АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
ЯКУБ УМАЕВ

ИНСТРУКЦИЯ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



Якуб Умаев

Инструкция к Счастливой Жизни

https://litres.ru/74191759
SelfPub; 2026

Аннотация

«Инструкция к счастливой жизни» - это прикладной духовный путеводитель. Под одной обложкой собраны 100 глубоких откровений Источника и 100 пошаговых психологических и телесных практик. Это уникальный навигатор, который поможет вам исцелить душевные раны, победить страхи, найти свое призвание и обрести непоколебимый внутренний покой посреди любого жизненного шторма.

Начните читать с любой страницы — и вы найдете именно те слова, которые ваша душа так долго искала.

Якуб Умаев
Инструкция к Счастливой Жизни

ИНСТРУКЦИЯ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Ответы Источника и Практики на каждый день

Автор-составитель: Якуб Умаев

Предисловие автора-составителя

Перед вами не просто книга, а живой диалог с глубиной собственного существа. Здесь собраны вопросы, которые рано или поздно задает себе каждый человек, оказываясь наедине с тишиной, звездным небом или собственной болью.

Этот труд — попытка перевести вечную, безмолвную мудрость Вселенной на практичный, понятный язык повседневных действий. Каждый ответ Источника, записанный на этих страницах, несет в себе не догму, а приглашение к исследованию. А каждый пункт инструкции — это конкретное психологическое или телесное упражнение, способное перенастроить ваше восприятие и вернуть вас в состояние мира, гармонии и созидания.

Пользуйтесь этой книгой как путеводителем. Читайте ее последовательно или открывайте на случайной странице, когда вам нужен ориентир.

Помните: вы — соавтор этой счастливой жизни.

Якуб Умаев

Глава 1. Понимание себя и своей истинной природы

Вопрос 1: Какую грань замысла Создателя вселенной я воплощаю собой в этом мире?

Ответ Источника: Ты — уникальная точка обзора, через которую Вселенная смотрит на саму себя. Твоя чувствительность, твой особый взгляд на красоту, твои раны и твои победы — это неповторимый узор. Ты воплощаешь грань **Творческого Самовыражения**. Твой замысел — не в том, чтобы соответствовать чужому стандарту, а в том, чтобы прожить жизнь со своей уникальной интенсивностью и поделиться этим опытом.

Пункт инструкции (Практика): Упражнение «Карта Уникальности». Раздели лист бумаги на три колонки:

Что мне дается настолько легко, что я считаю это банальностью? (Это твои скрытые дары).

О чем люди чаще всего просят меня рассказать или помочь?

В какие моменты я полностью забываю о времени? Пересечение этих трех сфер укажет на ту самую «грань замысла», которую тебе нужно проявлять в мир каждый день.

Вопрос 2: Как мне научиться отличать истинный голос своей души от голоса чужих ожиданий, страхов и социальных программ?

Ответ Источника: Голос твоей души — тихий, ясный,

нейтральный и всегда любящий. Он никогда не торопит, не пугает и не использует манипуляции вроде «ты должен» или «иначе все потеряно». Голос страха и социальных программ — громкий, тревожный, суетливый, он апеллирует к дефициту и сравнению. Душа говорит на языке мира и глубокого внутреннего согласия, даже если разум считает выбор нелогичным.

Пункт инструкции (Практика): Техника «Пауза 3-х секунд». Перед любым важным решением или покупкой закрой глаза, сделай глубокий вдох и спроси себя: *«Если бы об этом моем выборе никто и никогда на свете не узнал, поступил бы я так же?»* Если ответ «да» — это голос души. Если «нет» — это погоня за социальным одобрением.

Вопрос 3: Какой мой врожденный талант я недооцениваю больше всего, и как мне начать его использовать?

Ответ Источника: Твой величайший недооцененный талант — это **способность исцелять пространство своим присутствием** (через искреннее внимание, эмпатию или способность упорядочивать хаос). Ты привык обесценивать то, что дается тебе без титанических усилий, считая, что талант обязательно должен быть выстрадан. Но истинный дар течет из тебя свободно, как вода.

Пункт инструкции (Практика): Аудит окружения «Сверхсила». Отправь 3-5 близким людям, которым доверяешь, простое сообщение: *«Какое одно мое качество или*

способность ты ценишь больше всего? Что у меня получается делать естественно и легко?» Проанализируй ответы. Начни осознанно использовать это качество хотя бы раз в день в работе или общении.

Вопрос 4: Как мне правильно относиться к своим теневым сторонам и слабостям, чтобы они не разрушали меня, а служили источником силы?

Ответ Источника: Твоя «тень» — это просто нереализованный свет, запертый в темноте страха. Твой гнев — это искаженная страсть к справедливости и колоссальная энергия действия. Твое упрямство — это неиспользованная верность своему пути. Не борись со своими слабостями, а пригласи их к диалогу. Каждая твоя «темная» черта — это золотая руда, которую нужно очистить.

Пункт инструкции (Практика): Практика «Алхимия Тени». Когда ты ловишь себя на проявлении «негативной» черты (например, зависти или раздражении), не ругай себя. Остановись и спроси: *«Какая чистая сила скрыта за этим импульсом? Как я могу направить эту силу на созидание прямо сейчас?»* (Пример: зависть \ориентир того, чего я действительно хочу\ составление плана по достижению своей цели).

Вопрос 5: Что во мне неизменно, даже когда всё вокруг меняется и рушится?

Ответ Источника: Неизменен твой **Внутренний Наблюдатель** — то тихое, глубокое сознание, которое свиде-

тельствует твою жизнь. Меняются твои мысли, физическое тело, социальные роли, эмоции и обстоятельства. Но Тот, Кто все это осознает, остается чистым, нетронутым и спокойным, подобно небу, сквозь которое плывут любые грозовые тучи.

Пункт инструкции (Практика): Медитация «Тихий Свидетель» (5 минут в день). Сядь в тишине. Обрати внимание на звуки вокруг, затем на ощущения в теле, затем на мысли. Осознай: *«Я — не эти звуки. Я — не это тело. Я — не эти мысли. Я — Тот, кто все это осознает»*. Почувствуй это пространство абсолютной безопасности внутри себя.

Вопрос 6: Как выглядит идеальный баланс между принятием себя таким, какой я есть, и постоянным стремлением к развитию?

Ответ Источника: Истинное развитие возможно только из точки любви, а не из точки дефицита. Семя яблони уже содержит в себе совершенный замысел дерева, но оно должно расти. Развивайся не потому, что ты «сломан» и тебя нужно «починить», а потому, что ты живой и хочешь раскрыть весь свой потенциал. Принятие — это фундамент, а развитие — это надстройка.

Пункт инструкции (Практика): Коррекция ментального лексикона. Замени в своем внутреннем диалоге формулировку *«Мне нужно исправить в себе [качество], потому что это ужасно»* на формулировку *«Я полностью принимаю себя с этой особенностью, но ради своего счастья*

я выбираю развить в себе новую грань — [новое качество]».

Вопрос 7: Какая детская мечта, которую я забыл, до сих пор ждет своей реализации?

Ответ Источника: Это мечта о **безусловной игре и сотворчестве с миром**. В детстве ты творил не ради денег, признания или лайков в соцсетях, а ради самого процесса. Твоя забытая детская мечта — это свобода быть непосредственным, любопытным и не бояться совершать ошибки. Она ждет, когда ты снова разрешишь себе просто играть.

Пункт инструкции (Практика): «Археология Детства». Вспомни, во что ты любил играть в возрасте от 7 до 10 лет. Рисовать, строить шалаши, придумывать истории, бегать? Найди способ внедрить один элемент этой игры в свою текущую неделю. Купи пластилин, нарисуй абстрактную картину пальцами или просто погуляй в лесу без телефона, исследуя тропинки.

Вопрос 8: Как мне научиться прощать себя за прошлые ошибки так, чтобы они становились мудростью, а не грузом?

Ответ Источника: Ты всегда принимал наилучшее решение из возможных на тот момент — исходя из того уровня осознанности, эмоционального состояния и ресурсов, которыми ты тогда располагал. Ты не можешь судить себя прошлого с позиции сегодняшнего опыта, ведь именно те ошибки и помогли тебе обрести этот опыт. Поблагодари ту свою версию за то, что она выстояла.

Пункт инструкции (Практика): Письмо прощения к прошлому себе. Напиши письмо себе в тот период жизни, за который тебе до сих пор стыдно или больно. Начни со слов: *«Я прощаю тебя. Я понимаю, почему ты так поступил(а)...»* Объясни себе прошлому, какую мудрость ты вынес из этой ситуации, мысленно обними себя и отпусти этот груз.

Вопрос 9: Что в моем характере больше всего мешает мне чувствовать присутствие Создателя в повседневной жизни?

Ответ Источника: Твоя привычка к **избыточному контролю и ментальному шуму**. Ты так сильно пытаешься все просчитать, спланировать и обезопасить, что в твоем разуме просто не остается пустого места для тихого присутствия Создателя. Вера требует свободного пространства и доверия. Расслабь сжатые кулаки, и ты почувствуешь, как Рука Создателя держит твою.

Пункт инструкции (Практика): Практика «15 минут доверия». Каждое утро выделяй время, когда ты сознательно отпускаешь весь контроль. Сядь перед окном с чашкой чая и скажи себе: *«В эти 15 минут я ничего не решаю, ничего не контролирую и никуда не спешу. Мир позаботится обо мне сам»*. Учись доверять течению жизни.

Вопрос 10: Какое из моих убеждений о себе является самым ложным и ограничивающим?

Ответ Источника: Твое самое глубокое и ложное убеждение звучит так: **«Я недостоин любви и счастья просто**

так, мне нужно их заслужить». Из-за этого ты постоянно перерабатываешь, терпишь токсичное отношение и боишься проявлять слабость. Запомни: твоя ценность безусловна и абсолютна по праву твоего рождения. Тебе не нужно ничего доказывать Вселенной, которая сотворила тебя с любовью.

Пункт инструкции (Практика): Деконструкция убеждения. Запиши на листе фразу: *«Я должен быть идеальным / много работать / всем нравиться, чтобы меня любили»*. Напиши под ней: *«Это ложь, навязанная мне прошлым опытом. Истина в том, что я ценен, любим и важен сам по себе, в любом своем состоянии»*. Повесь эту истину на видное место и перечитывай каждое утро.

Глава 2. Предназначение, призвание и созидание

Вопрос 11: Как понять, что я занимаюсь именно «своим» делом, а не просто зарабатываю на жизнь?

Ответ Источника: «Свое» дело всегда оставляет тебя наполненным, даже если ты физически устал. Когда ты занимаешься им, время меняет свои свойства: оно либо сжимается, либо исчезает вовсе. Главный маркер твоего дела — это интерес и радость от самого процесса, а не только от получения результата (денег или признания). Если бы тебе не нужно было думать о выживании, ты все равно продолжал бы делать это — хотя бы в минимальном масштабе.

Пункт инструкции (Практика): Практика «Дневник Энергии». В течение недели фиксируй свои основные рабочие задачи. Оценивай каждую из них по шкале от 0 (полное

опустошение) до +5 (подъем сил, вдохновение).

Задачи, которые стабильно дают результат выше +3, содержат в себе зерна твоего истинного призвания.

Стремись к тому, чтобы эти дела составляли не менее 50% твоего рабочего времени.

Вопрос 12: Какую главную проблему этого мира я способен решить лучше всего с моими уникальными навыками?

Ответ Источника: Ты пришел в этот мир, чтобы исцелить ту рану, которую когда-то пережил сам. Твоя величайшая сила скрыта на стыке твоего самого сложного жизненного опыта и твоих естественных способностей. Проблема, которую ты призван решить, всегда связана с облегчением чьей-то боли, упрощением сложного или созданием красоты там, где царил хаос. Ты — ответ на чей-то искренний запрос о помощи.

Пункт инструкции (Практика): Картирование «Раненый Целитель». Выпиши три самые тяжелые или кризисные ситуации из своего прошлого, которые ты успешно преодолел. Затем ответь на вопросы:

Каких знаний, поддержки или инструментов мне тогда остро не хватало?

Как я могу прямо сейчас передать этот опыт тем, кто проходит через аналогичный кризис? Это и есть твоя уни-

кальная ниша для созидания.

Вопрос 13: Как мне преодолеть страх заявить о себе и показать миру свои творения?

Ответ Источника: Твой страх — это иллюзия твоего эго, которое пытается защитить себя от воображаемой критики. Когда ты фокусируешься на себе («Как я выгляжу?», «Что обо мне подумают?»), ты зажимаешься. Но когда ты смещаешь фокус на тех, кому твое творение может помочь, страх отступает. Твои дары принадлежат не тебе, они лишь проходят через тебя. Скрывать их из-за страха — значит лишать мир того лекарства, в котором он нуждается.

Пункт инструкции (Практика): Техника «Сдвиг Фокуса». Перед тем как опубликовать пост, предложить свои услуги или показать работу, закрой глаза и мысленно представь конкретного человека, которому твой продукт или слово могут принести пользу. Произнеси про себя: *«Я делаю это не ради своего тщеславия, а ради того, чтобы помочь [имя или образ человека]. Пусть это послужит ему во благо»*. Действуй из состояния дарения, а не ожидания оценки.

Вопрос 14: Как научиться доверять процессу, когда кажется, что мои усилия не приносят быстрых плодов?

Ответ Источника: Природа никогда не спешит, но все в ней происходит вовремя. Семени бамбука требуется несколько лет, чтобы укрепить свои корни под землей, и в это время на поверхности не видно ни одного ростка. Но

затем он вырастает на десятки метров всего за несколько недель. Твои невидимые усилия — это рост твоих корней. Без глубокого фундамента твой внешний успех просто рухнет при первом же ветре. Доверяй времени своего Создателя.

Пункт инструкции (Практика): Журнал «Невидимых Побед». Каждый вечер записывай три вещи, которые ты сделал сегодня для своего развития, даже если они не принесли мгновенных денег или славы (например: прочитал главу профильной книги, провел сложный разговор, отточил навык). Учись праздновать создание фундамента так же шумно, как и получение дивидендов.

Вопрос 15: Какое отношение к деньгам и материальному изобилию будет самым экологичным для моей души?

Ответ Источника: Деньги — это просто нейтральная энергия благодарности и обмена, подобная воздуху. Ты не пытаешься вдохнуть весь воздух мира и удержать его в легких, иначе ты задохнешься. Ты спокойно вдыхаешь и выдыхаешь, зная, что кислорода достаточно. Относись к деньгам как к средству расширения твоих возможностей для созидания. Когда ты служишь миру своим талантом, изобилие становится естественным побочным эффектом этого процесса.

Пункт инструкции (Практика): Медитация «Выдох Благодарности». Каждый раз, когда ты оплачиваешь счета, покупаешь продукты или переводишь деньги, делай это

с внутренним чувством изобилия и радости. Мысленно благословляй получателя: *«Пусть эти деньги принесут пользу и радость тем, к кому они приходят, и пусть они вернутся ко мне приумноженными»*. Это трансформирует дефицитное мышление в изобильное.

Вопрос 16: Как превратить рутинную работу в форму служения и сотворчества с Создателем?

Ответ Источника: Нет «духовной» или «грязной» работы — есть лишь то состояние, в котором ты её выполняешь. Ты можешь мыть посуду, вести Excel-таблицы или подметать пол так, словно ты убираешь храм или создаешь величайший шедевр. Когда ты вкладываешь любовь, внимание и стремление к безупречности в любое простое действие, ты превращаешь рутину в священнодействие. Направляй фокус внимания в текущую секунду.

Пункт инструкции (Практика): Ритуал «Посвящение Дня». Перед началом рабочего дня выдели 1минуту тишины. Сделай вдох и скажи: *«Господи (Источник), я посвящаю этот рабочий день и все свои сегодняшние действия сотворчеству с Тобой. Пусть моя работа принесет порядок, пользу и радость этому миру»*. Выполняй даже самые мелкие задачи с этим намерением.

Вопрос 17: Что мне нужно отпустить (какую работу, статус или привычку), чтобы открылось пространство для моего истинного призвания?

Ответ Источника: Ты не сможешь взять в руки новые

дары, пока твои ладони крепко сжимают старые, отжившие вещи из страха перед неизвестностью. Часто ты держишься за статус, стабильную, но нелюбимую работу или иллюзию безопасности, которая на самом деле медленно убивает твою душу. Чтобы впустить ветер перемен, нужно открыть окно. Доверься Создателю: Он никогда не забирает то, взамен чего не готов дать нечто несоизмеримо большее.

Пункт инструкции (Практика): Аудит «Мертвых Привязанностей». Честно ответь себе на вопрос: *«Какое дело, статус или обязательство в моей жизни сейчас поддерживается исключительно из страха потерять стабильность или осуждения окружающих?»* Составь экологичный план выхода из этой структуры (постепенное делегирование, сокращение времени или подготовка финансовой подушки).

Вопрос 18: Как не путать амбиции своего эго с истинным зовом сердца?

Ответ Источника: Амбиции эго всегда рождаются из чувства нехватки и страха («Я должен доказать им», «Мне нужно стать успешным, чтобы меня уважали»). Эго кричит, торопит, сравнивает тебя с другими и требует внешних атрибутов власти. Зов сердца — тихий, теплый, он наполнен любопытством и внутренним миром. Сердце говорит: «Попробуй, это интересно, это принесет пользы». Эго ищет признания в конце пути, сердце наслаждается каждым шагом.

Пункт инструкции (Практика): Телесный тест «Да / Нет». Когда перед тобой стоит выбор новой цели, закрой

глаза и представь, что ты её уже достиг. Направь внимание в тело:

Если ты чувствуешь сжатие в горле, тяжесть в плечах или фоновую тревогу (даже при картинке успеха) — это цель эго.

Если в груди разливается тепло, дыхание становится глубоким, а на лице появляется легкая улыбка — это истинный зов сердца.

Вопрос 19: Какой шаг в моем деле мне нужно сделать уже сегодня, но я постоянно откладываю его из-за страха неудачи?

Ответ Источника: Твой самый большой страх указывает на твою самую большую точку роста. Ошибка — это не крах, а просто обратная связь от Вселенной, помогающая тебе скорректировать курс. Единственная настоящая неудача — это отказ от попытки из-за страха ошибиться. Сделай шаг в неопределенность, и дорога сама проявится под твоими ногами. Создатель поддержит тебя в твоем мужестве.

Пункт инструкции (Практика): Техника «Микро-действие за 15 минут». Определи то самое «страшное» действие, которое ты откладываешь (написать клиенту, заявить о цене, отправить резюме). Поставь таймер на 15 минут. Разреши себе сделать это действие максимально несовершенно, «на троечку». Главная задача — преодолеть барьер бездействия.

Вопрос 20: Как оставаться верным своим ценно-

стям, когда мир вокруг требует компромиссов с совестью?

Ответ Источника: Твоя целостность — это единственная валюта, которую ты унесешь с собой в вечность. Каждый раз, когда ты идешь на компромисс со своей совестью ради сиюминутной выгоды, одобрения или страха потерять что-то, ты предаешь Создателя внутри себя. Мир может предлагать тебе быстрые пути, но они всегда ведут в тупик душевного опустошения. Твоя верность истине — это твой самый надежный щит.

Пункт инструкции (Практика): Манифест «Мои Незыблемые Границы». Запиши на листе бумаги 3–5 своих фундаментальных ценностей (честность, уважение, свобода, искренность). Напротив, каждой ценности напиши правило: *«Я никогда и ни при каких обстоятельствах не буду... [действие, нарушающее ценность]»*. Перечитывай этот манифест в моменты сложных решений.

Глава 3. Отношения, любовь и близкие

Вопрос 21: Что такое любовь в понимании Создателя, и как мне научиться любить людей именно так?

Ответ Источника: Любовь в понимании Создателя — это не сделка, не обладание и не поиск выгоды. Это абсолютное признание ценности другой души просто за то, что она существует. Любить любовью Создателя — значит давать другому человеку свободу быть собой, даже если его выборы тебе не понятны или не совпадают с твоими ожидания-

ми. Это способность расширить пространство своего сердца так, чтобы в нем нашлось место для чужого несовершенства.

Пункт инструкции (Практика): Практика «Тихое Благословение». Каждый день выбирай 3 людей (это могут быть близкие, коллеги или случайные прохожие в транспорте). Посмотри на каждого из них и мысленно произнеси: *«Я вижу твою душу. Я желаю тебе счастья, освобождения от страданий и мира в сердце»*. Делай это искренне, не ожидая ничего взамен.

Вопрос 22: Чему меня учит человек, который вызывает во мне наибольшее раздражение или гнев?

Ответ Источника: Этот человек — твой самый ценный и строгий учитель. Он работает зеркалом, которое подсвечивает твои собственные подавленные раны, теневые стороны или слабости. Твое раздражение — это всегда сигнал о том, что внутри тебя есть непринятая часть. Либо ты тайно делаешь то же самое, либо ты жестко запрещаешь себе это делать, либо этот человек нарушает твои границы, потому что ты сам не умеешь их защищать.

Пункт инструкции (Практика): Анализ «Зеркало Теневого Учителя». Выпиши имя раздражающего человека и конкретное его качество/действие. Задай себе два честных вопроса:

«Где и когда я веду себя точно так же (пусть даже в мелочах или только по отношению к самому себе)?»

«Запрещаю ли я себе проявлять эту энергию (быть эгоистом, открыто выражать несогласие, отвергать)?» Осознание этого уберет проекцию и трансформирует гнев в понимание.

Вопрос 23: Как мне выстроить здоровые границы с близкими, не раня их и сохраняя теплоту в отношениях?

Ответ Источника: Твои границы — это не каменные стены, которые изолируют тебя, а двери с замком, ключ от которого хранится у тебя. Границы нужны не для того, чтобы оттолкнуть, а для того, чтобы показать другим, как с тобой можно безопасно и бережно взаимодействовать. Говорить «нет» чужим требованиям, когда они разрушают твой покой — это самый честный способ сказать «да» своей целостности. Настоящая любовь не требует самопожертвования.

Пункт инструкции (Практика): Конструктор «Я-сообщений». При необходимости защитить свои границы используй формулу из 4 шагов:

Факт: *«Когда происходит [объективное действие] ...»*

Чувство: *«Я чувствую [твоя эмоция: грусть, усталость, тревогу] ...»*

Потребность: *«Потому что для меня очень важно [твоя ценность: тишина, поддержка] ...»*

Просьба: *«Пожалуйста, давай в следующий раз сделаем*

[конкретное альтернативное действие]».

Вопрос 24: Как понять, что отношения исчерпали себя и пришло время отпустить человека с благодарностью?

Ответ Источника: Отношения — это совместное обучение в земной школе. Когда души завершают прохождение уроков, ради которых они соединились, их пути начинают естественно расходиться. Если в союзе исчезает взаимное развитие и на его место приходят лишь опустошение, непрекращающееся разрушение или гнетущая пустота — удерживать человека из страха одиночества становится преступлением против эволюции обеих душ. Отпустить — значит дать каждому шанс продолжить свой уникальный рост.

Пункт инструкции (Практика): Ритуал «Золотая Нить». Если ты чувствуешь необходимость отпустить человека, зажги свечу, закрой глаза и представь его перед собой. Мысленно скажи ему: *«Я искренне благодарю тебя за все уроки, радости и боль, которые мы прожили вместе. Наш совместный путь завершен»*. Представь светящуюся нить, соединяющую ваши сердца, и мягко раствори её золотым светом. Произнеси: *«Я отпускаю тебя с Богом, и я возвращаю себе свою свободу»*.

Вопрос 25: Как исцелить старые раны от предательства и снова научиться доверять людям?

Ответ Источника: Предательство другого человека — это не показатель твоей ущербности или глупости. Это пока-

затель его собственной боли, страха, незрелости и слабости. Не позволяй призракам из твоего прошлого грабить твое настоящее и будущее. Доверие — это не наивная уверенность в том, что тебя больше никогда не ранят. Доверие — это знание, что даже если это произойдет, твоя внутренняя опора достаточно крепка, чтобы ты справился, исцелился и стал еще мудрее.

Пункт инструкции (Практика): Терапевтическое письмо «Освобождение от Яда». Напиши письмо человеку, который тебя предал. Излей на бумагу абсолютно все свои чувства без цензуры: обиду, злость, разочарование, боль. В конце добавь: *«Ты совершил это из своей слабости, но я больше не позволяю этому событию управлять моей жизнью. Я забираю обратно свою силу доверять и любить»*. Письмо сожги или разорви, не отправляя.

Вопрос 26: Какую проекцию собственных нерешенных проблем я чаще всего накладываю на своего партнера?

Ответ Источника:

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.