



Чанда Паркинсон

# Медитации для психического развития



Практические упражнения  
для пробуждения шестого чувства

# **Чанда Паркинсон**

## **Медитации для психического развития: практические упражнения для пробуждения шестого чувства**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67208637](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67208637)*

*Медитации для психического развития: практические упражнения для пробуждения шестого чувства: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2022  
ISBN 978-5-9573-3888-8*

### **Аннотация**

Медитация – один из самых универсальных методов развития осознанности. Она способна научить нас воспринимать информацию не только через пять чувств, на которые мы привыкли полагаться.

В медитациях, предложенных автором, нет ничего сложного, со временем вы освоите их, и они станут постоянным элементом ваших ритуалов сверхчувственного развития. Вы начнете понимать, как функционирует ваше энергетическое тело и какой режим оптимален для вашего физического, ментального и духовного здоровья.

«Эта книга появилась как результат двадцатилетнего опыта работы: в ней собраны практики, упражнения, знания и мудрость,

которые являются частью моей собственной жизни, образования и обучения других. Каждый человек найдет в этой книге что-то свое; и вы, и я обладаем способностью к сверхчувственному восприятию, но получаем информацию по-разному. Познавая свои личные способы восприятия тонкой информации, можно испытывать эйфорию, чувство удовлетворенности и откровения; эти открытия позволяют лучше узнать себя и ощутить гармонию с миром вокруг».

# Содержание

Об авторе	11
Благодарности	13
Предисловие	15
Введение	19
Глава 1. Сила медитации	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Чанда Паркинсон  
Медитации для  
психического развития:  
практические упражнения  
для пробуждения  
шестого чувства**

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие просторы России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial letter followed by a series of connected loops and a final flourish.

\* \* \*

**Chanda Parkinson**  
**Meditations for Psychic Development:**  
**Practical Exercises to Awaken Your Sixth Sense**

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125  
USA

[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

© 2021 by Chanda Parkinson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО Издательская группа «Весь», 2022

\* \* \*



Эта книга посвящается всем тем, кто следует духовному пути. Чтобы сохранять ощущение чуда в хаотичном и суетном мире, требуются смелость, присутствие духа и дисциплина. Этой книгой я отдаю дань почтения вам. Я обращаюсь ко всем моим чудесно одаренным предкам-женщинам, которые не могли выражать себя свободно, – я буду вашим голосом, которого вы были лишены. И наконец, спасибо моим детям, пробудившим мою душу в момент своего рождения, – что бы ни говорили скептики, всегда оставайтесь верны себе.

# Об авторе



Фотограф: Трой Паркинсон

Чанда Паркинсон – очень разносторонний и увлекающийся человек: она занимается искусством и музыкой, профессионально работает в сфере некоммерческой деятельности, владеет и управляет несколькими предприятиями, активно участвует в борьбе за социальную справедливость и права человека, а также воспитывает трех детей. Интерес к христианской теологии, появившийся у нее еще в юности, повлек за собой изучение восточных философских систем, связанных с буддизмом и даосизмом, метафизики и эзотерики, а также кельтских шаманских практик, которыми она продолжает заниматься со всей страстью. Вот уже более двадцати лет она учится развивать сверхчувственные способности и за прошедшие более чем пятнадцать лет успела получить опыт работы экстрасенсом, предсказателем по картам Таро, эзотерическим астрологом и духовным наставником. Ею всегда движет огромное желание делать что-то значимое для мира, и наибольшую радость ей доставляет наблюдать, как другие раскрывают свои природные духовные дарования и овладевают ими. *Медитации для психического развития* – ее первая опубликованная книга.

# Благодарности

Спасибо моим прекрасным детям – Джейкобу, Адди и Мие – за то, что позволили мне жертвовать драгоценным временем, которое мы могли провести вместе, все те месяцы, в течение которых я писала эту книгу, за любовь и постоянную поддержку. Глубочайшая благодарность моему партнеру, Трою, за то, что взял на себя домашние дела и заботу о детях и одновременно выступал моим строжайшим критиком и самым большим поклонником. Ты помог мне справиться с сомнениями в себе, непрестанно побуждая выходить из зоны комфорта. Большое спасибо дражайшим друзьям, которые выслушивали мои бесконечные рассказы об этом проекте – вы узнаете себя, и я бесконечно признательна вам. Благодарю моих клиентов, с которыми работала все эти годы, – я решила написать эту книгу только из-за вас, спасибо за вдохновение, которое дарите мне ежедневно. Величайшая радость для меня – видеть, как вы развиваете сверхчувственные способности и самосознание и как вносите свой прекрасный вклад в то, чтобы мир становился лучше. Меня неизменно потрясает, насколько все вы одарены, и я считаю за честь быть с вами на вашем пути. И наконец, тысячу благодарностей команде издательства *Llewellyn* – благодаря вашему опыту исходный текст обрел прекрасную форму. Я очень благодарна за ваш энтузиазм в работе с начинающим

автором.

# Предисловие

Если вы держите в руках эту книгу, то готовы отправиться в волнующее путешествие, которое порой приносит и разочарования, но результаты того стоят. Интерес к развитию экстрасенсорных способностей естествен для человека. Я помню, как сам начинал этот путь, о чем рассказал в книге 2009 г. *«Мост в жизнь после смерти»*.

Мне было за двадцать, я учился в колледже в Бостоне и после двух внезапных смертей близких почувствовал потребность изучать все, что касается сверхчувственного плана и медиумизма. Я читал огромное количество книг, посещал различные группы по развитию экстрасенсорных способностей и постепенно, со временем, начал делиться тем, что умею как медиум, с самыми разными людьми.

За много лет я убедился, что один из лучших способов развития экстрасенсорных способностей – практика медитации. Медитация – это древняя техника, и сейчас идет очень много разговоров о том, как правильно медитировать, когда и почему. В конечном итоге это сакральный опыт умиротворения и расширения чувственных способностей с целью обретения мира, покоя и нового видения.

Но не буду лукавить – медитация дается мне нелегко, и я до сих пор нахожу причины не практиковать ее.

Я не могу сосредоточиться.

Не могу найти время на это.

Я слишком... бла, бла, бла.

И все же в глубине души я как будто... знаю, что, завершив сеанс медитации, обрету новый уровень присутствия и понимания, и, как минимум, полученный опыт будет полезен для моего физического тела и даст мне возможность нового восприятия человеческой судьбы.

Хотелось бы мне, чтобы у меня была такая книга, когда я только начинал изучение этой темы.

Конечно, я прочел великое множество литературы, обучающей развитию экстрасенсорных способностей и медитации, но ни разу не встречал практического пособия, которое сочетало бы оба этих элемента, преподнося информацию внятно, просто и стройно – как здесь, в этой книге, где все описано доступно для читателя любого уровня. Каждая глава вмещает много очень полезной информации по развитию экстрасенсорных способностей, а также эффективные медитации, специально разработанные для того, чтобы вы могли приступить к развитию внутреннего знания уже сегодня!

К тому же эта книга написана выдающимся учителем и наставником. Мне повезло знать Чанду уже более двадцати четырех лет, и если я что-то точно знаю о ее характере и сущности, так это то, что она ревностно привержена идее помогать людям в развитии их экстрасенсорных дарований и делает это понятно и прямо, с максимальным участием. Я называю ее сердобольным питбулем – так преданно она любит

своих учеников, что точно видит, куда ведет их путь, и не обещает, что все получится легко.

Чанда посвятила жизнь обучению других. Она получила степень магистра в области драматургии в Эмерсон-колледже и разрабатывает учебные программы для школ в неблагоустроенных районах. Она стала учителем и наставником на пути развития экстрасенсорных способностей для сотен людей. Чанда не любит пустой болтовни и «наводить мистику» – это серьезный и практичный человек, увлеченный преподаватель. И поскольку ей знаком ваш опыт, она понимает, насколько важно развивать сверхчувственные дарования на прочной основе – и предложенные ею медитации помогут такую основу создать.

Впервые попробовав эти техники медитации, я сразу понял, насколько они эффективны – они возродили мою способность к духовному контакту, и я ощутил благодарность за опыт, напомнивший о том, что я всегда ощущал в глубине души. Я – это нечто большее, чем физическое тело; мой дух – это часть чего-то необъятного для моего сознания. Включив эти медитации в свою жизнь, я вернул себе глубокое чувство умиротворения, которое на тот момент уже утратил, – умиротворения, возможного лишь при действительном контакте с истинным источником бытия.

Рекомендую, начиная читать эту книгу, следовать всем этапам, описанным Чандой в ее главах, а также делать заметки и максимально серьезно подойти к освоению техник от

начала до конца – то, что вы обретете в результате практики, бесценно. И главное, это не просто «сделал и забыл» – следующие медитации не только основаны друг на друге, образуя единое целое, но и каждая отдельная из них приносит новые откровения с каждым сеансом.

Остановитесь на мгновение. Закройте глаза. Сделайте вдох и выдох. Начните слышать тот внутренний голос, который жаждет быть услышанным.

*С любовью,*

***Трой Паркинсон***

*Медиум, автор книги «Мост в жизнь после смерти»*

# Введение



У каждого есть сверхчувственные способности, хотя у всех разные: кто-то более чувствителен, у кого-то развито внутреннее знание, а другие слышат и видят больше. Нет одного стандартного подхода к развитию таких способностей, однако спустя годы работы с десятками начинающих экстрасенсов я убедилась, что один метод раскрытия сверхчувствительности особенно эффективен, независимо от того, что вам дано природой, – это медитация.

Медитация – один из самых универсальных методов раз-

вития осознанности и целительства. Если вы еще не занимались ею, не пугайтесь. Для выполнения следующих упражнений потребуется лишь умение успокаивать сознание и концентрировать ментальные энергии на чем-либо, одновременно раскрывая экстрасенсорное и интуитивное восприятие. В медитациях, предложенных в этой книге, нет ничего сложного, со временем вы освоите их, и они станут постоянным элементом ваших ритуалов сверхчувственного развития.

Вы держите в руках эту книгу, потому что начинаете интересоваться и увлекаться всем существующим помимо того, что доступно пяти чувствам. Вы искатель, вам нужна информация о том, как раскрыть собственные сверхчувственные дарования. Если вы интроверт, как и я, то вас интересует способ, при котором не нужно сидеть и слушать учителя в помещении, полном таких же, как вы, увлеченных искателей. Групповые занятия по развитию сверхчувственных способностей определенно имеют преимущества, однако для развития этих дарований вовсе не обязательно личное присутствие. Практика медитации обеспечивает фундамент, на котором можно строить навыки сверхчувственного восприятия, и это очень личный подход к их развитию. Эта книга поможет освоить путь самообразования и рассчитана в основном на начинающих.

Развитие сверхчувственных способностей требует большой дисциплины в работе сознания, что значительно улуч-

шает способность к внутренней концентрации. Это практика, расширяющая сознание, помогающая лучше осознавать собственный путь и происходящее в мире вокруг. С ее помощью вы восстановите энергетические резервы и передохнете от повседневных забот. Медитация научит лучше управлять потоком своей энергии и защищаться от негативных влияний извне. Вы сможете улучшить свои отношения, научившись настраиваться на окружающих, и решать проблемы эффективнее. Это один из самых бескорыстных актов любви, улучшающий качество жизни вашей и тех, кто вас окружает.

Вы вот-вот ступите на удивительный путь самопознания посредством развития сверхчувственных способностей с помощью медитации. Эта книга появилась как результат двадцатилетнего опыта работы: в ней собраны практики, упражнения, знания и мудрость, которые являются частью моей собственной жизни, образования и обучения других. Впервые обратившись к медитации много лет назад, я не знала, что она станет для меня методом развития осознанности, получения информации и развития моих дарований. Однако в процессе освоения мне удалось сделать медитацию основой личной практики, несмотря на то, что я жила в маленьком городе и никакой внешней поддержки в своих начинаниях не имела. Это было чудесное откровение, и я очень давно решила посвятить часть работы тому, чтобы помогать другим в раскрытии их потенциала с помощью практик медитации.

Практикуя медитации, предложенные здесь, вы заложите

основу для освоения своих личных дарований, а кроме того, будете гораздо лучше понимать себя как человека, способного воспринимать тонкую информацию. Эта книга даст возможность избежать ненужных шагов, ведь главное препятствие на любом пути – это непонимание, с чего начать. Второе препятствие – отсутствие представления о том, какие способности можно у себя обнаружить.

Книга разделена на две части. В первой будут изложены основы экстрасенсорной работы, позволяющие начать формирование собственных навыков. Во второй части описаны различные способы экстрасенсорного восприятия и получения информации. Готовность изучить все эти методы поможет определиться с тем, как именно вы будете применять свои дарования. Например, может выясниться, что вы одаренный медиум, но не можете видеть ауру – почему бы не попробовать заняться и тем, и другим? Либо, допустим, может выясниться, что вы легко вспоминаете прошлые жизни или ваши способности работают лучше на лоне природы, но вам трудно чувствовать энергию. Есть различные варианты оформления посланий и получения информации; я представлю множество способов, и вы сможете выбрать оптимальное решение для личной экстрасенсорной работы.

Цель этой книги – помочь вам прекратить гадать, на что вы способны, и заняться развитием своих дарований. Однако такой процесс не терпит спешки, поэтому, пожалуйста, постарайтесь не пропускать разделы глав, чтобы скорее

приступить к упражнениям. Вся предоставленная информация важна для построения собственной экстрасенсорной практики. Работа экстрасенса сложная и глубокая, и если не знать некоторых основных правил, этот опыт может оказаться слишком трудным и даже пугающим. Поэтому, чтобы как следует подготовиться к нему, читайте все главы по порядку.

Теперь, когда мы выяснили, что могут дать ваши способности, важно упомянуть о том, что они *не смогут* обеспечить.

- Точное предсказание будущего. Речь может идти только о потенциальных вариантах, поскольку каждый из нас волен менять в своей жизни что угодно. Используйте свои способности, чтобы помочь себе и другим увидеть и почувствовать циклы и закономерности с достаточной точностью и предположить возможные исходы.

- Быстрое решение всех проблем. Жизнь все-таки дается для того, чтобы идти по ней, и некоторые вещи нам знать не дано. Нужно, с одной стороны, признать и учитывать, а с другой – принять эти ограничения для человека. Научившись сокращать количество вариантов решения конкретной проблемы, сочетая интуицию и шестое чувство, вы сможете делать более точный выбор.

- Сверхчувственные способности не должны использоваться для развлечения или причинения вреда другим. Ответственность по отношению к развитию своих способностей требует заботы и внимания к ним: относитесь к этому

процессу с уважением, как и к другим людям. Ваша душа должна быть спокойна, а цели связаны со служением миру.

- И наконец, попытки манипуляции. Дарования, какими бы могущественными они ни были, не должны использоваться для влияния на людей. Ваша чувствительность поможет вам понять чье-то поведение или разобраться в той или иной ситуации межличностных отношений, но пытаться менять другого человека вы не должны.

Познакомившись с важными основными сведениями в первых главах этой книги, вы сможете научиться устанавливать связь с духовными проводниками, любимыми людьми, своим высшим «Я», духами животных, вспоминать прошлые жизни и многое другое. Как и в случае физических тренировок, чем больше вы будете заниматься медитациями для сверхчувственного развития, тем сильнее будут становиться ваши тонкие «мышцы». Эта книга предназначена для начинающих, и, чтобы практиковать медитации, предложенные в ней, вам не нужен опыт экстрасенсорной работы. Здесь изложены те основы, к которым вы можете периодически возвращаться.

Для максимальной эффективности работы рекомендую делать аудиозапись медитаций собственным голосом, а затем прослушивать и записывать свои мысли в конце каждой главы. Аудиозапись медитаций, прочитанных вслух, имеет преимущества: они всегда будут под рукой, когда захочется их

повторить и вспомнить соответствующие главы, и это можно делать множество раз. Завершив изучение всех медитаций, вы наверняка поймете, что какие-то из них вам ближе, чем другие, – у меня есть любимые медитации, и у вас появятся тоже.

В конце каждой главы вы найдете практические советы и раздел для заметок. Могу заверить, что делать записи (вести дневник) о своем сверхчувственном опыте очень важно, будь то сознательная работа или случайное событие. Такие наблюдения – простой метод поддерживать постоянную рефлекссию и углублять понимание своих способностей. Кроме того, это интересный творческий способ рассказывать о тех чудесных вещах, которые будут происходить на выбранном пути.

Лучший совет для ведения дневника – писать почаще, воздерживаясь от редактирования при изложении своего опыта. То, что покажется несущественным, впоследствии может обернуться важным открытием. Благодаря дневнику вы сможете отслеживать процесс развития с течением времени, а также быстро выявить самые сильные свои способности. Сверхчувственное развитие – это и сама практика, и фиксация опыта, и рефлексия. Мало-помалу вы начнете видеть закономерности и темы, возникающие в процессе развития ваших дарований; дневник станет подспорьем для роста в личном и сверхчувственном плане – и нужно лишь десять минут в день, чтобы сделать очередную запись.

На самом деле возможности полезного применения дневника не ограничены: например, у всех нас бывают дежавю – записывайте их. Совпадения, постоянно возникающие числа, предчувствия того, что будет, спонтанные откровения и ощущение присутствия любимых людей – все эти прекрасные моменты стоит зафиксировать, чтобы потом иметь возможность вернуться к ним. В периоды повышенной занятости, когда у вас не будет времени на развитие сверхчувственных способностей, вы всегда сможете обратиться к дневнику, перечитать его – и это может вдохновить вас на продолжение работы.

Некоторые медитации будут захватывать вас гораздо больше, чем другие, однако результаты работы вы почувствуете, если будете выполнять упражнения последовательно от начала до конца. Книга составлена таким образом, что сначала стоит полностью изучить ее, а уже затем возвращаться к тем медитациям, которые лучше резонируют с вами, и практиковать их постоянно. Книга поможет отслеживать и оценивать прогресс.

Я хотела бы, чтобы вы чувствовали себя свободно, не боясь экспериментировать, в отсутствие контроля и оценок со стороны других, без лишних инструкций и проверок, без необходимости выполнять что-либо установленным образом, и нашли свой темп. Несмотря на то что здесь пошагово рассказывается, что нужно делать, вы все равно должны уделять внимание своим ощущениям от проделанной ра-

боты. Если вам становится тяжело, возьмите паузу, а когда вновь почувствуете прилив вдохновения, продолжайте. Адаптируйте процесс под свои нужды, отмечая сигналы, которые подают ваши дарования. И прежде всего, воздержитесь от чрезмерного анализа: лучший способ навредить работе – слишком много думать по поводу приобретаемого опыта.

Умершая мать одной из моих клиенток посетила ее в ходе медитации; клиентка обратилась ко мне в смешанных чувствах, ее интересовало, зачем мать вышла на контакт и что пыталась сказать. Я ответила, что это не важно, – главное, что мать вышла на связь, и если нужно будет что-то узнать, она это узнает. Не нужно пытаться контролировать то, что мы получаем из тонкого плана, процесс принятия таких сообщений должен быть открытым. Посланиям и впечатлениям нужно время, чтобы «дозреть», не нужно торопиться с выводами, стоит просто радоваться состоявшемуся контакту до следующего раза.

Эта книга позволит начать экстрасенсорную практику, требующую доверия к процессу. Не пытайтесь сделать все идеально, не завышайте ожидания, наслаждайтесь процессом.

# Глава 1. Сила медитации



Вы готовитесь ступить на путь сверхчувственного развития посредством медитации. Прежде чем начать изучение глав и соответствующих медитаций, уделите немного времени тому, чтобы ответить на важные вопросы: в чем вы видите цель медитации в своей жизни и какие у вас до сих пор были представления об этом?

Медитация – это любая практика, направленная на умиротворение сознания. Благодаря этому мы погружаемся в более расслабленное состояние, в котором появляется воз-

возможность исцеления, принятия откровений, обретения покоя и блаженства. Множество научных исследований доказывают позитивный эффект медитации – она улучшает сон и настроение, снижает артериальное давление. В этой книге мы сделаем шаг вперед и поговорим о том, как медитация может быть способом расширения сознания и развития сверхчувственных способностей.

Медитативная практика осознанного внимания не только успокаивает и расслабляет, но и настраивает чувства на наблюдение и принятие того, что приходит извне и воспринимается шестым чувством. В моменты наибольшей расслабленности и умиротворенности больше всего шансов получить важную информацию о своем жизненном пути в виде образов, слов и ощущений, а также подпитаться целительными энергиями для блага своего и других.

Медитация – один из старейших, простейших и наиболее эффективных в плане релаксации способов подготовиться к принятию различных озарений и другой информации. Чтобы начать медитировать, нужно лишь найти тихое спокойное место, чтобы расслабиться и помолчать. Это место может быть на открытом воздухе или в помещении, главное, чтобы вас никто не беспокоил. Некоторые мои клиенты медитируют в обеденный перерыв на работе: они закрывают дверь кабинета, выключают телефон и погружаются в состояние глубокого покоя. Ничего сложного для успешной практики медитации вам делать не понадобится.

Далее, вспомните, где вашему телу комфортней всего – возможно, дома, в одной из комнат вы можете успокоиться мгновенно? А может быть, вашему телу помогают расслабиться мягкие подушки в кресле в углу – расположитесь там. Вы легко засыпаете? Возможно, сидеть вам комфортнее, чем лежать. Как ваши чувства реагируют на расслабляющие ароматы? Возможно, стоит попробовать распылить вокруг немного эфирного масла лаванды. Главное для успешной медитации – выбрать формат, который будет всегда комфортен, подключите воображение для его создания. Когда я медитирую, мне нравится, чтобы рядом находился большой кристалл розового кварца из Южной Африки – глядя на него, я сразу успокаиваюсь. Если любите технику, включите какую-нибудь расслабляющую музыку или скачайте приложение для управляемых медитаций – это замечательный способ освоиться с медитацией вообще.

Мое тело позитивно реагирует на техники релаксации, улаживающие чувства, поэтому я люблю спокойную музыку, зажигать свечи, сидеть в каком-нибудь теплом, уютном и красивом месте. Можете использовать в своей медитативной практике что угодно, здесь нет ограничений. Я лишь посоветую выбирать то, что резонирует с вами, и постараться не усложнять процесс – слишком большое количество этапов может отвлекать. Если вам не хочется устраивать целый ритуал, можно просто молча побыть в тихой темной комнате либо пройтись или полюбоваться закатом – или сочетать то

и другое, или пробовать по отдельности!

Есть этапы практики медитации, которые я рекомендую как основу для дальнейшего развития. Каждую медитацию лучше начинать с дыхательных техник. Медленное дыхание, позволяющее снизить активность тела и сознания, создает оптимальные условия для получения откровений. Далее, важно «заземляться» для защиты – сохранение связи с телом и этой планетой никак не мешает свободе ваших самоисследований, а без нее глубокая медитация может дезориентировать, поэтому нужно поддерживать ее регулярно.

Кроме того, важно входить в медитативное состояние с каким-то намерением. Если у вас есть вопрос, проблема и требуется получить напутствие или информацию для понимания дальнейших действий, медитация будет гораздо более продуктивной. Даже если у вас нет никакого запроса, то само стремление расслабиться в процессе медитации тоже является намерением. Намерение сообщает медитации цель, и по завершении у вас не останется ощущения зря потраченного времени.

# 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.