

КИРИЛЛ ХРУСТАЛЁВ

ЧЕЛОВЕК НА АВТОПИЛОТЕ



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Кирилл Хрусталёв

Человек на автопилоте

<https://litres.ru/74483087>

SelfPub; 2026

Аннотация

Деньги утекают. Отношения ходят по одному кругу — или их нет, и это тоже по одному кругу. В голове крутится: «вот разберусь с делами — тогда начну жить». Но «тогда» не наступает.

Вы решили начать в понедельник. В понедельник внутри звучит «сейчас не до этого». Или «надо деньги зарабатывать, остальное подождёт». Голоса разные, результат один: вечер снова ушёл не туда.

Вам объяснят: и тот, кто хочет в зал, и тот, кто хочет на диван, — всё это вы, примите себя. После такого объяснения ничего не меняется. Если обе стороны одинаково вы, то выбирать некому.

Выбирать действительно некому. Внутри работают двое: один требует сейчас, второй гонит к планке, куда не дотянуться. Третий, тот, кто должен их рассудить, не сломан и не потерян. Его ни разу не включали.

Эта книга даёт им имена. Не «субличности» и не «внутренний ребёнок» — слова, которые выносятся из кабинета психолога и работают в четверг вечером, когда вы в третий раз открываете холодильник вместо того, чтобы сесть за дело.

Содержание

Прежде чем начать	4
ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ 1. СОН — Как система сделала вас таким	11
Глава 1.1. Золотое окно — как упустить лучшие годы за 8 лет	11
Глава 1.2. Конвейер послушания — как из вас делают болванчика	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Человек на автопилоте

Прежде чем начать

18+. В книге есть мат, есть главы про зависимости, кризисы и саморазрушение. Без смягчений.

Это не психотерапия и не медицинская помощь. Если вы сейчас в тяжёлом состоянии, книга его не вылечит — нужен живой специалист. Возвращайтесь позже, книга никуда не денется.

Все имена вымышлены, истории собраны из десятков разных случаев. Совпадения с конкретными людьми случайны.

Instagram, Facebook и Meta принадлежат компании Meta, признанной экстремистской и запрещённой на территории РФ

ВВЕДЕНИЕ

Завидовали ли вы когда-нибудь коту?

Не в шутку, а всерьёз. Вот он лежит на подоконнике — тёплый, расслабленный, абсолютно в моменте. Ему не нужно знать, зачем он живёт. Ему не нужна мотивация, чтобы встать утром. Ему не нужно ходить на работу. Не нужно делать с котятами уроки. Не нужно выяснять отношения с кошкой и думать об ипотеке. Он не сравнивает себя с соседским котом. Не откладывает жизнь на понедельник. Не лежит ночью в темноте с мыслью «а правильно ли я всё делаю».

Просто живёт. И ему хорошо.

А вы так не можете. И не потому, что жизнь плохая. А потому что у вас есть то, чего нет у кота — сознание. И вместе с сознанием вы получили вопрос «зачем». Этот вопрос невозможно выключить. Его можно заглушить сериалами, работой, алкоголем, бесконечным скроллингом ленты — но он всё равно тикает где-то на фоне.

Стать котом обратно не получится. Это билет в один конец.

Но можно разобраться, как жить с этим билетом.

Моя история

До двадцати пяти лет я жил на автопилоте. Река несла меня как щепку — школа, техникум, работа. Жизнь не строилась, а случалась. Я не выбирал — меня выбирали. Не решал

— за меня решали. И я даже не замечал этого.

А потом появилось странное ощущение. Как будто чего-то не хватает. Чего-то важного. Я не мог сформулировать, чего именно — просто чувствовал: что-то не так. Все вокруг живут, работают, развлекаются — и вроде довольны. А у меня внутри зудит.

Я начал искать. Сначала неосознанно — вместо очередного сериала включил документалку. Потом аудиокниги. Потом книги. Лекции. Психология, философия, всё подряд. Читал Фрейда и не понимал половины. Читал Юнга — понимал ещё меньше. Но продолжал копать.

Прошло восемь лет, прежде чем я начал делать заметки. Ещё десять — собирал материал для этой книги. Восемнадцать лет от первого "что-то не так" до текста, который ты держишь в руках.

В книгу вошло не всё. Но вошло главное — то, что помогает понять себя. И отчасти — понять окружающих.

Для кого эта книга

Я пишу её для себя двадцатилетнего. Для того парня, который чувствовал, что «что-то не так», но не знал, с какой стороны подступиться.

Который начал читать книги по психологии — и утонул в терминах. Когнитивный диссонанс, истощение эго, локус контроля. Понимал, что там что-то важное. Не понимал, что с этим делать.

Который полез в духовные практики — и запутался ещё

больше. Убей эго, растворяйся в пустоте, пробудись. Красиво. Но как?!

Если бы мне тогда попалась книга, которая говорит просто и честно, на человеческом языке — что происходит внутри и что с этим делать — я бы сэкономил лет пять а то и больше.

Эта книга — та самая, которой у меня не было.

Если тебе 20, 25, 30, 45 — и ты чувствуешь, что живёшь не своей жизнью, что вокруг все спят, а ты только начинаешь просыпаться — эта книга для тебя.

Если ты старше, но застрял в том же месте — тоже для тебя.

Проверь себя

Ты хочешь интересную работу — но сидишь в соцсетях по три часа в день.

Хочешь быть в форме — но не можешь заставить себя тренироваться.

Хочешь развиваться — но выбираешь сериал вместо книги.

Планируешь «начать с понедельника» — и не начинаешь. Знакомо?

Это не лень. Не слабая воля. Это саботаж изнутри. Часть тебя активно сопротивляется твоим же планам. И она сильнее твоих благих намерений.

Перечитай последние два предложения.

«Часть **тебя** сопротивляется **твоим же** планам». «Не мо-

жешь заставить **себя**». «Борешься **с собой**».

Кто с кем борется? Кто кого не может заставить? Кто такой этот «ты» — и кто такой «себя»?

Мы произносим это каждый день и не замечаем. «Вышел **из себя**». «Пришёл **в себя**». «Я **себя** не узнаю». «Поймал **себя** на мысли». «Я **себе** не доверяю». «Он/она думает только себе».

Язык давно знает то, что мы не хотим замечать: внутри нас не один жилец.

Запомни этот вопрос. Мы к нему вернёмся.

А пока — вернёмся к саботажу.

Все книги про успех кричат: «Добавь правильные привычки!» Вставай в пять утра. Медитируй. Веди дневник благодарности.

Проблема: это не работает. Точнее, работает — но у тех, кто уже не саботирует себя изнутри.

А у тебя внутри идёт саботаж. Можно вставать в пять утра — и весь день прокрастинировать. Можно начать бегать — и бросить через неделю. Можно купить десять книг — и ни одну не дочитать.

Эта книга говорит иначе: **сначала разберись, что мешает**. Убери саботаж. Пойми механику. А потом строй. бессмысленно строить дом, пока внутри пожар. Бессмысленно строить дом, пока внутри пожар.

Диагноз

Ты в коме.

Не буквально. Но близко. Действуешь на автопилоте. Принимаешь решения — но они не твои. Живёшь — но не своей жизнью.

Система сделала тебя таким. Не злонамеренно — просто так устроен конвейер. Родители сказали «учись». Школа сказала «сиди тихо». Универ — «получи диплом». Работа — «выполняй KPI».

К тридцати ты обнаруживаешь: живёшь по чужим правилам. Не знаешь, чего хочешь. Боишься выбирать — потому что за тебя всегда выбирали другие.

Это не твоя вина. Но теперь — твоя ответственность.

Хорошая новость: из комы можно выйти. Эта книга — процесс пробуждения.

Как устроена книга

Человека в коме нельзя просто растолкать. Сначала пульс, потом дыхание, потом движение, потом первые шаги.

Книга устроена так же:

Часть I — Проверка пульса. Ты узнаёшь себя. "Это же про меня". Первый импульс осознания.

Часть II — Самостоятельное дыхание. Ты видишь механизмы: защиты психики, когнитивные искажения. "Так вот почему я так реагирую!"

Часть III — Шевеление пальцем. Модель для самоанализа. Появляется внутренний наблюдатель.

Части IV-VI — Открытие глаз. Векторы развития: тело, интеллект, психология, социум. Карта своей жизни.

Часть VII — Укрепление. Философия действия: целеполагание, мотивация, зона ближайшего развития.

Часть VIII — Первые шаги. Конкретный протокол: математика времени, практики, планирование.

Нельзя перепрыгнуть этапы. К концу книги ты сделаешь первые осознанные шаги. Не героические прыжки. Просто шаги. Но они будут твои.

Как читать

Не торопись. Это не сборник лайфхаков. Это зеркало. Иногда оно показывает неприятное.

Если что-то зацепило — остановись, подумай. Делай практики из текста. Понимание через опыт работает в сто раз лучше, чем просто чтение.

Будь честен с собой. Если узнаёшь себя в описании саботажа — хорошо. Значит, ты на правильном пути.

Последнее

Если ты дочитал до этого места — ты уже не как большинство.

Ты в коме. Но ты проснёшься.

Идём.

ЧАСТЬ 1. СОН — Как система сделала вас таким

Глава 1.1. Золотое окно — как упустить лучшие годы за 8 лет

Ему тридцать. Или тридцать пять. Времени ни на что не хватает. Хочет измениться — но вечером сил хватает только на сериал. Обещает себе «с понедельника» — и ничего не происходит. Листает ленту, хотя знает, что это пустая трата времени. Но продолжает.

Знакомая картина? Большинство из нас узнают в этом описании себя. И это не случайность.

Как мы тут оказались?

Чтобы понять это, нужно вернуться назад. В тот период, когда всё ещё можно было изменить без героических усилий.

Золотое окно

В жизни человека есть период, когда мозг гибкий, здоровье крепкое, а обязательств почти нет. Когда можно спокойно инвестировать в себя, не жертвуя сном, семьёй или карьерой.

Это возраст 12-20 лет.

Большинство из нас понимают его ценность только пост-

фактум, лет в тридцать, когда золотое окно уже захлопнулось. Когда вместо чистого времени — работа, кредиты, дети, хроническая усталость. Когда каждая свободная минута на вес золота, а их всё меньше.

Давайте разберёмся, почему этот период так важен. И почему 99% людей методично сливают его в унитаз.

Почему именно этот возраст

В 12 лет у человека происходит важная трансформация. Мозг уже достаточно развит для самостоятельного мышления, но ещё не заостенел в шаблонах. Появляется способность к долгосрочному планированию, но сохраняется детская способность к быстрому обучению.

Можно осознанно думать о будущем и при этом схватывать новое на лету. Уникальное сочетание возможностей.

И самое главное — у подростка есть то, чего нет ни у ребёнка, ни у взрослого: **чистое время при минимуме обязательств.**

Родители обеспечивают жильё, еду, одежду. Государство даёт бесплатное образование. Здоровье ещё не подорвано, энергии вагон, времени море. Никто не требует зарабатывать на жизнь, содержать семью, платить кредиты.

Можно полностью сосредоточиться на развитии.

Школьную программу, растянутую на год, любой подросток может освоить за 2-3 месяца интенсивной работы. Хотя бы гуманитарные предметы — прочитать учебники по истории, литературе, обществознанию. Если в 12 лет читать уме-

ешь, это не проблема.

Остальные 9 месяцев года — **чистое время**. Можно делать что угодно.

Вопрос только в том, что человек с ним сделает.

Две версии одной жизни

Представим обычного подростка. Пятнадцать лет. Обычный день, обычная школа, обычный вечер впереди. Пришёл домой, закинул рюкзак, сделал бутерброд.

Дальше — развилка. Два варианта одного и того же вечера.

Вечер первый. Включает что-то развлекательное — на пять минут, отдохнуть. Через два часа понимает, что уже темно за окном. Ладно, ещё немного. Потом сериал под ужин. Потом ещё что-нибудь перед сном.

Он не выбирает это осознанно. Никто не садится и не решает: «Сегодня я хочу убить пять часов на ерунду». Просто следует за импульсом. Включил — залип. Это автопилот. Человек даже не замечает, как вечер закончился.

И он не дурак и не лентяй. Просто делает то, что хочется прямо сейчас. Развлечение даёт дофамин. Игра даёт азарт. Сериал даёт расслабление. Всё логично, всё приятно. «Я отдыхаю после школы. Имею право. Все так живут».

Вечер второй. Тот же человек, та же усталость. Но вместо экрана открывает книгу — или включает аудиокнигу. Полчаса. Потом двадцать минут на английский — не из любви к языкам, а чтобы меньше заморочек было с уроками. Или

родители пообещали что-то за четвёрку. Потом поотжимался дома, повисел на турнике. Или просто вышел погулять на час — с той же аудиокнигой в наушниках. А вечером — да, тоже может посидеть перед экраном. Но не весь вечер.

Оба вечера — один и тот же человек. Одинаковый мозг, одинаковые возможности.

Разница только в выборе.

Кажется, что один вечер ничего не решает. Подумаешь, сериал вместо книги. Завтра наверстаю.

Но завтра повторяется то же самое. И послезавтра. И через неделю. И через год.

Давайте посчитаем

Возьмём «вечер второй» и посмотрим на математику. Без фанатизма — просто минимум, который там описан.

Полчаса чтения или аудиокниги в день:

$30 \text{ минут} \times 365 \text{ дней} = 182 \text{ часа в год}$

Средняя книга — около 7 часов

$182 \div 7 = 26 \text{ книг в год}$

За 8 лет = **около 200 книг**

Двести книг. Не пролистных — прочитанных. Это другой человек. Другой словарный запас, другое мышление, другой кругозор.

Дальше английский. Даже 5 новых слов в день $\times 365 = 1825$ слов в год. За 8 лет = **около 15 000 слов**. Для уверенного общения хватает 3000

К двадцати годам — свободный английский. Не «читаю со

словарём», а реально понимает и говорит. Доступ к информации, которую большинство никогда не увидит.

Отжимания, турник, прогулки — 3-4 раза в неделю. За 8 лет дают сформированную привычку, базовую форму и энергию, которой нет у тех, кто эти восемь лет просидел.

А теперь добавим творчество. Хотя бы 2-3 часа в неделю. $2.5 \text{ часа} \times 52 \text{ недели} = 130 \text{ часов в год}$. За 8 лет = **около 1000 часов**

Тысяча часов на рисование — это уверенный иллюстратор. На гитару — играешь в группе. На YouTube — понимаешь монтаж, сценарии, работу с камерой, возможно уже есть аудитория. На программирование — junior-уровень. На писательство — пара законченных книг.

Теперь сложим. К двадцати годам человек из «вечера второго» прочитал двести книг, свободно говорит по-английски, в форме, вложил больше тысячи часов в творческий навык и — главное — привык учиться и создавать.

И всё это при затратах два-три часа в день. Остальное время — что хочешь. Игры, сериалы, друзья, тусовки. Пожалуйста.

А теперь главное.

Человеку с таким багажом не особо нужен вуз. Нет, он не помешает — но это уже опция, а не необходимость. С таким набором проблем с трудоустройством не будет. Английский, начитанность, навык, энергия, привычка создавать — это готовый ценный специалист. В двадцать лет.

На выходе — сформированный, самостоятельный человек. Готовый гражданин.

А на выходе из «вечера первого» — эксперт по сериалам, который не знает, чего хочет от жизни.

Восемь лет. Один и тот же человек. Разные вечера. Разные результаты.

Инструменты меняются, механизм вечный

Наше золотое окно выглядело иначе. Не TikTok — но телевизор. Не Дота — но Dendy, Sega или Counter-Strike. Не бесконечная лента — но MTV и сериалы по вечерам.

Инструменты другие, принцип тот же: мозг выбирал «сейчас и приятно» вместо «потом и полезно».

Наши родители залипали в телевизор. Мы залипали в игры и телек. Нынешние подростки — в TikTok и YouTube. Автопилот один и тот же. Просто развлечений стало больше, и они стали доступнее. Смартфон в кармане — бесконечный поток контента в любую секунду.

И если кажется, что это только про подростков — стоит посмотреть свой экранный отчёт. Сколько часов вчера? Соц-сети, лента, видео... Механизм работает на нас точно так же. Просто мы называем это «отдыхом после работы».

Через десять лет: версия первая

Ему двадцать пять. Работает менеджером в небольшой компании — не то чтобы мечта, но платят нормально. Живёт с родителями, потому что на съём пока не хватает. Отношения не складываются — все какие-то не такие.

По вечерам всё так же: игры, сериалы, лента. Только после работы сил ещё меньше, чем после школы. И удовольствия от этого тоже меньше — но ничего другого делать не хочется.

Зато он эксперт. Спроси, какой сериал посмотреть — выдаст список на любой вкус. Во что поиграть — легко. Какой смартфон купить, куда сходить потратить деньги — без проблем.

Но спроси, что почитать — и он завис. Как зарабатывать больше, тратя меньше сил — понятия не имеет. Чем лучше питаться и почему — никогда не думал. Как строить отношения — не знает, поэтому они и не складываются.

Десять лет он прокачивал навык потребления. И стал в нём профессионалом. Проблема в том, что за этот навык никто не платит.

Когда коллеги обсуждают книги или новости, он кивает и молчит. Сказать нечего. Когда на работе нужно сделать что-то новое — напрягается и откладывает. Когда думает о будущем — старается не думать. Как-то всё само сложится. Наверное.

Десять лет чистого времени превратились в ноль. Никаких накопленных знаний. Никакого понимания, чего он хочет от жизни. Зато сериалов пересмотрено — не сосчитать. Правда, он уже не помнит, о чём они были.

И самое интересное: ничего не изменилось. Структура дня та же, что в пятнадцать лет. Только «школа» заменилась на «работу». Работа → дом → лента → сериал → сон. Повто-

ритель.

Оправдание тоже обновилось: было «отдыхаю после школы» — стало «отдыхаю после работы, я устал, заслужил».

Золотое окно закрылось. А он даже не заметил. Потому что внутри ничего не изменилось. Автопилот тот же. Просто теперь он называет это «взрослой жизнью».

Узнаёте кого-нибудь? Может, не себя. Может, друга, коллегу, родственника. А может...

Через десять лет: версия вторая

Ему тоже двадцать пять. Он не стал миллионером — но работает в международной компании. Английский пригодился. Читает по книге в месяц, это просто привычка. Бегаёт — то, что началось с турника во дворе, выросло в полумарафоны.

У него есть план на ближайшие годы. Не идеальный, но есть. Он понимает свои сильные стороны и слабые. Знает, что ему интересно.

Главное — он **знает, чего хочет**. У него есть база: знания, навыки, привычки. На ней можно строить что угодно.

Десять лет небольших ежедневных инвестиций превратились в капитал, который никто не отнимет.

Та же развилка — разный результат

Это не два разных человека. Это **один и тот же человек** — в двух параллельных реальностях.

Никакой разницы в таланте. Никакой разницы в интеллекте. Никакого везения или невезения.

Только разница в том, как он распоряжался временем. Каждый день. Восемь лет подряд.

В одной реальности — инвестиции в будущее. В другой — развлечения в настоящем.

Через десять лет первый имеет капитал. Второй — воспоминания о сериалах, которые уже забылись.

Почему у большинства одинаковые проблемы

Мы уже посчитали, что даёт минимум. Теперь посмотрим на реальность.

99% людей не делают даже этого. Ни одной книги в месяц. Ни одной тренировки в неделю. Ни одного часа на новый навык. Ноль. Только потребление.

Именно поэтому у 99% одинаковые проблемы: нет денег, нет энергии, нет понимания, чего хотят. А 1%, который делал этот минимум, живёт сравнительно неплохо. Не потому что талантливее или умнее. Потому что делал хоть что-то. Регулярно. Годами.

Компаундный эффект работает в обе стороны. Маленькие инвестиции накапливаются в капитал. Маленькие пропуски накапливаются в ноль.

Почему золотое окно упускают

Из тысячи подростков единицы понимают ценность этого момента. Один из тысячи задаётся вопросами: «Чего я хочу? Кем стать? Какие навыки развивать?»

Остальные методично сливают самые продуктивные годы на информационный мусор.

Но никто не решает осознанно: «Хочу убить восемь лучших лет на сериалы и ленту». Это происходит само. На автopilоте. Человек отдаёт управление — и даже не замечает этого. Это не значит, что выбора нет. Это значит, что он его не делает. Пока.

Почему так происходит?

Мозг требует немедленной награды. Подростковый мозг ещё не до конца сформирован. Префронтальная кора, отвечающая за долгосрочное планирование, развивается до 25 лет. Прочитать книгу — результат неочевиден, усилия нужны сейчас. Залипнуть в ленту — удовольствие сейчас, никаких усилий. Мозг выбирает «сейчас». Это биология.

Окружение не мотивирует. Если все друзья залипают в развлечения — кажется, что это норма. Все так живут. Но «все» — это круг таких же потребителей контента. За его пределами есть те, кто каждый день инвестирует в себя. Просто их не видно в нашей ленте.

Нет понимания цены времени. В пятнадцать лет кажется, что времени ещё вагон. Успею потом, никуда не денется. А потом «потом» наступает. В двадцать пять уже работа, отношения, обязанности. Времени на развитие в разы меньше. Самые ценные годы — позади.

Золотое окно закрывается

После двадцати учиться можно. Меняться можно. Развиваться можно в любом возрасте.

Но это требует в разы больше усилий, времени и энергии.

Потому что уже нет чистого времени. Уже есть обязательства. Уже накопились привычки и паттерны, которые сложнее менять.

Возраст 12-20 — это действительно золотое окно. Оно открыто недолго. И большинство не понимает его ценности, пока оно не закроется.

Речь не о подвигах

Важно понять: мы не говорим о том, чтобы превратить жизнь в бесконечную гонку за достижениями. Не говорим об отказе от развлечений, друзей, отдыха.

Речь о минимуме. О балансе. О том, чтобы хоть что-то инвестировать в себя.

Одна книга в месяц — это 15 минут в день. Три тренировки в неделю — три часа из 168. Одно новое слово в день — минута. Час на навык — можно найти, если честно посмотреть на экранное время.

Это не жертва. Это не подвиг. Это минимальная гигиена развития.

И 99% не делают даже этого. Сколько людей вокруг регулярно читают книги? Занимаются хоть каким-то спортом? Думают о планах на будущее и о том, что мешает их достичь?

Единицы.

А сколько тех, кто делает всё это вместе? Два часа на спорт в неделю, пять-десять часов на книги, полчаса в день на язык? Это даже не один процент. Это доли процента.

Получается абсурдная ситуация: достаточно делать мини-

мум по нескольким направлениям — и ты уже в топе. Не потому что ты особенный. А потому что остальные не делают ничего.

Остальные тратят всё свободное время на потребление. А потом удивляются, почему жизнь не меняется.

Не всё потеряно

Кто-то сейчас читает это в 25, 30 или 40 лет и думает: «Всё, опоздал»?

Нет. Не опоздал.

Просто теперь изменения потребуют больше усилий. Зато есть то, чего не было в пятнадцать — понимание ценности времени и последствий выбора.

Математика работает в любом возрасте. Одна книга в месяц за десять лет — это сто двадцать книг. Пятьдесят новых слов в месяц за десять лет — два языка. Тренировки дважды в неделю за десять лет — отличная форма и здоровье.

Да, в тридцать пять это сложнее, чем в пятнадцать. Но альтернатива — ещё десять лет того же самого.

Главное — начать сейчас. Потому что через десять лет мы всё равно станем на десять лет старше.

Вопрос только в том, **какой версией себя** мы станем.

В следующей главе разберём, как нас запрограммировали на этот автопилот — через семью, школу, общество. И почему к 25 годам большинство людей даже не подозревают, что живут не своей жизнью.

Глава 1.2. Конвейер послушания — как из вас делают болванчика

Ловушка готовится не в 25 лет. Система методично приучает не думать самостоятельно с младых ногтей.

Важно понять: это не заговор. Нет тайной комнаты, где злодеи в чёрных плащах планируют, как отключить наш мозг.

Система — это всё, что формирует нас без нашего сознательного участия. Государство, образование, медиа. Но также наш собственный мозг с его ленью и страхами. Семья, в которой вырос. Культура, которую впитал.

Система — не враг. Это река. Вопрос в том, кто ты в ней — бревно или пловец. Бревно несёт куда попало. Пловец тоже движется по течению, но выбирает направление.

Каждый этап — родители, школа, вуз, работа — действует по своей логике. Преследует свои цели. Решает свои задачи. Но в сумме получается конвейер, на выходе которого — человек, приученный не думать, а слушаться. Тридцать лет тренировки одного навыка: отключать мозг и следовать указаниям.

Давай посмотрим, как это работает. Шаг за шагом.

0-6 лет: родители ф

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.