

Лилия Роуз

**Горячо холодно:
как выйти
из эмоциональных
качелей**

*Как успокоить
тревогу,
перестать
догонять
и выстроить
границы*

Лилия Роуз

**Горячо холодно: как выйти
из эмоциональных качелей. Как
успокоить тревогу, перестать
догонять и выстроить границы**

«Издательские решения»

Роуз Л.

Горячо холодно: как выйти из эмоциональных качелей. Как успокоить тревогу, перестать догонять и выстроить границы / Л. Роуз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691749-1

Когда он то приближается, то исчезает, тревога захлестывает, а вы снова начинаете «догонять». Эта книга объясняет, как работает тревожная привязанность, почему тянет в отношения «горячо холодно» и как разорвать этот круг. Вы найдёте практики саморегуляции, вопросы для ясности и пошаговые способы выстраивать границы, чтобы вернуть себе опору и спокойствие.

ISBN 978-5-00-691749-1

© Роуз Л.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Мужчины и женщины – как различия становятся камнем преткновения	7
Глава 2. Мужчина и его внутренние барьеры	9
Глава 3. Женщины и их восприятие любви	10
Глава 4. Идеализация партнера – разрушение мифов	11
Глава 5. Эмоциональная зависимость – ловушка отношений	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Горячо холодно: как выйти
из эмоциональных качелей
Как успокоить тревогу, перестать
догонять и выстроить границы**

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1749-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему отношения, которые кажутся идеальными, начинают постепенно разрушаться? Почему мужчина, который так активно проявлял интерес и внимание, вдруг исчезает на несколько дней, а потом снова появляется, как ни в чем не бывало? Почему слова «я тебя люблю» звучат, как музыка, но с каждым днем теряют свою силу и искренность? Как будто кто-то незаметно сдвигает черту между двумя людьми, и они оказываются на разных берегах реки, не в силах понять, как это произошло. Мы часто полагаем, что знаем ответы на эти вопросы. Нам кажется, что мы понимаем мужчин, их поведение и эмоции. Но на самом деле многие из нас слишком долго живут в заблуждениях, подчиняясь мифам и стереотипам о том, как должны быть устроены отношения. Мы строим ожидания на основе того, что нам показали в кино, в книгах или даже в чужих историях. Мы верим, что мужчина должен вести себя определенным образом, что его чувства должны быть понятными и простыми, а его привязанность – безусловной и неизменной. И как только реальность вступает в противоречие с этими представлениями, мы оказываемся в растерянности. Этот внутренний разрыв – когда мы не понимаем, что происходит с нашим партнером, или почему его поведение так сильно отличается от наших ожиданий – и становится основой всех наших страданий. Мы часто обвиняем себя в том, что не можем удержать его внимание или не понимаем, что именно происходит в его голове. Но на самом деле, все гораздо сложнее. Мужчины, как и женщины, не всегда умеют открыто выражать свои чувства. Иногда они не знают, как подойти к сложным эмоциональным вопросам, и вместо того, чтобы говорить о своих переживаниях, уходят в молчание, избегая прямых разговоров. Необъяснимое поведение мужчин – их умение быть рядом, когда им это нужно, и исчезать, когда они становятся эмоционально отстраненными – становится головной болью для многих женщин. Мы теряем себя в этих отношениях, не понимая, как остановить этот цикл. Мы воспринимаем его молчание как отказ от нас, его дистанцию – как отсутствие чувств. Но это не всегда так. И зачастую проблема не в нем, а в том, как мы воспринимаем его поведение и что готовы с ним делать. Эта книга – попытка разобраться в этом сложном и многослойном вопросе. Она призвана дать вам инструменты для того, чтобы понять, что происходит в отношениях с мужчиной, когда его чувства и поведение кажутся непредсказуемыми, противоречивыми и трудными для понимания. Мы погрузимся в психологию мужчин, в их внутренние барьеры и страхи, которые заставляют их становиться закрытыми и отстраненными. Мы будем искать ответы на вопросы, которые часто остаются без ответа: почему он становится холодным? Почему кажется, что он перестает проявлять интерес? И как можно справиться с этими ситуациями, не теряя уверенности в себе и своих силах. Это путешествие будет не только про мужчин, но и про вас. Ведь в отношениях важно понимать не только партнера, но и себя – свои чувства, свои переживания, свои ожидания. Это путь к осознанию того, что истинные отношения возможны только тогда, когда мы понимаем и принимаем себя, когда не ищем подтверждений своему самооцениванию через поведение другого человека, но можем найти этот баланс внутри. Будьте готовы к изменениям, ведь эта книга не просто о том, как «поймать» мужчину. Это книга о том, как научиться понимать и уважать себя в отношениях, как не утонуть в своих эмоциях и как находить истинное счастье не в зависимости от того, что происходит с вашим партнером, а в том, как вы научитесь управлять собственным восприятием и эмоциями. И возможно, именно сейчас, открывая эти страницы, вы сделаете первый шаг к отношениям, в которых будете не только любить, но и уважать себя.

Глава 1. Мужчины и женщины – как различия становятся камнем преткновения

Отношения между мужчинами и женщинами всегда были загадкой. С самого начала их становления, с самого первого взгляда, кажется, что они должны быть идеальными: две половинки, которые встречаются и дополняют друг друга. Но как только приходит момент для углубленного общения, выясняется, что все не так просто. Мужчины и женщины, несмотря на все попытки понять друг друга, часто оказываются в ситуации, где каждое слово, каждое действие воспринимается по-разному. Эти различия становятся настоящими камнями преткновения, из-за которых возникают недоразумения, обиды и даже разочарования. Может быть, вы тоже заметили, как порой маленькие вещи могут стать причиной крупных ссор. Женщина говорит, что ей нужно внимание, а мужчина воспринимает это как призыв к контролю. Он может подумать, что она хочет ему навязать свои чувства, хотя на самом деле она просто ищет уверенности. Но этот несоответствующий обмен сигналами становится причиной отстраненности. В то время как она ощущает дефицит любви, он воспринимает это как давление, как недостаток свободы, и это приводит к дистанцированию. Рассмотрим одну историю, знакомую многим. Лена – умная, успешная женщина. Она недавно начала встречаться с мужчиной по имени Дима. Их отношения развивались стремительно, он был внимателен и заботлив. Но однажды, спустя несколько недель, Лена заметила, что Дима стал отдаляться. Его сообщения становились все короче, а встречи реже. Лена начала паниковать, думать, что он охладел. Она спросила его, что не так, а он ответил: «Ничего, просто я немного устал, мне нужно время для себя». Лена была озадачена. Как так? Ведь она всегда уважала его личное пространство. Почему теперь его потребность в одиночестве воспринимается как отдаление? На самом деле, вся проблема заключалась в различиях в восприятии этих ситуаций. Для Лены потребность в общении и близости была частью ее отношения к любви, частью того, как она воспринимала взаимное внимание. Она чувствовала, что когда мужчина начинает отстраняться, значит, его чувства ослабевают. В то время как для Димы необходимость побыть наедине с собой не означала ничего, кроме усталости от внешнего мира, от работы и других стрессов. Он просто нуждался в перезагрузке, в уединении, чтобы восстановить силы и продолжать быть хорошим партнером. Эта ситуация ярко показывает, как разные психологические структуры и потребности могут переплетаться в отношениях. Женщина, часто ориентированная на эмоциональную близость, может почувствовать себя покинутой, когда мужчина уходит в себя. Мужчина же, воспринимающий одиночество как способ восстановления, может не понять, почему его партнера воспринимает это как угрозу их связи. Это всего лишь одна из множества ситуаций, когда различия в восприятии и подходах становятся камнем преткновения, блокируя путь к взаимопониманию. Сложность еще и в том, что мы часто не осознаем, как эти различия влияют на наше поведение и восприятие. Мы не замечаем, как внутренние ожидания и стереотипы о том, как должны быть устроены отношения, заставляют нас реагировать не на реальность, а на наши собственные фантазии о том, что «должно быть». Мы строим ожидания, исходя из собственных потребностей, и если эти ожидания не оправдываются, начинаем чувствовать себя обманутыми или недооцененными. Однако это не вина партнера – это просто результат того, что мы не понимаем, какие реальные мотивы и потребности стоят за его действиями. Находясь в отношениях, важно понимать, что не все различия – это проблемы. Напротив, они могут быть ценными, если мы научимся их воспринимать как нечто, что обогащает нашу жизнь. Женщина может научиться понимать, что потребность в одиночестве мужчины не означает его холодность, а мужчина, в свою очередь, может осознать, что для женщины близость и общение – это не контроль, а способ укрепления связи. Ведь в конце концов, различия между мужчинами и женщинами – это не проклятие, а возможность расти и развиваться в рамках

отношений. Понимание этих различий – первый шаг к настоящим, гармоничным отношениям, где оба партнера могут быть собой, не боясь потерять друг друга. Важно не только учиться видеть, как различия влияют на нас, но и принимать их, вместо того чтобы пытаться изменить или игнорировать. Это и есть ключ к долгосрочным и взаимоуважительным отношениям.

Глава 2. Мужчина и его внутренние барьеры

Возможно, вы не раз сталкивались с ситуацией, когда ваш партнер становится холодным и отстраненным, не объясняя причин своего поведения. Он может стать молчаливым, избегать прямых разговоров о чувствах, кажется, что он исчезает в своей собственной мире, и вы не можете понять, что происходит. Эмоциональная дистанция мужчины, его уход в себя, может вызывать у женщины чувство беспокойства и растерянности. Но за этим молчанием и уходом на самом деле скрывается нечто гораздо более сложное – внутренние барьеры, которые он создал сам, и которые не всегда могут быть легко преодолены. Эти барьеры начинают формироваться задолго до того, как он встречает вас. Мужчины часто не осознают, что их детские переживания, неудачные отношения и личные страхи становятся кирпичиками этих барьеров. Порой, глядя на мужчин, мы видим лишь их внешнее поведение, но редко задумываемся о том, как сильно они могут быть связаны со своими внутренними противоречиями и переживаниями. Эмоциональные блокировки, возникающие в результате болезненных переживаний, могут стать преградой для глубоких и открытых отношений. Возьмем, например, Сергея. Он всегда был открытым и общительным, но когда он встретил Катю, его поведение резко изменилось. Он начал избегать долгих разговоров, не хотел говорить о своих чувствах и часто устранился от общения, даже когда она явно пыталась его поддержать. Катя не могла понять, что происходит, она чувствовала себя отверженной и не знала, как решить эту проблему. Однако спустя некоторое время она поняла, что Сергею некомфортно открываться и делиться своими переживаниями. Его детские воспоминания, связанные с эмоциональной холодностью родителей, сформировали у него защитную реакцию: избегать глубокой привязанности, чтобы не переживать боль отказа и разочарования. Это не было связано с тем, что он не любил Катю или не ценил её. Наоборот, она была для него важна, но страх быть отвергнутым, глубинная тревога по поводу того, что его чувства могут не получить взаимности, заставляли его держаться на расстоянии. Он не мог выразить себя так, как она того ожидала, потому что этот внутренний барьер, сформированный годами, стоял между ним и желанием быть по-настоящему открытым. Мужчины, как и женщины, переживают боль и травмы, но их способ справляться с ними зачастую отличается. В отличие от женщин, которые чаще выражают свои чувства и эмоции, мужчины, как правило, склонны сдерживаться. Это не означает, что они не испытывают эмоций, а скорее, что они не всегда знают, как их выразить или боятся показывать свою уязвимость. В их сознании существует непреодолимая стена, которая блокирует их способность открыться и быть эмоционально доступными для партнерши. Женщины часто не осознают, как этот внутренний барьер влияет на поведение их партнеров. Они могут воспринимать молчание как игнорирование, отсутствие интереса или даже охлаждение чувств, но на самом деле это может быть результатом внутренней борьбы мужчины. Он может не понимать, как открыть свое сердце и показать слабости, потому что для него это может означать утрату контроля и безопасности. Важно понять, что такие барьеры не являются неизменными. Мужчины могут научиться открываться и преодолевать свои страхи, но для этого требуется время и поддержка. Но самое главное, чтобы женщина поняла: его отстраненность не всегда связано с её действиями. Это отражение его внутреннего мира, его боли, его неуверенности. Признание этого может помочь снять напряжение и подарить возможность для более глубокого общения и понимания. Вместо того чтобы обвинять мужчину в отсутствии чувств, важно научиться понимать и принимать его, вместе работая над тем, чтобы эти барьеры стали меньше, а доверие – сильнее.

Глава 3. Женщины и их восприятие любви

Любовь – это не просто чувство, это целая вселенная, в которой женщина существует с самого рождения. В этой вселенной ее эмоции и восприятие мира окрашены светом, который выходит из ее сердца, светом нежности и стремления к гармонии. Женщина растет, учится, строит свою жизнь, но все это в конечном итоге подчиняется одному великому поиску – поиску любви. Однако этот поиск оказывается гораздо сложнее, чем она могла бы предположить. Любовь не всегда приходит в том виде, в котором она ожидала, и часто она бывает далека от идеализированного образа, в который женщина верит. Возьмем, к примеру, историю Ирины. В детстве она всегда видела, как ее мама искала любви в глазах ее отца. Он, с его замкнутостью и невысказанными чувствами, никогда не мог выразить своей любви так, как она ожидала. Он не дарил розы, не писал стихов, не произносил громких слов. Но мама искала, она верила, что он просто не умеет показывать свои чувства, и это становилось ее жизненной трагедией. Когда Ирина выросла и начала свои отношения с мужчинами, она интуитивно следовала за этим сценарием. Она искала мужчину, который мог бы так же невидимо, но глубоко любить ее, как, по ее мнению, любил ее отец мать. Она искала любовь, которая будет скрыта за молчанием и поступками, не требующими слов. Но, как это часто бывает, жизнь преподнесла ей сюрприз. Ирина влюбилась в Алексея, мужчину, который был, казалось бы, идеален: внимателен, заботлив, откровенен и эмоционален. Он говорил о своих чувствах, открыто выражал свою любовь, заботился о ней, но Ирина не могла понять, почему она чувствует что-то не так. Она постоянно сомневалась, что его любовь настоящая, потому что она не могла почувствовать того глубокого переживания, которое она считала настоящей любовью. Она пыталась сделать его более замкнутым, более сдержанным, надеясь, что это привнесет в отношения ту самоотверженную привязанность, которую она ожидала. Она не осознавала, что на самом деле она была заперта в модели любви, которая не могла работать в реальности. Этот внутренний конфликт, который Ирина испытывала, – это типичный пример того, как восприятие любви у женщин может сильно изменяться в зависимости от их жизненных опытов и того, чему они были научены в детстве. Женщина может воспринимать любовь как нечто скрытое, неочевидное, состоящее не из ярких проявлений чувств, а из малых, казалось бы, незначительных жестов. Если мужчина открыто выражает свои чувства, она может почувствовать, что его любовь поверхностна, что ему не хватает глубины и истинности. Она ищет в отношениях что-то большее, чем просто слова и поступки – она ищет неуловимую, скрытую связь, которую она воспринимает как более настоящую и глубокую. Но реальность такова, что любовь существует в разных формах, и важно научиться понимать, что каждый человек выражает свои чувства по-своему. Мужчина может быть не столь откровенным, как она ожидала, и не проявлять любви так, как она привыкла это видеть, но это не означает, что его чувства менее искренни. Его поведение может быть его собственным способом любви, а ее попытки изменить его могут привести только к разочарованиям и недопониманиям. Задача женщины – научиться принимать любовь такой, какая она есть, без идеализаций и стереотипов. Любовь не всегда будет такими, как она ожидала. Она может быть не громкой, не всегда выразимой в словах, но она всегда существует. И если женщина научится ценить каждый жест, каждую малую деталь, она сможет увидеть, что любовь проявляется не только в том, как часто мужчина говорит «я тебя люблю», но и в том, как он проявляет заботу, в его поступках и мыслях, которые он скрывает в своем сердце. Это будет любовь, которая не ищет подтверждения в идеях и ожиданиях, а живет сама по себе, в своем собственном ритме и формате.

Глава 4. Идеализация партнера – разрушение мифов

Мы все склонны идеализировать тех, кого любим. Это нормальная человеческая реакция – видеть в другом человеке не просто его реальные черты, а идеализированный образ, построенный на наших ожиданиях, фантазиях и даже надеждах. В начале отношений особенно часто бывает, что мы видим партнера сквозь розовые очки, пренебрегая его недостатками и скрывая перед собой все те моменты, которые в будущем могут стать источником разочарования. Мы надеемся, что наши чувства и усилия помогут ему стать тем, кем мы его хотим видеть. Но идеализация – это не просто абстрактный психологический процесс, это часто становится тем самым барьером, который мешает нам увидеть партнера настоящим и мешает построению здоровых, зрелых отношений. Примером этой проблемы может служить история Ксении. Она познакомилась с Игорем, и сразу почувствовала, что он – тот самый мужчина, с которым она хочет провести свою жизнь. Он был умным, обаятельным, веселым, заботливым, и, что самое главное, он всегда внимателен к ней. Она привыкла видеть в нем идеального партнера, и когда их отношения становились все более серьезными, она все больше убеждалась в своей правоте. Но постепенно Ксения начала замечать, что за всем этим вниманием скрывается что-то неприятное. Игорь не любил говорить о своих чувствах, он избегал обсуждений их будущего и казался все более замкнутым. Когда же Ксения начинала задавать вопросы о том, что именно ему нужно в отношениях, Игорь становился раздражительным и избегал серьезных разговоров. Это стало причиной ее сильного внутреннего конфликта: она не могла понять, почему он ведет себя так, ведь она так верила в его любовь. На протяжении нескольких месяцев Ксения продолжала идеализировать Игоря. Она уверяла себя, что он просто «закрит», что нужно немного времени, чтобы он раскрылся, что он просто боится серьезных разговоров. Но с каждым днем ее разочарование росло. Игорь не становился более открытым. Напротив, его молчание и отчуждение только усиливались. В какой-то момент Ксения поняла, что она больше не видит перед собой того человека, которого она так полюбила. Она продолжала пытаться переделать его, скрывать свои сомнения и делать вид, что все в порядке. Но в какой-то момент внутреннее ощущение пустоты стало настолько явным, что она больше не могла игнорировать тот факт, что идеализированный образ Игоря не имел ничего общего с его настоящей личностью. Идеализация партнера – это та ловушка, в которую часто попадают многие женщины. Мы начинаем строить вокруг партнера мифы, верим в то, что если мы будем достаточно терпеливы, настойчивы и заботливы, он когда-нибудь изменится и станет таким, как мы его себе представляем. Но идеализация часто становится причиной разочарований, потому что она не позволяет нам увидеть реального человека. Мы перестаем воспринимать его таким, какой он есть, и начинаем ожидать, что он будет соответствовать нашим фантазиям. Важно понимать, что каждый человек имеет свои сильные и слабые стороны, и идеализация партнера создает неверные ожидания. Например, Игорь, несмотря на все свои достоинства, оказался неготов к открытым и глубоким отношениям, к истинной близости, и, возможно, никогда не станет таким, каким Ксения его представляла. Это не значит, что он плохой человек. Это просто означает, что он не подошел ей в том, что она искала в отношениях. И вот тут начинается самая сложная работа – признать, что наш партнер не обязан быть тем, кем мы его хотим видеть, и что наши ожидания не всегда совпадают с реальностью. Когда мы начинаем разбираться в этих мифах, в этих искаженных образах, мы открываем для себя новую глубину отношений. Мы начинаем понимать, что настоящие, зрелые отношения строятся не на идеализированных образах, а на принятии партнера таким, какой он есть. Это включает в себя принятие его недостатков, его особенностей и его реальной личности. Идеализация разрушает это принятие, создавая пропасть между нами и нашим партнером. Когда мы убираем эти мифы,

когда мы начинаем видеть партнера настоящим, мы открываем для себя возможность для подлинной близости и взаимопонимания.

Глава 5. Эмоциональная зависимость – ловушка отношений

Эмоциональная зависимость – это невидимая сеть, которая охватывает нас постепенно, в момент, когда мы меньше всего этого ожидаем. На поверхности все может казаться нормальным: отношения, которые, на первый взгляд, приносят радость, становятся важной частью жизни. Однако чем глубже мы погружаемся в эти отношения, тем больше понимаем, что привязанность к партнеру превращается в нечто большее – в потребность, без которой жизнь уже кажется невозможной. Мы начинаем строить свою эмоциональную стабильность на другом человеке, а не на себе. Это не любовь, а зависимость, которую мы порой не можем отличить от настоящих чувств, пока не окажемся на краю пропасти. Людмила познакомилась с Максимом на вечеринке. Он был обаятельным, уверенным в себе, а ее сердце сразу же откликнулось на его внимание. Кажется, он был тем, кто мог бы стать ее поддержкой, тем, кто понимал ее с полуслова, кого можно было бы любить бесконечно. В начале все было легко и прекрасно: романтические ужины, долгие прогулки по ночному городу, страстные разговоры до утра. Однако, чем больше Людмила привязывалась к Максиму, тем больше она начала зависеть от его настроения. Его молчание или холодность начинали терзать ее, заставляя переживать, будто бы она что-то сделала не так. Со временем его перепады настроения стали почти непеносимы для Людмилы. Каждый раз, когда он был отстранен или избегал общения, она переживала как никогда. Это начинало влиять на ее самооценку. Она начала сомневаться в своей ценности, думая, что, возможно, она недостаточно хороша для него. Он стал основным источником ее эмоций, и она не могла представить себе жизни без него, даже когда осознавала, что эти отношения перестали приносить ей радость. Тот момент, когда она впервые осознала, что стала зависимой от него, был болезненным. Она почувствовала себя бессильной и разочарованной, когда поняла, что не может быть счастливой без того, чтобы постоянно контролировать его поведение. Внутренний конфликт был подавляющим. С одной стороны, она любила его, но с другой – каждый его взгляд, каждый его поступок мог разрушить ее внутреннюю гармонию, потому что она слишком сильно зависела от его настроений. Людмила поняла, что она потеряла себя в этих отношениях, стала просто отражением его эмоций, и что все это было далеко от здоровой любви. Эмоциональная зависимость – это, прежде всего, иллюзия, что без другого человека мы не можем быть полноценными, что он должен удовлетворить все наши потребности, дать нам ощущение уверенности и счастья. Мы начинаем искать подтверждения своему самооценке и ценности через поведение партнера. Если он рядом и проявляет внимание, мы чувствуем себя любимыми и значимыми. Но как только его внимание уходит, мы оказываемся в пустоте, не понимая, как восстановить свою внутреннюю гармонию. Проблема в том, что эта зависимость разрушает не только нас, но и саму основу отношений. Когда один из партнеров становится эмоционально зависимым, другой может начать чувствовать себя перегруженным, вынужденным нести слишком много ответственности за эмоции другого человека. Это ведет к излишнему контролю, манипуляциям, а порой даже к подавлению собственной личности ради того, чтобы угодить и получить одобрение. И вместо того чтобы строить здоровую и равноправную связь, мы начинаем искать в партнере не союзника, а спасителя. Пример Людмилы наглядно показывает, как легко стать жертвой этой зависимости. Она не могла понять, что ее страдания не исходят от его поведения, а от того, как она сама научилась воспринимать любовь и близость. Она искала в отношениях не удовлетворение своих потребностей, а утешение своей внутренней пустоты. Любовь, которая должна была быть источником радости, стала для нее источником боли и тревоги. Важно понять, что эмоциональная зависимость не является истинной любовью. Это состояние, когда мы пытаемся найти смысл и стабильность в человеке, который, по сути, не обязан этого нам давать. Взаим-

ная любовь и уважение строятся на балансе, на взаимной поддержке, а не на том, чтобы один человек стал центром жизни другого. Признание своей зависимости – это первый шаг к освобождению. Людмила начала менять свою жизнь, постепенно перестав связывать свою ценность с поведением Максима. Она начала работать над собой, искать свои внутренние опоры и строить свою жизнь вне зависимости от него. Эмоциональная зависимость – это не приговор. Это вызов, который можно преодолеть, если осознать, что настоящий источник счастья и уверенности – не внешний мир, а внутренний мир человека. Отношения, в которых каждый партнер имеет свою самостоятельность и уважает личные границы, гораздо более устойчивы. Когда мы начинаем ценить себя не через призму одобрения другого человека, а через признание своей собственной ценности, мы освобождаем себя и партнера от лишнего давления. И только тогда мы можем действительно наслаждаться здоровыми и гармоничными отношениями.

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.