писать сама. Это не означает, что отпускание прошлого всегда будет лёгким. Иногда боли и травмы глубоко укореняются, и их отпускание требует времени, терпения и работы над собой. Но важно понять: освобождение от прошлого – это не просто прощение других, это прощение себя. Мы должны научиться быть добрыми к себе, прощать себе ошибки и принять тот факт, что мы не можем контролировать всё, что с нами происходило. Когда мы это осознаём, мы перестаём быть рабами прошлого. Принятие того, что мы не можем изменить свою историю, но можем изменить своё отношение к ней, даёт невероятную свободу. Мы начинаем жить настоящим моментом, а не в тени прошлых событий. Это освобождает место для новых ощущений, новых переживаний и нового роста. Путь освобождения от прошлого – это путь любви к себе, путь признания своей силы, несмотря на все пережитые трудности. И каждый раз, когда мы отпускаем старые страхи и травмы, мы делаем шаг вперёд в светлое и уверенное будущее.

## Глава 5: Практики для повышения уверенности в себе

Каждому из нас, кто когда-либо чувствовал неуверенность, знакомо это состояние, когда внутренний голос шепчет: «Ты не справишься. Ты не достоин». Эти моменты сомнений могут приходить в самые неожиданные моменты, и, как правило, они касаются самых важных решений. На самом деле, каждый из нас имеет внутри себя источник силы и уверенности, но порой он скрыт за облаками страха и самоосуждения. И путь к уверенности не обязательно должен быть долгим и тернистым, если мы научимся пользоваться простыми, но действенными практиками, которые помогут нам вернуть контроль над своей жизнью. Я помню, как однажды встретила Светлану, женщину средних лет, которая чувствовала себя «не на своём месте». Она всегда добивалась успеха на работе, но когда речь шла о личной жизни или о каком-то новом начинании, внутри неё сразу же появлялся голос сомнений. Светлана не могла поверить в себя, она не могла позволить себе расслабиться и принять свои достижения как нечто заслуженное. На вопрос, что её сдерживает, она ответила: «Мне кажется, я не достойна быть счастлива, у меня не хватит сил». Это была неуверенность, основанная на прошлых неудачах и страхе перед будущим. Но эта неуверенность не была реальной. Она была всего лишь иллюзи-

ей, которую Светлана сама себе создала. Мы начали работать с несколькими практиками, которые, на мой взгляд, являются основой для развития уверенности. Одна из самых простых и мощных – это ведение дневника успехов. На первый взгляд, это может показаться чем-то банальным, но именно этот инструмент позволяет нам понять, сколько всего хорошего мы уже сделали, сколько раз нам удавалось преодолеть трудности. Светлана начала записывать в дневник каждый свой маленький успех, будь то завершение проекта на работе, хороший разговор с коллегами или простой момент, когда она была благодарна себе за то, что справилась с задачей. Со временем она заметила, что её восприятие себя меняется. Эти маленькие записи давали ей силы двигаться дальше, напоминали, что она не одинока в своих стремлениях и что её усилия не проходят незамеченными. Ещё одной важной практикой стала техника аффирмаций. Многие люди недооценят силу слов, которые мы говорим себе, но они обладают невероятной силой. Мы часто склонны быть более жестокими по отношению к себе, чем к другим, и эти внутренние разговоры становятся частью нашего восприятия. Светлана начала ежедневно повторять несколько положительных утверждений: «Я достойна успеха», «Я способна справиться с любыми трудностями», «Мои усилия важны, и я могу на них опереться». Сначала она сомневалась, что это что-то изменит, но спустя несколько недель она начала ощущать, как её внутренний мир меняется. Она не только начала боль-

ше верить в свои силы, но и начала ощущать, что её энергия становится более направленной, а её действия – более уверенными. Не менее важным инструментом является визуализация. Представьте себе, что вы уже добились успеха, что вы уже достигли своей цели. Почувствуйте, как это – быть успешным, уверенным в себе человеком. Каждая деталь важна: как вы себя ощущаете, что происходит вокруг, какие эмоции вас наполняют. Когда Светлана впервые попробовала эту практику, она не могла увидеть себя уверенной женщиной. Но через несколько недель, практикуя визуализацию каждый день, она начала ощущать, как её тело и мысли наполняются уверенностью. И это чувство постепенно переносилось в реальную жизнь. Она научилась смотреть на сложные ситуации как на вызовы, а не как на угрозы. Она почувствовала, что может справляться с тем, что раньше казалось невозможным. Практики, такие как ведение дневника успехов, аффирмации и визуализация, создают мощную основу для уверенности. Но есть ещё один важный момент: умение работать с собой в трудные моменты. Нам часто кажется, что уверенность – это состояние, которое должно быть постоянным, что оно должно оставаться с нами всегда. Но на самом деле уверенность – это не что-то, что появляется и остаётся навсегда. Это то, что мы тренируем, как мышцы. Каждый раз, сталкиваясь с сомнениями или страхами, мы можем выбирать, как на них реагировать. Светлана, например, поняла, что когда сомнения накрывают

её, она может не подавлять их, а, наоборот, разрешить себе почувствовать их и затем с благодарностью отпускать. Это означало признание своих чувств, а не борьбу с ними. Путь к уверенности не бывает лёгким, но он становится возможным, когда мы начинаем осознавать свою силу и готовность меняться. И эти практики – лишь начало. Мы все можем быть уверенными, если начнём шаг за шагом восстанавливать свою внутреннюю гармонию и осознавать, что каждый успех, каждый шаг, каждая победа над собой уже является проявлением нашей силы. Уверенность – это не что-то, что приходит от других, а то, что мы развиваем в себе, каждый день, через маленькие действия и осознания.

# 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.