

Лилия Роуз

**Не растворяйся:
как строить
отношения
и оставаться
собой**

*Путь к зрелой
любви без жертв*

Лилия Роуз

**Не растворяйся: как строить
отношения и оставаться собой.
Путь к зрелой любви без жертв**

«Издательские решения»

Роуз Л.

Не растворяйся: как строить отношения и оставаться собой. Путь к зрелой любви без жертв / Л. Роуз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691759-0

Эта книга — о любви без самопотери. О том, как строить отношения, не растворяясь в партнёре, не жертвуя собой и своими границами. Здесь нет шаблонных советов и идеализации любви — только честный разговор о зависимости, уважении, эмоциональной зрелости и внутренней опоре. Эта книга для женщин, которые хотят любить глубоко, осознанно и оставаться собой.

ISBN 978-5-00-691759-0

© Роуз Л.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1: Мифы о любви, которые мешают строить здоровые отношения	7
Глава 2: Понимание себя: основы эмоциональной независимости	8
Глава 3: Как расставить правильные границы в отношениях	10
Глава 4: Техника «молниеносного реагирования» на манипуляции	12
Глава 5: Сила веры в себя и уверенности: ключ к успешным отношениям	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Не растворяйся: как строить отношения и оставаться собой Путь к зрелой любви без жертв

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1759-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы часто убеждены, что любовь – это нечто прекрасное, волнующее и приносящее счастье, но многие из нас сталкиваются с тем, что любовь также может быть источником боли, сомнений и отчаяния. Мы слышим о страстных романах, о великих чувствах, но редко задумываемся, почему в некоторых отношениях мы теряем себя, а в других, наоборот, чувствуем себя сильными и полноценными. Может быть, для того чтобы любить по-настоящему, нужно научиться не только открывать сердце, но и защищать его? Может быть, чтобы построить здоровые отношения, нам нужно понять, что не только любви, но и уважения требует каждый момент нашей жизни? Эта книга как раз о том, как научиться управлять своими отношениями, не теряя себя. Все мы, женщины, с самого раннего возраста привыкаем к идеализированным образам любви. Мы видим их в фильмах, в книгах, в разговорах с подругами. Романтика, идеальные поцелуи, страстные чувства – мы представляем, как мы будем любить и как нас будут любить. Но иногда реальность совершенно не совпадает с этими иллюзиями. Мы влюбляемся, теряем свою личность, забываем, что значит быть женщиной, а не просто чьей-то спутницей. Мы начинаем жить для другого человека, забывая о собственных потребностях, мечтах и желаниях. И так проходит год за годом, пока однажды не наступает момент, когда мы осознаем: мы больше не знаем, кто мы есть, не понимаем, что нам нужно, и даже не уверены, где начинается наша жизнь, а где заканчиваются отношения. А ведь каждый из нас – это не только тот человек, которого кто-то любит или которого кто-то ждет. Мы, женщины, обладаем невероятной силой, которая проявляется в нашей способности быть чуткими, заботливыми, страстными и глубоко любящими. Но эта сила имеет два аспекта: если она не используется осознанно и мудро, она может быть разрушительной, как буря, уничтожающая все на своем пути. И наоборот, когда мы понимаем, как управлять этими чувствами, когда мы способны осознавать свои эмоции и устанавливать здоровые границы, эта сила становится мощным инструментом для построения не только гармоничных отношений, но и полноценной жизни. Но где найти этот баланс? Как научиться любить, не теряя себя, не растворяясь в другом человеке? Ответ прост: только через осознание и понимание. Понимание того, что любовь – это не только чувство, но и умение жить с собой в мире и гармонии. Умение слушать не только партнера, но и себя. Не быть жертвой отношений, а становиться равноправным партнером. Это сложно, но возможно, и эта книга поможет вам пройти этот путь. Мы начнем с того, чтобы развенчать мифы о любви, которые сдерживают нас. Мы поговорим о том, как быть независимой, как расставлять границы, как не потерять себя в поисках идеала. В этой книге нет готовых решений, нет простых советов, которые можно применять бездумно. Все, о чем я расскажу, – это инструменты для самопознания и развития. И прежде чем начать этот путь, я хочу, чтобы вы поняли одну важную вещь: вы достойны того, чтобы быть любимыми не за счет своей жертвенности, а за счет своей ценности, ума и силы. Эта книга поможет вам научиться не бояться своей силы и не стесняться своей уязвимости. С каждым шагом вы будете все более уверены в себе, и, возможно, поймете, что любовь – это не жертвенность, а союз двух сильных личностей. Так что, дорогая читательница, откройте эту книгу с открытым сердцем. Пусть она станет для вас путеводной звездой, которая освещает путь к более осознанному, более счастливым и, главное, более гармоничным отношениям.

Глава 1: Мифы о любви, которые мешают строить здоровые отношения

Мы часто растем с убеждением, что любовь – это идеальная гармония, которая должна быть безупречной и бесконечной. Этот миф, вложенный в нас с детства, становится одной из самых коварных преград на пути к реальному и здоровому восприятию отношений. Мы видим, как люди на экране телевизора или в книгах переживают невообразимые страсти, как всё вокруг них наполняется светом и чудесами. Мы влюбляемся в эти образы, а когда сталкиваемся с реальной жизнью, разочаровываемся. Почему? Потому что ожидания, которые мы создали, не соответствуют реальности. Мы ищем в другом человеке идеал, забывая о том, что идеальные отношения не существуют. Возьмем, к примеру, Катю. Она всегда мечтала о том, чтобы встретить мужчину, который будет полностью с ней согласен, который будет отвечать на все её потребности и желания. Она представляла себе, как этот мужчина будет следовать её желаниям и ожиданиям, и сама влюблялась в этот идеализированный образ любви. Она делала всё, чтобы угодить своему партнеру, и постепенно начинала забывать о собственных интересах и потребностях. Она потеряла себя в этих отношениях, так как их основой был не взаимный интерес, а её стремление угодить другому человеку. Однажды, спустя годы, Катя поняла, что, несмотря на все усилия, её отношения не становятся лучше. Она не получала того, чего ожидала: понимания, уважения, поддержки. И вот тут она столкнулась с реальностью – идеальная любовь, о которой она мечтала, была лишь мифом, созданным её воображением, а не чем-то настоящим и достижимым. Этот миф – миф о том, что любовь должна быть безусловной и безупречной, часто приводит к эмоциональной зависимости и забвению своих собственных желаний. Мы начинаем думать, что если не получаем любви, как на картинке, значит, мы недостаточно хороши, и что отношения должны приносить счастье автоматически, без труда. Но так ли это? История Кати – лишь одна из множества. Мы все, так или иначе, сталкиваемся с этим мифом. Например, миф о том, что настоящая любовь должна быть всепоглощающе страстной. Нас учат, что любовь – это буря эмоций, это стремление раствориться в другом человеке, потерять голову и быть готовыми к любой жертве ради другого. На самом деле же, страсть – это лишь один из аспектов отношений. Когда мы начинаем искать эту бурю, мы зачастую оказываемся в отношениях, где теряем себя, забываем о своих потребностях и начинаем задаваться вопросом, а что же такого мы потеряли в процессе. Эти мифы заставляют нас строить отношения на ложных предпосылках, не осознавая, что они могут разрушить нас изнутри. Важным шагом к здоровым отношениям становится осознание того, что любовь не обязана быть ни идеальной, ни всепоглощающе страстной. Любовь – это, прежде всего, взаимное уважение, понимание, внимание и желание работать над собой и над отношениями. Это сотрудничество двух людей, а не жертвенность одной личности. Когда мы начинаем осознавать это, мифы начинают рассеиваться, и перед нами открывается пространство для настоящих, зрелых и гармоничных отношений. С каждым шагом мы будем учиться отделять реальность от фантазий. Мы будем избавляться от ложных представлений о том, что любовь должна быть идеальной, и начнем понимать, что важно не столько то, как мы представляем себе отношения, а сколько мы готовы вложиться в них, уважать и любить себя.

Глава 2: Понимание себя: основы эмоциональной независимости

Когда мы начинаем говорить о «понимании себя», часто возникает ощущение, что это что-то абстрактное, что-то, что можно оставлять на потом. «Я найду время для этого», – думаем мы. Или: «Мне нужно больше опыта, чтобы понять, кто я». Но на самом деле, это не просто глубокие размышления о собственной сущности, это основа, на которой строятся все наши отношения. Если мы не знаем, кто мы, как мы можем ожидать, что кто-то другой поймет нас, примет или будет любить именно такими, какие мы есть? Когда мы теряем связь с собой, мы рискуем потерять не только себя, но и возможность построить отношения, основанные на реальном взаимопонимании, а не на проекциях, фантазиях и иллюзиях. Возьмем, к примеру, Марию. Она была очень чуткой женщиной, всегда старавшейся угодить окружающим, будь то её партнер или друзья. С самого детства ей говорили, что быть хорошей девочкой – значит делать всё правильно. Она стремилась к одобрению, искала признания в глазах других и без усталости адаптировала своё поведение под чужие ожидания. Но с каждым годом она всё больше теряла себя. В отношениях с партнерами она не могла понять, чего же хочет сама, ведь её всегда учили, что желания других важнее её собственных. Она забывала о своих интересах, своих желаниях, а самое страшное – она перестала понимать, что ей приносит радость, что ей действительно нужно от жизни. Всё, о чём она думала, это как стать той, которую все любят. И чем больше она пыталась угодить, тем дальше отходила от самой себя. Эмоциональная независимость – это не просто умение оставаться в одиночестве или не зависеть от мнений других. Это, прежде всего, способность быть в контакте с собой, осознавать свои желания, потребности и чувства. Это процесс самопринятия, когда мы начинаем понимать, что для нас важно, что приносит нам счастье, а что – только временные удовольствия, скрывающие пустоту внутри. Когда мы находим свою внутреннюю опору, мы перестаем искать её вовне, в других людях, в том, как они относятся к нам. Эмоциональная независимость не означает, что нам не нужно общаться с людьми или зависеть от их поддерживающих слов. Это не изоляция, это умение сохранять свою целостность, несмотря на внешний мир. Примером этому служит Лена, которая однажды осознала, что все её отношения с мужчинами заканчивались разочарованием, потому что она искала в них то, чего не могла дать себе сама. Она зависела от их одобрения, от их взглядов на неё. Лена начала работать над собой, научилась ценить свои достижения, научилась быть довольной собой, независимо от того, как её воспринимали другие. И как только она начала относиться к себе с уважением и любовью, её отношения стали изменяться. Она больше не искала спасения в мужчине, она искала партнера, который бы уважал её как личность, а не спасал от её собственных страхов. Эмоциональная независимость начинается с простого, но мощного шага – осознания того, что мы достойны быть собой. Когда мы понимаем, что наша ценность не зависит от чужих слов или поведения, мы становимся свободными в своих чувствах и действиях. Мы можем строить здоровые отношения, где нет места манипуляциям, где каждый из партнеров поддерживает другого, но не теряет себя. Понимание себя начинается с самого простого – с умения задавать себе вопросы. Что мне действительно нравится? Какие моменты в жизни приносят мне радость? Какие эмоции я испытываю, когда нахожусь рядом с тем или иным человеком? Мы часто боимся честных ответов, потому что они могут быть неудобными или болезненными. Но только в этих вопросах кроется наша правда, и только она может привести к реальной трансформации. Самопознание и эмоциональная независимость – это процесс, который требует времени и терпения. Он не дается легко, но когда ты начинаешь понимать, кто ты есть на самом деле, ты становишься намного сильнее. Ты перестаешь быть зависимой от внешнего мира, от чужих мнений, и начинаешь жить в согласии с собой. И только тогда ты можешь построить такие отношения, которые не будут тянуть тебя

вниз, а наоборот – поднимут и помогут раскрыться как личность. Таким образом, истинная сила и уверенность начинаются с глубокого понимания и принятия себя. Когда мы понимаем, кто мы есть, что нам нужно, что нас делает счастливыми, мы открываем дверь к здоровым, сбалансированным отношениям. И именно этот путь, путь к самопознанию, будет основой для всех будущих шагов в жизни и в отношениях.

Глава 3: Как расставить правильные границы в отношениях

Одним из самых важных аспектов здоровых отношений является умение расставлять границы. Но, к сожалению, многие из нас с детства не учат, как правильно это делать. Мы растем в окружении людей, которые часто нарушают наши личные пространства, будь то физические, эмоциональные или психологические границы. Сначала это может быть невинным, но со временем нарушение этих границ становится нормой, а мы начинаем принимать её как нечто естественное. Мы начинаем думать, что любовь – это самопожертвование, что нужно всегда уступать, делать ради другого, забывая о себе. Но на самом деле, здоровые отношения возможны только тогда, когда каждый человек уважает границы другого. Вспомните ситуацию, когда вы, например, не захотели идти на встречу, потому что почувствовали, что вам нужно время для себя. Но вместо того чтобы понять, что это естественная потребность, вы почувствовали вину, потому что другой человек ожидал от вас другого поведения. Эта внутренняя борьба – явный признак того, что ваши границы были нарушены, и вы не научились их отстаивать. В этот момент важно понять, что ваши границы – это не что-то эгоистичное или неправильное. Напротив, это проявление уважения как к себе, так и к окружающим. Многие женщины ошибочно считают, что если они будут твердо придерживаться своих границ, то потеряют любовь, дружбу или уважение. Но на самом деле, именно четкие границы позволяют людям быть ближе и честнее друг с другом. Открытое общение и способность сказать «нет», когда это необходимо, не означает отвержение другого человека, а наоборот, это проявление уважения как к себе, так и к партнеру. Петя и Наташа – хорошая иллюстрация того, как отсутствие границ разрушает отношения. Когда они только начали встречаться, Наташа, по сути, полностью подстраивалась под Петра. Она готова была пропускать свои интересы и желания, лишь бы быть рядом с ним, угодить ему. Она думала, что именно так и должна вести себя женщина в отношениях. Петя же, будучи человеком достаточно занятым и сосредоточенным на своей жизни, не замечал, как его поведение иногда нарушало её личные границы. Он не мог понять, почему Наташа стала отдаляться, почему её улыбка больше не была такой искренней, а её глаза перестали сверкать радостью. Все изменилось, когда Наташа, наконец, решилась поговорить с Петей о своих чувствах. Она объяснила, что её перестало устраивать постоянное забвение своих потребностей, что она чувствует себя потерянной, если не уделяет время своим интересам и увлечениям. И, что самое главное, она поняла, что она не должна отказываться от своих желаний ради других людей. В этот момент Петя, хоть и был слегка шокирован, но понял, что Наташа не отказывается от него, а просто хочет быть собой в этих отношениях. Это стало поворотным моментом в их отношениях, когда Петя начал осознавать, что уважение и признание личных границ делает их связь только крепче. Расставить границы не всегда легко. Вначале это может показаться страшным, особенно когда ты боишься быть непонятым. Но важно понять, что границы – это не что-то, что ограничивает вашу способность любить. Напротив, они создают пространство, в котором можно быть настоящим, свободным, не опасаясь, что кто-то будет нарушать вашу личную территорию. Они позволяют строить отношения, основанные на уважении, честности и доверии. Ведь любовь без уважения к личному пространству – это не любовь, а зависимость. А зависимость, как и любой другой тип контроля, может разрушить самые искренние чувства. Женщины, научившиеся расставлять границы, обнаруживают, что их отношения становятся более здоровыми и стабильными. Они перестают бояться потерять кого-то важного, потому что начинают понимать, что отношения не должны быть ценой их личного счастья. Так же, как и в любых других сферах жизни, гармония начинается с уважения. Уважения к своим желаниям, чувствам и, конечно же, к границам. Только так можно построить отношения, где каждый из партнеров чувствует себя услышанным, важным и ценным. Эти границы важны

не только в отношениях с другими людьми, но и в отношении к себе. Мы часто забываем, что самое главное – это научиться уважать свои собственные чувства и потребности. Как бы трудно это ни было, это начало пути к здоровым и гармоничным отношениям.

Глава 4: Техника «молниеносного реагирования» на манипуляции

Манипуляции – это невидимые нити, которые тянутся из каждого общения, проникая в нашу жизнь и, порой, оказывая большее влияние, чем мы готовы признать. Мы часто не замечаем, как нас пытаются подтолкнуть к тому, чтобы мы действовали по чужим правилам, а не по своим. Это может быть что-то простое – например, когда кто-то пытается вызвать у нас чувство вины, манипулируя нашими эмоциями, или, наоборот, когда мы начинаем сомневаться в своих собственных решениях из-за чьих-то постоянных недовольств и ожиданий. Эти моменты незаметны, но крайне вредны, потому что они отбирают у нас свободу и доверие к себе. Давайте вспомним Алису. Она долгое время работала в компании, где её начальник был очень умным манипулятором. Сначала она не замечала, как его слова проникали в её подсознание, но постепенно Алиса стала терять уверенность в своих силах. Каждое её решение, каждое действие подвергалось сомнению. Начальник обильно использовал фразы вроде: «Ты же не хочешь подвести команду, правда?» или «Если ты не справишься, то кто-то другой это сделает». Эти невидимые ниточки постоянно тянули Алису к тому, чтобы она подстраивалась под чужие интересы, забывая о своих собственных. В какой-то момент ей стало тяжело даже принимать простые решения, она начала сомневаться, имеет ли право на собственную точку зрения. Что же происходит в такие моменты? Мы начинаем верить, что наши собственные мысли и чувства не столь важны, что их можно принизить или отложить ради других. Манипуляция проникает незаметно, как тихий поток, который сначала почти не ощущается, а потом внезапно оказывается в центре нашей жизни, заставляя нас действовать в интересах другого человека. Чтобы избежать таких ловушек, существует техника, которую я называю «молниеносное реагирование». Она заключается в том, чтобы сразу реагировать на манипуляцию, не давая ей шанса проникнуть в ваше сознание и затуманить ваше восприятие. Главное здесь – не оставлять пространство для сомнений. Когда вы слышите фразу, которая заставляет вас чувствовать себя виноватым или сомневаться в своем праве на собственное мнение, не пускайте её внутрь, не давайте ей возможности поселиться в вашей голове. Вместо того чтобы соглашаться или, наоборот, спорить, просто остановитесь и дайте себе момент для осознания. Например, когда на работе коллега говорит: «Ты же не против помочь мне с этим проектом, правда?», вместо того чтобы сразу отвечать, вы можете сказать себе: «Почему я должна это делать? Мне нужно больше информации. У меня есть свои приоритеты». Это мгновенный процесс осознания, в котором вы не позволяете чужим ожиданиям формировать ваш ответ. Когда вы ставите себя на первое место и делаете паузу, вы сразу получаете контроль над ситуацией, не позволяя манипулятору ввести вас в заблуждение. Возвращаясь к Алисе, её момент прозорливости пришел, когда она решила просто спросить себя: «Почему я позволяю ему воздействовать на мои решения? Что мне нужно для того, чтобы быть уверенной в себе?» Это не было сразу решением, но постепенный процесс осознания, что она имеет право на свои собственные решения, на свои собственные чувства и мнения, позволил ей начать действовать с уверенностью. Когда она стала придерживаться этой техники, она научилась мгновенно отсекал любые манипуляции, даже те, которые раньше казались ей естественными и неизбежными. Но важно понять, что молниеносное реагирование требует практики. Как и любой новый навык, он не развивается мгновенно. Важно научиться быть внимательным и настороженным, особенно в отношениях, где вы чувствуете давление со стороны окружающих. Уважение своих собственных границ и умение давать отпор манипуляциям – это процесс, который начинается с простого «стоп». Стоп – это сигнал для вашего разума и тела: не позволять никому заставлять вас сомневаться в себе или принимать решения, которые идут вразрез с вашими интересами. Когда вы научитесь мгновенно реагировать на манипуляции, вы почувствуете, как ваша жизнь начнёт

меняться. Вы не будете позволять другим людям диктовать вам правила. Вы сможете сохранить свою внутреннюю уверенность и устойчивость, не поддаваясь чужим влияниям. И что самое главное – вы будете чувствовать себя свободными, потому что ваши решения и действия будут исходить только от вас, а не от тех, кто пытается направить вашу жизнь по своему сценарию.

Глава 5: Сила веры в себя и уверенности: ключ к успешным отношениям

Мы часто недооценивать ту силу, которая кроется в уверенности в себе. В мире, где нас ежедневно сталкивают с идеалами красоты, успеха и счастья, где мнения других имеют огромное значение, вера в себя становится тем немногим, что может реально помочь не только сохранить нашу индивидуальность, но и выстраивать здоровые, настоящие отношения. Без веры в себя мы, как растения без воды, не можем полноценно расти и развиваться. И не только в личной жизни, но и в карьере, и в отношениях с другими людьми. Уверенность – это то топливо, которое заставляет нас двигаться вперёд, ставить цели и, что самое главное, верить, что мы достойны счастья. Случай Лизы иллюстрирует, как важна уверенность для построения крепких отношений. Лиза – яркая, умная женщина, но долгие годы она не могла найти свой путь в отношениях. Она верила, что её жизнь будет неудачной, пока она не встретит идеального мужчину. Она хотела, чтобы кто-то пришёл и спас её, решил все её проблемы, забрал на себе всю тяжесть решений. Она вкладывала свои ожидания в других людей, полагая, что они должны сделать её жизнь полной. Но каждое её отношение с мужчинами заканчивалось разочарованием, потому что она ставила себя на второе место, ожидая, что кто-то её «осчастливит». В её глазах её собственные потребности всегда казались неважными, и, если бы она могла только что-то изменить, она бы сделала это ради партнера. Однажды, после ещё одной неудачной попытки найти «того самого», Лиза решила поговорить с психологом. Её разговор был откровенным и болезненным. Она рассказала, что ей всегда не хватало уверенности в себе. Она боялась показывать свою уязвимость, считала себя недостаточно привлекательной и, как следствие, не верила, что заслуживает любви. Психолог спросил Лизу: «Почему ты считаешь, что твоя ценность зависит от кого-то другого?» Это был момент, когда Лиза впервые задумалась о себе по-настоящему. Она поняла, что все её отношения, вся её жизнь вращаются вокруг чужих ожиданий и чужого мнения. Но когда она стала открывать для себя уверенность, когда она стала слушать свои желания и чувства, её взгляд на отношения начал меняться. Она осознала, что уверенность – это не постоянное ощущение, которое приходит извне, это не что-то, что можно купить или заработать. Это внутренняя сила, которую мы развиваем через действия, через то, как мы относимся к себе каждый день. И эта уверенность стала её главным инструментом в построении здоровых отношений. Она начала уделять внимание своим нуждам и интересам, не полагаясь на других, чтобы чувствовать себя полноценной. Вместо того чтобы искать мужчину, который бы её «спас», она поняла, что она сама – хозяйин своей жизни. С каждым днём Лиза училась быть сильнее, училась не зависеть от мнений окружающих, училась говорить «нет», когда это было необходимо, и «да», когда она чувствовала, что это правильное решение для неё. Это не было лёгким процессом, и она сталкивалась с сомнениями, с тем, что старые привычки постоянно возвращались. Но шаг за шагом она чувствовала, как её уверенность растёт. И, самое главное, её отношения с мужчинами начали меняться. Мужчины начали видеть в ней не женщину, которая жертвует собой ради них, а женщину, с которой приятно быть рядом, которая уважает себя и свои границы. И, как результат, её отношения стали крепче, более гармоничными, а её жизнь – более осознанной и полноценной. Многие из нас сталкиваются с тем, что внутреннее ощущение уверенности не приходит автоматически. Оно вырабатывается, как мышца, которую нужно тренировать. Это процесс, который требует терпения, но, как и в случае с Лизой, он неизбежно приводит к результатам. Важно понимать, что уверенность в себе – это не какая-то накачанная внешняя оболочка, которая обязательно должна соответствовать чьим-то стандартам. Это глубинное принятие себя, уважение своих потребностей, понимание своих сильных сторон и слабостей. Когда мы осознаём свою ценность, мы начинаем привлекать в свою жизнь тех людей, которые это ценят, а не тех, кто видит

в нас только инструмент для своих нужд. Вера в себя и уверенность – это ключ к свободе, ключ к настоящей любви, которая начинается с нас самих. И когда мы открываем для себя эту силу, мы перестаём искать оправдания, мы перестаём надеяться, что кто-то другой изменит нашу жизнь. Мы понимаем, что только мы можем и должны быть ответственными за наше счастье. Это не эгоизм, это осознанная любовь к себе, которая необходима для того, чтобы иметь возможность искренне и свободно любить других.

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.