

18+

ЛИЛИЯ РОУЗ

Незаменимая

ПРО ЖЕНЩИНУ, КОТОРУЮ
ВЫБИРАЮТ, А НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ

Лилия Роуз
Незаменимая. Про
женщину, которую
выбирают, а не используют

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73211078

ISBN 9785006914292

Аннотация

Эта книга – о женщине, которая возвращает себе ценность. О том, как выйти из роли удобной, перестать заслуживать любовь и начать выбирать себя. Здесь нет манипуляций и игр – только честный разговор о границах, самоощущении и внутренней опоре. «Незаменимая» – для тех, кого хотят не использовать, а выбирать. Для женщин, которые готовы быть собой и больше не соглашаться на меньшее.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Женская ценность: что это и почему она важна	8
Глава 2. Как понять, что ты становишься «удобной» женщиной	11
Глава 3. Как вернуть свою ценность после потери уверенности	14
Глава 4. Мужчина и женщина: психологические различия в восприятии ценности	18
Глава 5. Страх потери: как он работает и почему он так важен	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Незаменимая Про женщину, которую выбирают, а не используют

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1429-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждая женщина, с которой я встречалась, хотела быть значимой. Не просто любимой или ценимой, а такой, без которой жизнь мужчины теряла бы смысл. Каждая из них, втайне или явно, мечтала стать центром мира, магнитом, который притягивает, удерживает и вызывает желание бороться за её внимание. Но при этом почти каждая сталкивалась с тем, что их ценность часто оказывалась не замеченной, а её места в жизни мужчины казались временными, а порой даже само собой разумеющимися. Почему так происходит? Почему, даже имея всё, что нужно для построения сильных, гармоничных отношений, женщина ощущает себя как-то невидимой, незащищенной и ненужной? На протяжении многих лет мне приходилось наблюдать за тем, как женщины теряли себя в поисках любви, самопожертвования ради партнёра и искреннего стремления быть нужными. И чаще всего этот путь оборачивался не радостью, а разочарованием. Уходя в отношения с полным погружением, теряя свою ценность в глазах партнёра, они не понимали, что их истинная сила не в том, чтобы быть идеальными и соответствовать чьим-то ожиданиям, а в том, чтобы быть уверенными в своей уникальности и ценности – прежде всего для себя. И именно через эту внутреннюю силу, без страха потерять, через настоящую уверенность, основанную на самоуважении, мож-

но создать такие отношения, где партнёр боится потерять тебя не из-за твоей зависимости от него, а из-за того, как ты сама себя ценишь. Эта книга о том, как научиться быть женщиной, рядом с которой мужчина ощущает свою силу, но не из-за её слабости или зависимости, а из-за того, что она может быть самодостаточной и независимой. О том, как вернуть или сохранить свою ценность в отношениях, не становясь жертвой, не теряя свою личность. В конце концов, настоящий мужчина, который знает, что теряет не просто женщину, а часть себя, никогда не будет относиться к тебе как к «временной» или «забытой» женщине. Он будет бояться потерять тот бесценный дар, который ты представляешь. Но как этого добиться? Как вернуть или сохранить свою ценность, когда окружающий мир и даже любимые люди порой тянутся к нам только за тем, чтобы удовлетворить свои собственные потребности и желания? Как научиться быть женщиной, которая не теряет свою индивидуальность и делает из этого свою силу, не переставая быть любимой? И самое главное – как понять, что ты сама должна быть в центре своей жизни, чтобы дать своему мужчине повод бояться тебя потерять? Ответы на эти вопросы мы будем искать в этой книге. Понимание своей ценности, осознание того, что твоя сила не в том, чтобы угождать другим, а в том, чтобы оставаться верной себе, поможет тебе занять то место, которое ты заслуживаешь – место, откуда нельзя уйти, потому что ты – ценность, которая невозможно заменить. В этой книге

ты найдешь практические методы и психологические подходы, которые помогут тебе не только обрести гармонию внутри себя, но и стать той женщиной, с которой мужчина готов пройти весь путь, боясь тебя потерять.

Глава 1. Женская ценность: что это и почему она важна

Женская ценность – это не то, что можно увидеть в зеркале или измерить по количеству комплиментов, которые ты получаешь, или по тому, как часто тебя хотят. Женская ценность не измеряется стандартами красоты, успеха или материального положения. Это не что-то внешнее, а глубоко внутреннее, то, что присутствует в тебе, даже когда ты остаёшься одна, когда никто не смотрит и когда всё вокруг меняется. Ценность женщины заключается в её способности быть собой, в её глубоком самопонимании и уверенности, которые исходят не от внешних обстоятельств, а от внутреннего мира. Возможно, ты когда-то чувствовала, что, несмотря на все свои достижения и качества, что-то всё равно не так. Ты пыталась угодить, стать удобной, стать идеальной для кого-то, и в какой-то момент заметила, что это не приносит счастья. Напротив, когда ты «теряешь» себя ради других, когда пытаешься быть кем-то, кем ты не являешься, твоя истинная ценность исчезает, уходит в тень, как светлый огонь, накрытый тяжёлым покрывалом. Давайте рассмотрим реальную историю. Однажды я встретила женщину по имени Ольга. Она была умной, успешной, красивой и полностью отдавалась своим отношениям с мужчиной, которого любила. Она часто говорила, как много она для него делает, как ста-

рается угадать его желания и быть лучшей версией себя для него. Но однажды, когда разговор коснулся более глубоких тем, она сказала мне: «Я больше не чувствую себя нужной. Я стараюсь, я отдала ему всё, но он стал отдаляться». Я спросила её, как она ощущала свою ценность, как она смотрела на себя в этом процессе. И вдруг она осознала, что её ценность была целиком и полностью привязана к тому, как её воспринимал её мужчина, а не к тому, как она сама себя оценивает. Она забыла о себе, о своих желаниях и потребностях, просто чтобы быть «правильной» для него. В этом и заключалась её ошибка. Она потеряла свою ценность, потому что пыталась стать тем, кем не была. Она думала, что быть хорошей женщиной – значит угождать и следовать за мужчиной. Но настоящий секрет в другом. Женская ценность не должна быть зависимой от того, как тебя воспринимает другой человек. Даже если мужчина, с которым ты строишь отношения, не ценит или не признаёт твою ценность, это не означает, что она исчезла. Это всего лишь показывает, что он не способен воспринимать тебя в полном объёме. И на этом этапе ты должна задать себе главный вопрос: «Почему я разрешаю своему партнёру определять мою ценность?» Ответ может быть болезненным, но важным для понимания. Женская ценность – это не только её внешняя привлекательность, её действия или слова, но прежде всего её способность стоять твёрдо в своих убеждениях, уважать свои границы, ценить свою уникальность и быть готовой показать

миру свою истинную сущность. Когда ты научишься ценить себя, принимать свою индивидуальность и не бояться быть собой, ты не будешь искать подтверждения своей ценности в глазах других. Мужчина, который не видит твоей ценности, со временем отступит, потому что он не сможет удержать женщину, которая сама знает свою цену. Женщина, которая ценит себя, не будет бояться быть одинокой, потому что она знает, что её ценность не зависит от того, кто находится рядом. Ты будешь притягивать тех мужчин, которые будут уважать твою ценность, потому что они будут видеть, что ты не боишься её показать. И вот тогда отношения будут строиться на взаимном уважении и искреннем интересе, а не на том, чтобы просто быть «удобной» и «нужной». Женская ценность неотделима от её внутреннего мира. И когда ты понимаешь, что этот мир – это твоя сила, когда ты понимаешь, что твоя ценность исходит изнутри, а не извне, ты становишься женщиной, которую невозможно заменить. Мужчина будет бояться тебя потерять, потому что ты станешь для него не просто женщиной, а кем-то уникальным и важным, кого не хочется отпустить.

Глава 2. Как понять, что ты становишься «удобной» женщиной

Многие женщины, поглощенные поиском гармонии в отношениях, не замечают, как постепенно утрачивают свою истинную сущность. Вначале всё кажется безобидным: ты стараешься быть хорошей, угождать, делать так, чтобы твой партнер был счастлив. Но где-то на этом пути ты начинаешь забывать, кто ты есть на самом деле, и что тебе нужно. Ты забываешь свои желания, ставишь их на второй план, чтобы удовлетворить потребности другого. И вот, вдруг, ты понимаешь: ты больше не чувствуешь себя настоящей, твоё поведение стало скорее реакцией на желания и требования партнера, чем выражением твоей собственной индивидуальности. Ты становишься удобной, предсказуемой, «правильной» женщиной – той, которую легко управлять, которой не нужно объяснять своих чувств, потому что она всегда согласится и подстроится под чужие ожидания. И это постепенно убивает твою ценность, оставляя тебя в тени. Я вспомнила свою подругу Катю, которая всегда была «всё для всех». Она рано вышла замуж, и с самого начала её отношения с мужем строились на том, что она делала всё, чтобы угодить ему. Она готовила, поддерживала его карьеру, пыталась угадать его желания. Однако, чем больше она пыталась быть идеальной для него, тем дальше он от неё отдалялся. Муж все-

гда был занят, приходил домой поздно, и когда она начинала задавать вопросы или требовать внимания, он отвечал ей холодно, с огорчением, мол, она слишком много ждет. Катя чувствовала себя покинутой, но не осознавала, что она сама позволила своему мужу стать центром своей жизни, а свою ценность начала определять через его взгляд на неё. Однажды, сидя в кафе, Катя призналась мне, что она больше не знает, кто она и чего хочет. Она больше не помнила, что ей нравится делать в свободное время, что её вдохновляет. Она потеряла связь с собой, угождая мужу. Сначала она думала, что это нормально, что она так должна себя вести. Но потом, в какой-то момент, поняла: она перестала быть личностью, она стала просто ролью. Она была «удобной» женщиной, которой не нужно ничего просить, ничего требовать. Женщина, которая не имеет своих границ, своих потребностей, становится пустой оболочкой, из которой ушла вся энергия и страсть. И этот процесс не замечается сразу. Он происходит постепенно, через день, через неделю, через месяц. Ты не замечаешь, как теряешь себя, потому что кажется, что всё, что ты делаешь – это ради любви, ради того, чтобы быть хорошей для другого человека. Но суть в том, что такая «удобность» всегда ведет к эмоциональному выгоранию. Ты начинаешь чувствовать, что отдаёшь больше, чем получаешь, что теряешь в отношениях, а не развиваешься в них. Мужчина может сказать, что он тебя любит, но его действия становятся всё более холодными и отстранёнными.

И дело не в том, что он тебя не ценит, а в том, что он привык к твоей «удобности», к тому, что ты всегда рядом, что ты всегда согласна, что ты не создаёшь никаких сложностей, не вызываешь волнений. Это как автоматически работающая машина, которая приносит свою «пользу» и в какой-то момент перестаёт вызывать интерес. Ты не должна быть такой женщиной. Женщина, которая теряет свою индивидуальность, становится серая и невидимая для своего партнера. И вот тогда, как бы ни было больно это признавать, отношения начинают разрушаться. Ты перестаёшь быть тем человеком, за которым хочется идти, потому что становишься слишком предсказуемой, слишком удобной. Мужчина перестаёт воспринимать тебя как уникальную личность, с которой он должен работать, расти и развиваться. Ты становишься частью его привычной жизни, а не вызовом, не тем, что вдохновляет и даёт энергию. Настоящие отношения всегда строятся на взаимном уважении и принятии друг друга такими, какие мы есть. Чтобы стать женщиной, которую действительно ценят и боятся потерять, ты должна быть уверена в своей ценности и не позволять себя «использовать» для чьих-то целей. Быть собой, проявлять свои потребности и границы – вот что важно для твоей внутренней силы и уверенности. Удобная женщина может быть легко заменена, но та, которая остаётся собой, всегда будет востребована.

Глава 3. Как вернуть свою ценность после потери уверенности

Ты когда-нибудь замечала, как сильно может измениться твое восприятие себя, когда ты теряешь уверенность? Это словно ты стоишь перед зеркалом и видишь совершенно незнакомое лицо. Ты уже не та, кто была раньше. То, что когда-то казалось тебе естественным и неотъемлемым – твоя сила, твоя уверенность, твоя внутреннее спокойствие – исчезает. Порой это случается так незаметно, что ты не успеваешь понять, как вообще это произошло. Ты просто начинаешь с каждым днём ощущать, что ты больше не та женщина, которой когда-то гордился мир. Ты становишься «потерянной» версией себя, и эта потеря начинает тянуть за собой всё остальное – твои отношения, твои стремления, твои мечты. Вспоминаю случай с моей знакомой, Оксаной, которая прошла через эту трансформацию. Она была яркой личностью, умной, успешной женщиной, которую всегда ценили за её чувство юмора и независимость. Но однажды, оказавшись в отношениях с мужчиной, который был эмоционально холодным и часто её игнорировал, она начала изменяться. Вначале ей казалось, что это просто этап в отношениях, что всё наладится. Она начала больше себя отдавать, меньше думать о собственных потребностях и чаще угождать его желаниям. В какой-то момент она осознала, что теряет себя. Больше

не было того огня в глазах, той искры, которая раньше горела в её сердце. Она стала молчать, когда ей хотелось что-то сказать, улыбаться, когда на самом деле ей было больно, и делать вещи, которые не приносили ей радости, лишь бы не вызвать конфликт. Оксану охватил страх. Страх того, что если она перестанет быть той женщиной, которая всё время делает для другого, то мужчина просто уйдёт. Страх потерять отношения, которые уже не приносили ей ни радости, ни удовлетворения. И в этом страхе она потеряла свою внутреннюю силу, свою ценность. Она стала «удобной» женщиной, женщиной, которая не имеет права на свои желания, которая забыла, как быть счастливой для себя. С каждым днём её уверенность таяла, а её ощущения себя становились всё более размытыми. Но однажды, после очередной душевной беседы с близкой подругой, она поняла: она больше не может жить так. Она поняла, что если не вернётся к себе, если не научится вновь ощущать свою ценность, то она рискует потерять не только мужчину, но и саму себя. Именно в тот момент Оксана приняла решение начать работать над собой. Она осознала, что для того, чтобы вернуть свою ценность, ей нужно заново научиться слышать себя, свои желания, свои потребности. В первую очередь, она начала учиться говорить «нет». Сначала это было сложно, ведь она привыкла угождать, но постепенно она поняла, что её слова и действия имеют значение, что её потребности столь же важны, как и потребности других. Она начала восстанавли-

вать свои границы, фокусируясь на том, что делает её счастливой, а не только того, что делает её мужчину довольным. Она вновь начала заниматься тем, что приносило ей радость, встречаться с друзьями, заниматься хобби, которое оставила на заднем плане. Это был долгий и нелёгкий путь, но с каждым шагом её уверенность возвращалась. Она заново открыла для себя ту женщину, которая была сильной и уверенной, женщину, которая не просила разрешения быть счастливой. История Оксаны – это не просто история о том, как вернуть уверенность. Это история о том, как мы, женщины, часто теряем себя в отношениях, забывая о своей внутренней ценности. Мы перестаём себя ценить, думая, что наш смысл в том, чтобы угодить другим. Но на самом деле, наша ценность – это то, что не зависит от того, как нас воспринимают другие, а от того, как мы сами себя видим и как мы относимся к себе. Восстановление уверенности и ценности – это не процесс, который происходит за один день. Это не что-то, что можно найти в чужих глазах или словах. Это процесс возвращения к себе, возвращения к своей внутренней силе, к тому, что делает тебя уникальной и достойной любви и уважения. Когда ты возвращаешь свою ценность, когда ты снова начинаешь ощущать свою силу, ты перестаёшь зависеть от того, что говорят или делают другие. Ты становишься независимой не только в действиях, но и в своём восприятии себя. Ты больше не боишься потерять, потому что ты уже знаешь, что всё, что тебе нужно – это быть верной себе. И в этот момент

ты открываешь для себя настоящие, сильные и здоровые отношения, где твоя ценность не ставится под сомнение, а наоборот – признаётся и поддерживается.

Глава 4. Мужчина и женщина: психологические различия в восприятии ценности

Женщины и мужчины, даже находясь в самых близких и доверительных отношениях, часто воспринимают мир по-разному, особенно когда речь заходит о ценности – как своей, так и партнёра. Эти различия в восприятии могут стать как источником силы, так и причиной множества недоразумений. Когда женщина и мужчина не понимают, как именно работает этот процесс, начинаются проблемы, которые часто приводят к взаимному разочарованию. Чтобы это избежать, важно понимать, что каждый из нас – продукт своей психологии, своих внутренних убеждений и образа мира, и именно эти вещи определяют, что мы считаем ценным и как мы воспринимаем ценность другого. Женщины, как правило, склонны придавать большое значение эмоциональной связи. Они ищут подтверждения своей ценности через внимание, любовь и заботу со стороны партнёра. Это выражается в стремлении получить не только физическую близость, но и эмоциональное вовлечение, искреннее внимание к своим мыслям, переживаниям, целям и желаниям. В глазах женщины, настоящая ценность мужчины заключается не в его способности обеспечивать или быть успешным,

а в том, насколько он её понимает, поддерживает и принимает такой, какая она есть. Её уверенность и чувство собственной ценности сильно зависят от того, как мужчина видит её, как воспринимает её эмоциональные потребности и как реагирует на её внутренние переживания. Она хочет быть важной для него, видеть, что он ценит не только её внешность или успехи, но и её внутреннюю сущность, её слабости, её уязвимости, её переживания. Однако для мужчины ценность женщины зачастую воспринимается несколько иначе. Мужчины, в силу своей природы и воспитания, часто ценят женщин за их физическую привлекательность, самостоятельность и способность создавать комфорт в отношениях. Мужчинам может быть трудно понять, почему женщине важно получать эмоциональную поддержку и внимание на том уровне, на котором она этого ожидает. Мужчинам, как правило, важно, чтобы женщина воспринимала их как сильного, стабильного партнёра. Для них значимость партнёрства в отношениях может заключаться в ощущении, что они могут быть опорой и защитой. То, что женщине может быть важно в плане эмоциональной близости, мужчина может воспринимать как нечто неопределённое и трудное для понимания, воспринимая это через свою призму нужды в собственной значимости и достоинстве. Пример из жизни одной из моих знакомых, Ирины, прекрасно иллюстрирует эту разницу. Ирина была в отношениях с Дмитрием, мужчиной, с которым она, казалось бы, подходила по всем пара-

метрам. Он был успешным, обеспеченным, проявлял заботу и любовь в традиционном понимании – он помогал ей, устраивал приятные сюрпризы, но в то же время, всё это не приносило Ире полного удовлетворения. Она часто говорила мне, что чувствует себя заброшенной, несмотря на его физическую присутствие и материальные проявления любви. «Он не понимает меня, не интересуется тем, что я переживаю, не слышит моих эмоций», – жаловалась она. Дмитрий же, в свою очередь, был уверен, что делает всё правильно: он обеспечивает её, дарит подарки, и, по его мнению, этого достаточно, чтобы она чувствовала себя счастливой. Он не мог понять, почему Ирина требовала больше эмоциональной близости, а её молчание и обиды воспринимал как нечто лишнее и даже странное. Он пытался действовать, как многие мужчины в таких ситуациях: «Если я обеспечиваю, если я даю ей всё, что могу, то зачем ещё что-то?» Он не осознавал, что для Ирины важно было не только то, что он делает, но и то, как он это делает – с каким вниманием и интересом, как он вовлекается в её мир. Эти различия в восприятии ценности могут привести к тому, что оба партнёра начинают чувствовать себя недооценёнными и непонятыми. Женщина начинает считать, что её ценность не признана, потому что мужчина не обращает достаточно внимания на её эмоциональные потребности, а мужчина начинает чувствовать, что его усилия не оцениваются, потому что женщина не замечает того, что он делает для неё. Чтобы избежать этого кон-

фликта, важно понимать: ценность для каждого – это не одно и то же. Женщине важно чувствовать, что она не просто предмет любви, но и объект уважения за свою личность, за свою уникальность. Мужчине же нужно чувствовать, что он важен для неё не только как источник материальной поддержки, но и как эмоциональная опора. И если оба партнёра начинают осознавать, что ценность друг друга определяется не только через внешние действия, но и через глубокое взаимопонимание, уважение и поддержку, то отношения становятся гармоничными и взаимовыгодными. Только когда мы начинаем понимать эти различия и ценить их, отношения могут стать по-настоящему счастливыми. Женщина не теряет свою ценность, пытаясь угадать, что мужчина от неё ожидает, а мужчина не чувствует, что его усилия остаются незамеченными. И тогда начинается настоящее партнерство, в котором ценность каждого из нас признана и уважаема.

Глава 5. Страх потери: как он работает и почему он так важен

Когда мы говорим о страхе потери, кажется, что это что-то естественное, что присутствует в жизни каждого человека, что мы не можем избежать. И это правда. Страх потерять любимого человека, потерять уверенность в себе, потерять те отношения, которые кажутся смыслом всей жизни – всё это вызывает у нас глубокие переживания, которые трудно контролировать. Но этот страх, так часто встречающийся в отношениях, не всегда разрушает. Наоборот, он может стать тем важным моментом, который откроет дверь к новым, более здоровым и зрелым отношениям. Страх потери способен как угрожать нашему внутреннему состоянию, так и служить мощным катализатором для изменений, если мы научимся с ним работать. Женщина, которая понимает психологию страха потери, начинает видеть его не как врага, а как естественное и важное переживание. Страх потери часто возникает тогда, когда мы начинаем осознавать свою уязвимость и привязанность к человеку, и именно в этот момент важно понять, что значимость и ценность отношений не должны зависеть только от страха потерять. В одном из своих разговоров с подругой, Анастасией, я столкнулась с тем, как она воспринимала отношения, в которых была постоянно в страхе. «Я боюсь, что он уйдёт, что он пе-

рестанет меня любить», — говорила она, — «и тогда я останусь одна, без него, без смысла». Анастасия чувствовала, как этот страх сковывал её действия и мысли. Она постоянно пыталась «удержать» своего мужчину, делала всё, чтобы быть для него единственной, самой лучшей, самой нужной. Но, чем больше она пыталась его удержать, тем больше он становился отстранённым. Это был парадокс: её страх потери только отдалял его. Для неё, как и для многих женщин, страх потери был тем, что разрушало её уверенность и начинало формировать зависимость от партнёра. Она не могла понять, почему, несмотря на её усилия, отношения не становятся более крепкими. Чем сильнее она чувствовала этот страх, тем больше старалась контролировать всё: его время, его внимание, его действия. В итоге, эта гиперопека лишь вызывала у него усталость и раздражение, что в свою очередь усиливало её страх. Этот замкнутый круг продолжался до тех пор, пока Анастасия не осознала, что её страх не связан с его поведением, а скорее с её внутренней неуверенностью. Именно в тот момент, когда Анастасия начала осознавать, что она сама является источником своего страха, она сделала первый шаг к освобождению. Страх потери, если не принять его и не осознать, становится камнем на пути к гармоничным отношениям. Женщина, которая не признаёт этот страх и не работает с ним, будет постоянно находиться в поиске подтверждения своей ценности извне. Она будет полагать, что её счастье зависит от присутствия дру-

того человека в её жизни. Но в действительности, как только этот страх начинает контролировать ваши отношения, он превращает их в нездоровые, зависимые. Так, работая над собой, Анастасия научилась отпускать свои страхи и перестала контролировать всё вокруг. Она поняла, что её ценность не зависит от того, сколько времени её мужчина уделяет ей или как часто он говорит, что любит её. Она поняла, что, чтобы быть счастливой, нужно научиться быть в гармонии с собой, не зависеть от внешних факторов. Этот процесс был небыстрым, но, работая над собой, она начала отпускать свои страхи. И именно в этот момент её отношения начали меняться. Мужчина, видя её внутреннюю уверенность, начал проявлять к ней больше внимания и уважения. Страх потерять перестал быть угрозой, а стал напоминанием о том, что отношения – это не захват, а взаимный выбор двух людей, которые видят в друг друге не источник боли и страха, а поддержку и гармонию. Страх потери – это не враг, это сигнал. Сигнал, который говорит о том, что мы привязаны, что мы ценим. Но важно помнить, что ценность, которую мы испытываем, должна исходить изнутри, а не зависеть от того, что происходит в отношениях. Если мы учимся отпускать этот страх, становимся сильнее и учимся строить отношения на основе доверия, уважения и внутренней уверенности. Страх потери тогда перестаёт быть разрушительным, он становится тем, что помогает нам понять истинную ценность того, что у нас есть.

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.