

КОРОЛЬ И РОБОТ



Ростислав Жиженко

Ростислав Жижченко

Король и Робот. Точка выбора и Код изобилия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73874934

ISBN 9785006994102

Аннотация

Чувствуете, что живёте на автопилоте? Всё правильно, а внутри пусто.

Эта книга – не мотивация и не аффирмации. Это простой алгоритм, который остановит вашу автоматическую реакцию в любой ситуации: в ссоре, перед кассой, в бессонницу.

Вы узнаете, как услышать себя и вернуть управление. А во второй части – как применить этот метод к деньгам, перестать бояться и настроить свой поток изобилия.

Для тех, кто устал быть удобным и хочет наконец жить свою жизнь.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
О чём эта книга	9
Из чего состоит книга	10
Как читать эту книгу	11
Небольшое предупреждение	12
Глава 1. Симптом	13
О чём говорит этот симптом	15
Как Робот захватил власть	16
Хорошая новость	17
Упражнение №1. Диктофон	18
Что дальше	20
Глава 2. Как устроен Робот	21
Знакомство с главным исполнителем	21
Программа №1. Автопилот	23
Программа №2. Безопасность	25
Программа №3. Погоня за дофамином	27
Упражнение №2. Охотник за программами	29
Что дальше	30
Глава 3. Король. Тот, кто смотрит	31
Кто такой Король	32
Как звучит голос Короля	34
Почему Король уснул	36
Упражнение №3. Услышать Короля	37

Что дальше	38
Глава 4. Точка выбора. Как перехватить управление	39
Между стимулом и реакцией	39
Примеры из жизни	43
Что дальше	47
Глава 5. Голоса. Как отличить своё от чужого	48
Внутренний совет директоров	48
Часть 1. Голос Вируса. Четыре всадника автоматической реакции	50
Упражнение №5. Перехват Вируса	53
Часть 2. Голос Тени. Не враг, а забытый союзник	54
Часть 3. Голос Воли Короля. От «я не могу» к «я ЕСТЬ»	58
Что это такое	59
Упражнение №6. Дневник голосов	63
Что дальше	64
Глава 6. Голоса. Как отличить своё от чужого	65
Внутренний совет директоров	65
Часть 1. Голос Вируса. Четыре всадника автоматической реакции	67
Штамм №1. Страх	68
Штамм №2. Вина и Стыд	69
Штамм №3. Срочность	70
Штамм №4. Жалость к себе	71

Король и Робот Точка выбора и Код изобилия

Ростислав Жижченко

© Ростислав Жижченко, 2026

ISBN 978-5-0069-9410-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Вы живёте правильную жизнь

Работаете. Платите счета. Улыбаетесь коллегам. Ставите лайки. Ходите на дни рождения. Отвечаете «всё хорошо» на вопрос «как дела».

И всё действительно хорошо. Снаружи.

А вечером, когда гаснет экран телефона и наступает тишина, внутри появляется странное, щемящее чувство. Не боль. Не страх. Что-то другое. Будто вы смотрите кино про свою жизнь – но не можете вспомнить, когда покупали билет.

Тихий голос из ниоткуда шепчет: «Где же я во всём этом?»

Этот голос – не ваше воображение

Это – главный сигнал. Самый важный. Тот, который большинство из нас учится глушить годами.

Он приходит:

- когда вы отшучиваетесь, а внутри хотите закричать;
- когда покупаете очередную вещь, понимая, что она не принесёт счастья;
- когда срываетесь на близких и через минуту не помните, с чего начался крик;
- когда смотрите в зеркало и видите не себя, а уставшую маску.

Вы не сошли с ума. Вы не сломаны.
Вы просто **отвыкли слышать себя.**

О чём эта книга

Она о том, что внутри вас есть двое.

Первый – быстрый, эффективный, бездумный. Он встаёт по будильнику, идёт на работу, платит налоги, листает ленту. Мы будем называть его **Роботом**.

Второй – тихий, наблюдающий, мудрый. Он не кричит. Он только шепчет. Или молчит годами. Это – **Король**. Ваше настоящее «Я».

Проблема не в том, что Робот плохой. Робот полезен. Он берёт на себя рутину, чтобы вы не сходили с ума от каждой мелочи.

Проблема в том, что **вы забыли, кто из них главный**.

Что вы найдёте в этой книге

Эта книга – не про то, как стать идеальным. В ней нет аффирмаций, мантр или обещаний «изменить жизнь за 7 дней».

В ней есть **один инструмент**. Один алгоритм. Одна кнопка «СТОП», которая работает в любой ситуации.

В очереди в супермаркете. На совещании, где вас провоцируют. В ссоре с близкими. В три часа ночи, когда не можете уснуть из-за тревоги.

Вы не сможете избежать стресса, боли или неопределённости. Но вы сможете **перестать быть их рабом**.

Из чего состоит книга

Книга разделена на две части.

Часть 1. Точка выбора – это фундамент. Вы узнаете, как устроен ваш Робот, кто такой Король и как применять главный алгоритм в повседневной жизни.

Часть 2. Код изобилия – это применение метода к самой тревожной сфере: к деньгам. Вы разберётесь с финансовыми вирусами, долгами, инвестициями и научитесь превращать свой уникальный дар в источник дохода.

В конце книги вы найдёте приложения: ответы на частые вопросы, чек-лист на 30 дней, финансовые таблицы и место для заметок.

Как читать эту книгу

Не торопитесь.

Одна глава в день – достаточно. Если прочитаете за вечер – ничего страшного, но потом вернитесь к упражнениям. Они важнее текста.

В конце каждой практической главы есть **одно простое действие**. Оно занимает 2—5 минут. Не пропускайте его. Даже если кажется глупым или слишком простым.

Через месяц вы не узнаете себя.

Кто я, чтобы писать эту книгу?

Я не профессор психологии. Не гуру с горы. Не коуч в белоснежной рубашке.

Я – человек, который прошёл этот путь сам.

Я сидел в машине у офиса и боялся зайти. Я покупал ненужные вещи, чтобы заглушить пустоту. Я срывался на близких и ненавидел себя за это. Я чувствовал, что живу чужую жизнь, но не знал, как вернуть свою.

А потом я нашёл этот метод. Проверил на себе. Проверил на десятках других людей. И убедился: **он работает**.

Я не даю вам теорию. Я даю отчёт о работающем инструменте. А уж как им пользоваться – решать вам.

Небольшое предупреждение

В книге мы используем метафоры: «Демииург», «поток энергии», «Система». Это не религиозные утверждения. Это рабочие модели, которые помогают объяснить сложные вещи простым языком.

Автор не пропагандирует никаких религиозных или оккультных учений. Если какая-то метафора вам не откликается – просто пропустите её. Суть останется той же.

С чего начнём?

С первой главы. С истории человека, у которого было всё и ничего.

Его зовут Олег. Он топ-менеджер. Зарплата – полмиллиона. Жена, дети, ипотека, путёвка на море раз в год.

Каждое утро он приезжает на парковку бизнес-центра за пятнадцать минут до входа. И сидит. Смотрит в лобовое стекло. Не молится. Не думает. Просто... не хочет выходить.

Через несколько минут он всё равно заходит. Улыбается. Пожимает руки. Ведёт переговоры.

Но внутри он знает: кто-то другой нажал кнопку «Войти».

Переверните страницу. Начнём разбираться, как вернуть пульт.

Глава 1. СИМПТОМ

История, с которой начинается эта книга

Олег, 34 года. Зарплата – полмиллиона рублей. Жена, двое детей, ипотека, путёвка на море раз в год. Всё «как у людей».

Каждое утро он заезжает на парковку бизнес-центра за пятнадцать минут до входа. Глушит двигатель. И сидит.

Смотрит в лобовое стекло.

Не молится. Не думает. Просто... не хочет выходить.

– Чего ты ждёшь? – спросил я его.

– Не знаю. Будто кто-то переключает программу. Я ещё хочу остаться в машине. А через секунду – уже захожу в офис, улыбаюсь, пожимаю руки. И не помню, как сделал этот шаг.

Олег не псих. Не депрессивный. Он функционален, успешен, собран.

И каждое утро кто-то другой нажимает кнопку «Войти», пока настоящий Олег смотрит изнутри.

Узнаёте себя?

Не обязательно в деталях. Не обязательно вы – топ-менеджер. Но это чувство – когда всё правильно, а внутри пусто, – оно знакомо многим.

Вот как оно выглядит в обычной жизни.

Вы сидите в машине у офиса. Зажигание выключено.

Прошло уже десять минут. Не молитесь. Не думаете. Просто не хотите выходить.

Вы покупаете новую вещь. Распаковываете. И через минуту понимаете – не помогло.

Вы срываетесь на ребёнке из-за разбросанных носков. А через час не можете вспомнить, с чего начался крик.

Вы смотрите в зеркало. Лицо правильное, ухоженное. Но это лицо – как маска, которую вы забыли снять после вчерашней встречи.

Вы листаете ленту соцсетей. Чужой отпуск, чужие успехи, чужая идеальная жизнь. А ваша где-то мимо.

Вы отвечаете «нормально» на вопрос «как дела». Потому что рассказывать нечего. Или потому что страшно признаться, что всё не так.

Это не вы сошли с ума. Это не слабость.

Это – **симптом.**

О чём говорит этот симптом

О том, что внутри вас живут двое.

Первый – тот, кто действует. Он быстр, эффективен, не задаёт вопросов. Он встаёт по будильнику, идёт на нелюбимую работу, вежливо улыбается, платит по счетам.

Мы будем называть его **Роботом**.

Второй – тот, кто смотрит. Он не управляет телом напрямую. Он только наблюдает. Иногда щиплет изнутри: «Ты здесь?», «Это точно ты выбрал?», «А где же ты в этой жизни?».

Это – **Наблюдатель**. Ваше настоящее «Я». Пока ещё слабое, неуклюжее, заглушённое годами.

Проблема не в том, что Робот плохой. Робот полезен. Он берёт на себя рутину, чтобы вы не сходили с ума от каждой мелочи.

Проблема в том, что **вы перепутали, кто из них главный**.

Вы отдали пульт Роботу. А сами заснули глубоко внутри.

Как Робот захватил власть

Он не сам включился. Его кто-то создал, запрограммировал и запустил в серию.

Эту программу встраивали в вас годами:

– школа, где не спрашивали «что ты чувствуешь», а требовали «сядь ровно, не высовывайся»;

– родители, которые любили, но боялись за вас сильнее, чем верили в вас;

– реклама, которая шепчет: «купи – и станешь счастливым»;

– коллеги, для которых «нормально» – это терпеть, молчать, делать вид;

– соцсети, где чужая жизнь всегда выглядит лучше вашей.

К тому времени, когда вам исполнилось двадцать пять, Робот уже отлично ездил по рельсам. А Наблюдатель заснул. Потому что его не кормили. Не тренировали. Не спрашивали.

Хорошая новость

Наблюдатель не умер. Он просто уснул.

Его можно разбудить.

Робота можно переучить.

Вы не обязаны всю жизнь быть пассажиром в собственной машине.

Первые шаги – прямо в этой главе. Не откладывая.

Упражнение №1. Диктофон

Это самое короткое упражнение в книге. Оно занимает меньше минуты.

Но оно – первый глоток воздуха для вашего Наблюдателя.

Что делать:

Возьмите телефон.

Включите диктофон.

Скажите вслух одну фразу:

«Сегодня я делал [X], хотя на самом деле хотел [Y]».

Примеры:

«Сегодня я согласился на лишнюю встречу, хотя хотел уйти пораньше».

«Сегодня я купил кофе в автомате, хотя хотел просто постоять в тишине минуту».

«Сегодня я промолчал, когда хотел сказать „нет“».

Важно:

Не анализируйте.

Не оценивайте («это правильно» или «неправильно»).

Просто зафиксируйте.

Одно предложение. Вслух. На запись.

Почему вслух? Потому что голос, произнесённый вами же, звучит иначе, чем мысль. Вы услышите себя со стороны. Это первый шаг к пробуждению Наблюдателя.

Что дальше

В следующей главе мы разберём, **как устроен Робот**. Три его главные программы, которые мешают вам жить. И как заметить их в действии.

А пока – просто сделайте упражнение.

Оно работает, даже если кажется глупым.

Глава 2. Как устроен Робот

Знакомство с главным исполнителем

В прошлой главе вы познакомились с Олегом. Успешный#, который каждое утро сидит в машине и не хочет выходить.

Вы сделали первое упражнение – записали на диктофон, где Робот действовал вместо вас.

Теперь разберёмся, **как работает этот механизм**.

Робот – не враг. Он не желает вам зла. Наоборот, он создан, чтобы помогать.

Робот отвечает за всё, что не требует осознанного внимания:

- дыхание, сердцебиение, ходьбу;
- привычные действия (чистить зубы, заваривать чай, ехать на работу);
- социальные ритуалы (улыбнуться, пожать руку, сказать «как дела»).

Если бы не Робот, вы сходили бы с ума от необходимости контролировать каждый вдох и каждое движение.

Проблема не в Роботе. Проблема в том, что он **выехал за пределы своей компетенции**.

Он начал принимать решения. Выбирать, куда пойти, что сказать, на что обидеться, чего бояться. А вы – настоящий

вы – уснули глубоко внутри.

Три программы, которые превращают Робота в тирана

Робот работает не хаотично. У него есть три главные программы. Они были установлены в вас годами – школой, родителями, рекламой, коллегами, соцсетями.

Познакомьтесь с ними. Вы узнаете их мгновенно.

Программа №1. Автопилот

Что это такое.

Состояние, когда вы делаете, но не осознаёте. Тело движется, а сознание – в другом месте.

Как это выглядит.

Вы едите обед и не чувствуете вкуса. Просто механически жуёте, листая ленту.

Вы едете на работу и не помните дороги. Очнулись уже на парковке.

Вы говорите с ребёнком или партнёром, а через минуту не можете вспомнить ни слова из своего монолога.

Вы закрываете одну задачу, открываете другую – и не помните, что делали пять секунд назад.

Почему это опасно.

Автопилот крадёт жизнь по секундам. Вы не проживаете день – вы отбываете номер.

Худшее: вы привыкаете к этому состоянию и перестаёте замечать, что его нет.

Как заметить.

Самый простой способ – якорь.

Выберите одно действие, которое вы делаете каждый день (чистите зубы, пьёте утренний кофе, моете руки). Договоритесь с собой: в этот момент я буду **полностью** здесь.

Почувствуйте температуру воды. Ощутите вкус.

Услышьте звук.

Это займёт 10 секунд. Но эти 10 секунд – первая трещина в броне Автопилота.

Программа №2. Безопасность

Что это такое.

Древний механизм выживания. Он отвечает за одно: «оставайся в знакомом, избегай нового».

В каменном веке он спасал жизнь. В XXI веке он мешает вам жить.

Как это выглядит.

Вы хотите уйти с нелюбимой работы, но Робот шепчет: «А вдруг будет хуже? Ты там хоть что-то знаешь».

Вы хотите признаться в чувствах, но Робот шепчет: «А вдруг откажут? Лучше молчи, чтобы не было больно».

Вы хотите начать своё дело, но Робот шепчет: «А вдруг прогоришь? У тебя же ипотека, дети, кредиты».

Вы хотите сказать «нет» на неудобную просьбу, но Робот шепчет: «А вдруг обидятся? Лучше согласишься, потом отмажешься».

Почему это опасно.

Безопасность Робота – это **иллюзия безопасности**. Он не защищает вас от рисков. Он защищает себя от неизвестности. А вы остаётесь в клетке, где знакомо, но тесно.

Как заметить.

Спросите себя: «Я действительно не хочу этого делать – или Робот боится?»

Честный ответ приходит не мыслью, а ощущением в теле.

Страх Робота – холодный, сжимающий, в груди или животе.
Истинное «не хочу» – спокойное, ровное, без паники.

Научитесь различать эти два голоса. Это один из главных навыков Короля.

Программа №3.

Погоня за дофамином

Что это такое.

Робот любит быстрые награды. Ему не нужна долгосрочная стратегия. Ему нужно «хорошо» прямо сейчас.

Дофамин – нейромедиатор, который вызывает чувство удовольствия. Робот научился добывать его дешёвыми способами.

Как это выглядит.

Вы открываете соцсети «на минуту» – и выходите из них через час. Лента прокручена, а внутри – пустота.

Вы покупаете вещь, которая не нужна. Распаковываете. Радость длится 30 секунд. Потом вы снова хотите что-то купить.

Вы съедаете сладкое, хотя не голодны. Вкус – на пару секунд. Потом – чувство вины.

Вы зависаете в коротких видео, где одна картинка сменяет другую. Час пролетает незаметно. Вы не помните ни одного ролика.

Почему это опасно.

Дофаминовая погоня истощает. Вы становитесь зависимы от лёгких удовольствий и теряете способность к глубокой, долгой радости.

Робот превращается в наркомана. А вы – в его поставщи-

ка.

Как заметить.

Перед тем как открыть соцсети, купить что-то или съесть сладкое, задайте себе вопрос:

«Я делаю это осознанно – или Робот требует дозу?»

Если ответ «не знаю» – скорее всего, это Робот.

Упражнение №2.

Охотник за программами

В течение одного дня отследите три эпизода, где сработал Робот.

Возьмите телефон или блокнот. Запишите:

Программа	Что случилось	Что чувствовали
Автопилот	Ел и не помнил вкус	Пустота, отстранённость
Безопасность	Хотел сказать «нет», но промолчал	Страх, напряжение в груди
Дофамин	Завис в соцсетях на час	Сначала интерес, потом стыд

Важно: не оценивайте. Не пишите «я плохой», «это неправильно». Просто фиксируйте. Как учёный, который наблюдает за поведением лабораторной мыши.

Цель – не исправиться за один день. Цель – **увидеть**. Потому что пока вы не видите программу, вы не можете её отключить.

Что дальше

Теперь вы знаете трёх главных вредителей:

- Автопилот, который крадёт ваше внимание;
- Безопасность, которая держит вас в клетке;
- Дофамин, который подсаживает на лёгкие удовольствия.

В следующей главе мы познакомимся с тем, кто может их отключить.

С вашим внутренним **Королём**.

Тем самым Наблюдателем, который уснул глубоко внутри, но готов проснуться.

Глава 3. Король. Тот, кто смотрит

Встреча с тем, кого вы давно не слышали

В прошлых главах мы познакомились с Роботом.

Узнали три его главные программы:

- **Автопилот** (вы делаете, но не осознаёте);
- **Безопасность** (страх нового, цепляние за знакомое);
- **Дофамин** (погоня за быстрыми удовольствиями).

Сделали первое упражнение – записали, где и как Робот проявил себя.

Теперь пришло время познакомиться с тем, кто может остановить этого Робота.

С вашим настоящим «Я».

С **Королём**.

Кто такой Король

Робот – это исполнитель. Он делает. Быстро, эффективно, без вопросов.

Король – это **наблюдатель**. Он не делает. Он смотрит. Звучит не впечатляюще? Потерпите.

Наблюдатель – это не пассивная фигура. Это – **источник всей вашей свободы**.

Вот что может Король, а Робот – нет:

Что умеет Король

Останавливаться

Выбирать

Говорить «нет»

Смотреть на эмоцию со стороны

Отпускать прошлое

Жить в настоящем

Что умеет Робот

Бежать

Реагировать

Соглашаться из страха

Становиться эмоцией

Пережёвывать его снова и снова

Жить в «если бы да кабы»

Робот – это мощный инструмент. Как хороший автомобиль.

Король – это водитель.

Проблема не в автомобиле. Проблема в том, что последние годы автомобиль ехал сам. А водитель спал на заднем

сиденье.

Как звучит голос Короля

Робот кричит. Он паникует, требует, угрожает, соблазняет.

Король говорит тихо. Иногда – шёпотом.

Вы слышали его голос, но, скорее всего, не придавали значения.

Голос Робота:

– «Ты не справишься, даже не пытайся» (Страх)

– «Ты должен, ты обязан, иначе стыд» (Вина)

– «Срочно! Прямо сейчас! Или будет поздно!» (Паника)

– «Сделай хоть что-нибудь, не важно что» (Суета)

– «Бедный я, бедный, посмотрите на мои страдания» (Жалость к себе)

Голос Короля:

– «Стоп. Давай посмотрим спокойно»

– «Я выбираю не делать этого. И это нормально»

– «Сейчас я чувствую страх. Но я – не страх»

– «Я могу подождать. Ничего не горит»

– «Я справлюсь. И даже если нет – я приму результат»

Чувствуете разницу?

Робот – это эмоциональные качели. Король – это ровная поверхность под ними.

Простой тест: кто сейчас за рулём?

Задайте себе один вопрос:

«Кто я прямо сейчас – тот, кто чувствует эмоцию, или тот, кто её замечает?»

Если вы **стали** гневом, страхом, обидой – вы в Роботе.

Если вы **замечаете** гнев, страх, обиду – вы в Короле.

Король – это не отсутствие эмоций. Это – **пространство**, в котором эмоции возникают и исчезают.

Как небо, по которому плывут облака. Облака приходят и уходят. Небо остаётся.

Вы – не облако. Вы – небо.

Почему Король уснул

Он не сам заснул. Его усыпили.

Годами.

Школа учила: «Не высовывайся, будь как все, слушайся старших». Королю там было нечего делать.

Родители часто не спрашивали: «Что ты чувствуешь?», «Чего ты хочешь?». Они говорили: «Так надо», «Все так живут», «Не капризничай».

Реклама и **соцсети** внушали: «Счастье – в новой вещи, в лайках, в подписках». Король знает, что счастье внутри. Но его голос заглушили.

Коллеги и **друзья** поддерживали игру: «Нормально» – это терпеть, молчать, делать вид.

К тому времени, когда вы выросли, Король замолчал. Не потому что умер. Потому что его никто не слушал. Он устал кричать в пустоту.

Но он здесь. Он всегда был здесь.

Упражнение №3. Услышать Короля

Это упражнение – продолжение «Диктофона» из первой главы. Теперь мы идём глубже.

Что делать:

- Сядьте в тихом месте. Закройте глаза.
- Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.
- Вспомните ситуацию за последние сутки, где вы отреагировали автоматически – разозлились, испугались, расстроились.
- Не анализируйте. Просто **почувствуйте**, какая эмоция осталась в теле.

А теперь задайте себе вопрос вслух или шёпотом:

- «Кто я сейчас – тот, кто чувствует эту эмоцию, или тот, кто её замечает?»
- Не ищите правильный ответ. Просто **побудьте в вопросе**.

– Через 10—20 секунд вы почувствуете небольшое смещение. Будто вы чуть-чуть отстранились от эмоции. Это и есть дыхание Короля.

Важно: не пытайтесь избавиться от эмоции. Не подавляйте её. Просто заметьте: «Ага, вот она. А вот я, который её замечает».

Это простое действие – первый шаг к пробуждению.

Что дальше

Теперь вы знаете:

- Кто такой Робот и как он захватил власть (главы 1—2);
- Кто такой Король и как звучит его голос (глава 3).

В следующей главе мы соединим эти знания.

Познакомимся с главным инструментом, который переключает управление с Робота на Короля.

С «Точкой выбора».

Это – сердце всей книги. Алгоритм, который работает в любой ситуации. В очереди, на совещании, в ссоре, в три часа ночи.

Вы не сможете избежать стресса. Но вы сможете перестать быть его рабом.

Переверните страницу.

Глава 4. Точка выбора. Как перехватить управление

Между стимулом и реакцией

Всё, что вы прочитали до этой главы, было подготовкой.

Диагностика симптомов. Знакомство с Роботом. Встреча с Королём.

Теперь – главное.

Между тем, что происходит **с вами** (чужое слово, неудобная просьба, тревожная мысль), и тем, что вы делаете **в ответ** (грубость, согласие, паника), есть крошечный промежуток.

В этом промежутке живёт ваша свобода.

Психолог Виктор Франкл, прошедший концлагеря, сказал:

«Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве – наша свобода и наша сила выбрать ответ».

Это пространство называется **Точка выбора**.

Проблема в том, что Робот не замечает этого пространства. Для него стимул и реакция слиты в одно. Сказали грубость → ответил грубостью. Почувствовал страх → сбежал. Увидел еду → съел.

Король умеет **останавливаться** в этом пространстве. Смотреть. И выбирать.

Этому можно научиться. Это навык. Как езда на велосипеде. Сначала неловко, потом – навсегда.

Алгоритм «СТОП – ДЫШИ – НАБЛЮДАЙ – ВЫБИРАЙ – ДЕЙСТВУЙ»

Вот пошаговая инструкция. Запомните её. Потренируйтесь на простых ситуациях. А потом она будет работать автоматически.

Шаг 1. СТОП

Вы почувствовали знакомый укол: раздражение, страх, обиду, желание немедленно что-то сделать.

В этот момент **не делайте ничего**.

Не отвечайте. Не нажимайте кнопку. Не открывайте рот. Не хватайтесь за телефон. Не тянитесь к холодильнику.

Просто **замрите** на секунду.

Представьте, что вы нажимаете на внутреннюю кнопку паузы. Фильм остановился.

Как понять, что получилось: вы почувствовали крошечную заминку там, где обычно была мгновенная реакция.

Шаг 2. ДЫШИ

Сделайте один глубокий вдох носом и медленный выдох ртом.

Не гипервентиляцию. Не десять раз. Один раз. Но осознанно.

Почувствуйте, как воздух входит в ноздри, наполняет грудь или живот, а потом выходит.

Зачем: глубокий вдох переключает нервную систему из режима «атака или бегство» в режим «осознанность». Это физиология. Работает всегда.

Шаг 3. НАБЛЮДАЙ

Теперь, когда вы остановились и сделали вдох, посмотрите на ситуацию со стороны.

Не оценивайте. Не осуждайте. Просто заметьте:

– **Что я чувствую в теле?** (ком в горле, напряжение в плечах, пустоту в животе)

– **Какая эмоция пришла?** (гнев, страх, тоска, раздражение)

– **Что говорит мой внутренний голос?** (какую фразу твердит Робот)

Не сливайтесь с этим. Представьте, что вы учёный, который наблюдает за реакцией лабораторной мыши.

Важно: вы не пытаетесь избавиться от эмоции или мысли. Вы просто **видите** её. Как облако на небе.

Шаг 4. ВЫБИРАЙ

Теперь у вас есть пространство для выбора.

Задайте себе один или несколько вопросов:

– «Что сейчас действительно нужно?»

– «Какой ответ будет от Короля, а не от Робота?»

– «Если бы я действовал из спокойствия, а не из страха, что бы я сделал?»

– «Что будет через час, если я отвечу привычно? А если иначе?»

Не торопитесь с ответом. Просто позвольте вариантам появиться.

Иногда правильный ответ – действие. Иногда – бездействие. Иногда – пауза на минуту, час, день.

Шаг 5. ДЕЙСТВУЙ

Вы выбрали. Теперь – делайте.

Спокойно. Осознанно. Без внутренней борьбы.

Даже если выбор кажется странным или непривычным – доверьтесь ему. Король видит дальше, чем Робот.

Важно: результат не важен. Вы не можете контролировать чужую реакцию или развитие событий. Вы можете контролировать только **качество своего действия** из состояния осознанности.

Если получилось не так, как хотелось – ничего страшного. В следующий раз получится лучше. Вы тренируете мышцу.

Примеры из жизни

Ситуация: коллега сказал грубость

Робот (реакция)

Ответить грубостью,
потом весь день жалеть

Король (выбор)

СТОП. ДЫШИ. Заметить раздражение в груди. Выбрать: «Я скажу спокойно: „Я не готов продолжать разговор в таком тоне. Давай позже“».

Ситуация: накрыла тревога перед важным звонком

Робот

Отложить звонок «на попозже», потом корить себя

Король

СТОП. ДЫШИ. Заметить холодок в животе. Выбрать: «Я позвоню. Даже если буду волноваться. Волна пройдёт».

Ситуация: рука тянется к телефону в третий раз за час

Робот

Открыть ленту, зависнуть на 20 минут, потом не помнить, что смотрел

Король

СТОП. ДЫШИ. Заметить щекотку нетерпения. Выбрать: «Я отложу телефон на 10 минут и посмотрю, что будет».

Ситуация: хочется сказать «нет», но страшно обидеть

Робот

Король

Согласиться, потом злиться на себя и на того, кто попросил

СТОП. ДЫШИ. Заметить напряжение в горле. Выбрать: «Я скажу честно и вежливо: „Сейчас не могу, давай в другой раз“».

Упражнение №4. Тренировка на кошках

Не пытайтесь сразу применить алгоритм в ядерной ситуации – в споре с партнёром или перед важным экзаменом. Начните с малого.

В течение дня найдите 5 микро-ситуаций, где вы можете потренироваться:

Кнопка лифта. Вместо того чтобы нажимать автоматически, сделайте паузу на секунду. Заметьте, как рука тянется к кнопке. Потом нажмите осознанно.

Чистка зубов. Остановитесь на мгновение. Почувствуйте щётку в руке. Потом продолжайте.

Открытие двери. Задержите руку на ручке на секунду. Сделайте вдох. Потом откройте.

Ответ в мессенджере. Напишите сообщение, но не отправляйте. Подождите 5 секунд. Прочитайте ещё раз. Потом отправьте.

Глоток воды. Поднесите стакан к губам. Остановитесь. Почувствуйте прохладу. Потом сделайте глоток.

Это звучит смешно? Возможно. Но эти микро-тренировки – как разминка перед спортом. Они учат мозг **замечать пространство между стимулом и реакцией**.

Без этого навыка в большой ситуации вы не вспомните про Точку выбора. С ним – она сработает автоматически.

Что делать, если не получается

Ничего страшного.

Вы пропустили Точку выбора. Сорвались. Наговорили лишнего. Купили ненужную вещь. Съели торт в час ночи.

Алгоритм после провала:

Не корить себя. Вина – это тот же Робот, только с другой стороны.

Заметить: «Ага, сейчас я не заметил Точку выбора. Бывает».

Вернуться в наблюдение. Подышать. Почувствовать тело.

Спросить: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы не усугублять?»

Сделать. Даже если это просто выдохнуть.

Вы не станете мастером за день. Вы не перестанете ошибаться. Но с каждым разом промежуток между «случилось»

и «я среагировал» будет чуть-чуть длиннее.

А потом – однажды – вы заметите, что успели **выбрать**.

И это изменит всё.

Что дальше

Теперь у вас есть инструмент.

Алгоритм «СТОП – ДЫШИ – НАБЛЮДАЙ – ВЫБИРАЙ – ДЕЙСТВУЙ».

В следующих главах мы применим его к разным сферам жизни:

- Работа и карьера;
- Отношения с близкими;
- Деньги и траты;
- Здоровье и тело.

А пока – тренируйтесь на кошках. Пять микро-пауз в день.

Увидите разницу через неделю.

Глава 5. Голоса. Как отличить своё от чужого

Внутренний совет директоров

В предыдущей главе вы получили главный инструмент – алгоритм «СТОП – ДЫШИ – НАБЛЮДАЙ – ВЫБИРАЙ – ДЕЙСТВУЙ».

Но есть одна тонкость.

Когда вы останавливаетесь и начинаете наблюдать, внутри **кто-то начинает говорить**. Или несколько «кого-то».

– «Ты не справишься, даже не пытайся».

– «Ты должна, ты обязана, иначе стыд».

– «Срочно! Прямо сейчас!»

– «Бедный я, бедный, как мне тяжело».

– «А может, плюнуть и сделать по-старому?»

Вопрос: чей это голос? Ваш? Не ваш? Чужой? А если чужой – то чей именно?

В этой главе мы разберём **трёх главных ораторов** вашего внутреннего совета директоров:

Вирус – вредоносные программы, маскирующиеся под ваши мысли.

Тень – подавленные части, которые не враги, а забытые

СОЮЗНИКИ.

Воля Короля – ваш истинный голос, спокойный и ясный.

Научитесь их различать – и Точка выбора станет вашим естественным состоянием.

Часть 1. Голос Вируса. Четыре всадника автоматической реакции

Вирус – это не вы. Это вредоносные программы, установленные в Робота годами. Школой, родителями, рекламой, соцсетями, коллегами.

Он говорит от первого лица: «Я боюсь», «Я не могу», «Я должен». Поэтому вы принимаете его за свой голос.

Но есть простой тест: **голос Вируса всегда ведёт к страданию, суете или чувству вины.** Голос Короля – к спокойствию и ясности даже в сложной ситуации.

Познакомьтесь с четырьмя главными штаммами Вируса.
Штамм №1. Страх

Его любимые фразы:

- «А вдруг не получится?»
- «А что люди скажут?»
- «Лучше не рисковать, будет хуже».
- «Ты не справишься, даже не пытайся».

Как звучит: Тревожно, сбивчиво, сжимающе.

Где живёт в теле: Холодок в животе, ком в горле, напряжение в груди, пустота под ложечкой.

Что делает: Парализует. Не даёт начать новое, сказать правду, уйти с нелюбимой работы.

Как распознать: Спросите себя: «Если бы я не боялся,

что бы я сделал?» Если ответ появляется мгновенно – перед вами Страх, а не реальное препятствие.

Штамм №2. Вина и Стыд

Его любимые фразы:

- «Ты должна, ты обязана».
- «Что о тебе подумают?»
- «Ты всё испортил, как всегда».
- «Ты недостаточно хорош».

Как звучит: Ноюще, давяще, с оттенком «я плохой».

Где живёт в теле: Тяжесть в плечах, пустота в груди, напряжение в челюсти.

Что делает: Заставляет искупать несуществующие грехи. Соглашаться на неудобные просьбы. Делать то, что не нужно. А потом – ненавидеть себя за это.

Как распознать: Спросите себя: «Я действительно сделал что-то плохое – или меня просто научили чувствовать вину за всё подряд?»

Штамм №3. Срочность

Его любимые фразы:

- «Срочно! Прямо сейчас!»
- «Не думай, делай!»
- «Потом будет поздно!»
- «Надо, надо, надо!»

Как звучит: Суетливо, громко, с ощущением пожара.

Где живёт в теле: Пульсация в висках, дрожь в руках, ёрзание.

Что делает: Выдавливает вас из Точки выбора. Не даёт остановиться и подумать. Требуется немедленного действия – любого, даже вредного.

Как распознать: Спросите себя: «Что случится, если я подожду 5 минут? 5 часов? Завтра?» В 99% случаев – ничего катастрофического.

Штамм №4. Жалость к себе

Его любимые фразы:

– «Бедный я, бедный».

– «Никто меня не понимает».

– «У всех легко, а у меня вечные проблемы».

– «Я так устал (а), посмотрите на мои страдания».

Как звучит: Сладко-тягуче, расслабляюще, с ощущением «меня должны пожалеть».

Где живёт в теле: Тяжесть во всём теле, желание лечь и ничего не делать.

Что делает: Маскирует лень под усталость. Даёт разрешение ничего не менять. Потому что если ты страдалец – с тебя и спроса нет.

Как распознать: Спросите себя: «Я действительно устал – или мне просто выгодно быть жертвой?»

Упражнение №5. Перехват Вируса

В течение дня, как только поймали себя на одной из четырёх фраз (страх, вина, срочность, жалость), сделайте:

СТОП. Замрите на секунду.

ДЫШИ. Один глубокий вдох и выдох.

НАЗОВИ: «Это говорит Вирус. Штамм [страх / вина / срочность / жалость]».

ОТСТРАНИСЬ: Скажите мысленно: «Я не обязан верить этому голосу. Это просто программа».

Не пытайтесь заглушить Вирус. Не спорьте с ним. Просто **узнайте** его. Как только вы назвали врага по имени, он теряет половину силы.

Часть 2. Голос Тени.

Не враг, а забытый союзник

Есть ещё один голос. Он сильнее, древнее и фундаментальнее Вируса. Это – **Тень**.

Если Вирус – это спам, забивающий оперативную память, то Тень – это мощное, но заблокированное ядро процессора. Которое мы предпочли отключить, чтобы система не выдавала сбоев.

Что такое Тень

Это совокупность всех тех частей вас – импульсов, желаний, эмоций, талантов, – которые когда-то были признаны «неприемлемыми», «плохими» или «опасными». Не потому что они деструктивны по сути, а потому что не вписались в картину мира вашего воспитания.

- **Гнев**, который в детстве называли «плохим».
- **Сексуальность**, которую заставили стыдиться.
- **Жажду власти и признания**, которую осудили как «эгоистичную».
- **Вашу врождённую харизму**, которую заставили спрятать, чтобы «быть как все».

Эти части не исчезли. Они были заключены в тюрьму Тени. И теперь периодически либо устраивают бунты (вспышки неконтролируемого гнева, саботаж), либо требуют выкупа (подавленная депрессия, хроническая усталость).

Как отличить Голос Тени от Голоса Вируса

Это ключевой навык. Путаница между ними ведёт либо к подавлению здоровой силы, либо к оправданию невротического поведения.

Критерий	Голос Вируса	Голос Тени
Энергия	Слабая, истощающая, вибрирующая страхом	Сильная, мощная, заряженная жизненной силой
Послание	«Ты не сможешь. Они тебя осудят. Безопаснее спрятаться»	«Я ХОЧУ заявить о себе! Я ХОЧУ эту территорию! УВАЖАЙ МЕНЯ!»
Проявление	Тревога, паника, чувство вины, жалость к себе	Подавленный гнев, кипящая ярость, мощное вдохновение, острая сексуальность, жажда лидерства
Цель	Оставить вас малым и безопасным	Быть признанной, интегрированной и преобразованной в действие

Пример: Вирус говорит: «Не смей злиться, это плохо». Тень говорит: «Я силён, и мой гнев – это моя сила, которую ты боишься направить».

Практика «Принятие Тени в Совет Короля»

Наша задача – не уничтожить Тень, а освободить её и поставить её мощь на службу Королю.

Шаг 1. Опознание узника.

Вспомните качество или импульс, который вы в себе больше всего подавляете или боитесь. Часто это то, что вас раз-

дражает в других.

Например: «моя агрессия», «моя гордость», «моё желание быть первым».

Шаг 2. Встреча в безопасном пространстве.

Войдите в состояние Наблюдателя. Мысленно пригласите этот образ своей Тени сесть напротив.

Задайте вопрос: «Чего ты хочешь на самом деле? Какую потребность ты пытаешься удовлетворить?»

Пример: За подавленной «агрессией» может скрываться потребность в уважении границ. За «гордостью» – жажда признания вашей уникальной ценности.

Шаг 3. Перевод на язык служения.

Спросите себя: «Как эта мощь, если бы я ею управлял, могла бы служить мне и моей миссии?»

– «Моя агрессия» → это **напористость и воля**, чтобы продвигать свои проекты.

– «Моя гордость» → это **чувство собственного достоинства**, которое не позволит браться за недостойные задачи.

– «Моё желание власти» → это **лидерский потенциал**, чтобы вести за собой людей.

Шаг 4. Интеграция через действие.

Придумайте одно маленькое, безопасное действие, которое позволит легально выразить эту энергию.

– Выразите «агрессию», вежливо, но твёрдо сказав «нет» на неудобную просьбу.

– Проявите «гордость», попросив адекватную оплату

за свой труд.

– Включите «лидера», взяв на себя инициативу в групповом обсуждении.

Тень – не враг. Это ваш забытый генерал, заточенный в темнице. Освободите его, дайте ему почетное место в вашем совете – и его дикая, необузданная сила превратится в опору трона Короля.

Часть 3. Голос Воли Короля.

От «я не могу» к «я ЕСТЬ»

Мы разобрали голоса, которые маскируются под вас (Вирус) и голоса, которые вы подавили (Тень). Теперь – о настоящем.

О голосе, который звучит тихо, но твёрдо.

О Воле Короля.

Что это такое

Не воля «заставить», «сломать», «дожать» – не та воля, что со сжатыми кулаками и стиснутыми зубами.

Голос Воли Короля – это спокойный, ясный и неоспоримый тон, провозглашающий вашу реальность.

В системе Робота «воля» всегда связана с усилием, направленным вовне: «Я должен заставить себя сделать это». Это энергия борьбы.

Воля Короля – это энергия провозглашения, направленная внутрь. Это не борьба с тьмой, а включение света.

Голос Вируса

«Я не могу это сделать»

Голос воли Робота

«Я заставлю себя это сделать!»

Голос Воли Короля

«Я ЕСТЬ тот, кто действует из целостности и ясности в данной ситуации»

Чувствуете разницу? Первое – ложь. Второе – насилие над собой. Третье – констатация факта вашего бытия.

Практика «Переводчик Воли»

Превратите вашу следующую Точку выбора в лабораторию по возвращиванию нового Голоса.

Шаг 1. СТОП. Как только осознали знакомое сопротивление, внутреннюю капитуляцию «я не могу» или напряжение «меня придётся себя заставить» – остановитесь.

Шаг 2. ДЫШИ и НАБЛЮДАЙ. Создайте пространство. Позвольте голосу «я не могу» прозвучать, но не сливайтесь с ним. Узнайте в нём старого знакомого – Вирус.

Шаг 3. ПЕРЕФРАЗИРУЙ. Задайте себе вопрос: «А как бы звучало то же самое намерение, если бы его выражал не испуганный Робот, а спокойный Король?»

Примеры:

Вместо

«Я не могу пойти на эту встречу, я слишком тревожусь»

«Я заставлю себя час заниматься спортом!»

«Я не могу ему отказать, он обидится»

Спросите

«Кто Я ЕСТЬ за пределами этой тревоги?»

«Что я хочу возрастить в себе через это действие?»

«Что для меня важнее — его комфорт или мои границы?»

Провозгласите

«Я ЕСТЬ тот, кто встречает вызов с любопытством, а не со страхом»

«Я ЕСТЬ тот, кто выбирает силу и жизнеспособность своего тела»

«Я ЕСТЬ тот, кто уважает и себя, и другого. Я скажу „нет“ вежливо, но твёрдо»

Суть не в том, чтобы немедленно выполнить действие. Суть – в смене источника решения. Вы больше не раб, который заставляет себя. Вы – Король, который, исходя из своего видения и ценности, выбирает направление движения.

Практика «Соматический Якорь»

Знание, не воплощённое в теле, остаётся просто красивой мыслью. Король, чья воля не может быть воплощена его же собственным Роботом, – это монарх без королевства.

Как это работает:

—

Примите решение. Войдите в Точку выбора и сделайте провозглашение: «Я ЕСТЬ тот, кто говорит правду с любовью», «Я ЕСТЬ тот, кто действует спокойно».

Найдите след в теле. Закройте глаза. Спросите: «Где в моём теле уже живёт это качество?»

— «Спокойствие» — может быть, лёгкая тяжесть в стопах? Или тепло в центре груди?

— «Уверенность» — возможно, ощущение расправленных плеч?

— «Любовь» — мягкость в области сердца или расслабление ладоней?

Усиьте и заякорите. Сосредоточьте всё внимание на этом крошечном ощущении. Дышите **в него**. С каждым вдохом представляйте, как это качество наполняет эту область. Физически прикоснитесь рукой к этому месту — ладонь на сердце, на солнечное сплетение. Этот тактильный якорь поможет вернуться к состоянию в будущем.

Действуйте из нового центра. Теперь, удерживая внимание на этом ощущении, начните действовать. Действие больше не исходит из старой тревоги. Оно исходит из нового, воплощённого качества.

Сначала это будет казаться искусственным. Робот будет протестовать. Это нормально. Вы учите его новой прошивке.

Практика «Фоновое Намерение»

Когда отдельные вспышки сознания сливаются в ровный, устойчивый свет – практика перестаёт быть практикой и становится способом жизни. Это стадия **интеграции**.

Утром: Провозгласите ключевое намерение на день. Например: «Сегодня Я ЕСТЬ тот, кто сохраняет внутренний покой во внешней активности».

Днём: Во время рутинных действий (ходьба, мытьё посуды, поездка в метро) мягко возвращайтесь к **ощущению** этого намерения. Не к словам, а к тому самому соматическому якорю – к чувству покоя в груди, к расправленным плечам.

Вечером: Перед сном спросите себя без осуждения: «Где сегодня мой Робот действовал в резонансе с Королём? Где он сбивался на старые программы?» Не для самобичевания, а для тонкой настройки.

Интеграция – это не финишная черта. Это новый способ движения. Вы обретаете вечного Пассажира в собственной машине – своё истинное «Я», которое всегда с вами, всегда наблюдает и всегда готово мягко подсказать путь.

Упражнение №6. Дневник голосов

В течение трёх дней ведите простой учёт.

Каждый вечер отвечайте на три вопроса:

Вопрос

Отве

т

Какой голос Вируса (страх, вина, срочность, жалость) был самым громким сегодня?

Был ли момент, когда я услышал голос Тени? Что это было за качество (гнев, гордость, желание)?

Удалось ли мне хотя бы на мгновение провозгласить «Я ЕСТЬ» и почувствовать это в теле?

Не оценивайте. Не ругайте себя за «плохие» ответы. Просто собирайте данные.

Через три дня вы увидите карту своих внутренних голосов. А карта – это первый шаг к тому, чтобы перестать быть их рабом.

Что дальше

Теперь вы знаете, кто говорит внутри вас.

– Вирус (страх, вина, срочность, жалость) – вредоносные программы.

– Тень (гнев, гордость, желание) – подавленные союзники.

– Воля Короля («Я ЕСТЬ») – ваш истинный голос.

В следующей главе мы применим Точку выбора и эти знания к конкретным сферам жизни. Работа. Отношения. Деньги. Здоровье.

Теория закончена. Начинается практика.

Глава 6. Голоса. Как отличить своё от чужого

Внутренний совет директоров

В предыдущей главе вы получили главный инструмент – алгоритм «СТОП – ДЫШИ – НАБЛЮДАЙ – ВЫБИРАЙ – ДЕЙСТВУЙ».

Но есть одна тонкость.

Когда вы останавливаетесь и начинаете наблюдать, внутри **кто-то начинает говорить**. Или несколько «кого-то».

– «Ты не справишься, даже не пытайся».

– «Ты должна, ты обязана, иначе стыд».

– «Срочно! Прямо сейчас!»

– «Бедный я, бедный, как мне тяжело».

– «А может, плюнуть и сделать по-старому?»

Вопрос: чей это голос? Ваш? Не ваш? Чужой? А если чужой – то чей именно?

В этой главе мы разберём **трёх главных ораторов** вашего внутреннего совета директоров:

Вирус – вредоносные программы, маскирующиеся под ваши мысли.

Тень – подавленные части, которые не враги, а забытые союзники.

Воля Короля – ваш истинный голос, спокойный и ясный.

Научитесь их различать – и Точка выбора станет вашим естественным состоянием.

Часть 1. Голос Вируса. Четыре всадника автоматической реакции

Вирус – это не вы. Это вредоносные программы, установленные в Робота годами. Школой, родителями, рекламой, соцсетями, коллегами.

Он говорит от первого лица: «Я боюсь», «Я не могу», «Я должен». Поэтому вы принимаете его за свой голос.

Но есть простой тест: **голос Вируса всегда ведёт к страданию, суете или чувству вины.** Голос Короля – к спокойствию и ясности даже в сложной ситуации.

Познакомьтесь с четырьмя главными штаммами Вируса.

Штамм №1. Страх

Его любимые фразы:

- «А вдруг не получится?»
- «А что люди скажут?»
- «Лучше не рисковать, будет хуже».
- «Ты не справишься, даже не пытайся».

Как звучит: Тревожно, сбивчиво, сжимающе.

Где живёт в теле: Холодок в животе, ком в горле, напряжение в груди, пустота под ложечкой.

Что делает: Парализует. Не даёт начать новое, сказать правду, уйти с нелюбимой работы.

Как распознать: Спросите себя: «Если бы я не боялся, что бы я сделал?» Если ответ появляется мгновенно – перед вами Страх, а не реальное препятствие.

Штамм №2. Вина и Стыд

Его любимые фразы:

- «Ты должна, ты обязана».
- «Что о тебе подумают?»
- «Ты всё испортил, как всегда».
- «Ты недостаточно хорош».

Как звучит: Ноюще, давяще, с оттенком «я плохой».

Где живёт в теле: Тяжесть в плечах, пустота в груди, напряжение в челюсти.

Что делает: Заставляет искупать несуществующие грехи. Соглашаться на неудобные просьбы. Делать то, что не нужно. А потом – ненавидеть себя за это.

Как распознать: Спросите себя: «Я действительно сделал что-то плохое – или меня просто научили чувствовать вину за всё подряд?»

Штамм №3. Срочность

Его любимые фразы:

- «Срочно! Прямо сейчас!»
- «Не думай, делай!»
- «Потом будет поздно!»
- «Надо, надо, надо!»

Как звучит: Суетливо, громко, с ощущением пожара.

Где живёт в теле: Пульсация в висках, дрожь в руках, ёрзание.

Что делает: Выдавливает вас из Точки выбора. Не даёт остановиться и подумать. Требуется немедленного действия – любого, даже вредного.

Как распознать: Спросите себя: «Что случится, если я подожду 5 минут? 5 часов? Завтра?» В 99% случаев – ничего катастрофического.

Штамм №4. Жалость к себе

Его любимые фразы:

- «Бедный я, бедный».
- «Никто меня не понимает».
- «У всех легко, а у меня вечные проблемы».

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.