

Память — это след вещей, закрепленных в мысли



Вспомни всё! секреты суперпамяти

Книга-тренажер

Станислав Мюллер

Вспомни всё: секреты суперпамяти. Книга-тренажер

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=586675

Вспомни всё: секреты суперпамяти. Книга-тренажер. : Питер; СПб.;

2010

ISBN 978-5-49807-830-4

Аннотация

Станислав Мюллер – практикующий психолог, доктор педагогических наук, руководитель центра «Город талантов», главный редактор журнала «УСПЕХ для всех». Перед вами – принципиально новая технология развития памяти. Эффективность этого метода настолько высока, что уже после 30 минут обучения начальным навыкам происходит улучшение запоминаемости информации в полтора-два раза! Но главное отличие метода Станислава Мюллера от всех ныне существующих в том, что даже при заочном обучении можно улучшить свою память как минимум в два раза. Как и сама жизнь, методика постоянно развивается, дополняется новыми уникальными возможностями и эффективными техниками. Перед вами – новейшая версия метода развития суперпамяти. Она позволяет освоить самые действенные мнемотехники по ходу чтения

книги, используя специальные подсказки и затрачивая минимум усилий! Используйте технологии нового тысячелетия, раскройте собственные скрытые возможности!

Содержание

Imhonet рекомендует	5
Вместо вступления	8
Часть I	13
«В начале славных дел...»	13
Основные положения	20
Четыре способа развития памяти	24
Понятие линии времени	27
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Станислав Мюллер

Вспомни всё: секреты суперпамяти.

Книга-тренажер

Imhonet рекомендует

Исследователи утверждают, что за последние два десятилетия плотность информационного потока, ежедневно проходящего через каждого из нас, возросла настолько, что мало кому удастся ухватить все интересное и важное из происходящего. Что уж говорить о том, чтобы не просто выхватить информацию из общего потока, но еще и запомнить на будущее! Ничего удивительного, что каждый из нас периодически оказывается в ситуации, когда важная информация буквально вертится на языке, только почему — то никак не находится в памяти. Ты чувствуешь, что обладаешь нужными знаниями, когда-то об этом уже слышал, где-то это уже видел и еще, да, специально ведь сказал себе: «Запомни, обязательно пригодится!» И вот этот момент настал, информация как раз сейчас необходима... но как назло — вспомнить ее нет никакой возможности! Счастливы те, у кого из-за по-

добных «провалов» в памяти не срывались важные сделки... В результате создаются бесконечные архивы полезной информации, записные книжки, где, кроме личного расписания, появляется множество заметок и важных комментариев. Все это копится, собирается и достаточно быстро превращается в настолько всеобъемлющее хранилище, что требуется еще одна система напоминаний и заметок – уже о том, где и что в этом архиве хранится. Ничего удивительного, что множество людей день за днем стараются найти выход из этого водоворота информации.

Станислав Мюллер в своей книге «Вспомни всё: секреты суперпамяти» предлагает, кажется, один из самых логичных подходов к решению этой головоломки. Его метод прост до гениальности. Если дело в памяти – давайте займемся тренировкой памяти, предлагает автор. И только при детальном рассмотрении оказывается, что за этим простым предложением скрывается по-настоящему интересный набор методик. За каждой практикой – опыт множества проведенных тренингов, на которых участники достигали своих собственных результатов и давали автору возможность отточить методику.

Читатели научатся более четко работать со временем, познакомятся и преодолеют наиболее типичные ограничения на пути к абсолютной памяти. Попутно обнаружат несколько неожиданных и очень удобных способов планирования работы с препятствиями и целями. Книга окажется одинако-

во полезной как бизнесменам, так и домохозяйкам, стремящимся сделать свою жизнь более полноценной и счастливой.

Рекомендательный сервис Imhonet.ru

Вместо вступления

Практика

Стамбул, 15 июня 2006 года. Офис на четвертом этаже в центре этого удивительного, словно не имеющего возраста города. В первом ряду среди занимающихся в группе голографической памяти – шестидесятилетняя оперная певица. Она свободно поет на пяти языках, однако пришла улучшить память специально для овладения русским языком. Я спрашиваю ее:

– Зачем вы хотите знать русский язык?

– Я давно хотела говорить по-русски и читать в подлиннике Толстого. Но русский язык очень сложный, и я надеюсь, что эти курсы помогут мне расширить мою память.

Наш диалог идет на английском – моя старательная ученица не знает русского, а я не владею турецким.

Это уже третье занятие сокращенного цикла курса тренингов. Глаза женщины сияют: она отмечает улучшение запоминаемости и вспоминаемости информации. Два дня назад она вспомнила (совершенно неожиданно для себя) половину тех, с кем вместе училась в первом классе, хотя считала, что эти воспоминания для нее потеряны навсегда. А в

середине тренинга ее ждало еще одно потрясение: она смогла быстро и надолго запоминать стихи, просто зарисовывая их в виде пиктограмм.

Практика

28 мая 2003 года. «Шоу неординарных личностей» в ночном клубе «Летур» (в настоящее время – клуб «Цитрус»). На сцене Николай Зубов. Ведущий объявляет его как человека, чья память не имеет границ. Яркий свет разноцветных прожекторов слепит глаза. За минуту до этого на большом экране прокручивался отрывок из фильма «Человек дождя» про двух братьев, один из которых обладал от природы феноменальной памятью, благодаря чему они за один вечер выиграли в казино 80 000 долларов.

За час до выхода Николай раздавал всем входящим в зал карточки с номерами, спрашивая их имена. И, естественно, запоминал. Сейчас он называет по имени каждого выходящего в центр зала.

Зрители проводили его дружными аплодисментами, а во время перерыва окружили, показывая свои карточки и спрашивая имена. Николай минут 10 называл имена людей, отвечал на вопросы восторженной публики. Мне было приятно наблюдать за тем, какой триумф пережил человек, от природы не обладавший феноменальной памятью, но сумевший путем необременительной тренировки развить ее до столь

высокого уровня. Во время последнего нашего занятия, за 2 дня до выступления, Николай сообщил, что свободно запоминает до 300 имен подряд.

Практика

Юлю на курсы памяти привел папа. Сразу же сказал, что деньги не имеют значения, главное – развить у девушки память. На дворе стоял июнь, а в августе ей нужно было при поступлении в вуз сдавать экзамен по английскому языку.

Вся парадоксальность ситуации заключалась в том, что девушка вообще не учила в школе иностранный язык, так как считала, что он ей не пригодится. А за полгода до экзаменов выяснилось, что по английскому придется сдавать вступительный экзамен. Как я смог потом убедиться, она вообще очень своеобразно относилась к учебе. Почти все ее воспоминания при выставлении голограммы прошлого были одни и те же: иду в магазин, хожу по магазинам, что-то выбираю себе в магазине. Я даже не предполагал, в какую историю влип, согласившись с ней серьезно работать. Репетиторы с девушкой, естественно, занимались, но отец откровенно признался, что по-английски она так и не говорит, хотя готовится к экзамену уже несколько месяцев.

Через 10 занятий наступил коренной перелом – улучшилась как память, так и способность к обучению: Юля при мне свободно запомнила и рассказала текст «Англия» на

английском языке. А еще через пару месяцев на курсы «Суперпамять» пришли три ее подружки – Наташа, Алена и Света. И сообщили мне приятную новость: Юля поступила «на бюджет»! Для ее группы, как и для всех остальных, на первом же тренинге я заострил внимание на очень важной особенности курса голографической памяти: улучшается не только память, в значительной степени происходит упорядочивание мышления, повышение способности к обучению, улучшение многих других процессов на психическом уровне.

Практика

Другая девушка, которую также зовут Юля, пришла на «Суперпамять» вместе с мамой. Из-за серьезнейших последствий церебрального паралича самостоятельно она почти не ходила, так как ее тело было безжалостно скрючено, и только глаза красавицы выдавали желание двигаться, развиваться, совершенствоваться.

Пройдя половину курса, Юля спросила, стоит ли ей продолжать обучение, поскольку результатов нет. Лечащий врач, у которого она проконсультировалась по поводу своей памяти, сказал, что с таким диагнозом, как у нее, вполне естественно отставание психического развития. Я рассудил иначе:

– Можете не оплачивать дальнейшие занятия, но продолжать обучение, безусловно, надо. Юле пришлось прой-

ти не один цикл, а два подряд, прежде чем она почувствовала положительные изменения. На 23 февраля она подарила мне шоколадку, с гордостью сказав, что впервые сдала сессию без «хвостов». А еще через три года с гордостью предъявила диплом юриста. Ей удалось, несмотря на пессимистические прогнозы и тяжелый недуг, получить высшее образование, причем не абы какое, а юридическое. Сейчас, по прошествии нескольких лет, Юля уже свободно ходит без помощи мамы, недавно устроилась на работу, которая ей нравится. И продолжает пользоваться голографической памятью.

На страницах данной книги изложена принципиально новая технология не только развития памяти, но и работы со своим мышлением, основанная на понимании сути многих процессов и явлений, – технология нового тысячелетия. Это метод, позволяющий даже при заочном обучении улучшить свою память как минимум в два раза, но при условии, что вы уже живете в настоящем, а не относитесь к известной категории людей, которые, по словам Грибоедова:

*Сужденья черпают из забытых газет
Времен Очаковских и покоренья Крыма.*

Часть I

**Как в два раза улучшить память
за 45 минут, или введение
в голографическую память**

«В начале славных дел...»



Несколько лет назад, после окончания последнего занятия по развитию памяти, один из студентов предъявил мне претензии:

– Станислав, люди к вам приходят, чтобы научиться запоминать прочитанный текст. А вы предлагаете разные мнемотехники, нужно что-то делать, напрягать мозги. Неужели нет способа развить память так, чтобы потом просто вспоминать все, что тебе нужно? На тот момент это было единственное в моей практике открыто высказанное непонимание сути тренингов по развитию памяти. Обычно люди либо применяют полученные знания и умения, а затем делятся своими успехами со мной и окружающими, либо прекращают занятия по разным причинам, в основном из-за изменений в расписании учебы или работы, наверстывая затем пропущенные занятия с другой группой. Впрочем, иногда мы расстаемся по причине элементарного неверия в свои возможности и в возможности метода.

Я прекрасно понимал, что использование мнемотехник многим кажется искусственным и неудобным. В то же время во всем мире стандартное развитие памяти проводят по аналогичным программам. (Методы подготовки «людей в черном» не в счет, это тема для отдельного разговора.) С тех пор меня постоянно волновал этот вопрос: **так каким же образом можно легко и быстро запоминать, практически не прикладывая никаких (или почти никаких) усилий?**

В свое время первые положительные результаты в развитии феноменальной памяти у обучающихся вдохновили и опьянили меня. Но прошло немного времени, и вот оно, отрезвление: быстрое развитие «абсолютной» памяти во всех случаях было вызвано не столько мастерством преподавателя, сколько внутренней предрасположенностью ученика. Для обычного человека путь к парадоксальному уровню памяти занимает слишком много времени, чтобы говорить о постановке такого обучения на поток...

С тех пор прошло несколько лет. Несколько лет работы и экспериментов. Мне посчастливилось пройти обучение у самых сильных специалистов, занимающихся различными направлениями саморазвития. А директор лучшей школы развития памяти («Школа Эйдетики» в Москве) Игорь Юрьевич Матюгин помог мне в совершенстве овладеть не только мнемотехниками, но и искусством обучения навыкам запоминания людей, разных и по характеру, и по способностям.

Но, как это ни парадоксально, настоящие открытия (в области развития памяти и не только) мне помогли сделать самые, казалось бы, обычные люди. Многие из них затем стали сотрудничать со мной в рамках программы «Город талантов», стремительно развивая способности и двигаясь по жизни с головокружительной скоростью. Результатом явилось создание «Голографической памяти» – метода, обеспечивающего быстрое и значительное развитие памяти и мышления без обязательного применения мнемотехник.

Позволю себе подробнее остановиться на самом моменте возникновения технологии. Во время одного из «мозговых штурмов» Алена Полякова, студентка медицинской академии, предложила использовать линию времени для воспоминания информации: – Можете еще попробовать воспоминание информации, обращаясь к конкретным местам на линии времени... Сказано было абсолютно равнодушным тоном. Ни эта девушка, ни я тогда не думали, что это станет в дальнейшем отправным пунктом в создании принципиально нового метода развития памяти. Памяти, которая, несмотря на многочисленные исследования, публикации и диссертации, до сих пор продолжает оставаться для человечества белым пятном на карте собственного развития.

Через несколько часов после «мозгового штурма» мне пришла в голову мысль, что, помимо зрительной линии времени, могут существовать также слуховая, телесная, обонятельная и вкусовая. В тот же вечер я это проверил на себе и был буквально потрясен: эти линии действительно существуют. Мало того, все они имеют разную конфигурацию!

Представьте себе картину, когда воспоминания об одном и том же событии воспринимаются через различные каналы по-разному. Самый настоящий сумбур («вместо музыки»)! О какой хорошей памяти может идти речь?

Проведя ряд пробных занятий со студентами, я понял, что имею дело с удивительно простой, но в то же время весьма действенной технологией. А первые же массовые тесты по-

казали улучшение запоминания информации в 1,5–2 раза всего лишь после 30 минут обучения начальным навыкам этой техники. Я в очередной раз почувствовал, как от успеха начинает кружиться голова.

Но вскоре оказалось, что научить удастся не всех, а только 80 %. Кроме того, вызывало реальные затруднения нахождение других линий времени – поначалу это усилие оказалось для многих слишком сложным. Пришлось менять технологию, экспериментировать с разными вариантами линий времени, пробовать снова и снова. Только с 2004 по 2005 год мной было обработано более 3000 (!) бланков с тестами памяти. Как результат появилась технология, эффективная для 100 % обучающихся.

Внимание

Несколько слов об эффективности заочного обучения. Здесь многое зависит от читателя: кто-то усваивает изложенную в книге методику полностью, кто-то в состоянии научиться только самому основному, что уже само по себе дает улучшение запоминания в 2–3 раза.

На основе голограммы памяти в настоящее время разработан ряд методик, как будто не имеющих прямого отношения к запоминанию, но парадоксальным образом обеспечивающих быстрый положительный результат.

Не скрою, я хотел бы получить как можно больше отзы-

вов, мне крайне интересно узнать о результативности моих методов при заочном обучении.

Надеюсь, новая книга будет для вас не только занимательной, но и полезной.

Для тех, кому удобнее общаться по Интернету, я привожу адрес нашего основного сайта: www.talentcity.ru. Кроме того, в социальных сетях («Мой мир», «ВКонтакте», «Одноклассники») действуют сообщества (группы) с одинаковым названием «ГОРОД ТАЛАНТОВ», в которых можно обсудить все тонкости технологии, задать вопросы и получить исчерпывающие ответы у тех, кто давно пользуется этими методиками, а также поделиться своим опытом с другими энтузиастами личностного развития.

Основные положения

Голографическая память – это упорядоченное, системное восприятие всего прошлого опыта и представлений о будущем, облегчающее сознательный доступ человека к любой информации, имеющейся в его разуме.

Основные положения метода голографической памяти можно сформулировать следующим образом.

- Процесс воспоминания происходит в состоянии высокой концентрации внимания на определенных участках пространства вокруг и (или) внутри тела. Для каждого человека этот процесс индивидуален.

- Поадресное обращение к воспоминаниям (концентрация внимания на конкретном участке в пространстве) повышает количественные и качественные показатели памяти.

- Голограмма является частью разума каждого человека, а сознательное расположение воспоминаний по порядку многократно облегчает работу памяти и разума.

- Воспоминание о тактильных ощущениях, звуках и запахах для большинства людей происходит на разных линиях времени. Соединение их с выстраиванием в прямые линии дает как улучшение памяти, так и гармонизацию мышления и приводит к образованию компактного и удобного в применении информационного пространства, по форме напомина-

ющего треугольник.

Наиболее прочное запоминание при повторении достигается при обращении к определенным местам в пространстве. При обращении к месту хранения первоначально запомненной информации рекомендуется включать мысленный экран и переносить на него повторяемую информацию, что будет способствовать усилению яркости воспоминаний. Это подобно совмещению двух и более слабо экспонированных слайдов воедино.

Усилению яркости воспоминаний в поле голограммы способствует как эмоциональное напряжение, так и жизнь в состоянии целостного осознания себя в мире.

После снятия стрессовой нагрузки при использовании данного метода у большинства людей снимаются бессознательные шоры в отношении неприятных воспоминаний. В результате снижается уровень деформации общего восприятия воспоминаний, когда отрицательный эмоциональный фон события приводит к вытеснению из сознательной памяти как самого эпизода, так и целого промежутка времени продолжительностью в несколько дней, недель, месяцев или даже лет.

Рациональное увеличение времени при закреплении на голограмме запоминаемого материала в результате логических или образных его преобразований способствует лучшему запоминанию.

Бездумное, нерациональное повторение информации,

приводящее к чрезмерному увеличению времени работы с учебным материалом, делает голограмму более «размытой» в «пространственно-временном поле». Нужная степень запоминания достигается в этом случае с гораздо большими затратами времени.

При использовании голограммы одинаково хорошо вспоминаются как реальные действия, так и логические умозаключения и настроение. Первое время для лучшего закрепления в памяти логических умозаключений желательно использовать несколько органов чувств с опорой на что-то реальное как на фон для запоминания. Применение различных моделей при работе с голограммой способно усиливать либо ослаблять как запоминание отдельных эпизодов, так и память в целом.

Дыхательные практики, а также другие упражнения, положительно влияющие на работу мышления, аналогичным образом влияют и на голографическую память.

Ежедневное многократное обращение к голограмме способствует улучшению памяти.

Во время работы с голограммой происходит активизация (в той или иной мере) бессознательного разума, что само по себе открывает значительные возможности для различных ментальных практик. Прощение всех обид и принятие прошлого и будущего с любовью помогает не только вспомнить любую информацию, но и легче справляться со стрессом.

Голограмма как информационное пространство может иг-

рать роль связующего звена при взаимодействии нашего сознания с бессознательным. Звена вполне осознаваемого и управляемого на уровне сознания.

Четыре способа развития памяти

Неоднократно встречая на книжных полках магазинов издания с броскими названиями вроде «Новейшие (или секретные) способы (или засекреченные техники спецслужб) развития памяти» и просматривая их от начала до конца, я почти всегда видел одно и то же: общее развитие памяти, мнемотехники и эйдотехники. Иногда встречались рекомендации о том, как рационально повторять информацию для лучшего закрепления в памяти. Кстати, лучшее описание оптимальных алгоритмов повторений на все случаи жизни я прочитал в небольшой книге «Наедине с памятью» (авторы И. А. Корсаков, Н. К. Корсакова).

В книге, которую вы сейчас держите в руках, предлагается принципиально новая технология. Сведения о ней можно найти в Интернете (правда, без иллюстраций и схем), ее осваивают, ею пользуются (но никому о ней не говорят, подобно человеку, нашедшему клад). Но на страницах печатного издания об этом методе еще не рассказывалось, поэтому можно смело утверждать, что вы держите в руках нечто совершенно новое. Одно лишь выполнение упражнений по развитию голографической памяти, приведенных в этой книге, в 2–3 раза улучшает запоминание и вспоминание. Если же параллельно с освоением голографической памяти делать несложные упражнения для общего развития

памяти, а также применять мнемотехники, результат будет еще лучше.

Вот почему в настоящем издании параллельно даны четыре направления развития памяти. Естественно, больше всего внимания будет уделяться голографической памяти. При подготовке этого издания были учтены пожелания читателей, многие разделы переработаны для повышения эффективности овладения этой, сравнительно новой технологией. В тексте появились указания — **выполняется немедленно**. Это означает, что непосредственно по ходу чтения вам предлагается выполнять специальные упражнения (выделенные курсивом), даже не дочитывая очередную главу до конца. Кроме того, отдельные разделы будут посвящены следующим темам:

- общее развитие памяти и воображения;
- развитие ассоциативной памяти;
- мнемотехники – приемы, облегчающие запоминание.



А вы, уважаемые читатели, сами выбирайте то, что вас интересует: это может быть только голографическая память (возможно, вы уже читали книги, рассказывающие о других способах развития памяти) или комплексное развитие памя-

ти и воображения. Итак, переходим непосредственно к описанию 1-го способа – голографической памяти.

Понятие линии времени

Внимание

Выполняется немедленно

Посмотрите внимательно прямо перед собой. Постарайтесь просто смотреть, ничего не оценивая, без каких-либо эмоций, как если бы это не вы воспринимали картину происходящего, а фотоаппарат или видеокамера. На все упражнение по безоценочному восприятию предлагается затратить 1–2 минуты.

Гениальный ученый XX века Георгий Лозанов, исследуя феномен гипермнезии в раджа-йоге, выяснил, что умение некоторых индийских йогов несколько часов и даже суток подряд наизусть рассказывать строки из Упанишад, не ошибаясь и не повторяясь, объясняется не долгим «зазубриванием», а умением входить в особое состояние, в котором можно свободно обращаться практически к любой информации, которую сознательно запоминали.

Отмечу, что само понимание термина «сознательное запоминание» у нас и йогов, мягко говоря, различается.



Западный человек, чтобы запомнить что-либо, или много раз это повторяет, или ищет логические закономерности, помогающие пониманию и способствующие запоминанию Йоги, способности которых исследовал Г. Лозанов, для запоминания информации входят в особое состояние очень высокой концентрации внимания, используя ментальные и дыхательные практики. И все! Казалось бы, как просто. Но мы даже не подозреваем о существовании огромной разницы между нашей концентрацией внимания, которая кажется нам естественной и которую мы никогда не тренировали и тренировать не собираемся, и высочайшей концентрации внимания индийских йогов, добившихся этого состояния

несколькими годами длительных ежедневных тренировок.

Я не призываю к ежедневным часовым медитациям, но обращаю внимание на очевидное: умение концентрироваться можно и нужно развивать даже при сегодняшнем стремительном ритме жизни. Тем более что большинство людей только думают, что они могут управлять своим вниманием. На самом деле происходит обратное: порой внимание управляет ими.

Одна из особенностей технологии: включение голограммы всегда совмещается (или совпадает) с упражнением на высокую концентрацию внимания. **Очень важно, особенно на начальном этапе освоения метода, выполнять упражнение на концентрацию внимания перед включением голограммы.** После **10–20** повторений высокая концентрация закрепится, словно якорь, и будет включаться всякий раз при активизации голограммы памяти. В отличие от многих других техник, все получается как бы само собой, по ходу выполнения совершенно необременительных упражнений.

Перед тем как немедленно браться за выполнение того или иного упражнения, я советую хотя бы дочитать очередной раздел до конца. Зачем? Пояснения и уточнения по поводу правильного и эффективного выполнения некоторых упражнений даются как до, так и после их описания, а отдельные замечания, посвященные технике, «рассыпаны» по всей книге.

Выполняется немедленно

Почувствуйте свое тело. Ощущения прикосновений одежды, обуви (если вы в обуви), внутренние телесные ощущения. Если вам что-то не нравится, постарайтесь убрать эмоциональный фон и просто воспринимайте все свои телесные ощущения безоценочно в течение 1–2 минут.

Еще несколько слов о пользе высокой концентрации. Когда в **2003** году я проходил в Москве переподготовку, изучая современные методы развития памяти, И. Ю. Матюгин рассказал мне о феномене высокой концентрации при запоминании иностранных слов с использованием метода фиксации. Оказывается, достаточно 10 секунд не отрываясь смотреть на слово и его перевод, ни о чем не думая, тогда слово (с переводом) очень прочно закрепляется в памяти. Для большинства людей этот метод неприменим, потому что, как правило, в голове наблюдается постоянная толчея самых разных мыслей – о пиве (косметике), женщинах (мужчинах) и т. д. В результате информация в памяти стирается, не успев должным образом закрепиться.



При проведении экспериментальных тренингов добровольцами были студенты, прошедшие курс «Сверхобучаемость», что позволяло им практически мгновенно входить в состояние очень высокой концентрации. Но для обычной практики овладения голографической памятью требовалось найти другой, более простой алгоритм управления вниманием, поскольку я не мог преподавать всем дополнительно еще и навыки сверхобучаемости.



студенты-добровольцы

Как только четко была сформулирована проблема, нашлось ее решение. Как нельзя кстати пришлось практические занятия, которые проводил у нас на факультете, когда я еще учился на психолога, Фиргат Зарипович Кабиров. Профессионал высочайшего класса, он виртуозно преподносил как простые, так и сложные методики, добиваясь их полного понимания студентами.

Во время одного из таких семинаров, когда мы проходили игры по гештальт-терапии, я сразу же заинтересовался техникой «осознания себя»:

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.