



# СНЫ будущего

Радик Яхин

Радик Яхин  
**Сны будущего**

«Автор»

2026

**Яхин Р. С.**

Сны будущего / Р. С. Яхин — «Автор», 2026

«Сны будущего: как видеть то, что ещё не случилось» — книга-пробуждение, раскрывающая тайну предсказательных сновидений. В книге вы найдёте: основы работы со сновидениями — от запоминания до осознанных практик; научные данные о работе мозга и гипотезы о квантовой природе предвидения; методы интерпретации знаков и развития интуиции; практические инструменты для «настройки» сознания на восприятие будущего. Это не сборник мистических теорий, а пошаговое руководство по пробуждению врождённой способности видеть грядущее. Вы научитесь не просто замечать обрывки возможных сценариев, но и понимать их, задавать вопросы сновидениям и даже мягко корректировать будущее.

© Яхин Р. С., 2026

© Автор, 2026

# Радик Яхин

## Сны будущего

Сны будущего: как видеть то, что ещё не случилось

Это началось с запаха дождя на асфальте. Запаха, которого не было. Я проснулась посреди ночи от яркой вспышки за окном, но грома не последовало. Вместо него в ноздри ударил резкий, чистый аромат мокрой пыли и озона – тот самый, что бывает после летней грозы. Я лежала и пыталась понять источник. На улице стояла сухая, морозная январская ночь. Окно было закрыто. Но запах висел в комнате плотным облаком, осязаемый и реальный.

Через три дня, в середине совещания, я увидела, как по щеке коллеги скатывается капля. Я автоматически подняла глаза к потолку – нет ли протечки? Потом посмотрела в окно. Шёл дождь. Тот самый, первый весенний дождь, пахнущий именно так. В тот миг время сжалось в точку. Это был не дежавю. Это было точное, буквальное повторение ощущения из сна. Только теперь оно было встроено в реальность.

Этот случай заставил меня задуматься. А потом – начать искать ответы. Пятнадцать лет исследований, экспериментов, ведения дневников, бесед с нейробиологами и людьми, которые видят будущее во сне так же ясно, как я вижу клавиатуру перед собой, привели к созданию этой книги.

Эта книга – не просто сборник теорий. Это мост. Мост между миром строгих научных фактов о работе мозга и таинственной, необъятной территорией человеческого духа. Между сканированием активности гиппокампа и тихим голосом интуиции, который шепчет нам из глубины сновидения. Мы будем говорить о сне и его фазах, об электромагнитных полях и квантовой запутанности. Но мы также будем говорить о символике, о карме, об энергии пространства и о том, как настроить своё сознание на частоту завтрашнего дня.

Предсказательные сны – не магия, доступная избранным. Это врождённая способность человеческого сознания, навык, который можно развить, как умение играть на гитаре или говорить на иностранном языке. Этот навык спит в вас. Буквально. И эта книга – будильник.

Мы пройдем путь от основ – что такое сон и как его запоминать, – до сложных практик осознанных сновидений и интерпретации знаков. Вы научитесь не просто видеть обрывки возможного будущего, а понимать их, задавать вопросы и даже мягко корректировать сценарии. Вы превратите свой сон из пассивного отдыха в активный инструмент познания мира и себя.

Это путешествие потребует от вас дисциплины (простого дневника у кровати) и смелости (взглянуть в лицо тому, что ещё только маячит на горизонте). Но награда неизмерима. Представьте, что у вас есть внутренний советник, который тихо подсказывает: «Не садись на этот рейс», «Позвони ей сегодня», «Именно эта идея изменит всё». Этот советник уже есть. Он ждёт, когда вы начнёте к нему прислушиваться.

Давайте откроем дверь. Пахнет дождём.

### Глава 1. Основы предсказательных снов

#### 1.1. Что такое предсказательный сон: определение и границы

Представьте, что вся реальность – это гигантское, многомерное дерево. Каждое ваше решение, каждый случайный выбор – это развилка, рождающая новую ветвь. Одни ветви мощные и длинные – это наши наиболее вероятные будущие сценарии. Другие – тонкие и короткие, они быстро отмирают. Наше сознание в состоянии бодрствования заперто на одной, самой толстой ветви – той, что мы называем «настоящим». Но во сне барьеры становятся тоньше. Наше «я» может, подобно птице, ненадолго взлететь над кроной и увидеть соседние ветви.

Увидеть то, что произойдёт, если мы свернём направо, а не налево. Увидеть событие, которое уже неотвратно движется к нам по стволу нашей судьбы.

Предсказательный сон – это такое сновидение, в котором содержится информация о событиях будущего, информация, которую спящий не мог получить обычными способами в момент сна. Это не фантастика. Это задокументированный феномен, случаи которого накапливались тысячелетиями во всех культурах мира.

Но здесь важно сразу очертить границы, чтобы не сбиться в мистический туман.

· Это не 100% точное кино о завтрашнем дне. Чаще всего это символы, метафоры, эмоциональные впечатления. Вы можете увидеть не саму аварию, а образ разбитого красного горшка на дороге. Не письмо с хорошими новостями, а ощущение невесомости в груди.

· Это не приговор. Увидеть во сне болезнь – не значит обрести её. Это может быть предупреждение тела о скрытом дисбалансе, который можно исправить. Увидеть ссору – возможность её предотвратить.

· Это не магия. Это естественная функция психики, связанная с работой интуиции, подсознательной обработкой гигантских массивов данных и, возможно, с особенностями устройства самой реальности.

Главный критерий предсказательного сна – его последующее воплощение в реальности с высокой степенью совпадения. И первый шаг – научиться отличать такие сны от обычных.

### 1.2. Наука о снах: стадии сна и активность мозга

Чтобы понять, где и как рождаются «вещие» сны, заглянем в лабораторию. Наш сон – это не однородный процесс. Он состоит из циклов, каждый из которых длится около 90 минут. Внутри цикла есть две ключевые фазы:

1. Фаза медленного сна (Non-REM). Мозг замедляется, тело полностью расслабляется, восстанавливаются физические силы. Сновидения здесь редки, смутны и почти не запоминаются.

2. Фаза быстрого сна (REM-сон, от Rapid Eye Movement). Вот где начинается самое интересное. Мозговая активность взлетает почти до уровня бодрствования! Глаза под веками быстро двигаются, тело обездвижено (природа позаботилась, чтобы мы не повторяли во сне свои действия). Это царство ярких, нарративных, эмоциональных сновидений. Большинство запоминаемых и предсказательных снов рождаются именно здесь.

Какая же область мозга может быть «антенной»? Исследования указывают на гиппокамп – структуру, ответственную за память и ориентацию в пространстве. Во время REM-сна гиппокамп не спит. Он активно перебирает воспоминания, консолидирует их. Учёные предполагают, что в этом состоянии он может также проецировать паттерны прошлого опыта на возможные будущие ситуации, создавая «симуляции». А иногда – улавливать слабые сигналы, которые наше сознание в шуме дня не воспринимает.

Например, вы днём мельком увидели лицо старого друга в толпе, но сознание не зафиксировало этого. Гиппокамп записал. Ночью он проигрывает эту запись, вплетая в сюжет сна, а через день вы получаете от этого друга сообщение. Вам кажется, что сон предсказал сообщение. Отчасти так и есть – ваш мозг был всего на шаг впереди вашего осознанного «я».

### 1.3. Эзотерический взгляд: астрал, интуиция и карма

Наука описывает механизмы, эзотерика – суть. С этой точки зрения, во сне наша душа (сознание, астральное тело – называйте как хотите) частично освобождается от оков физического тела. Она получает доступ к более тонким планам реальности, где время не линейно, а представляет собой все возможные «сейчас».

· Астральный план: мыслится как ближайший к физическому мир образов и эмоций. Здесь мысли и события будущего уже существуют в виде энергетических сгустков, «идей». Наше сознание, путешествуя здесь, может с ними столкнуться.

· Интуиция: это канал связи с этим информационным полем. Во сне внутренний диалог умолкает, и тихий голос интуиции становится слышнее. Он доносит обрывки знаний о том, что «намечается».

· Карма: предсказательные сны могут быть не только о событиях, но и об уроках. Повторяющийся сон о падении может сигнализировать о непроработанном страхе неудачи, который тянется из прошлого и влияет на будущее. Таким образом, сон становится зеркалом нашей кармической задачи.

Научный и эзотерический подходы не отменяют, а дополняют друг друга. Первый даёт нам техники и понимание процессов, второй – глубину и смысл.

#### 1.4. Исторические примеры вещей снов в культуре и политике

История хранит множество свидетельств, которые заставляют задуматься даже самых убеждённых скептиков.

· Авраам Линкольн за несколько дней до своего убийства видел сон, в котором услышал плач в Белом доме. Обойдя комнаты, он подошёл к катафалку, где лежал покойник в военной форме. «Кто умер в Белом доме?» – спросил Линкольн у солдата. «Президент, – последовал ответ. – Его убил убийца».

· Менделеев увидел свою знаменитую таблицу химических элементов во сне. Его сознание, долго бившееся над задачей систематизации, во сне получило доступ к целостному, готовому решению из «информационного поля».

· Катастрофа «Титаника». После крушения появились десятки сообщений от людей, которые отменили билеты из-за тревожных снов, либо видели во сне тонущий корабль уже после покупки билета.

Эти примеры показывают масштаб явления: от личных откровений до предчувствий глобальных событий.

#### 1.5. Различие между предсказательными, символическими и случайными сновидениями

Как отличить ценный сигнал от «ментального шума»? Вот простая таблица для начальной ориентации:

Признак	Предсказательный сон	Символический сон (переработка опыта)	Случайный/хаотичный сон
---------	----------------------	---------------------------------------	-------------------------

Яркость и чувство реальности Необычайно яркий, живой, ощущение «гиперреальности». Часто запоминается в деталях годами. Может быть ярким, но чаще размытый, сюрреалистичный. Тусклый, обрывочный, быстро стирается из памяти.

Эмоциональный фон Чистые, сильные эмоции: тревога, радость, печаль, удивление. Ощущение важности. Эмоции связаны с недавними событиями (страх перед экзаменом, злость на коллегу). Эмоции нестабильны, быстро сменяются.

Сюжет Часто простой, даже банальный, но оттого более поразительный. Или символически точный. Сложный, запутанный, похож на странный фильм. Могут быть фантастические элементы. Бессвязный калейдоскоп образов.

После пробуждения Ощущение, что вам что-то показали. Мысли постоянно возвращаются к этому сну. «Что за ерунду мне приснилось?» Мысль о сне быстро уходит. Сон забывается в первые минуты после пробуждения.

Связь с реальностью В течение нескольких дней, недель или месяцев происходит событие, прямое или символическое, напоминающее сон. Отражает переживания последних дней, страхи, желания. Не прослеживается.

Главный инструмент для точного различения появится у вас в следующей главе – это дневник. Только системная запись и наблюдение за совпадениями дадут вам достоверную картину.

Практическое задание к главе 1:

Сегодня перед сном скажите себе: «Я запомню тот сон, который важен для моего будущего». Положите рядом с кроватью блокнот и ручку. Утром, даже если вспомнится только обрывок или чувство, запишите его. Не оценивайте, просто зафиксируйте. Вы начинаете настраивать свой внутренний радар.

## Глава 2. Подготовка к практике

Вы не станете братья за сложный хирургический инструмент, не пройдя обучение и не простерилизовав его. Так и с сознанием: для тонкой работы по считыванию будущего его нужно правильно подготовить. Подготовка – это не магические ритуалы, а создание идеальных внутренних и внешних условий для того, чтобы ваш природный дар проснулся.

### 2.1. Формирование намерения: как настроиться на пророческие сны

Намерение – это не просто желание. Это четкая, спокойная, сфокусированная воля, посланная вглубь себя. Ваше подсознание – идеальный солдат, которому нужен ясный приказ.

Перед тем как погрузиться в сон, уделите 3-5 минут тишины. Сядьте или лягте в удобной позе. Закройте глаза. Дышите ровно. Затем мысленно, очень четко произнесите (можно шепотом или про себя) свою установку. Ключ – в формулировке.

- Плохо: «Хочу увидеть будущее». (Слишком размыто, заряжено суетным желанием).
- Хорошо: «Сегодня во сне я увижу информацию, важную для моего блага. Я запомню эти сны ясно и полностью». (Конкретно, спокойно, сфокусированно на процессе).
- Для решения проблемы: «Мое подсознание покажет мне во сне наилучший выход из ситуации с [опишите кратко]».

Повторите свою установку 3-5 раз, представляя, как слова, как семена, падают в темную, плодородную почву вашего разума. Делайте это каждый вечер. Со временем это станет сигналом для психики переключаться в особый режим восприятия.

### 2.2. Режим сна: оптимальное время и продолжительность

Хаотичный сон – хаотичные сновидения. Ваша цель – стабилизировать циркадные ритмы, чтобы фазы REM-сна (где и рождаются самые яркие сны) были длительными и качественными.

· Продолжительность: 7-9 часов – священный интервал. Именно в последних циклах сна, под утро, REM-фазы самые длинные. Недосып убивает возможность запоминания снов.

· Время отхода ко сну: Старайтесь ложиться до полуночи. Период с 22:00 до 02:00 многие традиции считают временем «тонкого» восприятия, когда ум легче всего отключается от дневной суеты.

· Ритуал пробуждения: Не вскакивайте по будильку. Если возможно, поставьте его на 15 минут раньше и позвольте себе полежать в полудреме. Именно в этот момент воспоминания о сне наиболее доступны. Резкий переход в бодрствование стирает их.

### 2.3. Очищение пространства: ароматы, звуки, энергетика спальни

Ваша спальня – это храм сна. Ее атмосфера напрямую влияет на качество ваших путешествий.

· Энергетика: Начните с банального порядка. Беспорядок создает хаотичные энергетические вихри. Регулярно проветривайте комнату. Раз в неделю полезно проходить по пространству с зажженной свечой (соблюдая технику безопасности) или с аромалампой с ладаном, кедром, шалфеем – эти запахи считаются очищающими.

· Ароматы: Используйте эфирные масла. Лаванда и ромашка – для глубокого расслабления. Мята и розмарин – для ясности сознания и запоминания снов. Нанесите 1-2 капли на салфетку и положите на прикроватную тумбу. Или используйте аромалампу за час до сна.

· Звуки: Полная тишина идеальна, но не всегда достижима. Маска белого шума или запись природных звуков (дождь, лесной ручей, distant thunder) заглушат резкие уличные шумы и помогут мозгу войти в ритмичное, медитативное состояние.

#### 2.4. Отключение от цифрового шума перед сном

Это, пожалуй, самый сложный и самый важный шаг для современного человека. Синий свет экранов подавляет выработку мелатонина – гормона сна. Но хуже всего информационный шум: соцсети, новости, напряженные сериалы. Они загружают подсознание чужими мыслями, эмоциями и сценариями, которые затем будут всплывать в ваших снах как ложные сигналы.

· Цифровой закат: За 60-90 минут до сна выключайте все экраны. Телевизор, телефон, компьютер, планшет.

· Ритуал замены: Чем заняться? Чтение бумажной книги (не триллер и не рабочая литература). Спокойная музыка. Неспешная беседа. Рисование. Запись мыслей в дневник (о прошедшем дне, не о снах). Теплый душ или ванна. Эти действия сигнализируют мозгу о начале «тихого часа».

#### 2.5. Медитация перед сном для активации внутреннего зрения

Эта медитация – прямой мост между бодрствованием и миром сновидений.

1. Положение: Лягте в постель в позе, в которой обычно засыпаете.

2. Дыхание: 3-5 минут просто наблюдайте за дыханием. Не меняйте его. Просто почувствуйте, как воздух входит и выходит.

3. Точка в темноте: Закройте глаза. Представьте перед внутренним взором точку в бесконечном темном пространстве. Это ваше сосредоточение.

4. Вопрос-путешествие: Мысленно задайте свой вопрос о будущем. Сформулируйте его просто: «Что меня ждет в...?» или «Покажи мне решение...».

5. Отпускание: Не ждите ответа. Просто представьте, как эта точка, как звездолет, уносится в темноту, унося ваш вопрос с собой. Скажите себе: «Ответ придет ко мне во сне в понятной и безопасной форме».

6. Засыпание: Позвольте себе просто заснуть, удерживая легкое чувство любопытства и доверия.

Ваша подготовка – это акт уважения к собственной психике. Вы создаете для нее безопасную и чистую лабораторию, где она сможет творить свои чудеса.

#### Практическое задание к главе 2:

Выберите один пункт из этой главы, который дается вам сложнее всего (скорее всего, это отключение от гаджетов). Внедряйте его в свою жизнь не менее 7 дней подряд. Фиксируйте в дневнике, как меняется качество сна и запоминаемость снов. Маленькие шаги ведут к большим переменам.

### Глава 3. Дневник снов: ключ к памяти

Дневник снов – это краеугольный камень всей практики. Без него ваши сны будут как вода, утекающая сквозь пальцы. Это не просто записная книжка. Это карта вашего бессознательного, архив синхроничностей и главный инструмент для распознавания личного символизма.

#### 3.1. Как вести дневник: структура записей и сроки фиксации

· Инструмент: Блокнот и ручка у кровати – классика. Звук скользящей по бумаге ручки создает дополнительную нейронную связь, помогая вспомнить. Можно использовать диктофон или специальное приложение, но физическое письмо предпочтительнее.

· Момент записи: Первые 3-5 минут после пробуждения – золотое время. Не вставайте, не проверяйте телефон. Первым делом – схватите дневник.

· Структура записи (шаблон):

1. Дата: (и день недели, иногда это важно).

2. Ключевые слова/тема: 2-3 слова, суть сна (например: «Полет над морем, встреча с учителем»).

3. Основное содержание: Пишите в прошедшем времени, потоком, без самокритики. Даже если вспоминаются обрывки: «Был в старом доме. Чувствовал тревогу. Кто-то звонил в дверь, но я не открыл».

4. Эмоции: Отдельно отметьте преобладающее чувство во сне и при пробуждении.

5. Яркие символы: Выделите цветом или подчеркните: предметы, животных, числа, имена.

6. Гипотеза (позже): Оставьте место на полях. Позже, когда произойдет событие, вы вернетесь и сделаете пометку о совпадении.

3.2. Что записывать: образы, эмоции, последовательность

Записывайте всё. Кажущаяся ерунда часто оказывается ключом.

· Образы: Цвет стен, модель машины, одежда людей, время на часах.

· Эмоции: Страх, радость, недоумение, тоска, восторг. Их интенсивность по шкале от 1 до 10.

· Ощущения в теле: Чувствовали ли вы холод, тепло, ветер, боль, невесомость?

· Последовательность: Постарайтесь восстановить хронологию. «Сначала я был там, потом произошло это, и тогда я почувствовал...»

· Диалоги: Даже отдельные фразы. Они могут быть буквальными подсказками.

3.3. Цвета, числа и повторяющиеся символы

Это «язык быстрого доступа» вашего подсознания.

· Цвета: Ярко-красный (страсть, опасность, энергия), синий (спокойствие, истина, печаль), зеленый (рост, исцеление, деньги), черный (неизвестность, тайна, завершение), золотой (духовность, высшая ценность). Но создайте свой словарь! Для вас зеленый может быть цветом зависти, а черный – комфорта.

· Числа: Номера домов, машин, время, количество предметов. Записывайте их точно. Позже мы научимся их трактовать.

· Повторяющиеся символы: Если вам три ночи подряд снится лошадь, велосипед или падающие зубы – это не случайность. Это настойчивый сигнал. Выделите такие символы в отдельный список в конце дневника.

3.4. Связь с реальными событиями: как отслеживать совпадения

Раз в неделю (например, в воскресенье) перечитывайте записи за прошедшие дни. Спросите себя:

· Что из сна уже сбылось, даже в мелочи?

· Были ли события, которые символически перекликаются со сном? (Увидел во сне разбитую вазу -> поссорился с близким человеком, «разбились» отношения).

· Не пришло ли понимание, о чем был сон, с отсрочкой?

Записывайте эти совпадения на полях или в отдельной графе. Это создаст ваш личный «банк данных» и укрепит веру в связь снов и реальности.

3.5. Анализ записей: метод «трех дней» и «звёздный индекс»

· Метод «трех дней»: Если сон яркий и эмоционально заряженный, отметьте его. Большинство вещей снов проявляются в реальности в течение трех дней (до или после). Это не правило, но полезная ориентация.

· «Звёздный индекс»: Ваша субъективная оценка сна. Ставьте на полях от 1 до 5 звездочек.

· \* – Смутный, тусклый сон.

· \*\* – Обычный, эмоционально нейтральный.

- . \*\*\* – Яркий, запомнившийся, но без особого чувства важности.
- . \*\*\*\* – Очень яркий, с сильными эмоциями, ощущение «это не просто так».
- . \*\*\*\*\* – Гиперреалистичный, с чувством озарения, пророческим ощущением. Такие сны часто сбываются буквально.

Ведение дневника – это диалог с самим собой на самом глубоком уровне. Со временем вы начнете видеть в своих записях не просто сны, а паттерны, предупреждения и подсказки. Вы начнете понимать уникальный язык, на котором с вами говорит ваше будущее.

Практическое задание к главе 3:

Начните вести дневник сегодня же. Не ждите идеального сна. Первая запись может быть: «Проснулся, почти ничего не помню. Чувство беспокойства. Остался образ темного коридора». Этого достаточно. Главное – запустить процесс. Продолжайте 21 день без перерыва, чтобы сформировать устойчивую привычку.

#### Глава 4. Техники входа в осознанный сон

Осознанный сон (ОС) – это состояние, в котором вы понимаете, что спите, и при этом сохраняете способность управлять вниманием и, в некоторой степени, сценарием. Это мощнейший инструмент для исследования предсказательных снов. Здесь вы не пассивный зритель, а активный исследователь. Вы можете задать вопрос прямо во сне, подойти к символу и спросить: «Что ты означаешь?» или отправиться в путешествие по коридорам времени.

##### 4.1. Метод MILD: намерение перед засыпанием

MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) – индукция осознанных снов через намерение. Это один из самых простых и эффективных методов для начинающих.

1. Вспомните сон: Ложась спать, вспомните недавний яркий сон. Воспроизведите его в деталях.

2. Найдите «маркер сновидения»: В этом сне найдите что-то, что явно указывало бы на его нереальность, если бы вы это заметили (летали, не работал закон физики, был мертвый человек живым). Это ваш «маркер».

3. Сформируйте намерение: Сконцентрируйтесь на этом маркере и мысленно повторите 10-20 раз: «Когда я в следующий раз увижу [свой маркер], я пойму, что сплю». Например: «Когда я в следующий раз увижу, что могу летать, я пойму, что сплю».

4. Визуализация: Засыпайте, представляя себя в том же сне, но теперь, заметив маркер, вы осознаете, что спите, и начинаете управлять сновидением.

##### 4.2. Техника WBTB: пробуждение и повторное засыпание

WBTB (Wake Back To Bed) работает на физиологии: самые длинные и насыщенные REM-фазы бывают под утро.

1. Установите будильник так, чтобы он разбудил вас через 4,5-6 часов после засыпания (например, в 4-5 утра).

2. Пробудитесь полностью. Встаньте с кровати на 20-40 минут. Займитесь спокойным делом: почитайте дневник снов, подумайте об осознанности. Выпейте немного воды.

3. Возвращение в сон. Ложитесь обратно в кровать с твердым намерением осознать себя во сне. Сфокусируйтесь на этом желании. Часто осознание приходит почти сразу после засыпания в эту вторую фазу сна.

##### 4.3. Проверки реальности: дневные привычки для ночного осознания

Это тренировка критического мышления, которая переносится в сон. В течение дня 5-10 раз в день задавайтесь вопросом: «А не сплю ли я?» И проводите проверку:

· Проверка текста: Посмотрите на любой текст (вывеску, сообщение), отвернитесь, потом посмотрите снова. Во сне текст почти всегда меняется или расплывается.

- Проверка дыхания: Зажмите нос и попробуйте вдохнуть ртом. В реальности вы не сможете. Во сне вы сможете дышать сквозь зажатый нос.

- Проверка времени: Посмотрите на часы, отвернитесь, посмотрите снова. В реальности время изменится логично. Во сне оно может прыгнуть на несколько часов или цифры будут бессмысленными.

Доведите эту привычку до автоматизма. Тогда однажды во сне вы по привычке спросите: «Не сплю ли я?» – и проведете проверку. И она сработает.

#### 4.4. Визуализация сценария: управление сном заранее

Перед сном, в состоянии глубокой релаксации, начните «смотреть кино» с вашим участием. Но не просто фантазировать, а погружаться в него всеми чувствами.

- Выберите цель: «Сегодня в осознанном сне я хочу отправиться в библиотеку будущего и взять книгу о своей жизни».

## **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.